



# 子どもの音楽療法とは？

日本音楽療法学会では、次のように定義しています。

音楽療法とは、音楽のもつ生理的・社会的・心理的はたらきを用いて、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です。

ここでいう「生理的・社会的・心理的はたらき」とは、以下のことを指します。

- ・生理的働き：音楽を通してリラックスしたり、気持ちを前向きにしたり、行動を変化させる（歯医者さんのBGM, 運動会のBGM）
- ・社会的働き：コミュニケーション手段(言葉・表情・身振り・まなざし)を引き出したり、一緒に演奏することで協調性を促進したり、他者との関わりをもつ（合唱、合奏）
- ・心理的働き：ストレスや不安を軽減させたり、発散させたりする（ドラマや映画のシーンのBGM, コンサート、演奏活動）

## 音楽療法士という資格

日本音楽療法学会認定資格・兵庫県認定音楽療法士

音楽療法関連分野（医学・心理学・福祉・教育）18単位以上取得

臨床経験5年以上、学会必修講習会、学会参加、研究発表などを経て実技、面接で認定。

\*対象者の目的に合わせたプログラムを計画的に組み、継続した取り組みで支援します。

## ★子どもが大好きな音楽をきっかけに→楽しみながら

子どもにとっては遊びの延長→さまざまなスキルアップに取り組める

生後間もない赤ちゃんの頃からリズムを感じ、楽器の感触や音、非言語表現である音楽は受け入れやすく、興味をひく要素が多く、心地良い刺激になり、成長促進に繋がります。



「楽しく」子どもの「やりたい」という気持ちに寄り添うことを大切に！

☆集中力…音楽には始まりがあって終わりがあります。音を聞く、リズムに合わせる、歌うなど興味を持ったり、集中したり、気付いたりする要素がたくさん含まれます。

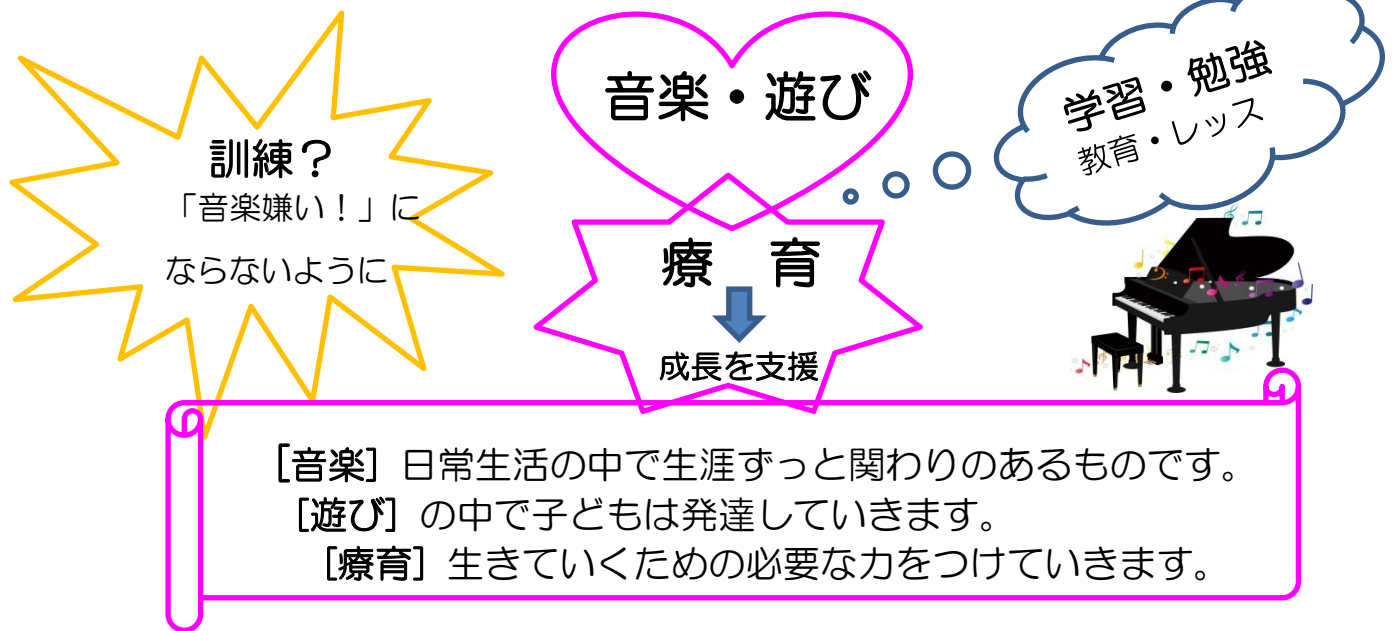
☆記憶力…リズムや歌詞、曲調やフレーズ、音楽には覚えやすい性質があります。

☆創造力…音楽は自由な発想で広がっていきます。

☆表現力…大きな音、小さな音、速く、遅く、高い音、低い音、楽しい音、悲しい音、休止など解りやすい表現で音楽は無限に広がります。

☆判断力…他者に目を向け、見通しをもって今何をしたらよいのか？考える力をつけます。

音楽療法では・・・



- \* 始まりの歌：音楽には始まりと終わりがあります。気持ちスイッチを切り替えていきます。
- \* 太鼓の活動：リズムを合わせる事⇒他者や他の音に気持ちを向けて、一緒に合わせたり曲が終わるまで活動を続けることで⇒集中力、持続力、協調性へのアプローチ運動機能の向上、手先操作性、規則性のあるリズムや音で行動をコントロール、ストレスの発散、情動刺激、行動抑制など様々な要素が入っています。
- \* 歌うこと：発声、発語の促進、感情表現
- \* ダンス、見振り手振り：模倣、自己表現
- \* 楽器活動：経験を増やす、新しいことへの興味  
手腕の運動機能、手指の巧緻性の促進

自信を持つ  
自己肯定感

上質な音楽を使って意図的に遊びの場を提供  
楽しい⇒またやりたい⇒頑張ろう!⇒出来た!  
遊んでいるように見えても音楽療法士は常に発達と向き合っています。

### ★楽しく⇒自主的に出来る力をつける

怖い先生だから…叱られるから…やらされるから…仕方なく?  
保護者の方や怖い先生など叱る人が居ない所では何をしても良い?  
自分で考えて、今何をしたら良いのか、悪いのか?

### 自分で「考える力」

- \* 音楽療法では、対象者が音楽を学ぶこと（教育）を目的としていません。
- \* 音楽療法を開始してすぐに子どもに目に見える変化は表れにくいです。
- \* 楽しむ時間は子どもにも必要です。出来ていない=やってないではありません。
- \* 子どもさんとの信頼関係を築くまで「わがまま」にも意図的に付き合っています。

それぞれの子どもさんで支援の内容は違います。何をやってるんだろう?  
何のための活動なんだろう? わからなかったら、セッション終了後に遠慮なく  
担当の音楽療法士にお聞き下さい。ご質問お待ちしております!