



～音楽療法ってなんだろう？～

1. ノンバーバル・コミュニケーション

音楽療法では様々なアプローチが研究されていますが、「ノンバーバル・コミュニケーション(ことばを使わないやり取り)」の手段として音楽を使う取り組みが注目されています。

私たち人間は、声のトーンやテンポ、表情、しぐさ、視線など、実はことば以外でもたくさんの気持ちを伝えていきます。特に、小さなお子さんとの関わりでは、「ふれる」ことも大切なコミュニケーションですね。ことばに頼らず、体の様々な感覚を使いながら、お子さんと心を通わせることを、ぜひ音楽療法で体験してみませんか？

2. 赤ちゃんとお母さんの会話ってどうして可能なの？



赤ちゃんは言葉を話しません。当然ですよ。この言語を使用できるようになる2歳前後くらいまでの段階を発達心理学では「前言語期」といいます。しかし前言語期であっても、赤ちゃんとお母さんは、それぞれに意思疎通をしています。なぜでしょうか？そしてこの時期に赤ちゃんがお母さんと触れ合うことが後の成長に大きく影響をするとも言われています。しかし様々な理由により赤ちゃんからの反応が少なかったり、全く返ってこなかったりすることがあります。また、成長をしても言葉を話せるようになるとは限りません。でも、大丈夫です。「うちの子とは目が合いません」はい。でも、大丈夫です。「うちの子は何を話しかけても期待する反応はありません」「自分の子が可愛いと思えない時があります」はい、それもこれも、みんな大丈夫です。安心してください。そのヒントは皆さんがこれから体験する音楽療法の中にきっとありますから！

3. 音楽や楽器の知識は必要になる？

全く必要ありません！

朝ごはん、お昼ご飯をしっかり食べて、素顔のままリラックスしてお越しください！

講師：横堀正枝/英国認定音楽療法士・公認心理師・臨床心理士



英国で音楽療法を学び、英国内の精神科病棟や特別支援学校で、音楽を通じた支援にたずさわってきました。2016年からは、アフリカ・ザンビアのこども発達センターや特別支援学校で、音楽療法の実践や研究にも取り組んでいます。専門は、自閉スペクトラム症など発達に特徴のあるお子さんへの支援です。臨床心理学を学習院大学大学院で学び、現在は山梨大学大学院(医学域)博士課程に在籍しており、重い障がいのあるお子さんの「生体情報(からだの反応)」に注目した支援方法を研究しています。プライベートでは三女の母です。

お子さんの新たな一面が見つかるかも！？

「こんなことが不安」もぜひ教えてください！

“まばたき”や呼吸、手足の動きからも多くの情報があります！