ミュージックセラピー

# 音楽療法を体験してみませんか？

音楽を聴くだけで穏やかな気分になる、楽しかった頃を思いだす…
そんな経験ありませんか？
私たちは音楽を通じて『皆様の心を温かくする』お手伝いができればと考えています。

**音楽療法とは**

「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、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。」（日本音楽療法学会定義より）

## 音楽療法は、日常生活がより良くなることを目的としています。

### 歌う

口を動かすことは口腔ケアや嚥下訓練の１つになります。また、声を出すことでストレスを発散させたり、誰かと歌うことで楽しさを共有でき、歌うという動作だけではなく心身に良い作用を期待できます。

### 楽器

機能の麻痺や何らかの障害で自分の欲求を表現できない方も、タイコや鈴・ベルなど、様々な楽器を媒介にしてエネルギーを発散することができます。合奏をすることで他者を認識し「出来た！」という達成感を感じる事も。

### 体を動かす

音楽は自然と体に作用します。音の高低とリズムを使い、体を動かしたくなるような曲を選曲します。既成曲だけでなく、リアルタイムの動作に即興で曲をつけ、動きをサポートします。

### 聴く

好きな曲を聴いたり歌ったりすることで過去の出来事を思い出し、これまでの自分の歴史をつなげていきます。

1. 青春時代の曲も楽しめます。
2. 大量の楽譜でリクエストもOK!
3. 太鼓を叩いて気軽に参加も。
4. 心に寄り添った演奏をします。

裏面にさらに詳しいご案内がございます。ぜひご覧ください。

集団～個人の方まで、それぞれに合った方法で皆様と時間を共にし、音楽をもって寄り添います。

# 私たちは、ひとり一人に寄り添ったオーダーメイドの音楽をご提供します。

## 集団

### 大人数から少数の集まりまで。
### 人と人が集まれば、そこには「繋がり」が生まれます。

セラピストと参加者という関係だけでなく、参加者同士の繋がりができます。歌ったり楽器を鳴らす他に、「聴くだけ」という参加の仕方もできます。

## 個人

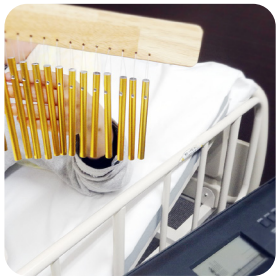
### 昔習ったピアノを思い出しませんか。
### カラオケで親しんだ得意の歌も教えてください。

ピアノ経験のある方にはピアノを用いたり、カラオケ好きの方にはよく歌っていた曲のリクエストに応えて伴奏を弾いたり、その方の目的や要望に沿って音楽を使用します。ベッドサイドにも伺います。

## 共通

### 楽器に触れるということ

楽器と言っても種類は様々で、その役割や音色もそれぞれです。叩くだけ、振るだけ、手を少し動かすだけ…リズムに乗ったりメロディにアクセントをつけることができます。『できた』という喜びや、共に奏でるという新しい楽しさに出会えるかもしれません。



## 一緒に音楽を楽しみましょう

### 音楽療法士 上田 美樹 プロフィール

ミュージックセラピスト。音楽好きな父に影響を受け、小学校入学と同時にピアノを習い始める。中学・高生時代は吹奏楽部でパーカッション担当。東京工学院専門学校にてクラシックピアノを学ぶ。甲陽音楽学院でミュージックセラピーを学び、兵庫県音楽療法講座にて兵庫県音楽療法士補を取得。現在は高齢者施設や障害者施設、病院などで音楽療法を実践している。

### 福田 智美 プロフィール

幼少の頃よりピアノを始める。中学に入りクラリネットと出会い、中学・高校時代は吹奏楽部に勤しむ。その後社会人による吹奏楽団に所属する。出産のため子連れで活動出来る楽団へと移行。現在は兵庫県音楽療法講座にて音楽療法を学びながら高齢者施設や障害者施設、病院などで音楽療法を実践している。

お気軽にお問い合わせください

**Tel. 078-327-5353　Fax. 078-334-3877**

メールアドレスはこちら▶ liens.mt@himawari200207.com

介護ショップ ひまわり
株式会社ひまわり
〒650-0033 兵庫県神戸市中央区江戸町95 井門神戸ビル9F

Liens
未来と地域にできること
私たちはリアンズグループです
http://www.liens-group.com
リアンズグループ 検索