

ミュージック・ケアについて

だれでも、どこでも、いつでも

楽しめる音楽療法

ミュージック・ケアとは、情緒の安定と発達、身体的機能の維持改善のために必要な刺激や運動にあわせて考案されたメソッドを使って行われる音楽療法の一つです。この方法は、故加賀谷哲郎先生（日本音楽療法協会を設立。1983年没）が創案されたメソッドを基本に、その方法と理論を宮本啓子と日本ミュージック・ケア協会が体系化したものでもあります。

ねらい

音楽の特性を生かして、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。

特色

- * 集団で行いますが、一人ひとりを大切にし、いちばん身近な人と一緒にします。
- * 見通しを持てる様に、鈴、なるこ、バチ、シャボン玉、ボール、フラップバルーンなどの楽器・道具を使用します。
- * 音楽は直接、人の情動に働きかけるので、数人が心地よく感じるとそれがどんどん伝わって、周りのこ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きます。この力がとても大切で、集団のなかで喜びや楽しさを共有することで、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つようになり、ひとつの曲やフレーズの中で成功感や達成感を即興的に味わっていきます。この喜びが次の活動へとつながり自信をつけていきます。

大切にしていること

- * 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はなく、何かが上手にできたり、人よりも先に何かができるようになることではありません。
- * おとなが「ダメ」とは言わず、対象者自らが選び、自らが決定し、自らが行動することを大切にし、自らがしてみたいと思える気持ちを育てます。
- * ケアをする人、される人という区別をせず、ケアされあう関係を大切にします。
- * 豊かな人間性、生き方などを大切にします。
- * 「今のままのあなた」を受け止める事から始まります。そして、自分がじぶんらしく成長しようと思うまで、そっと寄り添います。さらに、自らが何かをしてみたいと思ったときに、手を差し伸べて援助するようにします。