

## <講演「私たちの生活と音楽療法」について>

音楽は私たちの身体や心に作用するだけではなく、人と人がつながることができます。例えば『茶摘み』の手遊びを思い起こしてみましょう。テンポが速すぎるとドキドキしますが、手遊びを通して「懐かしい気持ち」「楽しい気持ち」になり、ワクワクすることができますね。また一人ひとりの音楽の歴史や経験による「その人らしさ」を理解することは、音楽を通じた「他者理解」につながります。

音楽療法とはこのような音楽の持つ機能を専門的な理論や技法に基づき意図的・計画的に用いる方法ですが、実は私たちは気づかいうちに自分自身で音楽療法を行っているのです。例えばカラオケでストレスを発散する、音楽を聴いて泣く、元気になるなどがその例です。

講演では、音楽療法の基礎を理解したうえで、私たちは音楽をどのように活用すれば日常生活の質を向上させ、生活に潤いをもたらすことができるのか、パフォーマンスを交えながら一緒に考えていきたいと思えます。



