

音楽のちから



志村遥佳 [しむら・はるか]

介護老人保健施設クレイン（千葉県）

施設紹介

当施設のある千葉縣市原市は県中央部に位置し、北部には製造品出荷額全国第2位の京葉工業地帯があり人口も集中しております。当施設は南部寄りの鶴舞という地域にあり、南部は全国で最多数のゴルフ場を有しており、豊かな自然も広がっています。市原市は、2024年1月時点の人口が268,517人、そのうち65歳以上が82,422人、高齢化率は30.7%になります。

当施設は創業者の「まちづくりの中で地域の安心と生き甲斐を」という思いから1999年、開設に至りました。定員は、入所100名、通所リハビリ40名で、理念でもある「安心と生き甲斐」をもとに、心のケアを大切に、個々を尊重しながらサービスを提供しております。また行事や芸術等を通じて生き甲斐を創出、心と身体両面のリハビリを行い、地域の保健、医療、福祉に寄与できるよう努めております。

音楽療法ってなんだろう？

私が抱いたこの疑問が音楽療法へ進むきっかけとなりました。

子どものころから音楽に関わることの多かった私は「音楽で療法？」と興味をもち、大学の福祉ゼミで「音楽療法」について論文を書くために、当施設の音楽療法を見学させていただきました。そのとき初めて実際の音楽療法に触れました。利用者様の楽しそうな姿や、はつらつと発言されている姿、ときには涙を流されたりしている姿を見て、音楽でこんなに感情を動かされるのかと驚いたことを覚えています。

その経験がご縁で当施設に入職し、入職後は外部から来られた音楽療法士の講師の方の業務補助を行いながら学習を進め、一般社団法人日本音楽療法学会認定音楽療法士の資格を取得することができました。そんな私が通常行っている音楽療法についてご

紹介します。

業務について

通常はリハビリ専門職の補助と音楽療法士を兼任しています。音楽療法士としては1階、2階、ユニット棟、通所リハビリの各フロアで集団音楽療法(45分)を月1回、合唱サークルを月1・2回、個別音楽療法を週1回実施しています。

参加者の多い月1回の集団音楽療法は、非常勤の音楽療法士と2人で行っています。季節を感じて、集団で音楽を楽しむことの充実感や利用者様同士の関わりを感じてもらうことを大切にしています。

個別音楽療法は、リハビリ専門職から依頼があると、実施しています。対象者は他者との交流が少なくなってしまう、難しくなってしまった方が多いです。そのため、歌や楽器を使用しながら、会話を大切にすること、主張のできる場を提供すること、少しでも身体を動かす機会を設けることなどを目的として行っています。また、集団・個別ともに音楽に触れることで、楽しく穏やかな時間を過ごしてもらえよう努めています。

音楽療法とは？

日本音楽療法学会では、音楽療法を「音楽の持つ生理的・心理的・社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、問題となる行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」と定義しています。

音楽療法の特徴は「音楽」を媒体としているところにあります。「音楽療法」と聞くと歌を歌うイメージが強いと思いますが、歌うことだけではなく、練習なしで演奏できる合奏、音楽に合わせた体操など織り交ぜ実施しています。歌わなくても、演奏しなくても、その場において音楽を感じてもらうだけで十分です。