

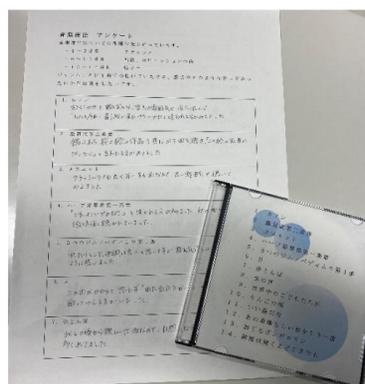


1. 研究動機

少子高齢化が進む郡上で高齢者と子供について考えたときに、幼いころからピアノを続けていたので常に身近に音楽があったことから、音楽療法について研究していくことに決めました。

2. 研究概要

- ・本で調べる
- ・インタビュー
- ・CD作りとアンケート
- ・パンフレット作成



3. 研究内容

- ・本で調べる

本から音楽療法の歴史や効果、流れなどを調べ、その中で気になったこと、疑問に思ったことなどをノートに書きだして音楽療法士の方に質問したいことをまとめました。

- ・インタビュー

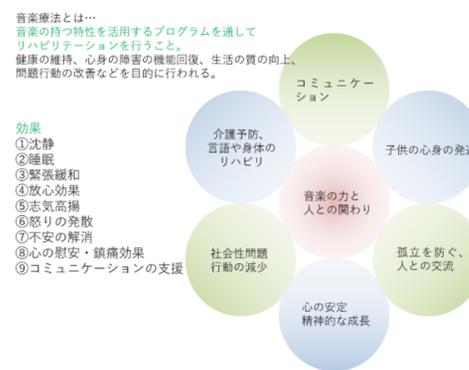
新型コロナウイルスの影響で、直接会いに行きインタビューすることは難しかったため、電話でインタビューを行いました。表情が見えない分、言葉遣いを意識しながら行いました。

- ・CD作りとアンケート

よく音楽療法に使用される曲を一通りきいて、ジャンルの違う曲を14曲選びCDに焼きました。CDを施設に持ち込み、感想をアンケートという形で答えていただきました。今回は、高齢者の方向けにクラシック、月別セッションの曲、唱歌、懐メロの4つのジャンルにしました。

- ・パンフレット作成

表紙と裏表紙は、自分が癒しの色だと感じる緑を主とし、高齢者の方でも見やすくチカチカした色を使わないように目に優しい色合いにしました。1ページの情報量が多いですが、図にして音楽と人との関係性をわかりやすくしたり、ジャンルごとにページに分けたり、わかりやすいよう工夫しました。



唱歌・季節の曲
親しみのある音楽が多く一緒に歌う、口ずさむ話のきっかけになる

笑顔が生まれる (唱歌)

春・春の小川 ・雪の光 ・雛祭り ・おぼろ月夜 ・さくらさくら ・花咲爺 ・二人は若い	青い山脈 ・鯉のぼり ・昔くらべ ・おぼろ月夜 ・茶摘み ・茶切節 ・姿旅三人男 ・花	夏・雨降り ・てるてる坊主 ・夏は来ぬ ・瀬戸の花嫁 ・会津磐梯山 ・たなばたさま ・うみ ・宵待草	・我は海の子 ・知床旅情 ・東京音頭 ・月の砂漠 ・君の名は ・椰子の実 ・宵待草
秋・月 うさぎ ・十五夜お月さん ・夕焼小焼 ・庭の千草 ・虫の声 ・りんごの歌	・旅愁 ・いい湯だな ・飲酒唱歌 ・里の秋 ・もみじ ・船頭小唄 ・山寺の和尚さん	冬・聖夜 ・雪の降る街を ・歓喜の歌 ・ジングルベル ・デカンショ節 ・富士の山 ・雪	・北の宿から ・春よこい ・冬景色 ・カチューシャの唄 ・ソーラン節 ・君が代 ・黒田節

4. まとめ

作成したパンフレットは、一度音楽療法士の方に目を通してもらい良い点、改善点の意見をいただこうと思ったのですが、時間の関係上ここまでしか進めることが出来ませんでした。1年間を通して音楽療法の研究をしてみても、今まで知らなかった音楽の効果や、音楽が人々に与える力を改めて感じる事が出来ました。自分が満足いくまでやりきることが出来なかったのも、今回の経験をもとに今後は、土台をしっかりと作ること、内容を深めて薄い内容にならないよう最後まで追い求めることを心において活動を進めていきたいです。

5. 協力団体紹介

堀谷医院 通所リハビリテーションひだまり