

音楽療法～「トーン・チャイム」「ヘルマン・ハーブ」を用いて～

The Music Therapy ～with “ToneChime” and “Hermann Harp”～

Abstract We investigated how “the Music Therapy” with “Tone Chime”and “Hermann Harp”influences our mind and body.

From the interviews after some concerts,we found that the warm and lingering sound made us calm down and feel better;therefore,we could have a relax and positive thinking.

1. 目的 近年、音楽による心や身体への働きかけに関する研究がなされてきた。「音楽療法」の方法や研究が私たちの心や体にどのように働き、どう治療と結びつくのか知りたい。

2. 方法

- ① 音楽療法の現場でも実際に用いられる「トーンチャイム」「ヘルマンハーブ」を演奏することによって、それを聞く人の心や体にどんな変化が起きるのかを観察する。
- ② 実際に福祉施設（松原市総合福祉会館）に出向き、通所している障害を持った方々に演奏を聞いてもらったり（受動的音楽療法）、実際に演奏を体験してもらったり（能動的音楽療法）して、体験の前後で心や体にどんな変化が起こったかを観察・インタビューする。

3. 結果

- ① 最終発表事後アンケートから、「優しい音色が素敵だった。」「豊かな気持ちになった。」等の感想を得た。
- ② 福祉会館にて出張演奏を行い、実際に楽器を触ったり歌を一緒に歌ったりした後で「いかがでしたか？」とお聞きすると、ほぼ全員の方が「心がぼかぼかしました。」と喜びの声をあげてくださった。

4. 考察

「トーンチャイム」の豊かな響き、「ヘルマンハーブ」の余韻のある音が耳から体に入り、聴く人はゆったりとした時間が流れるように感じるのではないかと思われる。また、実際に楽器を弾く者はその音を一番間近で聴くことになるので、楽器特有の振動や音の消え入る間際のゆれ等を指先や手のひらで直に感じられる。このことで、リラックス効果が現れるのではないかと思われる。

5. 結論

「トーンチャイム」「ヘルマンハーブ」は私達にとって“心地良い”と感じる音であるため、心の安定やリラックスを生むことができる。今回の実験だけでは、障害や病状に直接効果を及ぼして、機能をアップさせたり、生活を改善させるには至らないが、心と体は繋がっているという観点から考えると、音楽によって心の安定や前向きな思いが生じた後に、リハビリや訓練を頑張ろうとする積極的な行動が見られたりすることは予想される。すなわち、音楽療法は有効であると考えられる。

***キーワード** 「音楽療法」「トーンチャイム」「ヘルマンハーブ」