NEO きょうと音楽だより　2015 年８月発行　　No.12

発行:京都音楽療法研究会　事務局 北田朋子

連絡先: Ｅメールアドレス　kyotomt.k@gmail.com
ホームページ: http://kyoto-mt-kenqkai-1998.jimdo.com/
※携帯の方も見られます(おそらくブログのみなのですが…)

研究会会員の皆様、こんにちは。
暑いですね～。この猛暑の中布団を車の中に入れておくと、ダニ退治が出来るって「ためしてガッテン」でやっていたらしいですよ。どうせなら猛暑を使いたいものですねえ…。
では、会報、いってみましょう。
皆さんも、何か載せたいこと(告知、連絡、紹介など)、そしてご意見・ご感想などありましたら、ご連絡下さいね。

目次
1. 前回例会報告
2. 次回例会案内(次回は 9/21。祝日ですが月曜日なのでお間違えなく!)
3. 編集後記

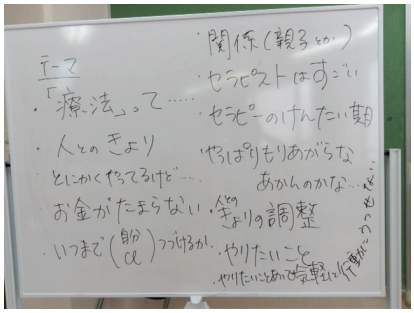
1. ♪「京都音楽療法研究会」　第１２回例会♪

日　時　：　２０１５年６月１４日（日）　１３：３０から
場　所　：　京都市東山いきいき市民活動センター
○「『自分』の音楽療法を創る～セラピスト・センタード・トレーニング～」
ファシリテーター：白井　祐浩さん
北田　朋子さん

○参加人数　１５名
○会計報告　５０円（参加費１人分）×１５名＝７５０円
経費・・・部屋代　・・・・・・・・４００円
コピー代（１人３０円）　４５０円
※不足金１００円は今までの余剰金から支出。

○　感想

白井さん、遠くから本当に有難うございました。興味深い有意義な時間を過ごせて、参加して良かったです。「音楽療法」って？色々考えることのできた例会になりました。物事を客観的に考えたり、出席者の質問や意見が時間いっぱい聞けてとても良かったです。質問するということの難しさはとても実感しました。自分の意見を出さずに相手の意見を聞き、質問するこの体験は色々な場面で役立つ気がします。本当に有難うございました。



以上、松原さんでした。きれいな写真も!お庭で咲いていたそうです。ありがとうございました。
以下、白井さん他、参加者の感想を掲載します。来られていない方には何のことやらわかりにくいかもしれませんが、内容は前号をご覧いただき、結局取り上げたテーマは「音楽療法って?」となりました。

《白井さんより》

この度は、研究会にお招きいただき、ありがとうございました。私自身は音楽療法にあまり触れたことが無かったので（楽譜も読めません・・・）、参加者のみなさんのお話が非常に刺激的でした。

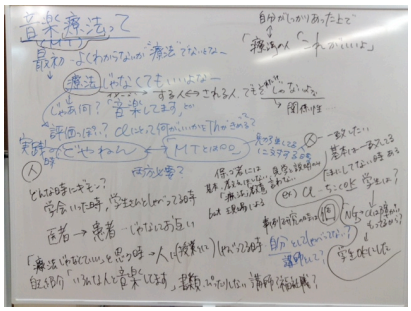
また、セラピスト・センタード・トレーニング（以下、TCT と略します）も仲間内や大学院生を対象に行ってきたのがほとんどでしたので、初めて会う方で、しかもかなり実践を積まれている方に TCT を行って、どんな形で進んでいき、どんな終着点に落ち着くのか、全く想像できず、不安を抱えての参加でした。しかし、実際に始めてみると、サポーターの方のいろいろな質問を出す姿、当事者の方が自分の事をしっかりと語られる姿、そして最終的には当事者の方の腑に落ちる形で終わったのを見て、どのような人が対象であっても、TCT のプロセスと、その意味は変わらないのだと確信が持てました。その点でも、今回の研究会で TCT を行えたことは、私にとって大変重要な体験になった様に思います。同時に、TCT の課題も浮き彫りになってきたところもあるので、今後、より良い形に進化させていければなどと考えています。

今回の TCT が成功したのは、何よりも研究会の雰囲気が非常にサポーティブだったというのも大きかったように思います。アウェーの私を快く受け入れてくださった研究会のみなさんには、感謝の気持ちでいっぱいです。

ぜひ、また呼んでいただける機会があれば、参加させていただきたいと思います。また、懇親会も、今回はバタバタだったので、次に伺う時はゆっくり飲みながらお話ができればと思います。

本当に、貴重な出会いと実践の機会をいただき、ありがとうございました。この研究会が、今後も発展していかれるのを心よりお祈り申し上げます。

※白井さん、ほんとにほんとにありがとうございました!!



《参加者の感想》

☆例会番外編の感想

例会に出席できないので、せめて飲み会でもと提案したところ、北田さんとWさんが快く席を設けてくれ、講師の白井さんを囲み７名での飲み会が前日の夜に行われましたね。まず白井さんの印象ですが『しなやか』というところでしょうか。当日にスクールカウンセリングをおこなった屋久島から自転車以外のすべての交通機関を使って京都まで出て来たという行動力に驚きましたし、お見かけする年齢は私の甥っ子ぐらいでちっとも男臭くない（笑）。思うに、たぶんこんな男性がカウンセラーに向いているのだろうな～。見るからに「生きることに逞しい」と見える筋肉マンよりも、どんな環境でも自分を適合することのできる『しなやかさ』を持ち合わせた人のほうがクライアントの心を掴み、目の前にいて寄り添っていてくれるだけで、クライアント自身が自分の問題に向き合い、解決の糸口を自ら見つけていけるのだろうな～と感じました。たぶん例会に参加された方々は、講義が終わった頃には自分の抱えた問題解決の糸口がスーッと見つかったのでは・・・？少し褒め過ぎましたか（笑）。飲み会でもファシリテーターに徹しておられましたが、一度、酔ったらどのようになられるのかみてみたい気もします（笑）　(T.H)

☆例会の感想

はじめのテーマ選びで出た諸々のことが、2 時間の進行の中ですべて含まれていったのではないかと思ってます。不思議ですよね。今日の掘り下げが、実は参加者全員の歴史（?）も加わって、今日の到達点にたどり着いてますよね。1 年後、2 年後に同じことを話せたら、私たちの変化に自分自身が気づけたりするのだろうなと今、思います。エネルギーダウン状態の、自分らしくって?を見失いつつある私のようなものに、カンフル剤です。「自信がない、いいよと言ってほしい、しゃべりたい、ありがたかった」たぶん、ひとりひとりが同じように思っているのではないかなと思います。 (K.K)

「音楽療法って」というテーマ。最近ほとんど考えていないし、自分のしていることを「音楽療法」と言わず、「音楽の時間」「音楽」をたのしみましょう～で良いと思っている。しかし、音楽療法士として今も、そしてこれからも生きていけたら…と思っている。とても。そのために自分はどういう行動（考えでなく）しているのかを、今日改めて考えていた。行動から見ると、Cl さんのために少しの準備をしたり、そして、そのセッションの瞬間、どうしたらその方にとって良い時間になるのかを考えようとしている。時々、自分のために行動している自分が意識されると、ハッとして、とてもはずかしくなる。それは今、Cl さんの希望を叶えるために私のつたない音楽の力をなんとか改善したいと努力しようとしている。それが行動化、私の今考える、私の音楽療法かな～と感じている。（K.M）

本人の気づきがふとしたところ（いろんな人の意見）から生じたこと・本人がどのように感じているのか、想っているのかを、一生懸命理解しようとすることが面白かった。本人にとっても周りのその姿勢は伝わるんだと思う。（K.K）

※ テーマは、O.M さんのものが結果的に多数決で選ばれました。O さんからは感想を長くいただいていて、とにかく、いい体験だったとのことですが載せきれないので、また別の機会に今回の例会のことをしっかりと報告出来たらと思っています。（書くとやらないといけなくなっていいかも^^;。）某音楽療法学会に発表申し込みしてみるか!?なんて案もあるとかないとか…。

２.次回例会

京都音楽療法研究会　第 13 回例会のお知らせ

今回はダブル企画です。「クライエントのため」ではなく「自分のため」というのが共通しています。たまにはそんなのもいかがですか～。

日　時：2015 年 9 月 21 日（月・祝）　13:30～16:30　※受付 13:15～

内　容：前半　「友さんと音楽あそび」

後半　「Life,Music&Story」

担　当：前半　友寄広

後半　北田朋子

持ち物：前半：悩みと紙とペンそして、楽器（重たいなら簡単な太鼓、笛、鈴でもいいし手作り楽器でもよい）

後半：好きな曲とそれにまつわるエピソード、自分がやろうと思う楽器

（部屋的に大音量の楽器はご遠慮ください。）

《友寄さんより》

さて、今回は北田さんとのダブル企画ということで、 まず前半はわたくし友寄が参加者の心身のほぐし役をさせて頂きます。『友さんと音楽あそび』という子供だまし（笑）みたいなテーマで、最初の数十分を過ごして頂きます。会場にはピアノがありますが、もし良ければ私を助けると思って、ご自分のお気に入りの楽器をお持ち頂ければ、ひょっとすると？もしかすると？いちだんと楽しくなるかも知れません♪

音楽療法士は勿論、人々に寄り添う職業の方々（医者、看護師、介護士、教師、管理職、あらゆるセラピスト etc）は、その本人の心身が健康でなければ、ご自分の思いがクライエントや患者、部下、生徒などに伝わらないですよね。じゃあ～　音楽療法士でもなく上記の職業でもない私にみなさんにお伝えできるのは何なのか…。

まず当日は、お持ちになったご自分の悩みなどを書きとめて下さい。前半の『友さんと音楽あそび』のなかでは、今回の会場は広いので日頃お疲れの方は隅で寝てもらってもいいし、会員以外の方をお連れになってもいいし、据え付けのピアノやお持ちの楽器で私の演奏する曲に参加されてもよいです。後半の北田さんの企画に参加された後に、ご自分の思いを書きとめて翌日からのお仕事や生活にお役立て下さい。

《北田より》

友寄さんの企画だけにしようと思っていたのですが、もうひとつやろうかということになりました。この、「Life,Music&Story」というのは、私のネーミングではなく、九州大学留学生カウンセラーなどをされていて、ギターもされる高松里さんという方たちと３人で一昨年の人間性心理学会の自主企画でやったものです。まあ、そんな前置きはいいのですが、つまりは、「それぞれが好きな曲を一曲持ってきて、それについての思いを話し、それから自分の希望の形で演奏（歌を含め）する」というものです。自分が歌いたかったらみんなで伴奏して歌えばいいし、誰かに弾いて（歌って）欲しければ「聴く」のみでいいし、みんなで歌いたかったらみんなで歌えばいいし…という感じです。ピアノはあるのでどなたかが弾いてくれるだろうし（笑）、私はクラリネットを持ってくるし、他の方はそれぞれ色んな楽器を持ってきてくれるだろうし、そしてわかりにくい曲は You Tube で検索してみんなで聴きましょう。

一回しかやったことがないのでどんな感じになるかわかりませんが、楽しくやれればいいなあと思います。

申　込：9/16（水）までに**メール**（研究会宛。上記参照。）or **ハガキ**（畑陽子様宛）にて。

《大事なこと》　お申込なしに来られた方には、資料等の用意が出来ません。そんな場合は、資料原本を、受付でお貸ししますのでご自分でコピーに行ってくださいね♪
逆に申し込んでいて来られなくなった方には、資料の用意をしてしまっています。
なので買い取りお願いしますね♪

参加費：場所代（800 円）を、参加者で割ります。別途、資料コピー代がかかることがありますので、小銭をご用意してご参加くださると助かります。

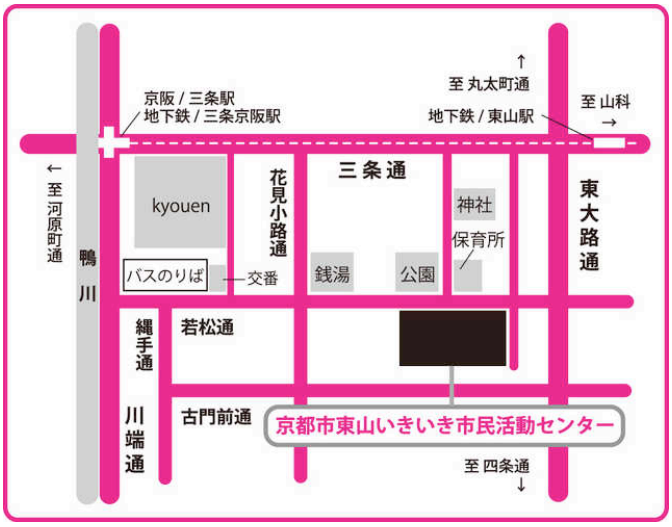
場　所：東山いきいき市民活動センター集会室

東山いきいき市民活動センター　　〒605-0018　京都市東山区花見小路通古門前上る巽町４５０番地
（花見小路通古門前上る東入る南側。保育所と公園の向かい側にあります。）

■最寄駅・バス停■各駅、停留所より徒歩５～７分です。

【京都市営地下鉄東西線】三条京阪・東山　【京阪本線】三条

【京都市バス】5,12,46,100,201,202,203,206 系統 ･･･ 東山三条
5,10,11,12,59 系統 ･･･ 三条京阪前



3.編集後記～下関だより～

非常に私事ですが、この度京都のアパートが取り壊しになることになり、なんと福岡に引っ越しました。実家は京都にあるので、研究会は変わらずやりたいと思っています。何なら、福岡の音楽療法関係者と合同の「博多会」をやろうか…なんて案も出ています。みなさま、九州に来られる際はぜひお声がけください。あー前回の例会のおもしろさも書きたかったのですが紙面が…。