

東北次世代がんプロ養成プラン セミナー実施報告書

(セミナー名称)	
講演者	: 星 純子
所属	: 仙台赤門短期大学 看護学科
テーマ	: 心身の健康回復、促進に役立てたい音楽の力
担当者氏名: 佐藤 富美子 教授	所属: 東北大学大学院がん看護学分野
内線: 7926	Email: fsato@med.tohoku.ac.jp
1. 実施年月日:	
令和 3年 11月 12日	
2. 開催場所:	
ZOOM	
3. 関連分野:	
音楽療法、看護	
4. 対象者:	
一般の方々、医療従事者、学生等、どなたでも	
5. 参加人数: (お分かりの範囲で内訳をお知らせください。教員、学生など)	
参加希望者 71名、参加者 57名	
6. 成果:	
<p>今回の講演会は、コロナ禍のためオンラインシステムを利用した講演会となった。講演者は、本学の博士課程の修了生であり、在籍時より音楽療法に関する研究を実施した内容についてご講演いただいた。</p> <p>講演では、音楽療法による効果としてモーツアルトよりもバッハの方が、聴取により気分が落ち着いた、副交感神経が優位になったといった効果が示され、交感神経を抑制し、鎮静やリラクゼーション目的のケアに役立つ可能性について説明があった。</p> <p>講演後の質疑応答では、活発な意見交換があった。楽曲分析を行うことで音楽的特徴へパターンが出てくる可能性や、個人の嗜好が影響するのではないかという考えについてであった。今後は、個人の嗜好性に配慮した音楽療法の効果検証が求められる。</p>	

【当日の会場の様子などの写真がございましたら、添付ください】

shiori 佐藤 宮本はるか B9MD5078...

音楽療法を心身のケアとして活用したい...

音楽療法

- 聴く
 - BGM (どんな健康段階の人にも使える手段)
 - 音楽に合わせて運動する
- 演奏する


普段の生活ではどんな時に音楽を聴くか？

- 気分転換したい時 (作業の切目音楽で気分転換)
- 入眠時のBGMとして (最近不眠がちスッと眠りに入りたい)
- 作業等に集中したい時 (集中して作業頭が冴えるBGM欲しい！)

音楽と心身の関係に関心を持ったきっかけ

教育学部の音楽科にてピアノ専攻だった、
→ その頃「**モーツァルトの音楽を聴かせると〇〇**」という話題がTVで盛んに出てきていた…。

例) 「モーツァルトの音楽を聴いたメロンは他のより甘味が増す」
「モーツァルトの音楽を聴いた乳牛はより多くの乳を出す」
「モーツァルトの音楽を聴くとリラックスできる」 …等々



えっ、本当にそんなことある？
だってモーツァルトでしょ???