



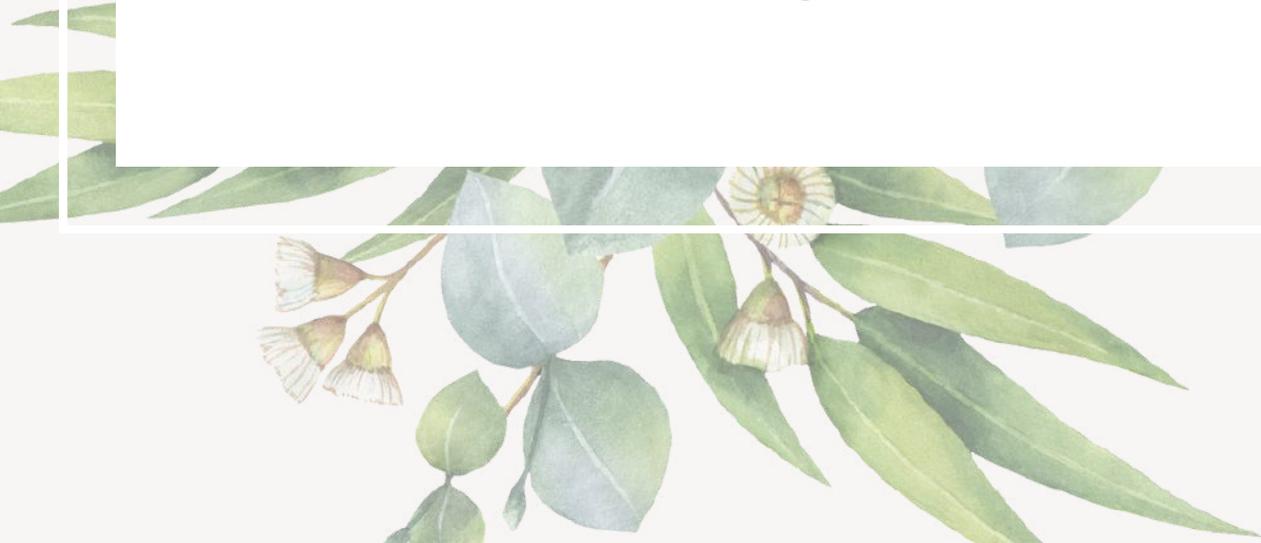
音楽療法

Music Therapy



音楽で癒す

@REALLYGREATSITE



NEXT→

音楽が果たす役割

好きな音楽を聴いたり、身近な楽器を使って音を紡いだり、誰かに演奏を聴いてもらったりすると、なぜか心が和んできます。音楽は精神的な安心、好きな音楽を共有する共通言語、子どもの発達にも、高齢者の昔を懐かしむ気持ちにも音楽の果たす役割はたくさんあると思います

→音楽療法に取り組むときの手法、音、リズム、表現についてお伝えします。

©REALLYGREATSITE

和音

音と音を重ねると不思議と和みます。仲の良い音は鍵盤の二つ隣、そのまた二つ隣を重ねるとドミソとなります。

しかし、やってみると意外に難しい。ドミソそれぞれに担当して音を口に出してみると、全員同じ音になることも…



©REALLYGREATSITE

Rythm

リズム

拍子の作り方

手拍子も同じ音を鳴らし続けると何拍子でもないただの音の行列になりますが、強弱をつけると不思議と四拍子や二拍子になります。みんなで合わせると…

©REALLYGREATSITE

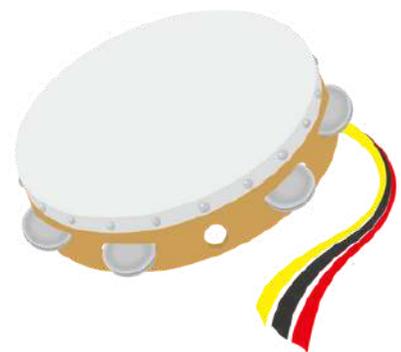
NEXT→

Expression

表現

自分なりに音を出してみる。何か好きな曲に合わせて鳴らしてみる。何かのテーマで誰かとセッションする。

難易度は高いですが、失敗を恐れずに音を出すと、とても楽しいです。



©REALLYGREATSITE

NEXT→

最後までご覧いただきありがとうございます

**mentalfitは、復職・再就職を
支援するリワークです。
再発予防に力を入れたプログラム
をおこなっており、
みなさまの「働き方」、「生き
方」をサポートしています。**

mentalfit

岸和田

あまがさき

新大阪

タップして

他の投稿も見てみる

