



# 音健協通信

うたと音楽で健康寿命延伸

2022年(令和4年)秋号(10月31日発行)

一般社団法人 日本音楽健康協会(略称:音健協)  
〒141-8701 東京都品川区北品川5-5-26  
TEL.03-5488-6061(音健協事務局) 発行人 五十嵐勝己  
http://www.onkenkyo.or.jp

一般社団法人 日本音楽健康協会

## →01~03 ♪特集

### 地域の課題をうたと音楽が解決!

- 「通いの場」の課題「うたと音楽の力」で解決
- 「うたと音楽」で健康的なまちづくり推進

金沢市村山卓市長インタビュー

## →04・05 ♪特集

### うたと音楽のチカラTopix

- 高齢者会館対抗のカラオケ大会
- 「うたと音楽」の効果 数字で明らかに
- 失語症者がうたで言葉を取り戻す
- 若者の内観セラピーに音楽活用

## →06

♪音健協社員団体トピックス  
○第一興商「FREEDAM」に新機種登場

## →07・08

♪音健協インフォメーション  
○「音健協オンラインセミナー」配信開始  
○連載コラム「うたと音楽」のチカラ  
○音健協新理事あいさつ  
○音楽健康指導士養成講座受講者ボイス  
(東京・さいたま会場)

## 地域の課題をうたと音楽が解決!

### 高齢化・人口減…課題は山積 地域を支える人材の育成急務

#### 約半数の自治体が消滅危機

2014年、日本創成会議という民間研究者などによる団体が発表した「消滅可能性都市」という言葉が世間に大きなショックを与えた。

同会議によれば、2040年には半数(2014年比)の自治体が人口の急速な減少や高齢化により機能が維持できなくなり「消滅」する可能性があるといわれている。現時点でも地方自治体の中には「議員のなり手がいない」「財政難で本来であれば自治体が行うべき施策を実施できていない」など、その「前兆」ともいえる状況に陥っているところが少なくない。

2025年には65歳以上の高齢者が総人口の3分の1になると予測されている。地方の自治体では現時点でも高齢化率が40%以上などというところも少なくない。そして同年には高齢者の5分の1が認知症になると言われている。今後、地方をはじめとする多くの地域でコミュニティの維持が困難になってくるケースが増えてくることは間違いない。

また、そうした事情に拍車をかけているのが、新型コロナウイルス感染症だ。「外出をしな

い」「人と会わない・会話しない」ことが求められる生活が2年以上続いたことで、高齢者のフレイルや認知機能の低下が進んでいる。このことから、実際の高齢化率・高齢者数以上に「地域コミュニティの力」は落ちていると考えられる。

さらに、近年は、地球温暖化の影響もあってか、日本では毎年のように豪雨災害に見舞われている。加えて地震や火山噴火のリスクもあり、住民の防災に対する意識は高まっている。いざ災害が発生したとき、初期のスムーズな避難活動が行えるかどうかは、互いに声をかけ合えるなど地域住民どうしのつながりが大きく影響すると思われる。また、いわゆる「オレオレ詐欺」や悪質商法なども、近所に相談できる人がいるなど、地域コミュニティがしっかり機能していれば被害に遭う高齢者は少なくなると考えられる。

しかし、これら「防災」「防犯」に関する地域コミュニティの機能も、高齢化や人口減少などで低下している。

#### 行政だけの取組みには限界も

このような状況に対して、これまでのような「自治体が全て自前で対応する」「地域住民の相互努力に期待する」という体制では十分な対応は難しいと言わざるを得ない。こうした中で、自治体の中には「地域住民を『地域課題の解決の担い手』として育成しよう」という考えが広まっている。

例えば、高齢者の健康維持・介護予防、社会参加の促進のためには、公民館や高齢者サロンなどの「通いの場」が効果的に機能することが重要だ。しかし、自治体の中には予算や人員の関係で「通いの場」自体を縮小せざるを得ないケースが出てきている。また、自治体によってはボランティア団体などに運営を委託しているケースも少なくないが、いわゆる「丸投げ」になってしまっており、質などが担保できないという問題点が指摘されている。

これに対し、高齢者の身体・認知機能の維持・改善に役立ち、なおかつ「継続的に参加しよう」と思わせる良質なプログラムを企画・実施できる人材を地域住民の中から育成すれば、自治体は予算や人手が不足する中でも住民の健康維持とコミュニティの形成・維持を図ることが可能となる。こうした人材の確保・育成が、今後多くの自治体にとって必要不可欠な取り組みになっていくだろう。

では、そのための具体的な手法として、どのようなものが考えられるのだろうか。それについては2面で詳しく紹介する。

# →02 特集 地域の課題を うたと音楽が解決

## 「通いの場」の課題「うたと音楽の力」で解決 地域住民を「担い手」として育成

一般社団法人日本音楽健康協会(音健協)と株式会社第一興商は共同で、全国の自治体に向けて、地域住民を高齢者などが対象の「通いの場」の担い手として育成する「地域の人財育成プロジェクト～うたと音楽でつながる『WeLL-Being』な街づくり～」を7月より行っている。無料のオンライン説明会を随時開催しており、現在まで全国14の自治体が参加している。

### 住民自身が地域の健康と コミュニティ形成に寄与

新型コロナウイルス感染症の拡大により高齢者の外出・運動機会が減少したことが原因で、フレイルの進行や認知機能の低下、社会的孤立などが深刻な課題となっている。

こうした中で、各地で開催される介護予防教室・趣味の集いなどといった「通いの場」が果たす役割が改めて注目されている。国も、「通いの場」への参加率を現在の4.4%から近いうちに約2倍の8.0%へと引き上げる数値目標を掲げている。

2年半以上に及ぶコロナ禍で、こうした通いの場の多くが休止・縮小を余儀なくされていたのが現実。最近は感染状況が落ち着きを見せていることから、感染対策を徹底したり、メニューや参加人数を制限したりしながら再開させるケースも増えてきているが、単に「コロナ以前の開催数」に戻すだけでは、国が掲げる「参加率8%」という数値目標の達成は難しいと言わざるを得ない。

また、単純に通いの場の数を増やすだけでは、参加者に対して各種プログラムを提供する「担い手」の確保が困難になることが予想される。特に最近では、感染防止対策で通いの場は「大きな会場で多人数」から「少人数形式で多数開催」という方向にシフトしており、今後はこれまで以上に多くの担い手の数が必要になると予想される。これまでの運営手法では必要な数を確保できないケースが出てくることも考えられる。

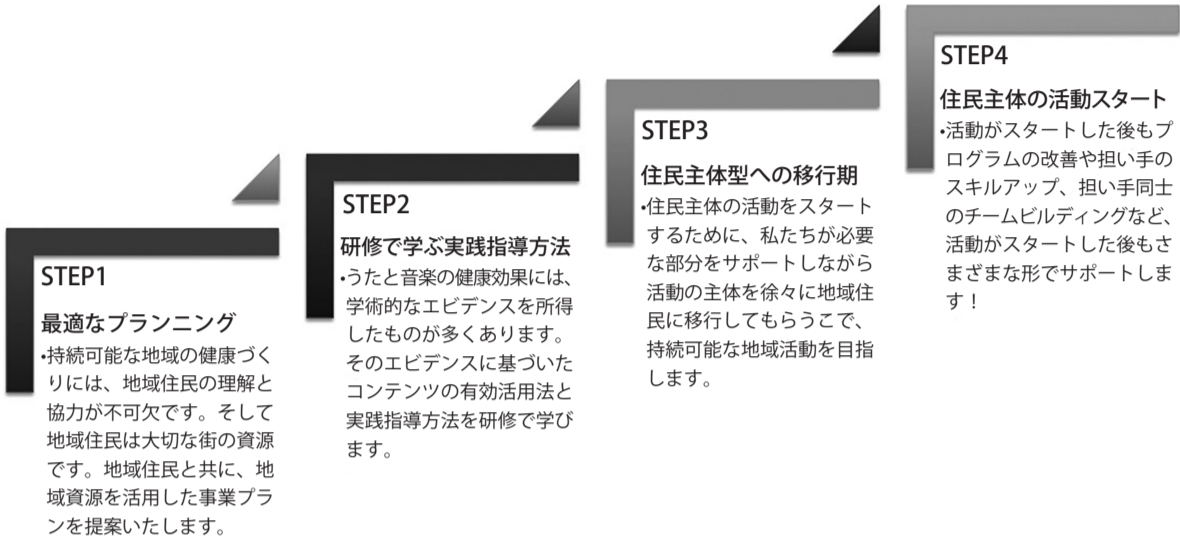
更に、近年では、参加する高齢者は、以前に比べて健康リテラシーが高く、生活様式や趣味・嗜好も多様化している。こうした状況の中で、旧来のプログラムをただ漫然と再開させたのでは、多くの高齢者の「自発的」「継続的」な参加は期待できない。アフターコロナの通いの場は、量と質を担保するシステムと、それを有効活用する担い手の育成が求められていると言えらる。

### 音健協と第一興商協働で 「通いの場」構築負担を軽減

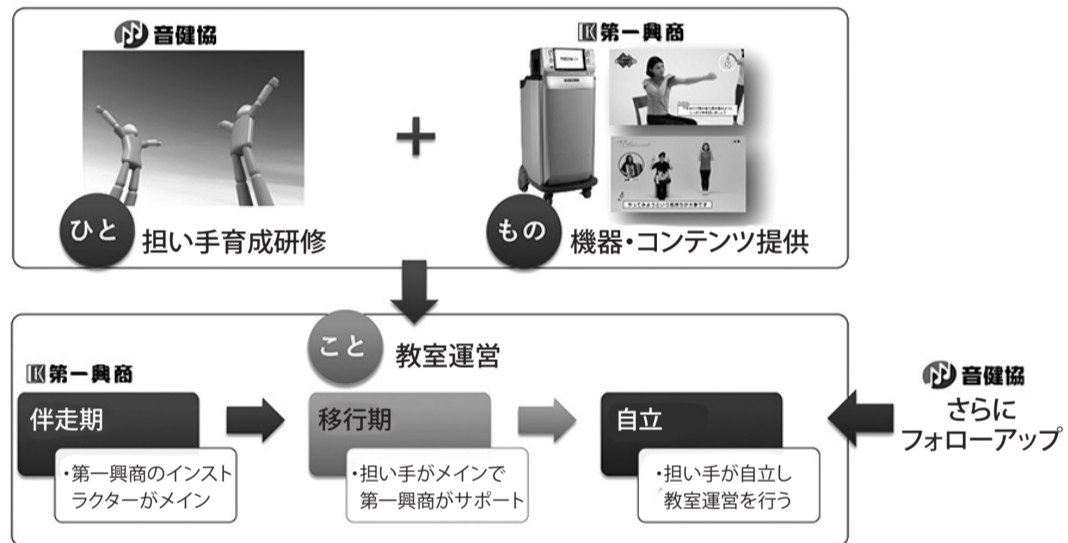
そうした点を踏まえて、近年では「地域ごとの現状や課題に即した、きめ細やかなプログラムの提供」「担い手と参加者が一体となった良質なコミュニティの形成」を目的に、地域住民自身に担い手となってもらう仕組みを導入し、担い手の「数」と「質」の確保を図る自治体が増え

### 自治体向け無料オンライン説明会 随時開催

#### プロジェクトの4STEP



#### プロジェクトのイメージ



ている。しかし、こうした取り組みも「自治体側に担い手の募集・育成に関するノウハウがない」「活動に対するフォロー体制が不十分」「担い手自身のモチベーションの低下」「地域住民の高齢化で担い手をできる人自体が少ない」「担い手自身が高齢化し、活動が困難になっている」などの理由で、上手く機能していないケースが少なくない。今回開始する「地域の人財育成プロジェクト～うたと音楽でつながる『WeLL-Being』な街づくり～」は、そうした課題を抱える自治体向けのプロジェクト。うたと音楽を用いたアクティビ

ィの専門家である音楽健康指導士を養成する音健協が講師などの「ひと」を、自治体からの「通いの場」の運営受託実績が豊富な第一興商がコンテンツや機器などといった「もの」を提供し、オリジナル研修などを通じて地域の為に活動する担い手を育成する。その後は、提供プログラム作成フォローや、効果の可視化など通いの場の活動をサポートしながら最終的に住民が主体となった自走型で持続可能な組織の確立と、「うたと音楽」でつながる新たな地域コミュニティの形成を目指す。自治体向けの無料オンライン(Zoom)説明会は30分程度。日時等は相談に応じる。

#### オンライン説明会に関するお問い合わせは

音健協  または [info@onkenkyo.or.jp](mailto:info@onkenkyo.or.jp)

#### オンライン説明会で判明した自治体抱える「通いの場」の課題(一部抜粋)

- ・民間の自主活動を通いの場にしている
  - ・歌唱の教室は人気があるが、この時期は開催できない
  - ・町の範囲が広大で細やかなフォローができない
  - ・教室運営は外部委託にほとんど任せている
  - ・担い手の高齢化⇒担い手の引退⇒担い手の減少による教室数の減少という悪循環
  - ・参加者、担い手ともなかなか続かない
  - ・参加者は女性ばかりで、固定メンバーになってしまっている
- 等々

## →03 特集 地域の課題を うたと音楽が解決

石川県  
金沢市 村山卓市長  
インタビュー



石川県金沢市は「うたと音楽」を活用した健康的なまちづくりを推進している。もともと公民館が多く、地域住民によるコミュニティ活動が盛んだという金沢市。今年3月に就任した村山卓市長にインタビューした。

——金沢市の文化について教えてください。

村山 日本国内で唯一無二の伝統と文化を誇る街だと思います。特に伝統芸能や食事、音楽などの文化を大事にしています。また、金沢には公民館が多く、24の中学校区内に公民館が61館あり、「金沢方式」と呼ばれる全国でも特色がある運営方式をとっています。

具体的には、維持管理や各種事業の企画・運営などを各地域に委託して、地域主導で進めてもらいます。イベントなどの活動の多くが地域ボランティアによって行われています。住民の身近な地域に寄り添った職員が公民館内にいることから、その地域に合わせた様々な自主的な活動が生まれることがメリットです。公民館がこれほど多く、しかも市民生活としっかり結びついた活動をしているところは、全国でも珍しいといわれています。

——市民によるコミュニティ活動が盛んなことは、どんなメリットがあるのでしょうか。

村山 コミュニティ活動を通して地域の高齢者みんなが健康で笑顔で過ごしていければ、結果的に医療費の削減につながるというメリットがあります。また、生きがいづくりにつながるような活動をすることで、地域住民たちが、金沢が誇る様々な文化と接する機会が増えていきます。

——金沢の音楽文化について教えてください。

村山 音楽関係のイベントは毎年多く開催しています。今年のゴールデンウィークには世界中のトップアーティストが集結し、一流のコンサートや伝統芸能とのコラボレーション、市民参加の大型コンサートを開催する「いしかわ・金沢風と緑の楽都音楽祭」を行いました。8月には「すべての人にアカペラを」をテーマにした「金沢アカペラ・タウン」、9月には「金沢らしさ」、「人材育成」、「国際交流」が柱の「金沢ジャズストリート」のイベントがありました。「うたと

# 「うたと音楽」で健康的なまちづくり推進 「金沢方式」中学校区24に対し公民館61

## コロナ禍でも活動継続し、高齢者に楽しさを

音楽」には人と人を近づける不思議な力があると思うので、この力をぜひまちづくりにも活かしていきたいと思っています。

——市長ご自身も音楽がご趣味と聞きました。

どのような楽器を演奏されていますか。

村山 フルートを演奏しています。夫婦そろってフルートの奏者ですから、時折イベントなどでも演奏する機会をいただいています。「いしかわ・金沢風と緑の楽都音楽祭」への出演や、市民管弦楽団に所属する中で「オーケストラアンサンブル金沢」とも共演できたことは貴重な経験です。

——今日も弥生公民館で音楽健康指導士である河合さんが地域の方々を集めて「うたと音楽」を活用した教室をしました。ご覧になっていかがでしたか。

村山 私も体操に参加しましたが、まず思ったのは「参加している皆さんが元気だな」ということです。DKエルダーシステムを用いて参加者の方々が明るく楽しく運動している姿がとても印象的でした。また、ただ楽しいだけではなく、

健康維持のためにも効果的な体操を行って良い運動になっていると思いました。

——今後のコミュニティ活動に期待することは何でしょうか。

村山 「本当は歌いながら体操をしたかったが、コロナ禍でもあり今回は自重した」と河合さんが言っていたように、本来は声を出しながら楽しく体を動かすのがとても魅力だと思います。まだまだ気の抜けない現状のため細心の注意を払って活動していくことが大事ですが、一番大切なのはこのような社会活動を止めないで続けていくことが地域住民の健康を維持するうえで大事だと思います。

ワクチンを接種し、一定の感染対策を施した上での活動ならそこまで感染リスクも高くなく、肉体的な健康維持のほかに人と人との交流で得られる精神的な健康のためにも、今回のような通いの場の活動はとても良いと思います。金沢のあちこちで同様の教室が展開できるように、これからもこうした活動を続けて欲しいです。



金沢市 弥生公民館 主事・音楽健康指導士 河合睦氏

## 市長視察のなか、初のセッション 「自分自身も楽しむ」姿勢大事に

金沢市長が視察した、9月8日の弥生公民館での音楽健康セッションを担当した同公民館職員の河合睦氏は9月に音楽健康指導士の資格を取得し、今回が音健士としてのデビューだったという。感想や今後の意気込みなどについて話を聞いた。

——普段の業務について教えてください。

河合 主事として週に5日公民館の管理をしています。業務内容としては公民館の企画・運営を含めた全般です。金沢市では公民館活動が盛んで、弥生公民館では地域に住む高齢者向けに2年前から「さわやか体操」というラジオ体操と、足腰の筋力を高めてバランス能力を向上させることを目的に作成された「いいね金沢健康体操」という独自の体操を行っていました。

——音楽健康指導士に興味を持ったきっかけは。

河合 先ほど挙げた2つの体操は音楽にあわせて黙々と手足を動かすものですので、「参加者は本当に楽しんでくれているのか」と内容に物足りなさを感じていました。そのときに「うたと音楽」を活用した音楽健康セッションというものがあると知り、同時に音楽健康指導士についても知りました。特に運動プログラムを自分で作れる点などが気に入りました。

——資格を取ったことのメリットは。

河合 まず養成講座で学んだおかげで、純粋に体操に関する知識量が増えて人に教える土台ができたと思います。また、それが自信につながりました。今日は私自身が楽しみながらも周りに水分補給などの気を遣うなど



当日の様子

して体操をすることができました。

——今日のプログラムのポイントは。

河合 怪我を予防するために冒頭でストレッチや筋トレを行いました。参加者のそばにはパイプ椅子があったので座ってできる体操から椅子を使って筋を伸ばすものまで様々なストレッチを実践しました。その後は童謡、唱歌にあわせた指体操や手拍子体操、座ってできる体操や「幸せなら手をたたこう」などの曲を用いた体操を行いました。

——デビューした感想を教えてください。

河合 本来の目的である「参加者に楽しんで体操をしてもらう」ことができたと思います。馴染みのある曲や明るい曲を使用することや、脳トレなどを随時入れたことで、参加者が最後まで飽きないものになったと思います。参加者からも「楽しかった」と言ってもらい励みになりました。

——今後の目標を聞かせて下さい。

河合 今回は市の関係者含めて20名弱が参加してくれて、とても楽しく体操をできました。コロナが落ち着いてからは徐々に激しい動きを取り入れたものや、声出しを入れた体操も始めたいと思います。同じ体操ばかりではやる方も飽きがあるので、様々なコンテンツを用いて内容をアレンジしながら行ってみたいと思います。

→04 特集  
うたと音楽のチカラ  
Topix

# 高齢者会館対抗のカラオケ大会 ホールでの歌唱が心も体も元気に

## 24名が自慢の歌声披露

ケアマネ音頭普及会(東京都中野区)が主催、第一興商が共催する高齢者カラオケ大会「第2回K-sports×高齢者会館対抗カラオケバトル」が9月8日に中野区の野方区民ホールで開催され、中野・練馬両区の高齢者24名が自慢の歌声を披露した。

このイベントは「コロナ禍で高齢者が好きなカラオケを楽しむことができない状況を何とかしよう」と企画された。中野区内の高齢者会館に呼びかけて今年2月に第1回を開催している。K-sportsの「K」は「カラオケで高齢者の健康を促進する」の意味が込められている。

各会館を利用する65歳以上の高齢者3名のチーム戦で、3名の合計得点数(カラオケ機器の採点)で競う。出場資格は要支援2以下であること。「出場したいが要介護1以上という人は、要支援になるためにリハビリテーションなどを頑張るだろうと考えました」とケアマネ音頭普及会の千正英五代表は語る。要支援1の出場者は採点数プラス5点、要支援2の出場者は採点数プラス10点とし、身体状況が違っても楽しめるよう工夫をした。

第1回大会はコロナ第6波の最中だったこともあり、辞退する会館が出るなどして、結局は2会館・6名の出場、無観客のホールと各会館をZoomで繋ぐ形式の開催になったが、参加者からは「無観客でもホールで歌うことがこんなに楽しいとは思わなかった」「早く2回目をやって欲しい」との声が、会館からは「応援に行きたいので次回は有観客でやって欲しい」との声が寄せられた。

それに応える形で企画された第2回は、たまたま練馬区でも告知をしたところ、同区の会館からも「出場したい」との声が多数寄せられ、最終的に練馬区から5チーム、中野区から3チームが出場した。ホールには応援やボランティアスタッフなど100名が詰めかけ賑わいを見せた。また、大会の様子はYouTubeでもライブ配信された。

ちなみに今回の大会には、本来は出場資格のない要介護3の高齢者が「ぜひ出たい」と家族にも内緒でエントリーしており、運営側も特例での出場を認めたという。「認知症のある方で、本番前まではちょっと不安定な状況でしたが、いざ自分の出番になるとシャキッとになり、80点代の高得点を出していました。『うたと音楽』がここまで人を元気にさせるのか、と驚きました」(千正代表)。

第3回については、現時点では未定だが、もし開催となれば、今回の経験を踏まえて要介護の人でも出場可能とすることも検討する。

なお、主催団体の名称にある「ケアマネ音頭」とは、中野区の鷺宮地区で活動するケアマ



出場者全員で記念撮影

ネジャーが「ケアマネの仕事内容を知ってもらい、もっと効果的に利用してもらおう」と作成した完全オリジナルのご当地音頭。この取り組みは一般社団法人日本音楽健康協会が主催する「音健アワード2020」で優秀賞を受賞している。

## 「うたと音楽」の効果 数字で明らかに 湘南医療大学で市民公開講座

7月23日、湘南医療大学(横浜市)で『うたと音楽』が聴き手や歌い手の心にどれだけ影響を与えるかをテーマにした市民公開講座が行われた。発起人は、看護学科の倉橋悠子助教。「医療の現場では、患者が治療やリハビリテーションに懸命に取り組む姿を見て、医師や看護師が力や元気をもらう『相互作用』が見られます。音楽でも同じではないかと思ったのがきっかけです。聴いている人が楽しかったり癒されたりするのはもちろん、演奏することや歌うことが心の健康につながるというエビデンスを得たいと考えました」と開催の目的を語る。

当日活用したのはリスク計測テクノロジーズ(同)が開発したモチベーションを可視化するアプリケーション「Motivel(モチベル)」。マイクに向かって5秒程度声を発するだけで、声帯の状況などから発話者の元気度合いをゼロ~100の間で数値化する(数字が多ければ多いほどモチベーションが高い)。

まず、バイオリンを演奏してもらい、1名の聴衆のモチベーションを計測したところ、演奏開始前は25だった数値が演奏を聴いたあ



倉橋助教(中央)ら開催に協力したメンバー

とは33になった。奏者自身のモチベーションも演奏前10、演奏後34と上昇した。次に、参加者にステージ上でカラオケを歌ってもらったところ、聴衆のモチベーションは36から43へと上昇した。このほか「合奏を聴く」「カラオケを聴きながら手拍子をする」など、いずれのシチュエーションでも聴いた後のモチベーションは聴く前に比べて上昇した。

今回の結果を受けて、倉橋助教は「今後はこの公開講座の結果をもとに、クリーンルームで治療する白血病患者さんへの研究を計画したいと思います。閉ざされた治療空間であっても、音楽によってストレスが軽減するか明らかにする研究を行い、苦しんでいる患者さんの助けになりたいと思います」とコメントした。

全国  
約25,500カ所の  
施設で活躍中!  
(2022年2月末現在)

## 介護職員様や施設の業務負担を大幅に軽減! レクリエーションのお悩みはFREE DAM LIFEが解決します!

※ケアきょう【介護職のためのチャンネル】によるアンケート調査より引用

### 【介護職】気持ちが重たくなる苦手な業務ランキング第1位

#### レクリエーション

- ・レクリエーションの企画や準備が負担
- ・マンネリ化しないように、レクのネタ探しに苦労する
- ・集団の前に出て、盛り上げるのが難しい

☑ ワンタッチで約30分の目的別レクリエーションを自動で作成できる。  
「おまかせレク」で施設様の業務負担を軽減!

☑ レクリエーションプログラムを最大5カ所で遠隔操作で共有する  
「リモートセッション機能」でレクリエーションの質を均一化!

☑ 作成したレクリエーションプログラムをアプリ同士で共有できる。  
多施設運営している事業者様は、施設間でプログラムを共有することで  
サービスの均一化が図れます。※FREE DAM App (2023年1月よりサービス提供予定)

介護施設の方はこちら



自治体の方はこちら



FREE DAM LIFE

第一興商 〒141-8701 東京都品川区北品川5-5-26 TEL:0120-065-652 (エルダー事業開発部)

## →05 特集 うたと音楽のチカラ Topix

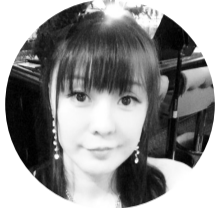
# 失語症者がうたで言葉を取り戻す 失語症の皆さまのカラオケコンテスト

おそらく世界で初めての失語症の人たちによるカラオケコンテスト「聞かせて、あなたの声」が7月30日にオンライン(YouTube配信)で開催され、全国から21組が出場した。失語症で歌うことができるのか、歌うことは失語症の改善などに効果が期待できるのか、主催者に話を聞いた。

倉谷嘉廣氏



清水まり氏



### 全国に約50万人

失語症とは、脳卒中などが原因で脳の言語中枢が損傷し、「話す」「聞いて理解する」「読む」「書く」などの能力が損なわれる状態。現在、失語症のある人は全国に50万人いるとされている。なお、多くの場合、リハビリテーションにより改善が可能とされる。

カラオケコンテスト開催のきっかけは、2年前に脳卒中で失語症になった倉谷嘉廣氏が、カラオケを活用した自主リハビリテーションの様子などSNSで発信していたところ、東京医科大学助教で看護師の大和田信行氏と知り合ったこと。最終的に倉谷氏など失語症当事者3名、大和田氏などの医療・リハビリ専門職など3名の合計6名が主催メンバーとして名を連ねた。

「失語症で歌えるのか」という疑問があるが、これについて倉谷氏は「ほとんどの人の場合、

言語中枢は脳の左側にありますが、リズムなどの歌に関わる部分は右脳を使いますので左脳を損傷した失語症者でも声を出せます。私は、今は普通の人の3分の1程度のスピードでしか話せませんが、歌の中にはそれよりもスピードが遅い曲もありますので、問題なく歌えます」と語る。その倉谷氏が歌えることに気づいたのは発症から7ヵ月後のこと。言語聴覚士とともに発話のリハビリに励む最中に「歌もリハビリによいらしい」と聞き、以前から好きだったKiroroの「ベストフレンド」を歌ってみたところ、スムーズにメロディーと歌詞が出てきたという。

また、主催メンバーの一人で、やはり失語症者である歌手の清水まり氏も「医師に『清水さんが最初に買ったレコードは何ですか?』と聞かれたときに、題名は発話できませんでしたが、歌詞はスラスラと出てきました。最も多くの機能が失われている全失語症の人でも歌えます。歌えることに気づいていないだけです」と太鼓判を押す。

### 歌詞が表示され歌いやすい

カラオケコンテストは、清水氏が審査委員長となり、主催メンバー6名が応募者から寄せられた歌唱データを審査。5組が決勝ステージに進み、1組を最優秀賞として選出した。

「審査に際しては、歌の上手い・下手ではなく、失語症の状態や『聞いている人に元気を与えられるか』を重視しました。振付をつけるなど一番楽しそうに歌っている人が最優秀賞になりましたが、全会一致での選出でした。」(清水氏)

出場者からは、「いい目標ができ、出場に向けて練習するなど毎日頑張れた」と感謝の声が聞かれたことから、来年7月に第2回の開催を計画している。

なお、歌うこと、中でもカラオケの利用が失語症の改善に効果があるか、という点について日本脳卒中協会理事で独協医科大学教授の竹川英宏氏は「歌うことはコミュニケーション能力の改善などに効果があるといわれる。歌を聴くこと自体も後遺症の軽減につながる可能性がある」と期待を寄せている。また、倉谷氏によると「カラオケは歌詞が出るため、アカペラや生バンドなどで歌うよりも言葉が出てきやすく歌いやすい」とのこと。今は週に1~2回は「1人カラオケ」に行き自主リハビリを行っている倉谷氏。「私の1日は歌に始まり歌に終わる」と語る。

そして何より、今回のようなカラオケコンテストが開催されることにより、失語症そのものや失語症者に対する社会の理解が進むことが期待される。失語症者は他人とのコミュニケーションが十分にとれないことで社会的に孤立しがちなこと、そのことにより本人が多大なストレスを感じることを課題となっているが、その解消にも寄与するなど「うたと音楽」が与える影響は大きいと言える。

本文で紹介したお2人の活動の様子は下記より



倉谷嘉廣氏Facebook



清水まり氏ブログ(note)

## 若者の内観セラピーに音楽活用 「思い出ノート」で人生を視覚化

音楽健康指導士の石合洋子氏は、10~20代の若者を対象に一般社団法人日本音楽健康協会が作成した「思い出ノート」を活用した内観音楽セラピーを実施、その成果を5月28日に開催された日本内観学会で発表した。セラピーを実施した目的や、その成果についてインタビューした。

### 「迷惑をかけたこと」など回顧

——まず、日本内観学会について教えて下さい。

石合 医療・保健・学校教育・法曹・企業などの様々な領域の会員からなる学際的な学会です。年に一回学術大会・学会主催内観研修会が行われています。

——若者を対象に内観音楽セラピーを行なおうと思ったきっかけは。

石合 日本の若者の自殺率は先



石合氏の発表の様子

進国でもトップです。同じ年頃の子どもがいる世代として他人事ではないと感じていました。何か彼らの心にアプローチできる方法はないかと考えていたところ、高齢者サロンで「思い出ノート」を活用している様子を見て「若者が、これまでの人生を立ち止まり、想起することに役立つのでは」と感じました。

——実際のセラピーの様子は。

石合 10~20代の若者7名を対象に、思い出ノートを活用した個別セッションをオンラインを含めて1人5回実施しました。「親」をテーマに「していただいたこと」「お返し

たこと」「迷惑をかけたこと」を、思い出ノートを使いながら書き出し、その人独自の「ナラティブストーリー(自分語り)」を作ってもらいました。なお、ノート記入の際には、1回目のセッションでヒアリングした各人のお気に入りの曲を流しました。

——どのような結果がでましたか。

石合 例えば「今まで、親に対して迷惑をかけたことがあるか」では、7名中6名が「ある」と回答しました。その具体的な内容としては「今でも仕送りしてもらっている」「2年程無視を続けた」「未成年で喫煙をした」などが挙げられました。

——それらの回答について、どのようにアプローチをしたのですか。

石合 「未成年喫煙をした」という10代男性は、「本当は、そのことを隠しておきたかったが、思い出ノートで様々なことが想起されたことに加え、好きな曲が傍らにあったことで、打ち明ける気になった」と語っていました。その後、私からの提案もあり、自分の想いを「分かれ道」という詞にし、オリジナル

の曲まで付けました。元々音楽は好きだったようですが、作詞作曲をした経験はなく、「自分に曲作りができたことは不思議で、自信になった」と語っていました。

——今回の1件で感じたことは。

石合 これまでの人生を視覚化・表現する一連の作業は、青年期の自立・自律に向けた自己実現への強いエネルギーの湧出につながります。それは心の破綻を予防することにもつながるのではないのでしょうか。その上では「うたと音楽」をテーマにした思い出ノート若者から高齢者まで幅広い年齢に非常に役に立つと実感しました。

例えば、ノートにある「100の質問」も、40ぐらいは若い人にも使えるのではないのでしょうか。ただし、若い人は人生の思い出の絶対量が少ないので、「親」「友人」「恩師」など、想起しやすいテーマを示すことが大切だと考えます。

うたと音楽で半生を振り返る 「思い出ノート」とは? うたと音楽で半生を振り返る 「思い出ノート」使い方



# →06 音健協社員団体 トピックス

## 第一興商

株式会社第一興商(東京都港区)は、生活機能改善機器「DKエルダーシステム」の最新機種となる「FREE DAM LIFE」を10月4日に販売した。FREE DAMとして3代目となる同機種にはレクリエーションに関する負担軽減を実現する様々な新機能が搭載されている。

## レクのお悩み一発解決!

最大の特徴は新機能の「おまかせレク」。これは「運動」「認知」「口腔」「歌唱」の4つの中から1つ選択すれば、目的にあった20分~30分程度のレクプログラムを自動で生成・再生するもの。レク担当者は4つのメニューの中から選択をしてスタートボタンを押すだけ。レク開始前の各種注意事項・説明なども画面内のMCが担当するため、レク担当者が誤った説明をしたり、肝心なことを説明し忘れてしまうリスクが少なくなる。

「運動」は5184パターン、「認知」は3780パターン、「口腔」は2万8800パターン、「歌唱」は実に29万4840パターンのプログラムが用意されているため、毎日使用しても

介護事業所のレクの悩みはこれ1台で解決



飽きることがない。介護業界の人手不足が深刻で、介護スタッフ1人あたりの業務量が増加する傾向にある中で、日々のレクの企画・準備・運営は介護スタッフにとって大きな重荷になっていた。現場からは「とにかくネタ不足で、明日何をするかというミーティングが深夜11時にまで及ぶこともあった」(デイサービス)、「入居者が亡くなったり救急搬送されたりした日でも、ほかの入居者にはそれを隠して明るくふるまうレクをしなくてはならないことが心理的な負担になっていた」(グループホーム)、「業務が非常に多く、レクの運営や実施に十分に時間を割

ることができなかった」(特養)

レクが盛り上がらなかったときには落ち込む」(特養)などといった声もあがっており、心身両面で介護スタッフに大きなダメージを与えていた。また「レクについて、上司や先輩から何ひとつ教えられないまま、担当をさせられた」「技術や人間性の面などでは申し分のない介護スタッフが、『レクの進行が下手で、利用者が盛り上がらない』といったことが理由で、上司から低い評価をされていた」など、レクが原因で職場に不信感を持つ介護スタッフもおり、離職の一因になる可能性もある。介護スタッフの負担を軽減さ

# 「FREE DAM」に新機種登場

## レクを自動で生成・再生

レクのプログラムを自動作成する「おまかせレク」で、施設職員様の業務負担を軽減します。

ワンタッチで約30分の目的別レクリエーションを自動作成！コンテンツの選択はもちろん、レクの実施から体操前後の声掛け、安全面での注意喚起などは全てFREE DAM LIFEが行います。施設職員様はご利用者様の体調管理や、コミュニケーションなど通常業務だけで、目的別のレクを実施することができます。



かんたん操作で進行プログラムが自動作成されます！

進行プログラム例 運動	進行プログラム例 認知	進行プログラム例 口腔	進行プログラム例 歌唱
身体機能の維持・向上 5,184パターン	認知機能低下予防 3,780パターン	口腔機能の維持・向上 28,800パターン	あの歌、この歌 294,840パターン
① MC1(説明/進行) ② 銀座カンカン娘 ※ガイドVo入り ③ MC2(説明/進行) ④ ゆっくり伸び縮み ストレッチ体操 ⑤ MC3(説明/進行) ⑥ マルシャ・ショアラ メドレー ⑦ MC4(説明/進行) ⑧ ストレッチ(ひらくすアロハ編) ⑨ MC5(説明/進行)	① MC1(説明/進行) ② 心と体のコリコリ解消!楽しいレクリエーション ③ MC2(説明/進行) ④ 楽しく歌って音楽体操 ⑤ MC3(説明/進行) ⑥ 歌って動く!効果倍増まるごと体操 ⑦ MC4(説明/進行) ⑧ 体ほかほか ゆれほく体操 ⑨ MC5(説明/進行)	① MC1(説明/進行) ② 鐘口クニツネ舌グルグルエクササイズ ③ MC2(説明/進行) ④ 食事を美味しく口腔体操 ⑤ MC3(説明/進行) ⑥ バタカラで歌おうしゃぼん玉 ⑦ MC4(説明/進行) ⑧ いつでも夢を ※ガイドVo入り ⑨ MC5(説明/進行)	① MC1(説明/進行) ② 港が見える丘 ※ガイドVo入り ③ MC2(説明/進行) ④ 瀬戸の花嫁 ※ガイドVo入り ⑤ MC3(説明/進行) ⑥ 学生時代 ※ガイドVo入り ⑦ MC4(説明/進行) ⑧ 見上げてごらん夜の星を ※ガイドVo入り ⑨ MC5(説明/進行)

## アプリ同時リリース 「コミュニケーションガイド」が無料で

今回の「FREE DAM LIFE」発売に合わせて、専用アプリ「FREE DAMアプリ」も登場した。DAM本体を操作することなく、手元のスマートフォンなどから楽曲の検索や進行プログラムの作成が行える。プログラムは100パターンまで作成・保存が可能で、他の介護スタッフとの共有もできる。さらに、同アプリからは一般社団法人日本音楽健康協会が

作成した「時代を超えてつながるコミュニケーションガイド」の閲覧が可能。コミュニケーションガイドには「今日は何の日」や「出来事年表」などの情報が多数掲載されており、高齢者施設での音楽レク実施のトークや、利用者との介護スタッフのコミュニケーション促進に役立つ。閲覧方法は下の図を参照。アプリは、今後も様々な機能を追加予定。

## コミュニケーションガイド閲覧方法 ~FREE DAMアプリをダウンロードしてご覧頂けます~

① 左上の○箇所をクリック

② スタッフ様必見! お役立ち情報をクリック

③ コミュニケーションガイドのPDFをクリック

④ 画面を下にスクロールして全ページを閲覧できます

⑤ 目次

⑥ 都道府県別ご当地自慢

DK ELDER CHANNEL  
その他、体操コンテンツや音楽健康教室などのお役立ち動画も視聴可能!

お家でできる  
懐メロ歌体操 11:20

今すぐダウンロード!

App Store  
\*アンドロイド端末には対応しておりません。  
\*アプリのダウンロードには通信料が発生します。

# →07 音健協 インフォメーション

# 「音健協オンラインセミナー」配信開始 「うたと音楽の力」 どこでも手軽に

一般社団法人日本音楽健康協会(音健協)が主催する「音健協オンラインセミナー」が今年もスタートした。来年2月28日まで様々なコンテンツを配信する。「音健協オンラインセミナー」は、新型コロナウイルス感染症が広がる中で「これまでとは違った形で『うたと音楽の力』を届けよう」と2020年秋に第1回の配信を開始した。今回は3回目となる。

## 新コンテンツ続々配信

現在配信済みの動画は以下の4本。

### ①立証された「歌唱の効果」!科学的エビデンスを詳しく解説

世界最大の医学図書館である「アメリカ国立医学図書館」に収載された論文『「うたと音楽」の健康効果』の科学的エビデンスについて詳しく紹介

### ②こんなにすごい!うたと音楽の健康効果

①の内容について、論文執筆者である鶴見大学歯学部前教授の齋藤一郎氏が分かりやすく解説

### ③「経済産業省ヘルスケア産業政策」ICT・DX化に寄せる「うたと音楽への期待」

経済産業省商務・サービス審議官である茂木正氏が経済産業省のヘルスケア産業政策の

骨子を解説。また「うたと音楽」に寄せる期待についても語っていただいた

### ④通いの場のお悩み解決 地域の人財育成プロジェクトとは!

本紙2面で紹介した、音健協による「通いの場」の担い手育成プロジェクトの内容を分かりやすく説明

また、今後も次のようなコンテンツの配信を予定している。

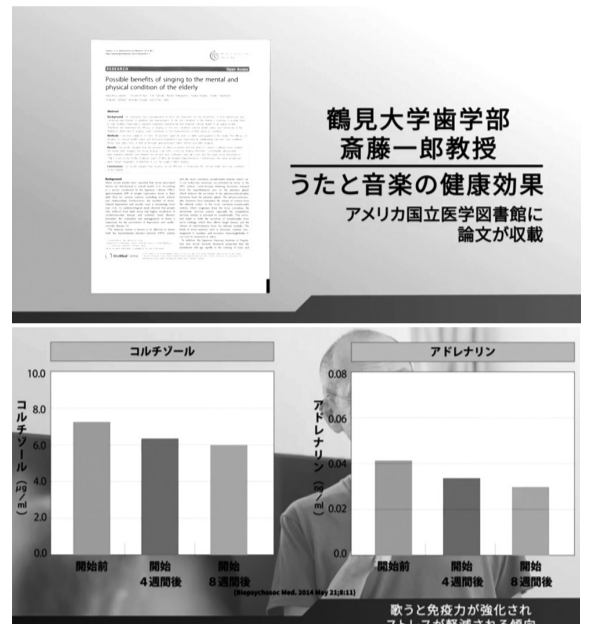
### ①音健協理事で作曲家・音楽評論家の湯川れい子氏による講演「音楽の力」(全5回)

### ②レトワール・アカデミー代表で歌手の春日くに子氏による、誰もが楽しめて効果がある最新音楽レクリエーションの提案

### ③優れた音楽レクリエーション事例を表彰するコンテスト「音健アワード2022」の優秀受賞作品

### ④このほか、介護現場でのレクリエーションや地域の介護予防に役立つ情報を随時アップ

アップ情報は、随時音健協よりメールやホームページなどでお知らせする。



「音健協オンラインセミナー」コンテンツイメージ

## 音健協オンラインセミナー

### 2022の聴講は

【YouTubeチャンネル】

<https://www.youtube.com/channel/UC0CwMRcCz1hk4EiBr5qXX6A>



## 音楽×ICTで新価値を共創

### 新理事あつち



一般社団法人日本音楽健康協会  
村上宜洋 理事  
西日本電信電話株式会社  
エンタープライズ営業本部  
営業部 法人営業部長

8月に理事を拝命しました、NTT西日本の村上と申します。

世界ではデジタル化や脱炭素化などが急速に進み、大きく変化し始めています。NTT西日本は、「ソーシャルICTパイオニア」としてICTを活用して様々な社会課題の解決を通して社会に貢献し、皆さまと一緒に「未来を創造する」パートナーでありたいと考えております。「うたと音楽」の力にICTを掛け合わせることで生まれる、新たな価値の共創に挑戦したいという思いを持って積極的に音健協の事業活動に貢献してまいります。なにとぞ引き続きご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 「うたと音楽」のチカラ

コロナの感染拡大が少しずつではありますが、減少方向に向かっています。コロナ禍によって失われたコミュニケーションは、情報通信技術(ICT)により新しいコミュニケーションの形を創りました。音楽業界においては、ICTを活用した新しいイベント(コンサート)の形も生まれました。しかし生で参加するイベントの感動には、未だ及びません。人は同じ目的に対し同じ時間を共有することに感動を覚えます。うたも一人で歌い、その歌声を披露する楽しみもありますが、みんなで同じ曲を歌いその時間を共有することの楽しみ方もあります。コロナ禍では行っていないが年末に行われるたくさんの人が合唱する「第九」などはそのひとつです。

以前、NTT西日本の協力を得て、丹波市と東京を光回線つなぎネットデュエットを行いました。音のズレがない光回線は、遠隔地の人と人をつなぐことを可能にしたのです。みんなで歌い、時間と感動を共有するというアクションは、ICTを活用したひとつの新しい音楽の形ではないでしょうか。このような取組が世界に広がることで、言葉を超えた音楽のチカラが平和の象徴となり、ウクライナとロシアの戦争終結等、平和な世界が創られることを願います。(戸塚圭介)

## うたと音楽で、健やかな社会を



健やかな心と身体をつくるために、大きな助けとなる「うたと音楽」のチカラ。私たち日本音楽健康協会は、福祉・健康・教育の場での様々な活動を通してそれをより多くの人に知らせ、また活用していただくことで、社会全体の健康に貢献していきます。

うたと音楽には不思議なチカラがあります。健康の維持や、こころからだの機能改善にも大きな効果が見込まれています。そしてなによりも、うたと音楽は楽しいからつづけることができます。私たちは、音楽、体操、運動、映像、歌唱などこころからだの健康に役立つたくさんのコンテンツを研究、開発しています。その上で、そのコンテンツを活用できるインストラクターも育成しています。高齢者から未来を担う子供たちまで、全ての方々に楽しみながら、元気に生活していただきたい。私たちは、うたと音楽のチカラで健康な社会を支援していきます。

**音健協** この活動を。力強く、前へ。



### 4つの取り組み

#### 学術的研究

心と身体の健康に寄与するカリキュラムやコンテンツの開発を目的に、「うたと音楽」の効果を経続的に研究します。

#### 人材育成

「うたと音楽」の力を最大限に活用する知識と技術を習得した「音楽健康指導士」「口腔機能指導員」を育成します。

#### 地域サポーターの育成

地域の「通いの場」の拡充を目的に、「うたと音楽」を地域の健康づくりに役立つ担い手(地域サポーター)を育成します。

#### 健康カラオケの提唱

「うたと音楽」の健康効果を広く発信し、身近なレジャーであるカラオケ歌唱が心と身体の健康に効果的であることを提唱します。

# →08 ♪ 音健協 インフォメーション

# 全国に広がる音健士の輪

音楽健康指導士養成講座 **受講者ボイス** (東京・さいたま会場)

## 東京会場(6月)知り合った人たちとイベントをしたい



平澤直子氏

本業は会社員なのですが、11年前より「ライター」という楽器の演奏家としても活動しており、コンサートをしたり、絵本の読み聞かせと合同でセッションをしたりしています。コンサートの途中には音楽レクリエーションの時間も設けているのですが、内容がワンパターンなことが課題になっていました。「年齢や性別を問わず、全員が楽しめる音楽レクを

できないか」と考えて色々探していたところ、音楽健康指導士の資格を知りました。

初めは「自分のコンサートの中で学んだことを活用できれば」という気持ちでしたが、2日間の講座を終えた今は、「音楽健康セッションをメインとしたイベントやコンサートをできないか」と考えています。講座では色々な方と知り合え、連絡先も交換しましたので、この縁を元に、何か新しい活動ができたらと素敵だと思います。

## 東京会場(6月)現在の音楽レクの内容を見直し



山澤郁子氏

20年以上ボランティアとして、福祉施設などで音楽レクリエーションを行っています。音楽健康指導士は今の活動との親和性が高いこと、ボランティア仲間の中で私だけが何も資格を持っていなかったことから、何か肩書が欲しいと思って受講を決めました。

講座で「三百六十五歩のマーチ」に合わせて体操を作りましたが、実は私

も我流でそれを作っていて、ボランティア活動のときに行っていました。しかし、今回の受講で、運動効果を高める方法、高齢者でも行いやすい方法を学びましたので、さっそく作り変えたいと思います。プロから学んだことですので、安心して人に提供できます。

また、笑いヨガのインストラクター資格も取っていますので、今後は、音楽健康セッションと笑いヨガを組み合わせた新しいレクリエーションもできないかと検討しています。

## 東京会場(9月)シニアコーラスサークル活動に導入



武田由美氏

ヤマハの音楽教室でエレクトーンの講師をしています。また、その経歴を活かし、町内会で設立したシニアコーラスサークルの伴奏を10年間にわたって担当したり、地域の小学生向け音楽体験教室の講師をしたりしてきました。それらの活動の中で、昔のことを思い出して歌っている最中に涙する人がいるなど、うたと音楽が持つ力については実感してきま

した。ピアニストの友人から音楽健康指導士の資格を教してもらい、「音楽で人を元気にするメソッドを本格的に学びたい」と思い受講しました。

コーラスサークルも10年が経過し、メンバーの中には身体の衰えが目立つ人も増えてきています。これまでは音楽中心でしたが、今後は音健士の資格を活かして、身体を動かす時間を設けるなど、介護予防・認知症予防にも重点を置いた活動を行いたいと思います。

## 東京会場(9月)定年後の起業に向け夢が膨らむ



篠田 隆氏

長年バンドでドラマーとして活動してきました。また、現在は精神障がい者対象の福祉事業所に勤務しています。音楽レクリエーションプログラムを担当しており、利用者にはバンド活動を通じて連帯感などを養っています。

今回、講座を受講した理由は、まず、音楽レクの内容の幅を広げたいと思ったことがあります。そして、私は定年

退職後に「自分が楽しんで、世の中の役にも立てる仕事」として、音楽レクの提供とパンなどの移動販売をセットにして福祉施設を訪問する事業をしようと考えており、そのための勉強になるだろうと考えました。

講座では、参加者一人ひとりに対する目配り、気配りの方法など、これまでの障がい者対象のプログラムとは全く違うノウハウを多く学べ、大変参考になりました。定年後の起業に向けて夢が膨らみました。

## さいたま会場 これまで受けた講座の中で最も充実



高橋千鶴子氏

地域包括支援センターで主任ケアマネジャーとして働いています。また、ピアノを弾けるので以前より高齢者施設などで、ボランティアとして演奏してきました。今はセンターで月に1回「健康講座」と題して、地域の高齢者に向けて体操と音楽レクリエーションを提供しています。1回の講座の中で体操と音楽の時間が明確に分かれていましたので、これをも

っと融合できないかと考えていたところ、音楽健康指導士の資格を知りました。

私は様々な資格を取得しており、これまでに数多くの講座を受講してきましたが、今回の講座が一番楽しかったです。講師の先生のトーク、教え方などが素晴らしく2日間全く飽きることがありませんでした。私自身が人前で話したり歌ったりする立場ですが、プロのトークや歌唱に間近で接することができ、いい機会になりました。

## さいたま会場 自分の手法の良い点・要改善点を認識



田邊佳子氏

現在は接骨院で働いていますが、音楽を学んでいた経験を活かし、接骨院の休憩時間に患者さんや近所の高齢者の方に向けて「歌って笑ってヘルシー体操」というイベントを3年前から行っています。今では様々な集まりから声がかかるようになりました。それを機会に「一度、うたと音楽を使った体操についてしっかりと学ぼう」と考え、受講を決めました。

知人が音楽健康指導士であり、彼女の勧めもありました。

受講前は「私なりにメソッドが確立されている。新しい考え方や手法をすんなり受け入れられるだろうか」と考えていましたが、全くの杞憂に終わりました。私がこれまでやってきたことの中で正しかったこと、不足していた部分を認識でき、大変参考になりました。今回の学びを元に、私のメソッドをブラッシュアップさせ、もっと広めて来たいと思います。

## 明日から使える「音楽レクリエーション」のスキルを身に付けませんか？

### 音楽健康指導士養成講座のご案内

音楽健康指導士2級集合講座開催日程(2022-2023)	《受講料》集合講座3日間 103,400円(税込)			会場				
	集合講座1日目	集合講座2日目	集合講座3日目	集合講座1日目	集合講座2日目	集合講座3日目		
<b>名古屋会場</b> 愛知県名古屋市中区東区3丁目7-14 imyホール9F	2022年 11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	<b>福岡会場</b> 福岡県福岡市中央区天神4-6-7 天神クリスタルビル3F	2023年 2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	
<b>横浜会場</b> 神奈川県横浜市西区北幸2-5-15 プレミア横浜西口ビル ビジョンセンター横浜4F	2022年 12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)		<b>東京会場</b> 東京都千代田区神田錦町3-18-3 錦三ビル4F 神田カンファレンス・ルーム	2023年 3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)
<b>広島会場</b> 広島県広島市中区基町4-1 広島県立総合体育館 中会議室 B1F	2023年 2月 1日(水)	2月 2日(木)	2月 3日(金)			10:00~18:00	10:00~18:00	10:00~17:00

※今後の新型コロナウイルス感染拡大の影響で、延期・中止の可能性がございます。  
※3日間で合計20時間の講座になります。  
※ユークキャン通信講座で準2級を取得された方が2級にステップアップする場合は、集合講座2日目からの2日間で合計13時間の講座(受講料:69,400円税込)になります。

Q 音楽健康指導士とはどんな資格ですか？	A うたや音楽を活用した音楽レクリエーションを通じ、介護予防や機能訓練の実践指導が行える資格です。
Q 誰でも受講できますか？	A 18才以上の方であれば、どなたでも受講できます。福祉・介護未経験、楽器未経験の方でもOK！
Q 公的助成金は活用できますか？	A 介護施設、医療機関等の事業者は活用できる場合があります。詳しくは、厚生労働省ホームページ「人材開発支援助成金」「キャリアアップ助成金」をご確認ください。

お問合せ  
お申込み  
一般社団法人日本音楽健康協会事務局  
〒141-8701 東京都品川区北品川5-5-26  
☎03-5488-6061 ✉info@onkenkyo.or.jp

詳しくは  
Webへ

音楽健康指導士

検索



定員になり次第締め切りとなります。お申し込みはお早めに！

