

発言 提言 直言

読者ととともに

忘年会シーズンたけなわ。ことしは神戸市内での中学生による連続児童殺傷事件などの凶悪事件をはじめ泥沼状態の不況、相次ぐ金融機関の破たんなど暗いニュースが多かっただけに、カラオケなどで日ごろのうさを晴らしている人が目立っているようだ。「自分の愛唱歌を大声で歌うのはストレス解消になり、医学的にも効果がある」と話すのは日本バイオミュージック学会四国支部長の板東浩さん(40)。「(A4判三十頁、音楽之友社刊)を出版した板東さんにバイオミュージックの現状や音楽の効能などを聞いた。

私の愛唱歌

音楽は心身症などの治療に効果があるといわれていますが。

音楽と医学の関係を科学的に解明して積極的に治療に役立てるのが「バイオミュージック」の考えで、音楽療法ともいわれています。

まず医療現場では音楽を流して患者の心を和らげ、心療内科や神経科、過敏性大腸症候群の治療をはじめ、手術前後の不安の解消、人工透析、歯科、産科での苦痛緩和などに有効だといわれています。高齢者の痴ほう症進行防止やうつ病などの早期改善では、マリーチなど二拍子のはっきり

歌って聞いて心の浄化を

日本バイオミュージック

学会四国支部長

板東 浩さん(40)



「思い出の歌を口ずさむことは痴ほう症の防止になる」と話す板東さん(徳島市内の徳島大学医学部)

発散することはいくらでもあります。一そもバイオミュージックとは。

古代ギリシャの哲学者・ピタゴラスや哲学者・アリストテレスにまでさかのぼることが出来ます。ピタゴラスは「天空には通常人には聞けない妙(たえ)なる音楽があり、心の調和が

図れば聞くことができる」と説けば、アリストテレスは「悲劇や悲しい旋律を聞いた時には心が同調して涙を流すが、それで心のしこりが排せつて心身を清めることができる」とカタルシス(心の浄化)効果を唱えています。これらの考えが音楽療法の基本になっているといってもいいくらいです。私自身はこのカタルシス効果を応用してのカラオケ・えん歌・術を勧め

募集テーマ

私の初夢

年が明けて初めての一月六日付「読者とともに」の募集テーマは「私の初夢」です。いよいよ明石海峡大橋が完成し、県民の悲願だった神戸・鳴門ルートを全線開通します。この橋を渡って行きたい所やしたいことをはじめ、橋に関係なく自身の希望や日本、世界がこうなっていきたいという夢をお聞かせください。

はがき原稿用紙で、字数は四百字程度。必ず住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いてください。紙上匿名は可。採用分には図書券をお送りします。あて先は、〒770-72、徳島市中徳島町二丁目、徳島新聞社編集局「読者とともに」係(電話0886(5)7228。ファクスは0120・333414)。締め切りは三十日です。すのでお早めに。

三十日付「今年一番の出来事」(締め切りは二十四日)も募集中。

人公になった気持ちで大声で演歌を歌って心の浄化を一層の啓発活動をしていこうという方法です。一度試してみてください、心が軽くなるはずです。

なぜバイオミュージックに興味を。

最近「日本の四季のうた」を発刊しましたが。これはバイオミュージックの理論を実際に取り入れて、私自身が日本人が最も郷愁を感じる「赤とんぼ」「春の小川」「うみ」「雨」の四曲で私の指導・指揮で地元の合唱団が歌ったのが「よい」など唱歌十二曲の曲でした。歌い終わった後、みんな日本語の歌詞の意味は分からなくても、メロディーで情景を思い浮かべて涙が止まらなかったと感激していました。歌には言葉の壁を超えて魂を揺さぶるような力があることを実感できた曲でした。また、帰国後にコーラスグループの伴奏を担当していた私が生まれて始めて編曲を手掛けたものこの曲でした。

最後に、ご自身の思い出の曲は。

「赤とんぼ」です。私が一九八五(昭和六十)年から二年間、徳島市の姉妹都市の米田サギノ市の病院で臨床研修している際に、

私自身、八歳のころからピアノを習うなど音楽が大好きでした。医者となって専門は糖尿病などの生活習慣病ですが、音楽を医学の世界でも生かせないかと考えていた時にバイオミュージックの存在を知り、今年四月には日本バイオミュージック学会初の地方支部の四国支部を結成しました。今後は欧米のように音楽療法士が国家資格として認められ、全国の老健施設や病

院で活躍できるよう、より一層の啓発活動をしていこうという方法です。一度試してみてください、心が軽くなるはずです。