



<本年度クラブ会長方針>

**和をもって輪となり、話をもって和とする**

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日 12:30 例会場 名古屋東急ホテル  
 会長 照井 葉 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号 丸越ビル6F  
 幹事 林 順治 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008  
 URL <http://www.nagoya-osu.org> E-mail [office@nagoya-osu.org](mailto:office@nagoya-osu.org)

**人類に奉仕するロータリー**

<2016-17年度R.I.テーマ>  
**R.I.会長 ジョンF. ジャーム**

**第1606回例会**

**水と衛生白濁**

平成29年3月16日(木)

**卓話**

於 名古屋東急ホテル

会員 58名

出席計算数

48名中40出席

出席率 83・33%

前々回出席率 85・71%

**例会プログラム**

★渡辺社会奉仕委員長

・老人介護施設訪問案内

★春日井次年度幹事

・次年度クラブ計画書原稿依頼

★卓話

**ロータリーソング**

「我らの生業」

指揮者 渡辺 観永

ピアノ伴奏 富板 玲子

**ゲスト**

音楽療法士 武藤 祥子さん

**ニコボックス**

武藤祥子先生ようこそ！本日の卓話、楽しみです。

照井 葉

林 順治・春日井和良

鬼頭 茂成・丹下 富博

吉田 憲一・加藤巴千彦

今月は結婚記念で誕生日でした。

高木 政義

陽気が良くなってきました。3月4月5月と3か月続けてゴルフコンペを開催します。よろしく!!

岡田 尚彦  
 来週野沢温泉スキー場に行きます。吉田 隆彦  
 誕生日です。尾上さんお世話になりました。岩崎 征一

**会長挨拶**

照井 葉



3月9日のファイヤーサイドミートイニングで第一報としてお知らせしましたが16・17年度R.I.意義ある業績賞に「和と大須 大須大茶会・第4回1DAY大須なうフォトコンテスト」が選ばれ国際ロータリーに申請されることになりました。

3月8日に選考委員会が開かれ最終審査で残った名古屋南R.C.・名古屋東南R.C.・岡崎南R.C.・名古屋大須R.C.プロジェクトの中から我がクラブのプロジェクトに決まりました。

2760地区には83のクラブがあります(今年に入って84になりました)各クラブが色々なプロジェクトを行うようになったため

年々ハードルが上がり、受賞はむずかしい...と言われていました。06・07神田年度の「大須の街史跡巡りのオリエンテering」で受賞して以来10年ぶりという事で、針の穴を通して良かったです。社会奉仕委員長の渡辺観永さん、後ろで手綱を引き締めてくれた副委員長の前田隆久さん、大きなプロジェクトを本当に上手くまとめて下さいました。

岡部快圓賞主には本堂での例会を許可していただいたことも、メンバーの心を一つにまとめる大きな力になりました。ありがとうございます。

そして前日には鐘楼に上がりハートのふんなどを掃除して下さった方、受付でチケットのものをしって下さった方など、参加して下さったメンバーの皆様へ協力をありがとうございました。

2760地区は今年になり84クラブになったと話しましたが、「名古屋宮の杜ロータリークラブ」が新たに誕生しました。元瑞穂ロータリークラブのメンバー21名を数め43名のスタートです。名古屋市内のクラブなので西か東の名古屋分区分区になると思いましたが、最終的に西三河中分区分区に所属が決まり無事スタートできました。

また、3月11日に米山奨学期間終了者歓送会が開かれ、李相赫さん

サンヒョクさんが終了証を受け取りました。恥ずかしがり屋の文学青年で、人前で話すことは大の苦手でしたが、ステーションで立派にスピーチをしていました。月一回の例会でのスピーチが役だったかもしれません。博士号を手にするのは、あと一年半かかるようですが、がんばると言っていました。カウンセラーを根気よく努めて下さった岩崎征一さんに感謝いたします。

GO!Fでは「あがり3ホールで何が起きるか分からない。」と言われますが、残り3か月、OBを出さないよう気を引き締めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。

**卓話**

「11月からの音楽」

音楽療法士 武藤 祥子さん

**<<音楽療法士は>>**

「音楽療法士とは何か」をお話する前に、皆様に向ってみたいと思います。次にあげる3つの内容は「音楽療法」であるか否かを考えてみ



ていただけますでしょうか？

①「グリーンアップミュージック」のCDを選んで買って聞いたら、よく眠れて気持ちよかったです。

②落ち込んでいる時に、おもしろいギターをなつて歌を歌い、すっきりとした気持ちになった。

③ピアノのコンサートに行くと、素晴らしい演奏に、気持ちが癒された。

いかがでしょうか。これは東邦音楽大学准教授である「保先生が書かれた「音楽療法をまなぶ」という書籍から拝借した問題です。実際皆様の多くの方が、「CDを聴いた」「コンサートに行ったりして気分がよくなったり、癒された」「歌ってすっきりしたり、元気になった」というような経験があるのではないかと思います。

先ほどの質問、答えとして「はいすわい」も、「いいえあり」でも「ある」です。音楽療法を広く捉えれば「音楽療法」は、狭く捉えれば「Musicも」。



つまり、「音楽を聴いたり、自分で歌ったり演奏をして、元気になる」の、勇気づけられたり、癒されたり「うよよな、普段私達が自然に行っている音楽を心身の健康に役立つ

「行為」は広い意味で音楽療法と捉えることができます。しかしながら、落ち込みが深く、また長く続いている、発達的な障害を持つていたり、身体的な不自由を抱えていたり、精神疾患などを持つていたり、というように、病や障害を持つていた場合には、もっと専門的な工夫をこらして音楽を使うことでその方が持つ生き生きとした手助けをする必要があります。

音楽療法を、「音楽療法士」が「特定の対象」に「目的を持って」「計画的に」「音楽を用いて行う」というように狭く捉えた場合は、さまざまの質問の回答が「×」となります。実際、私は、病院や施設などに継続して通って、決まった方々に、発達支援であったり、リハビリであったり、「リハビリテーション」支援であったり、その方々に応じた目的で、音楽療法を行っています。

「×」で、音楽療法を広く捉えるが、狭く捉えるかはその内容が変わるといって話をしました。が、何れにしても音楽というものは、人のこころや体に何らかの影響を与えさせるものであると考えられます。今回は、狭い意味での音楽療法ではなく広い意味で音楽が人に与える影響について考えていきたいと思います。

### 音楽の三要素

音楽の三要素は「リズム」「メロディ」「ハーモニー」と呼ばれています。それぞれについて考えてみます。

「リズム」は時間の流れの中で、一定の間隔で刻まれる連続した周期性をもつ運動と言われます。音楽の中では、拍、拍子という形で示されますが、長さやアクセントを変化させることで様々な動きが生まれます。(例 マーチ、ワルツ、タンゴなど)



リズムは実際、私達が生きる上でも、脈拍や呼吸、運動など、私達の身体的なこと、生活のリズムや1週間、ひと月、1年といった期間の区切りにも関連してきます。食事のサイクルなど、歩く速さや、話すスピードや抑揚など動きの中やひとの行動のすべてにリズムが存在しています。

人はある運動を行うために、意識的に筋肉を動かして目的とする動作を行うだけでなく、周辺の筋肉の動きが無意識に調整されて初めて円滑に動作が進みます。ある研究では、単純なわかりやすいリズムを聞いた時、体を動かさずにじっとしていても、この無意識の運動を司る脳の部位の活動が活発

になるといって研究結果があります。つまりリズムを聞くことで、脳が「運動のための準備状態」になり、動きやすくなるかと考えられます。

音楽療法では、音楽のリズムという機能を使って、歩行訓練や動作訓練を行うことがあります。様々な疾患で歩行が困難になった方に、「リズムを聴きながら歩くこと」で歩行のサポートをする「方法」があります。私達も進行曲をかけて歩くというように、音のない状態で歩くよりも音楽を用いた方が歩きやすいという経験があるではないでしょうか。

このように、リズムは心と体の動きをコントロールしたり、調整するものです。生きの上では、リズムはとても重要なもので、生活の中でリズムが崩れたり、乱れたりすると、心身の調子も崩れてしまいます。

活動や生活の中に音楽を取り入れることで、心や体の調整を図る助けになるものと考えられます。

### メロディー

メロディーは「旋律」「節(ふし)」とも言いますが、高低の変化をともなう音の連続なのです。メロディーは言葉を用いない音声コミュニケーションを起源とするもので、様々な地域や時代で異なる民族音楽が存在するよう「地域や言語、風土文化や時代」による嗜好があります。

それぞれの民族や時代を反映し、風土や文化、個人の思いや思想などメッセージや感情を表します。日本は江戸時代までは五音階(四七抜き節)が一般的でしたが、明治時代になって西洋音楽が取り入れられるようになった。しかし明治の中期になっても西洋音階の浸透にはいたらなかったようです。

音の進行は、上か下という「方向」と近く(隣)か離れるかという「動き」があります。音の進行が情緒や身体に与える影響としては、  
音の上行：活動開始、開放、発散、意欲、緊張、明るさ、伸び、広がり  
音の下行：安堵、落ち着き、緊張緩和、和、動きの収まり、脱力、弛緩

順次進行：安定、穏やか、ゆるやかな変化、予測、小さな動き、動きの持続、揺れ、回転  
跳躍進行：活動、興奮、激しげ、ジャンプ、リズミカルな動き、大きな動き

音楽療法で用いられるメロディーを使用した技法のひとつに「未解決技法」というものがあります。人には一定の状態を保つと、その自己調整機能があり、ある状態にするために未解決な部分を埋めようとする行動が起きます。



音楽療法で用いられるメロディーを使用した技法のひとつに「未解決技法」というものがあります。人には一定の状態を保つと、その自己調整機能があり、ある状態にするために未解決な部分を埋めようとする行動が起きます。

これは、音楽療法の中では、「行動を誘発する」ということだけでなく、「自ら解決した」という達成感や満足感、「一緒に音楽を作り上げた」という共有、共感といった心へのアプローチにも用いられます。



「ハーモニー」は、鳥のさえずりや動物たちの鳴き声にもみられるものですが、ハーモニーは「何と調和を見出すか」という人間の知的な思考から生まれてきたものと考えられます。複数の音が同時に鳴らされた時、それらが互いに溶け合っていくと調和する組み合わせを「協和音」といいます。調和しないものを「不協和音」と言います。(協和の程度は、音間の振動数比が単純なものは高いとみられる。)

協和音…  
安心、安定、平穩、落ち着いた音  
不協和音…緊張、不安定

協和音の連続は、刺激が小さく安心感や安堵感をもたらす。不協和音は緊張感を伴いながら、そこ

から抜け出して安定した協和音へと向かおうとする気持ちを引き起こします。

讃美歌など教会音楽では、まさに美しいハーモニーの中に時には不協和音を歌い、すぐに美しい協和音へ、また不協和音から協和音へと経過的に進行していきます。

不安定な不協和音から、美しく安心感のある協和音に変わった瞬間、それを聞いた人たちは「ホッ」としたり「救われた」という気持ちを持ったのではないかと思います。

協和音の中に適度な不協和音を組み合わせた楽曲には、ひとの精神や感情のバランスを取り戻す作用があるといわれます。音楽を聴いて、「ころが落ち着いた」という経験をお持ちの方もいらっしゃるかと思います。それはこのように音楽の中で、不安感から安心感へと心の動きを体験しているからといえると思います。

「J」まで、音楽の3要素という観点から、それが人の心身にどのような影響を与えているか、また音楽療法の中でのJのよう利用されているかというJをお話していきます。

「J」からは、「歌」というJを考えていきたいと思えます。

・呼吸や心肺機能の維持・改善  
・嚥下、発音、構音機能の維持・改善

歌詞やメッセージ性による  
・感情の表出  
・感情の浄化

※その歌詞が「どのような人が」「どんな気持ちで」「歌うのかを理解し、それを表現すること」は、演じることを同じです。私達は年を重ね、感情を出すことを抑制してしまいがちですが、歌うことで違う年齢の人になったり、性別を超えたり、様々な感情を持ち、表出することが出来ます。

リズムやメロディー  
・感情の表出やコントロール  
共に歌うことにより  
・一体感  
・安心感  
・協調と所属感  
また、歌を聞くことで、嚥下が増えるという研究もある。歌うことで「歌っている人」だけでなく「聴いている人」にもよい影響があると感がられます。

自分Jの「音楽」＝「コミュニケーション」です。音楽を通して人は人と繋がります。音楽を通して今日、皆様と時間を過ごせたことを嬉しく思います。「J」聴あのがうJました。

◆音楽療法士 武藤 祥子さん

武藤祥子さんは、金城学院大学を経て名古屋芸術大学・音楽部・音楽療法コース卒業、同大学大学院・音楽研究科・音楽療法を専攻、修了されています。音楽が人間に与える精神的・生理的な効用を専門的に学び、音楽療法士として子供から高齢者まで幅広い年代を対象に音楽療法を行っているいらっしゃいます。名古屋市厚生院、愛知県精神医療センターなどで音楽療法に携わっており、日本音楽療法学会・認定・音楽療法士として活躍しています。



オカリナ奏者でもある武藤先生、今回の卓話ではオカリナの演奏も聞かせて頂きました。



していただいている足立葉未香です。留学生活も半年が過ぎ、帰国日も大体決まりましたがまだ確定はしていません。決まり次第連絡いたします。

今月はかなり内容の濃い、ただどあつという間だった一か月でした。まず上旬にロータリートリップがありました。45カ月のびで春派遣の留学生が入れ替わった後の初めての集まりでした。Nesseyenという内陸の町のHytte (別荘)に泊まり、毎日のようにスキーをしていました。一日だけ動物園にも行きました。とても雪が綺麗で、ス



とても雪が綺麗で、ス

◆その他・お知らせ

派遣青少年交換学生 報告  
「マンズリーレポート」  
青少年交換学生 足立葉未香  
こんにちは！ノルウェーに派遣



キーも滑りやすかったです。あととても寒かったです。私の住んでいる街は暖かい街でそんなに防寒具をもっていなかったためホストファミリーや友達から借りました。スキー漬けの一週間(クロスカン トリースキーがメインでしたがダウンヒルもしました) 流石にスキー



ーをする のがちよ っとはう まくなっ た気がし ます。(笑) 他の留学 生の子と



も沢山話しました。オーストラリアから来たある留学生が日本語を普通に話せてびっくり

りしました。(笑) 帰る前日にはみんなでクロスカントリースキー12km! 脱走者も何人かいました(笑)、いい経験でした。

中旬にはベルゲン市長にお会いしました。私のスポンサーロータリークラブの名古屋大須RCさんから名古屋市長からの手紙を預かっていて、渡すために機会を設けていただきました。私はかなり緊張していましたが、市長さんは優しい方でした。無事にお手紙を渡すことができました。市長さんにBergen Kommune (地域の名前のピンバッジなどをいただけました。名古屋大須RCさん、このよくな 貴重な機会を与えてくださり、本当にありがたございました。 一月の最終週から三月の

頭まで冬休みでした。家族でEngene(別荘)に行きスキーをしました。実は冬休みの一週間前、足の指を突き指してしまいました。。指が全く曲がらなくなりました。(美は今でも曲がりません)、怪我してすべの頃はまともに歩けませんでした。だからスキーは痛みを伴うことが多く、全力で楽しめなかったのが残念です。病院には行っていません。ホストファミリー(医者)に、足の指の怪我は病院に行ってもただ固定するだけだし意味ないよ、と言われましたし、私もそう思います。ちなみにノルウェーでは治療費は無料ですが診察代はかかるらしいです。



ロータリートリップで行ったところは内陸でしたし寒かったのですが滑りやすかったです。Engeneの近くのスキー場は寒いわけではなかったのですが、氷も多くなり滑るのが怖かったです。(でも楽しかったです。ホストファミリー、シスターたちはスキーが上手です。空いた

時間はみんなでかまくら(というかトンネル?笑)を作ったり、ボードゲームで遊んだりとゆつくりとした一週間を過ごしました。 また、第三ホストファミリーが見つかりました。カウンセラーは今の家族は学校から近いところに



よく家族のみんなはここに出かけてしまっていることも多く、全員での写真は一枚もなかったです。



ホストシスター

住んでいるし、この家族で良いなら無理に変わる必要はないよ、と言っています。私は今の家族が大好きですし、彼らもあんまり私に変わってほしくなさそうです。今すぐに移る必要はないので、考えつつまだこの家庭にホストさせていただきます。

3月はおつ一回ロータリートリップと、イタリアへの旅行があります。ホストファミリーの友達を訪ねにイタリアに連れて行っていただけることになりました。とても楽しみです。以上、2月のマンスリーレポートでした!

**3月30日(木) 例会の案内**  
**定款規定にのり休会**  
**4月6日(木) 例会の案内**  
**SPEAK OUT DAY**

広報委員会  
 吉田 隆彦・杉浦 令淑  
 近藤 明美・伊藤 正明  
 \*本文は、原則 頂いた  
 原稿を転載しています。