



平成 29 年 10 月 9 日
カウンセラー 田中 祐

カウンセラーだより No.6

だいぶ秋らしい気候になってきましたね。朝晩と日中の寒暖の差が激しいので、体調には気を付けましょう。

皆さんは音楽を聴くことは好きですか？今回は音楽の効果についてご紹介したいと思います。

◆音楽療法

心理学の中には、音楽を聴いて心を癒すという音楽療法があります。音楽によるリラクゼーションです。このリラクゼーションの中には、心を落ち着かせるような環境音楽を聴くだけでなく、歌う、演奏するということも含まれます。カラオケで大声を出して歌うのもひとつのリラクゼーションと言えます。

日本の音楽療法の第一人者として知られる心理学者、桜林仁さんの研究では、重症の便秘の患者さんにモーツアルトの「メヌエット」を食前と寝る前に聴かせたところ、三日目にして便秘が治ったという例が報告されています。音楽は心身に作用を及ぼすことが確かめられつつあります。

◆精神科医アルトシューラーの実験

アルトシューラーは気分の高低に合わせてどのような音楽を聴けば、最も効果的に精神を立て直すことができるのかを検証しています。例えば、失恋などで悲しみに打ちひしがれている人には、アップテンポの元気の出そうな曲を聴かせるよりも、まず悲しげな曲を聴かせる方がよいと述べています。悲しい思いに浸らせてから、次第にテンポの明るい曲へ移行させていく方が、早く立ち直ることを確かめました。

つまり、緊張した神経を静めたいときには、さらに神経を緊張させるような自分の気持ちを代弁する音楽を聴いて、徐々に落ち着くような曲へと変えていくのが効果的なのです。



まずは今の自分の気持ちを表すような音楽を聴き、それから徐々に自分になりたい気分の音楽へと変えていくことがポイントです。

◆相談室開室日◆ 10月9日、16日、23日、30日、11月6日、20日、27日