

## ★音楽心理療法の、精神療法で用いられる方法の一つです。

精神療法、それは心の治療のことです。

「自分の心で何が起きているのだろうか？」ということと専門家と共に探り、自分をわかってあげていく作業のなかで、心の健康調整を目指す方法です。

音楽心理療法の特徴は、自分の身体や心や生活の中で起きていることを理解するために、言葉だけではなく、**音楽(即興)やアートやイメージを積極的に使用**するところです。

心のモヤモヤや苦痛のため、日常生活や社会生活、対人関係などに困難や支障をきたしている方が、そのたいへんな場所から少しでも前へ進んでいけるようになるために、セラピストと共に治療ゴールを見つけ、それを達成することを目指す治療法です。

## ★音楽、アート、イメージを使う理由。これらは、

- ① 言葉で表現しきれない気持ちや感情や心身感覚に近づきやすく、つながりやすい性質を持っています。自分でもよくわからなくて、処理しきれない「自分に起きていること」を理解するのに有効に役立ちます。思いがけない「気づき」が起きることがあります。自分が抱える精神的苦痛や困難を、自分の言葉や表現を通じて浮上させていくことで、自分の心と身体のことがよくわかるようになります。
- ② 「楽しみ」や「癒し」を与えてくれます。心の傷へのいたわりや回復、ストレス発散や疲れた心身への、ソフトで良質なリラクゼーション効果があります。
- ③ 創造的時空間を与えてくれます。「創る」という経験を通じて、自己の新たな側面を発見し、未知の可能性を導くことができます。自由にクリエイティブな時間そのものが自己解放や自己発見につながり、治療作用をもたらします。

音楽やアートやイメージは、

あなたが進むべき方向を見つけるヒントを与えてくれます。

## ★なぜ音楽心理療法を受けるのか？

セラピーの意義は、つらいなあ、しんどいなあという状況にいる自分自身をいたわり、丁寧に心の整理をしながら、今ここにいるあなたが自分らしく進んでいけるようになることです。そのためには、自分の心と身体にやさしく耳を傾け、「今、自分に何が起きているのだろうか？」と専門家と一緒に問いかけ、自分を深く知ってあげることがキーポイントとなります。そのために、音楽心理療法をご利用いただければと思います。

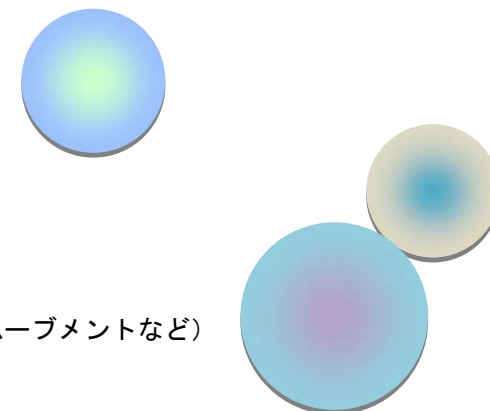
## ★音楽心理療法の実際

セラピーはそれぞれの方に合った方法で行われます。患者様とセラピストとの治療関係の中で、音楽やアートやイメージ、そして言葉での対話を積み重ね、患者様の「今」を見つめることを繰り返します。そうすることで、おのずと進む先がみつかっていきます。セラピーで得たことを、実生活に活かしていけるようにします。(頻度、期間は医師の指示のもと、セラピストと患者様が話し合いをして決めます。セラピー時間は1時間です。)

## ★セラピーで用いられる音楽やアートを用いた表現ワークの内容

- 心のワーク
- 身体ワーク
- 声のワーク
- イメージワーク
- 即興ワーク
- リラクゼーションや呼吸法
- 創作(歌、詩、音楽、アート、ムーブメントなど)
- コラージュ

…など自由。



## 音楽心理療法のご案内

★音楽心理療法を受けることで、例えば、以下のような効果が期待されます。

- 自己内面を探り、自分の感情を理解していくこと。
- 自尊心や自信、自己洞察力を向上させ、自己理解力を深めることができる。  
例えば不安、緊張、恐怖、怒り、執着、葛藤、悲しみなど、苦痛や困難を引き起こす感情に気づき、それらの整理、解放、軽減、分析、理解をすること。
- 自分自身の心と身体をつながりをもたらし、統合させていくことで、確かで安定した自己感覚を体得する。
- モチベーション、自律能力の向上。
- 日常生活上の困難な場面での対処、対応能力の向上。
- 自分らしい社会性を身につける。他者とのコミュニケーションや家族関係、対人関係を無理なくこなす能力の向上。
- ストレス・感情マネジメント、セルフケア、リラクゼーション法などの技術を身につける。 …など

### ★ 音楽心理療法を受けるには？

音楽心理療法は医師の指示のもとに行われます。  
ご希望の方はまず主治医にご相談下さいませ。

\*音楽やアートに何かしらの興味や関心やつながりがあれば、セラピーを受けられる際に音楽やアートの知識や技術はまったく必要ではありません。  
セラピーでは技術の向上を目的とはしません。

\*セラピーをご希望される皆様に関する個人情報  
が第三者に漏れることは絶対  
にありませんご安心下さい。(守秘義務厳守)

音楽心理療法士：朴裕美（ぱくゆみ）  
国立音楽大学卒業/金沢大学大学院教育学研究科修了  
ニューヨーク大学大学院音楽療法科修了  
認定分析的音楽療法士  
認定ノードフ・ロビンズ音楽療法士

Music Psychotherapy

