

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 岐阜県
大溝 育代 さん

今回ご紹介するのは岐阜県高山市在住の大溝育代さんです。

音楽大学を卒業され「音楽で人を元気にする！」を目標に、2013年「健康音楽の会ムジク・アイ・サンテ」を立ち上げ色々な形で沢山の人の笑顔にする活動をされています。その活動の中にチェアエクササイズを取り入れておられます。

思い描く「音楽療法士」になかなかとどり着けない10年間。

音楽大学を卒業後、プロの演奏家や音楽の先生になりたいと思ったことはなく、音楽を通して何かをしたい思いがあり、当時ブームだった音楽療法士を目指しました。介護の現場で音楽を活かしたいと思い、介護施設の仕事を知らうとデイサービスに就職。しかし、現実には音楽の前に知っておくべき介護の知識が多く、「音楽療法士になりたい」という思いはそれどころではなくなり、遠のいてしまいました。レクリエーションの時間に懐メロを歌うなどのプログラムを行いました。参加者の反応や変化から、自分が目指していたものとは違うと感じていました。介護の世界を理解する為にも介護関係の資格を取得し、色々勉強もしましたが、自分の活動の具体的なビジョンを見いだせないままデイサービスでの仕事を続け10年が過ぎました。

チェアエクササイズを行う高齢者の反応をみて、「音楽で気分が上がる！」姿に興奮しました。

そんな時に、勤務する施設にチェアエクササイズ・インストラクターの方が来られ指導をして下さいました。この時のチェアエクササイズとの出会いが私にとっての大きな転機になったと思います。

レッスンを見ていて私が衝撃を受けたのは「音楽と運動で参加者の気分が自然に上がっている！」「音楽に合わせて体が動く事で、自然に表情がイキイキとなる！」という事でした。私が目指していた「音楽で人を元気にしたい！」という目標に通じるものに出会い、とても興奮してインストラクターの方に質問に行ったことを覚えています。

音楽を通してやりたかった事が明確に！「色々な人に音楽で元気になって欲しい。」

その後、実家で生活するようになり、両親の願いもあって音楽の教員をすることになりました。介護施設で「チェアエクササイズ」を活かすと夢見ていましたが、一旦介護の仕事を離れ、特別支援学校で3年間教師をしました。そこで出会った子ども達からさまざまな事を気づかせてもらいました。眉を少し動かして喜びを表現できること。好きな音楽で笑うことができること。様々な状態で、それぞれできることの大切さ。それを維持、もしくは伸ばすことができるような支援の必要性。また、そんな子供たちを支える家族の健康づくりへの支援の必要性も感じるようになりました。

自分が音楽を通して何をしたいか明確になり、特別支援学校を退職し、認定チェアエクササイズ・インストラクターを取得しました。子どもからご年配の方まで誰でも楽しめるプログラムを提供することができる「健康音楽の会ムジク・アイ・サンテ」をたちあげ、今年で2周年を迎えます。

「健康音楽の会ムジク・アイ・サンテ」の主な活動

①1年目

- ・チェアエクササイズ普及活動
- ・地元ケーブルテレビ番組出演
(チェアエクササイズで「テレビ体操」)
- ・地元のイベントにステージ出演。
(生演奏でチェアエクササイズ)
- ・毎月体験ワークショップ開催。
- ・出張教室講師

②2年目

- ・介護施設(デイサービス、特養)
- ・支援施設(特別支援学校、作業所、放課後デイサービス)
※毎月訪問施設・デイサービス5か所・老健2か所
- ・作業所2か所 ・放課後デイ2か所
- ・社会福祉教会高齢者教室



達成感は本当の笑顔に通じると思っています。

指導を行う上で意識するのは、以下のような点です。

- ♪できるレベルを尊重：参加者が達成感を感じられる内容にすることで、音楽に合わせて自然に体を動かしていたら結果的に「できた!」「やった!」と感じられる。そんな経験をしていただけるととても嬉しいです。「できた!」「やった!」と感じた時の参加者の表情・笑顔はとても素敵です。参加者の「できた感」を大切に、次回も参加したい、家でもできる、と継続する気持ちになっていただきたいです。
- ♪ボランティアとの違い：プログラムに責任をもつこと。施設や参加者の要望に応えることができる柔軟性をもつ。クレーム歓迎。
- ♪健康音楽：「空間を楽しみたい」「歌や音楽を楽しみたい」「運動をしたい」など、個々の目的を1つの「健康音楽」で実現する事ができます。

音楽はテンポの良いもの、基本はキーボードを使用しています。 夢は生の音楽でチェアエクササイズを行う事です。

基本はキーボードを使用して指導を行います。参加者を重視しながらのテンポ、キーを調整して演奏しています。参加者の方々に感じていただきたい季節や時代などを「曲」で伝えます。それだけだと、音楽療法のセラピーの真似事になりかねませんが、なるべくテンポ感があり、4拍子の曲を選び、チェアエクササイズを取り入れた「うた体操」として提供できるようにしています。

キーボードの録音機能を使って、1回目に伴奏で歌を歌い録音します。これで、参加者の方々のテンポの音楽が記録され、2回目に「再生機能」を使い1回目の録音データを使用します。その音源データで、そのときの参加者の方々に似合ったテンポで「うた体操」をしたり、「手話ソング」を歌ったりすることができます。うまくいかないと思ったときには、その場で「速度調整機能」で調節ができるので、キーボードは最高のアシスタントです。

歌いやすい環境をつくる事によって、大きな声が出やすくなったり、雑音ではなく、音楽が意味のある「音」に代わります。

イベントで生演奏でチェアエクササイズを何回か行いましたが、やっぱり、楽しさは倍以上になります。機械の音ではなく伴奏者がいる中、生の音で「健康音楽の会」を行いたいです。その前にまず、飛騨高山でチェアエクササイズ・インストラクターの仲間ができるような活動をしたいです。

