

# MUSIC ROOM GOTO



～MUSIC ROOM GOTO セッションルーム～

所在地 新潟市西蒲区和納1444-8  
電話 0256-82-4544 (無料体験セッション申込み等の連絡先)  
代表 後藤 ナガ子 (日本音楽療法学会認定音楽療法士) (教育カウンセラー)  
(新潟県音楽療法士協会会長)

## MUSIC ROOM GOTO におけるミュージックセラピー (=音楽療法) の概要

\*MUSIC ROOM GOTO では、実施している音楽療法について、「世界共通用語」の「ミュージックセラピー」を使用しています。

### 1 ミュージックセラピーセッション (=音楽療法) の流れ

- 無料体験セッションを経験していただいた後に、希望者に正式なセッションを実施します。
- 赤ちゃんから高齢者まで一人一人の希望に添ってセッションを組み立て、文書で提示します。  
予定回数のセッション終了後に評価 (成果と課題) をお知らせします。
- セッションの形態
  - ・個人セッション セラピストと参加者が1対1で行います。
  - ・グループセッション 複数の参加者で行います。(親子セッションも実施しています。)
- セッションの内容
  - ・能動的音楽療法=参加者自身が希望する曲を歌ったり、楽器で演奏したりする音楽活動
  - ・受容的音楽療法=セラピストの歌やピアノ・楽器等の演奏を聴く音楽活動大部分の方が能動的音楽療法と受容的音楽療法を組み合わせる活動を行っています。

## 2 実際の個人セッション例（目標・対象者・時間・セッション内容）

目標（共通） ⇒自己表現力や自己肯定感の向上、集中力の向上、コミュニケーション能力の向上、話をよく聞く態度の育成、感情の発散、気持ちの安定（癒し）、認知力の維持・向上等、一人一人に合わせて目標を設定します。

- 就学前の子ども・心身の状態や発達段階に応じて30分～45分のセッションを実施します。
  - ・童謡や季節の歌を歌ったり聴いたりします。歌ったり聴いたりする曲に合わせて、自己選択した楽器で演奏します。1曲に集中して活動します。
- 小学生
  - ・小学校の授業時間と同じ45分のセッションを実施します。
  - ・学校の授業や集会で経験した曲を歌ったり楽器で演奏したりします。
  - ・セラピストのピアノ演奏や弾き語り、楽器の演奏を聴きます。
  - ・最終的にピアノレッスンを希望する参加者も増えています。
- 中学生
  - ・中学校の授業時間と同じ50分のセッションを実施します。
  - ・ドラム演奏で発散したり、教科書の曲を歌ったり楽器で演奏したりします。
  - ・優れた聴覚や感性を生かしてピアノ演奏が最終目標の参加者もいます。
- 高校生～成人
  - ・参加者の心身の状態により50分～60分のセッションを実施します。
  - ・生活の質の向上（心豊かな生活）を目標に様々な音楽活動を行います。
  - ・トークタイムを設定し、楽しいこと、好きな曲・きれいな曲、今悩んでいること・ストレス、今後のセッションに望むこと等の自由トークの後で、参加者の希望曲・セラピストが勧める曲の中から相談して曲を選びます。

## 一般的なミュージックセラピーのセッション形態と対象者（赤ちゃんから高齢者まで）

### 1 個人セッション

#### ①主として音楽療法士の自宅でのセッション

音楽を使って集中力の向上を図りたい方、認知力の向上を図りたい方、自己表現力や自己肯定感を高めたい方、感情の発散をしたい方、日常のストレスが多く心の癒しや心身の安定を得たい方等、参加者の希望や必要性により目標を設定して行うセッション。

#### ②参加者の自宅（施設・病院を含む）でのセッション

病気の方、身体的に支援の必要な方、認知症の方等、外での活動が困難な方に対して、音楽療法士が楽器持参で自宅に伺って、参加者の要望する曲を含めて行うセッション（含：緩和ケア）。

### 2 グループセッション（MUSIC ROOM GOTOの場合）

#### ①地区手をつなぐ育成会・児童養護施設・障がい者（児）相談支援センター 等

#### ②放課後支援活動—新潟市西川学習館・巻地区公民館・南区大通地域生活センター等

#### ③子育て支援事業—西蒲区「特色ある区づくり事業—子育て支援」講師・東北電力等

#### ③保育園・施設・任意団体等で、希望に応じて実施するセッション

参加する子どもや大人の方々の実態と要望に応じて、音楽療法士と参加者（保護者・施設長等）との細かい情報交換を経て、音楽療法士がセッション計画を立てて行うセッション。

## 音楽療法が他の音楽活動と異なること

- 1 音楽療法は基本的に参加者の体調や呼吸、心理的状态に配慮して行うため「生の音楽」を使います。特に、演奏のテンポや音量に配慮します。CD等の音源は原則として使いません。音楽療法士は、心に届く表現をめざし、ピアノ・歌・楽器等の演奏や研鑽が欠かせません。

### 2 評価（説明責任）

音楽療法士は記録をまとめ、目標についての成果と課題を希望する参加者（保護者）に定期的に伝えます。その結果に基づいて、次のステップに進みます。