

## 被災者・支援者へのこころのケアについて

～音楽を用いて支援していく為のしおり～

### 自身への問いかけ

- ・ボランティアができる環境にあるかどうか
- ・自身の心身が健康であるかどうか、ご家族や親族の支援等優先されているか、与えられた仕事は無理なく出来ているか（ストレス・不安はないか）
- ・音楽療法をボランティアでやりたい理由は何か

### 実施現場の把握

- ・対象となる方の潜在的なニーズも含め、音楽のニーズがあるか
- ・音楽を行える環境にあるか
- ・対象者の事を考え、現地で状況を把握し、実施時間・配置・活動の選択をする

### 実施当日の心構え

- ・自身の安全安心を第一に考える
- ・準備片付け等現地の人は、何かある度に追加の仕事が増える事を理解し早めに現地に到着し、準備片付けの手伝いを行う

### 《被災者への音楽療法の有用性》

- ・音楽は、自然に自発的な声や身体運動をうながす事が出来ます。参加されている方同士のコミュニケーションがとりやすくなり、コミュニティづくりに有効だと考えます。
- ・震災の影響での体の不調、慣れない環境に住む事の不安・不満、今から先の事を心配しなければならぬ等様々なストレスがあります。音楽は、そのような方々の心に寄り添い、その思いを受け取り、心のケアが出来るのではないかと考えます。
- ・同じ熊本の被災者が音楽療法を行う事で、お互いが相互的に慰め合い・励まし合うことが出来るのではないかと考えます。
- ・楽しみながら健康促進・介護予防的な視点での活動が出来ると考えます。
- ・その時々状況に合わせ、参加者にとって必要な音楽環境を届ける事が出来ます。

### ★ボランティアの募集★

熊本県内の仮設住宅や地震の被害が大きい地域で、音楽のケアを望まれている場所に支援に入りたいと思います。各個人で動くのではなく、音楽療法士として日本音楽療法学会九州沖縄支部に協力を得て活動を行います。基本的には、熊本在住の方を中心に一定期間継続して音楽ボランティアが出来る方を対象とします。ボランティアの日時・場所は、当代表・副代表がコーディネータと連絡調整し決定することになります。

\*参加希望者・・熊本音楽療法研究会事務局までご連絡ください。

\*参加者は各自で、熊本県で活動できるボランティア保険に加入して頂きます。

《問い合わせ》 熊本音楽療法研究会事務局 080-1741-5419 (立山)

介護老人保健施設フォレスト熊本 096-363-0101 (池田)

### 私達ごときでいい

二度の大地震に尊い命・住まい・思い出を奪われました。被災地に住む方々に限らず、大きな傷跡が残っています。これから、この街を立て直す為、復興に向けた長い道のりを歩んでいかなければなりません。そんな中、私達音楽療法士に出来る事があるのか、それは何なのかを考えていかなければならないと思います。自身の生活が落ち着きボランティアをやる余裕が出てきた方が、一緒に活動へ参加して頂ければと願います。

(池田憲治)