

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、主治医にご相談くださいませ。

音楽心理療法を受けることで期待される効果の例

- 過去、人間関係、トラウマ、諸感情問題、あらゆる種類の苦悩・苦痛・難題の整理が進む。
- 自分の思考や行動など自分の癖のようなものが明確になってくる。
- 治療的な気づきが増える。(⇒自分が整う)
- 自分を知り、自分の心身とのつながりが深まり、心身のバランスがとれるようになる。
- ストレスマネジメント、リラクゼーションスキル、セルフケアの能力が身につく。
- コミュニケーションスキル、ソーシャルスキル、諸問題解決・対処能力、創造性が身につく。などです。

-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、セラピーを受ける際に音楽やアートの知識や技術は必要ではありません。セラピーでは芸術技能の向上を目的とはしません。あくまでも治療媒体として用いられます。わからないことがあれば、お気軽に病院スタッフに相談ください。

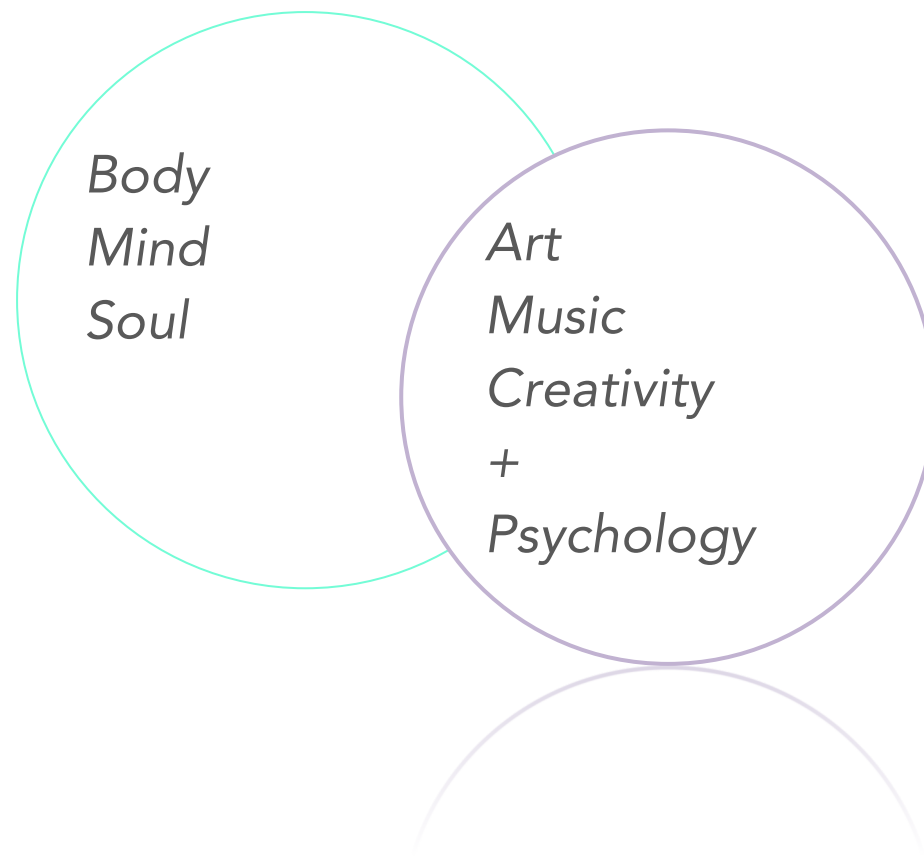


セラピストの紹介：国立音楽大学、金沢大学大学院、ニューヨーク大学大学院（音楽療法科）修了。
認定分析的音楽療法士、認定ノードフ・ロビンズ音楽療法士、公認心理師

医王ヶ丘病院

音楽心理療法のご案内

Music Psychotherapy/ Creative Arts Therapy



● 音楽心理療法とは？

音楽心理療法は、こころの治療に用いられる精神療法の一つの方法であり、Creative Arts Therapy（創造的芸術療法）の一つの技法です。「自分のこころやからだで何が起きているのだろうか？」と、セラピストとともに「自分を知る」という作業(ワーク)をしながら、心身の健康調整（バランス）を目指します。

● 音楽心理療法の特徴

日常で起きる様々な事象や人間関係の問題に対処したり、心身の健康調整のために、言葉のみならず音楽やアートやイメージなどの非言語表現媒体を積極的に使用するところが特徴です。実際、それらは古来から世界中で心身の健康衛生に活用されてきた歴史があります。心身が抱える問題への Creative（創造的）で Artistic（芸術的）な介入方法です。

● なぜ音楽心理療法を受けるのか？

セラピーの意義は、「あなたが社会の中で自分らしく、なるべく健康的にこちよく生活できるようにバランスのとれている自分になること」です。そのためには、こころとからだに耳を傾け、まず「自分を知る」ことが基本となります。音楽的に言えば、あなたの「心身の調律をする」ようなものです。芸術的に言えば、あなたに合った「色や形をつくる」ようなものです。そのためにこの治療をご活用ください。

音楽、アート、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。

● 音楽心理療法の実際

音楽心理療法にはその基本的治療原理と理論はありますが、あなたに合ったペースと方法で行われます。あなたとセラピストが治療の中で、音楽やアートやイメージや言葉で対話を重ねます。そうすることであなた自身の課題や進む筋道がわかってきます。そうしてセラピーで得た「気づき」を生活に活かしていけるようにします。

● 音楽、アート、イメージを使う理由。これらは、

：言葉で表現しきれない情緒や心身の感覚や深層心理につながりやすい性質があります。この性質が、自分でもよくわからなかったり、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」が起きることがよくあります。あなたが抱える心身の課題を形として浮上させていくことで、自分のこころとからだのことがよくわかるようになります。

：あなたが抱える問題（problem ではなく issue）に新たな視点や展開をもたらします。

：創造的時空間の体験や感覚を通じた体験により、潜在的な自分の能力や可能性や新しい発見につながりやすくなります。洞察力も深まります。自由で創造的な時間や行為そのものが心身に治療作用をもたらします。

● セラピーで行われるワークの内容

こころやからだに働きかけるワーク、音楽即興・声・イメージワーク、創作（音楽/アート/コラージュ/詩/写真/ムーブメント）、呼吸法、リラクゼーションなど。