



## 音楽療法で 心と体のリハビリ 佐藤ピアノ教室

### 「音楽を通じて私に何ができるか」

物心付いた頃から音楽に関わり生きて来た佐藤ちるさんは、東邦音楽大学卒業後、結婚するまで教師として音楽指導をしていました。その後は神奈川県で35年間、幼児から大人までの生徒を抱えたピアノ教室をしながら、コーラス活動や音楽療法士・言語聴覚士として高齢者施設や重度心身障害児施設でボランティア活動もしてきました。

音楽は、心と体を癒す力があります。3000年前、ダビデの奏でるハーブの調べが、うつ病を治した話は有名です。カラオケですつきりしたり、耳にした曲に元気が出たことはありませんか？音楽は人の心をゆったり躍動させ、過去を思い出したりする心理的な作用に訴えると共に、楽器を使ったり、声を出したりすることで脳や手に刺激を与え脳を活性化します。

音楽療法は、聴く、演奏する（歌う）の2つの方法により、心の癒しと免疫力の向上という効果があります。音をうまく使うことで、心と体のバランスを整えることができます。

ることが出来ます。

聴く・歌う・演奏することで機能のマヒ、発達障害などにより言葉で表現できない人もコミュニケーションをとることができ、残存機能の維持・エネルギーの発散ができ、体をコントロールする訓練にもなります。また、音楽は心身の痛みをほぐしリラクセスすることで治療やリハビリにも効果を発揮しています。

「音楽の利用なんてって、笑われたこともありました」

大学でも音楽療法科ができましたが、まだまだ国の認定を受けるまでに至っておりません。でも、「おかあさんといっしょ」「みんなのうた」を手がけた三浦のチーフディレクター（音楽担当）の大濱純三さんの励ましで、前に進むことができましたと佐藤さんは仰っています。

お手玉を百個作り、楽器を持って高齢者施設に伺い、ピアノや楽器を使い、一緒に歌って手遊びをした中で、認知症の方の笑顔や車イスで待っておられる方がいることが励みになったそうです。

また、重度障害者施設の子ども達と音楽を通じて楽しく関わったことは、私の宝物と仰っています。今でも子ども達からまた来てほしいと手紙を頂いています。ギブ&テイク、佐藤さんは与えて与え

られた音楽療法の活動をライフワークとしながら、南千住でピアノ教室を再開しました。

週1回30分〜1時間、個人レッスンです。入会金無しで、月謝は8千円です。何人も、音大に合格させた実績をお持ちです。幼児〜大人まで、初心者も大歓迎です。

「生まれた赤ちゃんのオギャーの泣き声は、ラの音なんです。オーケストラの音合わせも世界共通のラの音なんですよ」

佐藤さんの引き出しから教えて頂きました。

子どもが大好きで上品で優しいお人柄、魅力あふれる佐藤ちるさんの無料体験レッスンを受けてみませんか。

音楽の楽しさを感じ取れると思います。

佐藤ピアノ教室  
南千住7-23-4  
ダイナシティ東京リバーゲート404号  
TEL (3806) 6226  
レッスン日 月曜・水曜  
月謝8000円（個人レッスン）