

# ミュージック・ケアについて



## ♪ ミュージック・ケアとは

音楽の特性を利用して、その人がその人らしく生きるための援助をすることです。  
子どもの場合は、その子の持っている力を最大限に発揮させ、発達の援助を行います。

## ♪ ミュージック・ケアのねらい

音楽の特性を生かして、対象者の心身に快い刺激を与え、対人的な関係の質を向上させ、  
情緒の回復や安定を図ります。  
さらに、運動感覚や知的機能の改善を促し、対象者の心身と生活に好ましい変化を与えます。

## ♪ ミュージック・ケアの特色

集団で行いますが、一人ひとりを大切に、いちばん身近な人と楽しみます。  
音楽は直接、人の情動に働きかけるものなので、数人が心地よく感じると、それがどんどん伝  
わっていき、まわりの子どもたちも心地よくなっていきます。

集団で楽しむことで、お互いのエネルギーが相互作用を起こして、大きなひとつの力が働いま  
す。この力はとても大切です。  
集団のなかで喜びや楽しさを共有することは、心の扉を開くきっかけになります。

“ 友だちと同じようにやりたい ” 意欲をもたせていきます。  
ひとつの曲やフレーズのなかで、成功感や達成感を即興的に味わい、喜びは次の活動へと結び  
つき、自信となります。

子どもの心や身体から見せる表現を見逃さない 大人の目 を育てていくことで、共に喜び合え  
る関係を築いていきます。

## ♪ ミュージック・ケアの主な効果

- 関係性の発見と改善
- コミュニケーション
- 情緒の安定
- 不安行動の軽減
- 自己コントロール
- 身体機能の誘発・促進 (リハビリ効果・発達援
- 発達の促進
- リラクゼーション
- 注意集中力
- 集団参加への促進
- 生きがい



## ♪ ミュージック・ケアで大切にしていること

- ・ 自らが選び、自らが決定し、自らが行動することを大切にしています。  
自らがしてみたいと思える気持ちを育てます。
- ・ する人、される人という区別をするのではなく、ケアしあう関係を大切にします。
- ・ 効果を急がず、たくわえと待ちのセラピーです。
- ・ 豊かな人間性、生き方なども大切にします。
- ・ ミュージック・ケアの場合は、何かを無理やりさせたりするのでも  
何か人がよりも上手にできたり、先にできるようになることでもありません。

今のままの「あなた」を受け止めるところからはじまります。  
そして、自らが自分らしく成長しようと思うまで待ち、  
自らが何かをしてみたいと思ったとき、そっと手を差し伸べて援助します。  
もう一度本当に人間本来の穏やかで、生き生きと生きようとする気持ちを支え、  
ともにケアをしあいながら豊かに成長しあう場です。

## 《保護者のかたへ》

- ☆ 子どもがやりたくないときには、無理やりさせようとせず、子どもの思いを尊重し、笑  
顔で見守りながら保護者の方が楽しんでください。  
みんなと同じことをやってみたいけど、自信がなくてここではできない子、  
じっとしていられなくて動いてしまう子など、子どもたちの思いはさまざまです。  
保護者の方に抱っこしてもらっていても、まわりを見て楽しんでいきます。  
違う場所にいっても、音楽を聞き、その子なりの楽しみ方をしています。  
それでいいのです。
- ☆ 集団で行いますので、私語は慎みましょう。
- ☆ 服装はズボンなどの動きやすいものでお願いします。

## ＜講師紹介＞

『きたがわよしこ音楽療法教室 「てく・てく」 』

きたがわ よしこ  
音楽療法士 北川 宜子さん

NPO 法人日本ミュージック・ケア協会 認定指導者・理事  
日本音楽療法学会 認定音楽療法士

福山市 神村交流館 神村コミュニティセンター

TEL (084) 934-3445

