

東京女子医科大学看護学会第5回学術集会 特別講演（2）「癒しの体験～音楽療法を通じて～」

癒しの体験～音楽療法を通じて～

松崎聰子（日本音楽療法学会認定音楽療法士）

<講演をさせていただいた>

このたびは、東京女子医科大学看護学会第5回学術大会の成功おめでとうございました。運営に携われたスタッフの方々、お疲れ様でございました。当日参加された皆様もお疲れ様でした。

私は、この大会の最後の枠の講演を担当させていただくにあたり、参加された皆様が「最後までいてよかった」と思っていただけるような内容にしたいと考えておりました。

大会実行委員長の松村様から「楽しい活動、癒される活動をしてほしい」というご依頼を受け、会場全体でできることを考えましたが、単に盛り上がりがあればよしというものではなく、そこには音楽療法の視点を取り入れたものにしたいという意図がありました。

その意図とは、音楽を通じて「気持ちの発散」と「心と身体のリラクゼーション」をしていただくことを柱とし、活動を通じて「自分を感じる」「相手を感じる」「仲間意識」「帰属意識」「自己受容」「自己承認」などを体験していただきたいということです。

当日は、会場の皆様にそのことを直接お伝えすることはいたしませんでしたが、ご参加されていた皆様、改めて思い返してみていかがだったでしょうか？こちらの意図したような体験をできていれば、幸いに思います。

どんなことをするにもその人個人が表現されますが、楽器の演奏などは顕著です。講演では、いくつか楽器を使用しその場でできる合奏などもいたしましたが、まず、どんな楽器を選ぶかというところから、その人の内面が見えてきますし、選んだ楽器をどんなふうにならすか、仲間とどんな関わりを持って参加するか、、などなど、我々セラピストはいろいろなところを観ています。

今回参加された皆様は、非常にエネルギーレベルが高く、パワフルな方が多いと感じました。そして、とてもユニークで個性的。おかげさまで、わたしも大変楽しくやらせていただき、皆様からパワーをいただけたように思います。

生命に関わるお仕事をされているということは、本当に大変なことだと思います。精神も身体も疲れ果ててしまうようなことがあるのではないかとお察しいたします。どうかこれからもご自分のメンテナンスをしながら、患者さまのため、医療のために頑張って頂きたいと思います。わたしも微力ながら頑張っていきたいと思います。

最後に、今回はこのような素晴らしい機会をいただきありがとうございました。

またどこかで皆様にお目にかかりますことを楽しみしております。