現在(いま)を活(い)きる

音楽療法士を目指して

新森　弥江さん（太美東）

皆さんは音楽を聴いたり歌ったりすると、楽しい気持ちになったり、スッキリしたりなどの経験をお持ちですよね。
そのような音楽を一つの手段として心身の健康の維持や生活の質の向上などに活用する「音楽療法」を取り入れた活動を実践しています。

「私が音楽療法を本格的に勉強する最初のきっかけとして『かすみ草の集い』とのかかわりがとても大きいと思います。7年前に当別に引っ越し、当時は知り合いもいなく友達を作りたいと思っていたときに、町広報誌の太美地区高齢者の閉じこもり予防を目的として発足したかすみ草の集いのボランティア募集が目に止まったんです。もともと音楽の勉強をしていたので、音楽を通じて皆さんと交流したいと思い応募しました」と当時を振り返る新森さん。

かすみ草の集いでは音楽を生かして『歌のコーナー』を担当し、近所の高齢者やボランティアの方とも親しくなっていた新森さんが『音楽療法』に出会ったのは約5年前。

「かすみ草の集いで出会った、医療大学の先生から音楽療法を勉強してみてはと勧められ、『音楽療法』って何？と当時は何のことかも分かりませんでしたが、音楽に関わることなので興味もありやってみようと思いました。勉強を重ねるうちにちょっと挫折もしましたが、札幌大谷短期大学の音楽療法の先生に巡り会えて、現在も定期的に通って勉強をしています」と知識向上のための努力は欠かしません。

そんな新森さんの地道な努力が仲間を呼び『音楽を楽しむ会』が結成されました。

「音楽がとても好きな友人が集まってグループを作りました。音楽療法を専門に勉強している私が主となってプログラムを立て、メンバーの持ち味を生かしながら活動しています」

年に3回は、太美にある町立と特養の老人ホームを慰問し、一方通行ではなくお互いのコミュニケーションを心がけて、歌や演奏を聴いてもらったり、みんなで楽しく歌ったりする時間は入所者の方にも好評です。また、特養老人ホームには週1度、70代～80代の障がいの方に音楽療法を用いて交流をしています。「始めてから1年半くらいになりますが、声を出せなかった人が、声が徐々に出せるようになった。歌が上手に歌えるようになった。この時間を凄く楽しみにしているなどの変化が現れてきて、ホームの職員にも大変驚かれました。毎週その日の変化などをまとめて音楽療法としてどのように成り立っていくのか試行錯誤しながらやっているところです」

春からは札幌円山のデイサービスにも訪れている新森さんは、「楽器のトーンチャイムの音を「耳障りで聴きたくない」と言っていた70代のアルツハイマーの女性が回数を重ねるうちに「すごくいい音色ね」と言って鳴らしてくれるようになりましたが、毎週会っている私の事は覚えていないのです。記憶障害の方でも音や音楽の事は覚えていてこれが音楽療法の効果なのかと思う印象的な出来事でした」と語ってくれました。

このように町内外で活躍されている新森さんは音楽を通じて当別町にたくさんの『効果』を与えてくれることでしょう。

広報「とうべつ」12月号　平成16年12月1日発行　通巻615号　編集　企画部秘書課