

「音楽療法について」

公立久米島病院 内科
与那覇 翔

久米島の皆様、お元気ですか？健康に気を遣って過ごされていますか？

沖縄県では新型コロナウイルス感染症の収束の兆しがみえず、不安な日々を過ごしているかと思えます。不安は焦りや苛立ちなどネガティブな感情の原因となるため、なるべく不安は取り除きたいですね。

その中で今回は、不安を取り除く術、身近で簡単に行える精神療法を紹介します。

それは音楽です。「えっ、音楽？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、音楽療法と呼ばれる分野があるくらい注目されている分野です。

誰しも好きな音楽を聴いて、心が落ち着き、気分が前向きになった経験はあるのではないのでしょうか。感覚的に経験したことがある人は、すでに日常生活に無意識に取り入れていることでしょう。ドライブ中に音楽を流したり、家事中に音楽を流したりしているなどが、それにあたります。

音楽とは必ずしも楽器を弾く必要はなく、ただ自分が好きな曲を好きな場所でゆっくり「聴く」ことが大事なのです。

もちろん楽器で演奏したり、歌ったりすることで心の穏やかさを取り戻す方法もあります。

ここで日本音楽療法学会の一文を紹介します。

音楽療法とは「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、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」と定義しています。

音楽療法の効果は、自律神経系、免疫系、ホルモン系への音楽の影響から、不安軽減や疼痛緩和効果が明らかになっています。また終末期医療では、音楽療法を受けた人の寿命が長かったという報告があります。認知症高齢者領域では、不安と不穏そして敵意の軽減効果が認められています。

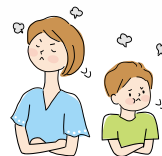
たくさんの効能が認められる音楽療法であり、私が研修した緩和ケア専門病棟では、定期的に音楽の演奏会を行っていました。

久米島病院に赴任して、看護師が入院患者さんに向けて、三線を奏でている場面を数多く目にしてきました。久米島病院では音楽療法が取り入れられていることに感動しました。

音楽は身近にありすぎて、気づきにくいかもしれませんが、たくさんの癒し効果があるので、ぜひ日常生活に取り入れ、コロナ禍の今を乗り越えていきましょう。

「子どもを受け入れるコトバ」

～親子の対立を減らす親子関係の作り方：「親業」から学ぶ⑤～



公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

子どもは「ありのままの自分が受容されている」と感じると、自分自身を受け入れ好きになることができ、自己管理する力や問題解決する力が身につく、能力を最大限発揮できるとトマス博士は言います。

親は日々の様々な態度や言葉の中で、気づかない間に子供に＜受容＞/＜非受容＞のメッセージを送っています。

<受容のメッセージ>

- ①「**聞く**」こと：親が「話す」より子どもの話を「聞く」姿勢が多いと、子どもは「自分の話は聞くに値する」というメッセージを受け取る。
- ②「**待つ**」こと：子どもが何かしているのを親が手出し口出しせずに「待つ」とき、子どもは「親は自分がやり遂げる力があると思っている」という無言のメッセージを受け取る。過干渉はその逆のメッセージとなる。
- ③「**自己選択・自己決定させる**」：子ども自身に決める機会が与えられる時、子どもは「親は自分の決定を尊重している」とのメッセージを受け取る。

<非受容のメッセージ>

- ①「**命令**」「**指示**」「**脅し**」：子どもの行動は親がコントロールするものであるという考えに基づくので、子どもは「私には自分の行動をコントロールする力がないと思われる」という非受容のメッセージを受け取る。
- ②「**批判**」「**批評**」「**理屈**」：子どもの考えや意見に対して否定的な意見を述べ、子どもの意見を退ける時、子どもには「私の意見は尊重されない」というメッセージが伝わる。
- ③「**注意そらし**」「**無理やり話を終わらせる**」：子どもは「私のことを真剣に考えてくれない」という非受容のメッセージを受け取る。

これは職場や友達関係でも当てはまります。自分なら友達にどんな態度で接してほしいか？と考えるのもいいかもしれません。

今回は、子どもに「もっと話すことへの“招待状”」を出す方法についてお伝えしたいと思います。