

# 講習会プログラム

オンデマンド形式で行いますので  
3月4日から17日まで、いつでも5つの講習全てを受講できます！  
質問や感想等投稿もできます。  
出席確認をして受講証を発行します。

## ◆講習 A

タイトル：間近に迫る 2025 年問題に 音楽療法は いかにかに飛躍するか  
—認知症予防音楽療法について学び、体験する—

講師：高橋 多喜子（たかはし たきこ）

講義概要

団塊世代の認知症発症を遅らせ、健康寿命を延ばすために、エビデンスの出ている「認知症予防音楽療法」について学び、体験をする。そして最後にどのように行政と連携してゆくかを考えていく。プログラムは以下である。

- I 2025 年問題とは何か
- II 2025 年問題に、音楽療法はいかにかに飛躍するか
- III 認知症予防音楽療法について
- IV 認知症予防音楽療法プログラムを体験する
- V 地域社会との連携

講師プロフィール

国立音楽大学音楽学部楽理学科卒、筑波大学大学院障害児教育専攻修了、医学博士（順天堂大学医学部）。日本音楽療法学会認定音楽療法士。元 淑徳大学教授。現在、同)音楽療法 R&D センター センター長。茨城音楽専門学校音楽療法科、国立音楽院音楽療法学科勤務。順天堂大学医学部衛生学講座協力研究員、日本老年行動科学会常任理事。

## ■著書

- 「高齢者のこころとからだ事典」（中央法規出版）
- 「高齢者のからだ・あたま・こころ」（日本老年行動科学会、DVD）
- 「コードネームを使ったららくらく伴奏 保育の歌・子どもの歌 50」
- 「ジャズで楽しく認知症予防 童謡・唱歌をジャズアレンジ」（オンキョウ）
- 「音楽療法 第4版」（金芳堂）など

## ◆講習 B

タイトル：「通じ合う心」のはじまり  
—コミュニカティブ・ミュージカリティの理論と実際—

講師：今川 恭子（いまがわ きょうこ）

講義概要

声を合わせて歌を歌ったり、音楽に合わせて一緒に手拍子したりすると、私たちは人同士心が通じ合

ったような気持ちになります。リズムカルに同期・同調することは、人間社会の凝集性を高めて社会の維持に貢献するとも言われ、音楽と向社会性を結び付ける向きもあります。本当にそうなのでしょうか。こうした現象を説明する根拠のひとつとして注目されているのが、乳児科学の分野で Malloch と Trevarthen が提唱するコミュニカティヴ・ミュージカリティ概念です。彼らは生後 6 週の乳児と母親のコミュニケーションを分析して、母子間の交流が音楽的特徴をもつことを解明し、そこに想定される「生得的音楽性」が人同士の通じ合いを支えると考えたのです。本講義では、人同士の繋がり「はじまり」ともいえる母子間コミュニケーションについて、最近の科学的成果や身近な具体例を取りあげながら探求します。コミュニカティヴ・ミュージカリティは音楽だけに関わる概念ではなく、「人と人との繋がり」すべての根底を捉える包括的概念です。「音楽」が人同士をつなぐ力の根源とは何か、留意すべきことは何か、一緒に考えていきたいと思えます。

## 講師プロフィール

聖心女子大学現代教養学部教育学科教授

東京芸術大学音楽学部楽理科卒業、同大学院で音楽教育を専攻。

家庭や保育現場におけるフィールドワークを通して、乳幼児期の表現とコミュニケーションの育ちを音楽的な視点から研究している。こども園、幼稚園、保育園でのワークショップやカリキュラムの共同開発も行なっている。

## ■ 著書

『わたしたちに音楽がある理由(わけ)ー音楽性の学際的探究』(2020年、編著、音楽之友社)

『音楽を学ぶということーこれから音楽を教える・学ぶ人のために』(2016年、監修・共著、教育芸術社)

『絆の音楽性ーつながりの基盤を求めて』(2018年、S. Malloch & C. Trevarthen 編著、根ヶ山光一他と共同監訳、音楽之友社) などがある。

## ◆ 講習 C

タイトル：心療内科と慢性疼痛の基礎知識

講師：水野 泰行 (みずの やすゆき)

講義概要

心療内科を知っていますか？ 最近はドラマや漫画にもあたりまえのように登場する心療内科ですが、その多くは本来の姿とは異なっています。では本当の心療内科とはなんのでしょうか。悩ましいことにそれが心療内科医たちの間でも曖昧なのです。ただおそらく異論のない概念として、身体疾患(症状)の専門科であるということと、心身相関を想定して患者を診ることが挙げられます。そして慢性疼痛はまさに心療内科が扱うべき疾患の代表なのですが、疼痛を専門とする医療者のなかで心療内科医はごく僅かです。この疾患は成人の有病率が20%以上、経済損失は年間1兆9,530億円という非常に重大な健康・社会的問題ですが、まだまだ認知度は高くなく適切な治療が受けられる医療機関も多くはありません。医療に携わる者なら必ずと言って良いほど遭遇するであろう慢性疼痛を、ぜひ知ってほしいと思えます。

## 講師プロフィール

関西医科大学心療内科学講座・診療講師

1999年 大阪市立大学卒業

2001年 関西医科大学心療内科学講座入局

2006年 同講座心療内科助教

2018年 同講座心療内科・総合診療科（兼任）診療講師

2020年 関西医科大学附属病院痛みセンター副センター長（兼任）

資格：日本内科学会総合内科専門医、心療内科専門医、日本心身医学会指導医、日本心療内科学会指導医、日本プライマリ・ケア連合学会認定医・指導医、日本臨床催眠学会臨床催眠指導者資格、日本いたみ財団痛み専門医療者、公認心理師など

所属学会：日本内科学会、日本心身医学会（代議員）、日本心療内科学会（評議員）、日本プライマリ・ケア連合学会（代議員）、日本慢性疼痛学会（評議員）、日本運動器疼痛学会（理事）、International Association for the Study of Pain、日本東洋医学会、日本臨床催眠学会（理事）など

## ◆講習D

タイトル：マインドフルネスの基礎と実践

講師：川野 泰周（かわの たいしゅう）

### 講義概要

仏教や禅の精神をもとに、欧米でメンタルヘルス領域に取り入れるため構造化することで確立された「マインドフルネス」。日本においても、医療のみならずビジネス、教育、スポーツなど多くの分野で注目が集まるようになりました。しかし、実際に心を整える効果を導くためには日々の継続が不可欠であり、実践の動機付けとして心理学・脳科学（神経科学）の見地における理解と、シンプルなメソッドの習得が必要とされます。本講義動画では、精神科・心療内科クリニックの院内教室から、国内大手企業の社員向けプログラムまで、多くのマインドフルネス講座を手がける演者が、マインドフルネスの基礎理論と実習を含め、分かりやすく解説致します。

音楽療法とマインドフルネスは、ともに自己認識と現在の経験への意識を深めることを通じて、心の健康と幸福感を高めることに重きを置くという共通点を有しています。演者の指導経験においても、マインドフルネス瞑想の実習場面においても特定の音楽を使用することで、注意のコントロールやリラクゼーションを促進することが少なくありません。本講義において、音楽療法がマインドフルネスの実践を支援し得ることについても紹介させていただければ幸いです。

## 講師プロフィール

臨済宗建長寺派林香寺 住職

RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 副院長（精神科・心療内科医）

2005年慶應義塾大学医学部医学科卒業後、慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011年より建長寺専門道場にて禅修行。2014年に住職を拝命し、以降寺務の傍ら都内及び横浜市内のクリニックで診療を続け、マインドフルネス実践による心理療

法に取り組む。国内大手企業にもマインドフルネスを導入。また国内初のマインドフルネスのための通信教育講座「マインドフルネス実践講座」(キャリアカレッジ・ジャパン)を監修。その他共著・監修多数。NHK 総合「あさいち」、「おやすみ日本」、「みんなで長生き」、NHK ラジオ「ラジオ深夜便」、「らじるの時間」、TBS ラジオなど、メディア出演を通してのマインドフルネス普及活動にも取り組む。

川野泰周オフィシャルサイト <https://thkawano.wordpress.com/>

## ■ 著書

『あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方』(2016年・インプレス)

『悩みの9割は歩けば消える』(2017年・青春出版社)

『脳がクリアになるマインドフルネス仕事術』(2017年・クロスメディアパブリッシング)

『ぶち瞑想習慣』(2018年・清流出版)

『ずぼら瞑想』(2018年・幻冬舎)

『人生がうまくいく人の自己肯定感』(2018年・三笠書房)

『「精神科医の禅僧」が教える 心と身体の正しい休め方』(2018年・ディスカバー21)

『会社では教えてもらえない 集中力がある人のストレス管理のキホン』(2019年・すばる舎)

『精神科医がすすめる 疲れにくい生き方』(2021年・クロスメディアパブリッシング)

『半分、減らす。』(2021年・三笠書房)

## ◆ 講習 E

タイトル： 試してみよう、誰でもできる「かんたんギター奏」！！

(ワークショップ)

講師： 吉田 豊 (よしだ ゆたか)

### 講義概要

かんたんギター奏は、普通のギターで、調弦を工夫することによって、誰もがすぐに弾き語りやアンサンブル、そして即興を楽しめるようになる手法です。

私は、子ども、成人、高齢者など、様々な人々がギターに魅力を感じ、積極的に取り組む姿をたくさん見てきました。またギターを弾くことなど思いつきもしなかったような人がいきなり弾きだして、喜びの表情があふれるシーンにも数多く触れてきました。その姿はいかにもかっこよく、保護者や支援者はすぐにカメラを向けるのが常でした。

こうしたギターとの出会いから始まって、ある程度弾き慣れていくと、グループのアンサンブルで柱になったり、左手での押弦を伴う技術的な課題を伴った演奏に進むこともできます。さらに練習を重ねる人であれば、通常のチューニングでのコード奏に挫折することなく進む、いわばギターの超入門的な役割を果たすことができます。

本講習では、「ギターは弾けない」と自認する方に、調弦の方法や、基本的な扱い方などをなるべく丁寧に説明したいと思います。また弾き語り、アンサンブル、即興を実際に体感していただきたいと考えています。画面越しですが、一緒にギターを弾く喜びが感じられるのではないかと期待しております。

もちろん「ギターが弾ける人」も大歓迎で、ご本人の演奏、そして何よりクライアントにギターを導入する上で、様々なアイディアやヒントを見つけていただけたらと思っています。

### 講師プロフィール

日本音楽療法学会認定音楽療法士

おんがくファームまんどろ主宰、村井楽器音楽療法教室講師、NPO 法人三重音楽療法地域推進協会理事

おんがくファームまんどろサイト Web: <https://mf-mandoro.jimdofree.com/>

## ■ 著書

「開放弦のできる実践ギター・セラピー」(2011年・あおぞら音楽社)

「発達支援のミュージッキング」(2021年・一粒書房)

「うただまの経巡り」(2022年・文芸社)

### 《ワークショップの事前準備について》

実際にギターをお手元で使ったワークショップになります。お手元にギターを準備して受講されることを推奨します。

講習前に、以下の2つの動画を参考に「かんたんギター奏」のGDチューニングをしてご準備ください。

① チューナーを使った調弦の方法 <https://www.youtube.com/watch?v=FWSr6pX-3xE>

② かんたんギター補足説明編 <https://www.youtube.com/watch?v=QOWw9QRhdZI>

ギターをお持ちでない方は、この機会にぜひ、身近な方からの借用、楽器店のレンタルやサブスクリプション(月ごとのレンタルあり)などをご検討ください。