

ニューズレター

第47号

ごあいさつ

日本音楽療法学会北海道支部長 近藤里美

北海道支部の皆様におかれましては、日頃から支部活動・運営にご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

2025年の干支は、乙巳（きのとみ）です。「乙（きのと）」は、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がる意味を持ち、「巳（み）」は、ご存知のように脱皮を繰り返しながら成長する逞しい生命力を持つ蛇をあらわします。私たち北海道支部も、今年の干支に象徴されるように、広い視野を持ち、見聞を重ね、変化しながら発展していく年になることを願っています。

この3年間の支部活動を振り返ると、まさに新型コロナウイルス感染症と対峙しながら試行錯誤の連続でした。支部大会のオンライン化は、遠隔地の方が参加しやすい長所がある一方で、共有可能な音源や動画に著作権や個人情報に関する大幅な制約を受けるといった短所があります。一方で、音楽療法の「中核」とは何かを考えれば、対面での開催が理想的ではあるけれども、厳しい冬の気候条件の下では、参加人数が大幅減少するという状況があります。このような中でも、会員の皆さまのご支援とご協力のおかげで、切れ目のない支部活動を続けられていることに心より感謝申し上げます。昨年の秋には北海道にて第24回日本音楽療法学会学術大会が開催され、道内はもちろん、全国各地から大勢の方々にお越しいただき、無事盛会のように終了することができました。また、能登半島地震に伴う音楽療法支援のために企画した学術大会オリジナルグッズ販売におきましては、多くの皆様方の温かいお気持ちが結集されて、寄付金総額¥4,62,594を支援活動の窓口である信越・北陸支部へお送りすることができました。改めてお礼申し上げます。（詳しくは春の学会ニューズレターをご覧ください）

さて、北海道支部では3月に実施された評議員選挙により選ばれた10名の方が、春の総会にて承認を経た後、新たな評議員会が誕生する予定です。私たち音楽療法を取り巻く環境は依然として厳しい状況にありますが、これまでに培った経験や知恵を大切にしながらも、柔軟な対応力を持って支部活動が進められることを願っています。特に、私たちのような規模の小さな支部の良さを生かして、会員同士の繋がりをより深く感じられるような交流や、会員

一人ひとりの成長を目指すサポート的な（支援的な）企画なども新たな挑戦として考えていきたいと思っています。

第45回北海道支部大会では、音楽心理療法の研究に精通する名古屋音楽大学の猪狩裕史先生を講師に迎えて、療法の過程の中で大きな影響をもたらす私たち音楽療法自身の自己理解の大切さに注目した講演とワークショップを企画しました。音楽心理療法の「ミュージックカウンセリング」の理論と実感を学ぶと共に、療法の過程に大きな影響をもたらす音楽療法士の私たちが自分を知る意義について、皆さんで和気あいあいと語り合える場を提供させていただければと思います。

なお、支部大会では2025年度総会も予定されておりますので、ぜひ多くの会員の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

最後に北海道支部では引き続き経費削減を目指したペーパーレス化と、会員の皆様への迅速な情報伝達や情報共有を目指したデータベースの活用を進めて参ります。そのため、今後の北海道支部活動をより充実したものにするにはネットワークの強化が必要不可欠です。その一環として、北海道支部では会員のメーリングリストを作成中です。メーリングリストを活用することによって、会員の皆様には北海道支部の情報はもちろん、全国各支部の研修会のご案内なども迅速にお伝えすることができます。しかし大変残念なことに、ご自身のメールアドレスを北海道支部事務局へご登録いただいていない会員が多くおられます。皆様のご協力が支部活動をさらに活発にし、実りあるものにしていく力となります。未登録の皆様におかれましては、事務局宛に連絡先となるメールアドレスをお送りくださいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



第44回日本音楽療法学会北海道支部大会報告

研修委員会

【オンライン講習会】

講演【1】

『現代のストレスとレジリエンス～音楽の果たす役割と希望～』

講師：海原 純子 先生（心療内科医・医学博士・ジャズシンガー・文筆家・昭和女子大学ダイバーシティ機構客員教授）

講演【2】

『問いを紡ぐ旅～注意機能を高める音楽療法の可能性～』

講師：上羽（糟谷）由香 先生（PhD, MT-BC, RMT）

（米国公認音楽療法士・日本音楽療法学会認定音楽療法士・白菊園病院リハビリテーション科音楽療法士・京都大学大学院医学研究科客員研究員・高知大学医学部客員助教）

今年度2回目となる第44回北海道支部大会が2025年2月16日（日）に開催されました。昨年9月に全国学術大会を札幌にて開催したことや雪による移動の困難さを考慮し、Zoomにて2名の外部講師による講習会の形態で開催しました。オンライン開催ということもあり道外からの参加も多く、49名（内、21名は道外）の方が参加しました。

前半は心療内科医（医学博士）で日本ポジティブサイコロジー医学会理事の海原純子先生による『現代のストレスとレジリエンス～音楽の果たす役割と希望』についての講演でした。ストレス要因や、なぜストレスに強い/弱い人がいるのか、また行動や身体の状態から心のサインを気づく方法など詳細な内容で、普段聞きなれているストレスをより深く知ることができました。さらに『レジリエンス（回復力）を高める方法』として、「感情を表現して他者と共有する」「身体に働きかける」「物の見方を柔軟にする」などの具体的な方法を挙げていただき、音楽での表現や共有、身体への作用がいかにレジリエンスにつながるのかを分かりやすく学ぶことができました。また従来の精神医学の症状軽減のみに焦点を当てた考え方とは異なり、ポジティブサイコロジーの『ポジティブ感情を増やすことでネガティブ感情を減らす』考え方についても言及され、クライアントの潜在的能力が十分に発揮できるように関わる音楽療法（MT）との繋がりを感じた講演でした。講演後、海原先生から「MTの方法や効果などの実態をもっと知りたい」「MTの活動をぜひ発信してほしい」との嬉しいお言葉もいただきました。参加者からは「ストレスやレジリエンス、また音楽との繋がりについてより深く知ることができた」「臨床だけでなく自分自身のメンタルケアにも役立つ」との感想や、MT以外の領域について広く学ぶことやMTについて他職種へ発信する大切さを感じた方も多くいました。

後半は米国公認音楽療法士で日本音楽療法学会認定音楽療法士の上羽由香先生による『問いを紡ぐ旅～注意機能を高める音楽療法の可能性～』と題し、これまで重ねてこられた研究・臨床に沿いながら、注意機能の概要や定型発達児/非定型発達児の音楽と注意特性、またMTでの注意機能についての講演でした。まず概要では、注意機能の種類や階層性（土台となる注意機能が確立されていないと高次の注意機能が働かない）、日常生活に注意機能がどのように働いているのかについて触れ、注意機能

が他者交流（コミュニケーション）や認知機能などにも影響を与えることを学びました。また定型発達児や非定型発達児への音楽を用いた注意機能の先行研究やご自身の研究を通して、MTが注意機能の働きを促進する理由について音楽・MTの構造特性、療法士（Th）の臨床技術などが関係することをビデオ臨床例と共に具体的に説明していただきました。またクライアント（Cl）の注意機能のレベル・特性を理解することは、適した介入方法の選択や効果的なMTへと繋がることを再認識することができました。参加者からも「Clの注意機能も考慮した介入を考えたい」「他職種へMTについて説明する時に役立つ」との感想がありました。加えて上羽先生の「Cl達の困難さをMTで少しでも改善したい」との思いから、臨床や研究で次々と生まれる問いに真摯に向かう姿勢に鼓舞された方も多く、臨床や研究に対しても意欲を与えてくださった講演でした。

支部大会後のアンケートでは、ほぼ全員の回答者から「講演内容が自分自身の臨床に役に立つ」との回答がありました。両講演とも臨床経験や実体験に沿った話や実践的な方法を提示していただいたことで、参加した方々にとって自分の臨床へ活かせるヒントが多くあったのではないのでしょうか。また心理面（ストレス）と高次脳機能（注意機能）という異なる領域でしたが、各々のClにより適した方法でMTを行うためには心理面や機能面についての知識を深めることが重要であることを、どちらの講演からも学ばせていただいたと感じました。北海道支部では今後も会員の皆様にとって臨床や研究へと役立つ内容や、学ぶことが楽しいと感じる内容を企画していきたいと考えています。支部大会へのご参加をお待ちしております（文責：増澤）



海原 純子先生



上羽 由香先生

リレーコラム

「ひととなり」アプローチ

四方 明子

私の音楽療法の入り口は「緩和ケア」領域でした。あれから20年!! 週2日、ホールにあるピアノで「北の国から〜♪」を奏でる。これが緩和ケア病棟での音楽療法の始まりの合図です。

コロナ以降は病棟全体で音楽を共有する機会は少なくなり、一人一人の患者さんやご家族と向き合うセッションが多くなりました。患者さんの環境や病態は違います。当然アプローチも違ってきます。大切なことは患者さんを一個人として尊重し、その方の生活歴や感情、個性を大切にすること。

「ひととなり」すなわち、その人らしさ、その人の人生のストーリーや背景、今の心情を理解し、それに基づいて音楽を選んで演奏することが大切だと思います。例えば、患者さんが好ん

で聞いていた音楽や曲に関連する思い出を尊重し、思い出に寄り添って音楽を奏でると、不思議にも患者さんの心が落ち着き表情も穏やかになります。それは、その方の「ひととなり」に触れることができたから。患者さんが言葉にせずとも音楽を通して自分の感情を表現でき、安らぎや癒しを感じてくださったからだと思います。

ある方から言われたことがあります。「四方先生の音楽は『ひととなり』が感じられるね。先生の『ひととなり』に惹かれたよ」と。そう考えると私の音楽は、酸いも甘いも経験してきた私の人生そのものかと思います。緩和ケアのみならず「ひととなり」を大切にしたい音楽での関わりが持てるようにと思っています。

北海道支部評議員会より

①2024年度第4回評議員会 2025年1月15日(水)Zoom会議

- 報告事項・委員会報告
- 審議事項・第44回支部大会について

②第5回評議員会 2025年2月26日(水)Zoom会議

- 報告事項・委員会報告
- 審議事項・第45回支部大会・総会について・第47号ニュースレターについて

支部会員の動向

2025年3月1日現在会員数 151名

編集後記

久々に対面での支部大会を開催いたします。会員同士が相互に交流しながら学び合える場の提供等これからもより良い学び場になるよう評議員一同支部運営に取り組んでいきたいと思っています。

編集委員(近藤里美・常田いづみ・藤田悦子)

●事務局からのお知らせ

- 編集委員会では支部大会の様子を写真撮影しています。これらの写真は、支部ホームページやのニュースレターに掲載することがあります。もし不都合のある方は、事務局までご連絡ください。
- 北海道支部では、支部の最新情報はもちろんのこと、学会本部や全国各支部からの案内を、随時支部ホームページに掲載しています。ぜひ定期的に支部ホームページをご覧ください。
- ご住所や氏名の変更のある会員、各種手続きが必要な会員の方は、学会本部事務局までお問い合わせください。※北海道支部では手続きができませんのでご注意ください!

メーリングリスト作成に向けてのお願い

皆様への情報提供やご意見収集を、迅速かつ経費節減で実現するために、支部会員のメーリングリスト(メールアドレス登録)作成を推進中です。このメーリングリストは、今後の皆様の支部活動を円滑に進めるために必要不可欠なコミュニケーションツールとなります。しかし現在、メールアドレスを登録されている会員数は75名で、**全体の42%にとどまっています**。皆様の大切な情報は、支部事務局で一括して厳重に管理しております。どうぞ安心して、以下の登録方法にてメールアドレス登録をお願い致します。**所要時間1分です!**

メールアドレスの登録方法

会員番号とお名前を明記して、jmta.hokkaido.reiwa@gmail.comまで、メールを送信ください。メールの受信を確認次第に、事務局から返信させていただきます。

登録の際にご不明な点などございましたら、北海道支部事務局へお気軽にご連絡ください。

ホームページもご覧ください

▶一般社団法人 日本音楽療法学会ホームページ <http://www.jmta.jp/> ▶北海道支部ホームページ <http://www.jmta-h.jp/>

一般社団法人 日本音楽療法学会北海道支部事務局

〒062-0922 札幌市豊平区中の島2条1丁目3-25 カムオンビル

Email:jmta.hokkaido.reiwa@gmail.com