

サウンドヒーリングと出会って『早10年！』

くからで聴こう素敵な音楽（いい音を）

セラピスト第2期生 三宅聖子さん

サウンドヒーリングとの出会いから、あっと言う間に10年が経ちました。そして、この間に様々な方々の命と向き合い、共に大切な生活を考え、素敵な時間を体験させて頂きました。今回は、大きく二つの視点で振り返ってみることにします。ひとつは、小型体感音響機器HealingVibrationとリハビリテーションのコラボレーションについてです。

医療の場では、私は音楽療法士として臨床をしており、小型体感音響機器Healing Vibrationは作業療法士や理学療法士に理解され受け入れられました。例えば、脊椎損傷による歩行困難な方、脳血管障害による方麻痺の方、甲状腺癌の術後に、胆嚢の全摘出術後、そして、認知症で不穏な方へ等多くのケースに対してアプローチが可能でした。「ありがとうございます。そして、幸せに」という気持ちを持って、こころとからだに触れながらのサポートは、生きる力を甦らせ、リハビリテーションへの意欲を向上することに成果が現れ、リズミカルな運動機能へも効果的でした。

二つ目は、聴覚刺激としての音楽です。私の関わらせて頂いている高齢者施設（通所施設や老健、リハビリテーション病院等）において、朝は「スターライトヒーリング」昼は「Infinite Lights」夕方から「海より遠く」のCDを毎日聴いて頂いています。皆様が集まって体操をする前には、静かに「屋久島」。なぜ、朝に「スターライトヒーリング」かと申しますと、神経科学的には、聴覚からの刺激は私たちの行動を制御します。特に、運動機能への影響は、無意識下にも大きく作用することがNeurologic Music Therapyの基礎研究において立証（Michael H. Thaut 2002）されています。音楽のメロディやリズムの繰り返される一定のパターンは、ヒトの運動に関する感覚を強化します（Patterned Sensory Enhancement）。音楽には、空間的合図spatial cueing、時間的合図Temporal cueing、力動的合図Force cueingとなる要素がありますが、「スターライトヒーリング」の音楽の美しいメロディの動きは、優しく上行して行きます。気持ちが上向きになることは勿論のこと、身体の動きまでもイメージしやすく、自然に無理なく背筋が伸び、今日も一日が始まるという気持ちを支えてくれるのです。是非、皆様にも試して頂きたいと思います。

今回は、臨床での活用の紹介になりましたが、いつの日か効果とその評価などお伝えさせて頂ける機会があれば嬉しく思います。

渋谷区障害者福祉センター
副施設長 三宅 聖子
学会認定音楽療法士
NPO法人ミュージックasパレット代表理事 等

研修会を
受講して

change and growth



セラピスト第20期受講生 / 五味田理恵さん

ある日、職場で「サウンドヒーリングを学ばないか」と院長に薦められました。そこで初めてその言葉を知った私が流れに乗りファシリテーター、セラピスト研修を受けさせて頂きました。今思うと、その流れも私にとって必要なタイミングで現れたように感じます。

研修では喜田先生を始め、素晴らしい先生方の講義を受け、とても勉強になりました。

様々な年齢、環境、職種の方との出会いで自分の中の目を背けていた所や気付いていなかった所を知る事が出来ました。

研修後の実技実習では友人や職場のスタッフへのトリートメントを行いました。「気持ち良かった」と喜んで貰えた時はとても幸せを感じました。心の課外実習では「ホ・オポノポノ」やプラスの言葉を使っていく事を実践しています。

研修を受けて1番心に残っているのは「ありのままの自分を受け入れる」という事でした。自信も無く、人を信頼しきれなかった私にとって光のような言葉でした。長所も短所も自分が受け入れていく「ありのまま」と「何でも良い」という事の違いも難しく、自分に言い訳をする事もありますが、それを消してくれるのがプラスの言葉や祈る心、トランスパーソナルセルフとの対話だと学びました。セルフマネジメントをして、自分の思考に責任を持ち、周囲の人の豊かな人生をサポートしていける自分に成長したいです。

サウンドヒーリングは医療ではないという点から協会、そして私自身がこれからを想像し、創造していく未来が楽しみです。トランスパーソナルセルフと対話し、人間学を学びながら健康で、若くて、運が良くて、豊かな人生にしていきたいです。サウンドヒーリングを通してしながら嘘の様な本当の話を1つ1つ体感していきます。

ふたば整骨院 院長 / 石崎武史さん

整(接)骨院は怪我や体の痛みの治療をしますが、精神的な問題を抱えている患者様も来院されます。施術法は体の歪みを矯正して、心身バランスの調整をしますが、施術に痛みを伴う場合もあり、ソフトな施術法でもっと精神的部分に強くアプローチ出来るものは無いか模索している中でサウンドヒーリングと出会いました。整体的な施術は体の歪み矯正から精神を整えるアプローチをしますがサウンドヒーリングは精神と体の両方を同時にアプローチでき、ソフトで理想的な施術法です。私は院長としてスタッフに仕事を通して生きがいを与えるのが使命です。当院の受付スタッフでホスピタリティに富んだ五味田に更に上の目標を与えて本当の生きがいを見つけてほしいと思っていました。そこでサウンドヒーリングを提案し、応えてくれた五味田を誇らしく思います。研修を通して技術だけでなく人間力まで成長させていただいたサウンドヒーリングに心より感謝を申し上げます。

第78回 日本温泉気候物理医学会、総会・学術集会

会期:2013年5月24・25日
会場:別府市ビーコンプラザ

瞬時心拍数を用いたサウンドヒーリングの自律神経機能への効果

西條 一止¹⁾ 山下和彦¹⁾ 中條 洋¹⁾ 森 英俊²⁾ 中村泰治³⁾ 喜田圭一郎³⁾

- 1) (学)平成医療学園 宝塚医療大学医療学部鍼灸学科
- 2) 国立大学法人 筑波技術大学大学院技術科学研究科
- 3) サウンドヒーリング協会

目的 サウンドヒーリング(体感音響)の自律神経機能への効果を観察した。体感音響機器はHealing Vibration 051m。

方法 実験対象は成人女性10例である。実験使用器具はMP36 (BIOPAC Systems.社製)。方法は 被験者を仰臥位で腹部に9分間、小型体感音響クッションを当て刺激した。刺激前後に5分間仰臥位時安静、5分間立位時安静の瞬時心拍数を計測した。

結果と
考察

1. 刺激中の反応:交感神経主体の反応を10例中6例に見られた。副交感神経主体の反応を残りの4例に見られた。反応のしかたは、交感神経機能を抑制し亢進させる両方向性の反応である。これは自律神経機能を揺さぶり変動しやすさを高めると考えられる。副交感神経機能を多くは高め、一部、変化しないかである。
2. 刺激後の反応:10例中9例に刺激後瞬時心拍数レベルを下げ副交感神経機能の亢進が見られた。残りの1例では副交感神経機能の亢進が見られ、交感神経機能は変化なしであった。
3. 上記の反応からソフトに自律神経機能の変動しやすさを高め、健康状態の改善に貢献できる可能性を示唆している。

結論

1. 刺激中に10例全例に自律神経反応を確認した。
2. 刺激後に交感神経機能亢進を9例に、副交感神経機能亢進反応を10例に確認した。
3. この反応はソフトに自律神経機能の変動しやすさを高め、健康状態の改善に貢献できる可能性を示唆している。