

セミナーおよび事業報告検討会

- 6月 ステップアップ講習会 2025① 『音楽理論』
講師 佐々木 純子 (青森音楽療法研究会理事長 / JMTA 認定音楽療法士)
- 7月 ステップアップ講習会 2025② 『ロールプレイ (高齢者)』
講師 佐々木 純子 (青森音楽療法研究会理事長 / JMTA 認定音楽療法士)
講師 櫻庭 由美 (青森音楽療法研究会理事 / JMTA 認定音楽療法士)
- 8月 ステップアップ講習会 2025③ 『楽器の使い方』
講師 佐々木 純子 (青森音楽療法研究会理事長 / JMTA 認定音楽療法士)
- 11月 音楽療法セミナー 2025 『音楽と健康～歌や声に自信がないあなたへ～』
講師 青 拓美 氏 (日本臨床音楽研究会会長)
- 3月 事業結果報告検討会 (オンライン開催)

講師派遣事業

♪ 介護予防、認知症予防事業

- むつ市「介護予防講演会」
- 板柳町社会福祉協議会「ふれあいデイ」

認知症予防を成功させる秘訣は楽しく続けられること。介護予防事業では、音楽療法のノウハウを活かした「認知症予防わいわい音楽プログラム」について実践を交えてご紹介しています。



♪ 自殺予防事業

☆小学生の心の健康づくり教室

- 三沢市 「こころの健康づくり教室」
- 平内町 「こころ元気リフレッシュ教室」
- 三戸町 「こころの健康教室」
- 五戸町 「こころが元気になる教室」
- 六ヶ所村 「SOS の出し方教室」



当研究会では音楽を用いた心の健康教育プログラム (音楽エクササイズ) を提唱しています。研究により児童の自尊感情や心の健康への意識が高まることが示唆されました。児童は音楽活動しながら「心が元気になるための4つの約束」について学びます。

☆青森いのちのネットワークの県委託事業 (民間団体ネットワークによる県民の心の健康づくり普及啓発事業)

- 三沢市 ●新郷村

青森いのちのネットワーク (A-IN) は自殺予防活動をする県内の民間団体によって構成され当研究会も所属しています。自殺に追い込まれることのない青森県を目指して「生きることの包括的な支援」に取り組んでいます。

♪ 研修会、講習会など

- ワークあかり (青森市) 研修会
- 五所川原市食生活改善推進委員会研修会
- 東北町ゲートキーパー研修
- 野辺地町健康づくりサポーターフォローアップ研修

*写真は委託先や主催者に許可を得て掲載しています



ごあいさつ

理事長 佐々木 純子

音楽は、人を「癒す」だけでなく、体内リズムを「整える」、脳や神経系を「刺激する」、気持ちや想いに「寄り添う」、人と人を「繋げる」など、心身へ様々な効果をもたらすと言われていています。このような音や音楽による効果を計画的・系統的に用いるのが音楽療法です。

当研究会では音楽療法について広く市民の皆さまにご理解いただくために、音楽療法セミナーを企画・運営しております。昨年度はコロナ禍以来6年ぶりに『音楽と健康～歌や声に自信がないあなたへ～』と題し、講師に日本臨床音楽研究会会長の青拓美氏をお招きして、11月に青森県総合社会教育センターでセミナーを開催いたしました。

講師の青氏は、長年に渡り音楽療法の1つである「集団歌唱療法」を精神科で実践するだけでなく、歌手や声優、アナウンサーなど声のプロを指導するヴォイストレーナーでもあります。セミナーでは確かな実践に裏打ちされた知識と経験で、声と身体の関係や青式呼吸法、また歌唱法や伴奏法についても分かりやすく教えてくださいました。コロナ禍以降、社会の閉塞感はずばかりで、特に子どもや若い世代への影響が大きく、いじめや児童虐待の相談件数は増加し、自殺者数も最多を更新している現状です。セミナーに参加いただいた皆さまが、それぞれの立場で学んだことを持ち帰り、広めてくださったら幸いです。

本セミナーには市民活動活性化事業として青森市から補助金を交付いただいております。関係団体の皆さまにもご後援いただきました。また、ボランティアとしてワークあかりや学生(弘前大学・青森県立保健大学)の皆さまにもご協力いただき、交流することができました。会を代表してお礼申し上げます。

私たちはこれからも、音楽療法を必要とする皆さまに寄り添える音楽をお届けできるよう、地道に学びを続けていきたいと思っております。音楽で笑顔の輪が広がりますように!! どうぞ変わらぬご指導とご協力をお願いいたします。



特定非営利活動法人 青森音楽療法研究会

〒030-0943 青森市幸畑1丁目9番5号
Tel:090-6258-7881 FAX:017-738-2639

メール mt_aomori@yahoo.co.jp
ホームページ https://aomori-mta.org