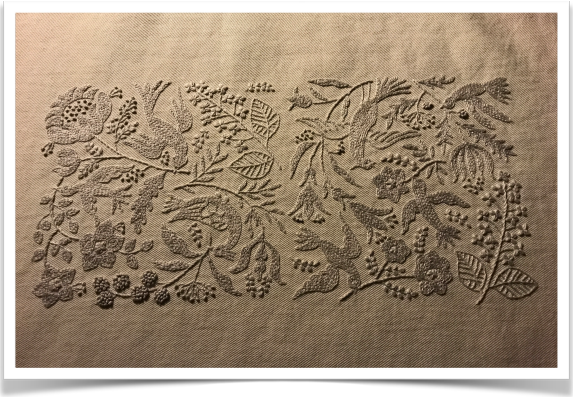


ハーブ・セラピー便り

日本ハーブセラピー協会
http://www.harptherapy.org

ご挨拶

2020年初頭の新型コロナウイルス襲来から丸２年の月日が流れました。ウイルス感染を防ぐために「３密」を避けるのが社会生活の最優先課題となったことで、ハーブ・セラピー活動は壊滅的と言ってよいほどの打撃を受けています。コロナ禍をオンライン利用で凌いでいる各種療法や芸術活動も少なくありませんが、ハーブ・セラピーは、小型のハーブとともに患者さんと同じ時間、同じ空間を共有してはじめて成り立つケアですから、いまだにオンラインを通しての可能性が見出せずにいます。一方で、活動ができないこの時期だからこそと、私たち自身の学びや実技の充実、オンラインでの内部研修などに力を入れてまいりました。
2022年３月現在、実質的なハーブ・セラピー活動はまだほぼ全面的に休止中ですが、ぜひ皆様に私たちの現状や思いをお伝えしたく、このたび、ささやかな「ハーブ・セラピー便り」を発行いたします。そう遠くない将来、コロナ感染が下火になって「ニューノーマル」と言われる時期に入ったとき、ハーブ・セラピーはどのような形で何ができるのか、私たちは日々模索しております。これをお読みくださった皆様から、もし何かヒントのようなものを頂戴できましたら、一同心より感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

代表　　神藤雅子

２０２１年活動報告

コロナ禍においても、以下の活動を継続しています。

PCUでのセッションの様子

1．オンライン講義「ハープ・セラピーとは」

2021年３月と７月

グリーフカウンセリング上級講座（GCC主催）

2. 「ハープセラピスト養成講座」ポストコース

2021年５月～７月の６日間、オンラインにて

内容：スピリチュアル・ケアとしてのハープ・セラピー、事例研究、音楽・ハープ、医療知識等

3. 兵庫医療大学看護学部講義

2021年６月３日

テーマ：「代替医療と看護」

講義内容：ハープ・セラピー ～ハープの音楽とともに寄り添う～

4. 定期訪問

日本赤十字社医療センター（東京都）

東京都健康長寿医療センター（東京都）

医療法人ガラシア会 ガラシア病院（大阪府）

他の活動施設・病院では、コロナ禍のため活動自粛中。

5. 定例集会

2021年11月７日、オンラインにて

6. オンライン集会

2021年１月、３月、９月、2022年１月、３月

2022年の予定

・オンライン集会 隔月１回
・兵庫医療大学看護学部講義 2022年６月
・定例集会 2022年11月

模擬患者セッションの様子

日本ハープセラピー協会

会員のエッセイ

コロナ禍でのハープ・セラピーを通して

コロナ禍となり２年間、定期的に訪問させて頂いていたグループホームでの活動は中止しています。緊急事態宣言が解除された昨年10月、施設の担当者様から受け入れ再開のご連絡を頂き、久しぶりの訪問が叶いました。今年１月、再び感染拡大に伴い中止となりましたが、再開されたこの数か月の事をお話しさせて頂こうと思います。感染予防の緊張感を持ちつつ訪れたホームの中は、２年前と変わらず利用者様が明るく和やかに過ごされていました。ハープの調律をしながら、その温かい雰囲気に私自身も和んでいきます。人との距離を置いて過ごしてきた２年間を経て、久々にホームの利用者様やスタッフの中にいると、心の底からじわじわと喜びが湧いてくる感じがしました。

２年ぶりのセッションは、静かに穏やかにハープの音楽に包まれた時間となりました。利用者様のお顔や様子を見ながら呼吸に合わせるように音楽を奏でていくうちに、初めてお会いするのにとても親密に感じられて、何とも言えない温かい思いに包まれていきます。その思いをハープにのせて、相手の方と共に過ごす時間と空間は、私にとってかけがえのないものです。この休止の２年間を経てあらためてこのことを実感することが出来ました。

セッション後、「この２年間は認知症の方にとって大きかった」とスタッフからお話がありました。利用者様の明るさや穏やかさは、日頃のスタッフのケアによって支えられており、コロナ禍の中でのケアの大変さに頭が下がる思いでそれを聞きました。こうしてハープ・セラピーの時間を過ごさせて頂けたことに感謝するとともに、実は私自身もスタッフの皆様や利用者の方々に支えられている事を実感しているところです。

金橋利佳

再開を待ちわびて

コロナ禍もすでに2年が経ち、特養の入居者の方やホスピスで入院されている方のお部屋への訪問も休止が続いています。ハープ・セラピーは対象者の方の呼吸や表情、体の動きから目を離さずにハープの音で時間と空間を共にするものですが、2年間の空白でセッション時の感覚を取り戻せるか少々不安になります。

ハープ・セラピー活動の再開はまだですが、再開されるまで通常のボランティア活動に参加することをホスピスのほうからお勧め頂き、生活環境を整える活動でホスピスとの接点を頂いています。訪問客も生の音楽も制限されている患者さんを思いながら、病院の花壇から摘んだ色とりどりの草花を活けるのは大きな喜びです。又、近くの公園や林の中では木の実の落ちる音、風に軋む竹の音、新芽や蕾の観察、花の香など小さな季節の移ろいを感じながら歩くよう心がけています。毎日何らかの発見や感動を大切にして、ハープ・セラピーの再開を心待ちにしています。

三瀬真知子

兵庫医療大学での講義を通して

2019年に兵庫医療大学で「代替療法と看護」をテーマにハープ・セラピーの講義を先輩が行い、それを引き継ぐ形で、2020、21年にハープ・セラピスト二人で講義を担当させて頂いた。対象は看護学を専攻する４回生の学生である。

まずはこの講義を行うこととなった経緯について簡単に触れたい。兵庫県西宮市の協和マリナホスピタルでハープ・セラピーの活動を行っていることをナースが母校の恩師に話され、「セッション記録」を読んだ教授から講義のご依頼を頂いた。「セッション記録」とはセッション後に毎回必ず行うセッションの様子を細かく記録したもので、医療スタッフと私達の活動をつなぐなど非常に重要な役割を担うものと位置づけ取り組んでいるものである。

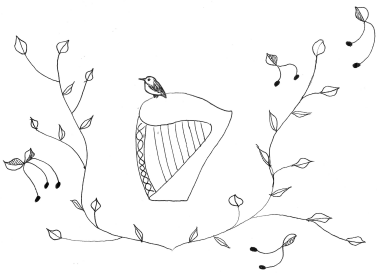
私達にとって初めての講義の年、コロナ禍が始まり、予定を何度か延期しながら、夏休み前になんとか対面での講義を実現させて頂くことが可能となった。講義はハープやホスピスの歴史、そして療法的に音楽を用いる活動の歩み、ハープ・セラピーの特徴、事例報告、そしてデモ演奏と続いた。翌年、2021年には「昨年の倍の２コマ、180分で」という有難いご依頼を頂き、学生一人一人にストレッチャーに横になって頂き、短い時間ではあったが実際にハープ・セラピーを体験して頂いた。

学生のレポートから印象に残る言葉を紹介したい。「“患者さんのそばにいさせてもらえること、ハープを聴いていただけることに感謝してハープ・セラピーを行なっている”という言葉が印象に残っている。医療を提供する側とされる側で、上下の関係になりやすい。しかし、そのような関係ではなく、その人の存在に感謝したり、その人の人生に寄り添おうとしたりするあり方こそが本当の意味で大切なことであり、関係のあり方だと考えた。」

アンケートの隅の手書きのメモから。「全ての病院、施設にハープ・セラピストがいてほしいと思いました。また、ナースにもセラピーしてほしいとおもいました。」

学生の柔らかい心から発せられた言葉をしっかりと受け止めたい。コロナ禍で活動がままならない中ではあるが、今年の講義の準備も始めている。今一度襟を正し、心を整えて頂いた貴重な機会に向き合いたいと思う。

川村緑子



緩和ケア病棟での活動のきっかけを作ってくれたセッション

私がハープ・セラピーの説明をさせていただくため初めて緩和ケア病棟を訪れた時のことでした。看護師長さんにお会いして説明を終えた後、「実は、今看取りを迎えている患者さんがいます。ハープ・セラピーをお願いできますか？」とのお言葉。

説明の時にデモ演奏をすることもありハープを持参していたので、師長さんのお言葉に驚きながらも嬉しい思いでお受けしました。

患者さんのお部屋に入ると、ご家族がお一人。患者さんは覚醒されて荒い息づかいでしたが、私がご挨拶すると視線を合わされました。それから20分ほど途切れることなくハープを弾かせていただきました。『この特別な時間を共にさせていただく』ただそのことだけに私の思いはありました。ほんとうに、特別な時間でした…

後日「ハープ・セラピーの数時間後に亡くなられて。ご家族はとても喜んでおられました。」とおききしました。その後、私にとってのハープ・セラピーの本格的な活動が始まりました。私にとっては忘れられない出会いです。とても感謝しています。

岡部佳夕

私とハープ・セラピー

人生の生き方を探り求めていた頃、聖書と出会い、堺にあるキリスト教会に導かれて洗礼を受けました。毎日曜日、教会で讃美歌を歌い、神様を礼拝する生活を始めました。大学卒業後、公務員となり、身体、知的、精神という三障害の福祉行政に携わる中、心の問題に関心を持つようになり、精神保健福祉士の資格を取りました。色々な人と出会い、人には様々な人生があることを知っていく中、いつも読んでいた聖書の次の箇所が、心に留まるようになりました。

「神の霊がサウルを襲うたびに、ダビデが傍らで竪琴を奏でると、サウルは心が安まって気分が良くなり、悪霊は彼を離れた。」（新共同訳聖書　サムエル記上16章23節）

ダビデ王は若い頃、サウル王の傍らで竪琴を奏で、王の心を癒していました。 竪琴は人の心の深いところにまで音色が届き、聞く人の心と体を癒すことが可能な楽器であることに気づきました。ハープの音色（波動）が、言葉による慰めや薬による治療の限界を超えて、人の心と体を癒していく光景を思い描くようになりました。心に灯った願いを秘めて７年間祈りで温めた後、2009年の暮れから大阪音楽大学付属音楽院でハープを習い始めました。音楽院では、三浦由美子先生からハープの基礎を教えて頂き、その後、宇野友基子先生からグランドハープの基本を教えて頂きました。そして更に７年後、ハープ・セラピストの神藤雅子先生と出会いました。ハープ・セラピスト養成講座の案内セミナーで神藤先生は、「ハープ・セラピーは、ハープと共に病める人に寄り添う『一対一』の対人ケアです」と話されました。このとき、目の前のハープとダビデの竪琴が、私の頭の中で重なりました。「私がハープを習っているのは、このためではないか！」との思いが瞬時に心を過りました。これが私とハープ・セラピーとの出会いです。

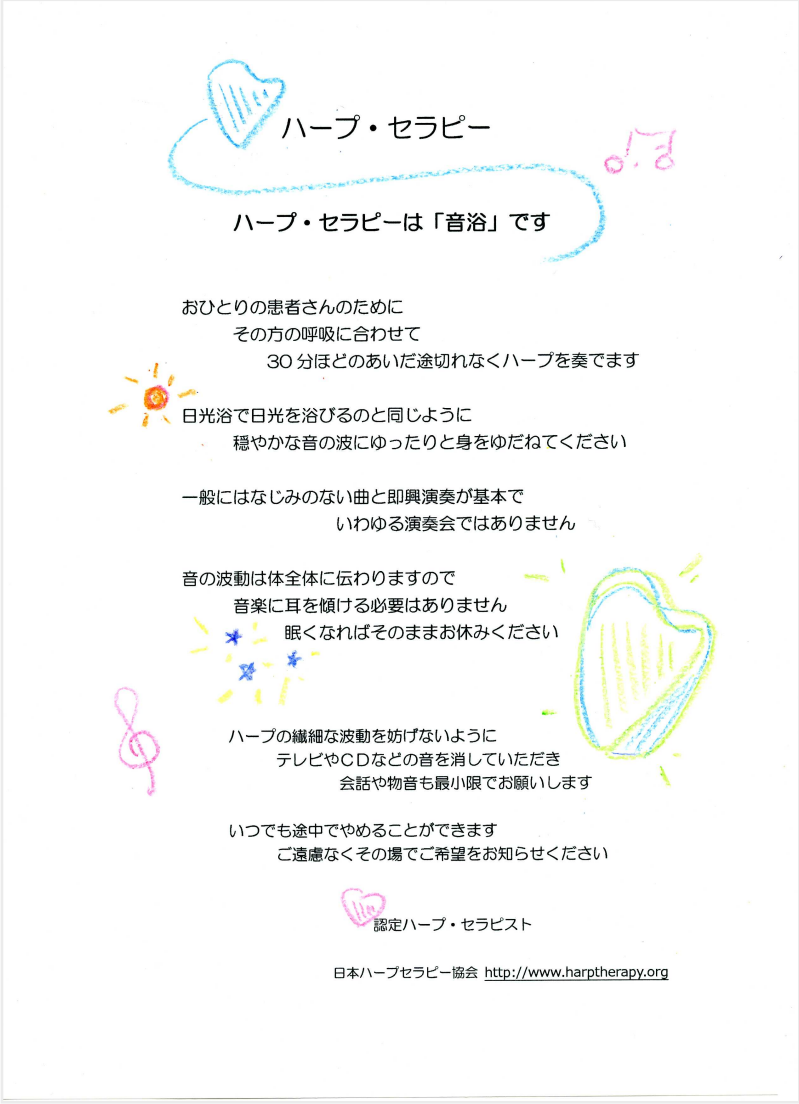
吉田尚久

近ごろ思うこと

私たちは、患者さんにハープ・セラピーのセッションをさせていただくとき、「座ったままより、ベッドに横になって過ごしていただく方がいいですよ」とお勧めします。たしかに途中で眠たくなられて、座ったままではしんどくなってしまわれることも多いので、横になって過ごしていただく方がよいと、私たちは考えます。しかし近ごろ、それは「今日は座っていられる」という喜びを患者さんから奪っているのではないだろうか、横になっていただく方がセッションしやすいから、というこちらの都合でお勧めしているのではないだろうか、と考えるようになりました。このように考えるようになったのは、私自身が体調を崩して数日間寝込むということがあり、体温がわずかに上下するだけでの一喜一憂、少し気分がいいというだけで感じる希望、ほんの数分でも椅子に座れるようになった嬉しさといった「今日、これができることの喜び」を経験したことがきっかけでした。そして、こういったことが、つまり「いつもこうしているから」や「ハープ・セラピーにはこの方がよいから」といった「私がしてきたこと」に当たり前のように従うのではなく、さまざまな可能性のなかから何かその方にとってよいものを、「こちらがいいかな、どうかな？」「それは私の都合ではない？　患者さんのことを考えてる？」と自分自身に謙虚に問いつづけながら、患者さんのそばに居させていただくことが、そういった自分自身の在りようこそが、ハープ・セラピーでは、あるいはもしかしたら、ハープ・セラピーに限らず、わたしの生きざまにとっても拠りどころなのではないかと考えるようになりました。ハープ・セラピーには、例えば「このお薬を飲めば頭痛が治ります」といった処方、つまり「この音楽があれば、患者さんの気分がよくなる」といった魔法の処方のようなものはありません。ただその場その時の患者さんについていかせてもらうだけです。それだけに一層、何がいいかわからないけれど、今自分が「これがよいだろう」と思えることに導かれる勇気や、「わからないけれど」という曖昧さの中にも居続ける忍耐力のようなものが必要なのでしょう。それらが私のなかで耕されていくとありがたいなと強く思います。このようなことを心に刻む機会が与えられたことに深く感謝しています。

岡田雅代

ハープ・セラピーとは



ハープ・セラピー

ハープ・セラピーは「音浴」です

おひとりの患者さんのために
その方の呼吸に合わせて
30 分ほどのあいだ途切れなくハープを奏でます

日光浴で日光を浴びるのと同じように
穏やかな音の波にゆったりと身をゆだねてください

一般にはなじみのない曲と即興演奏が基本で
いわゆる演奏会ではありません

音の波動は体全体に伝わりますので
音楽に耳を傾ける必要はありません
眠くなればそのままお休みください

ハープの繊細な波動を妨げないように
テレビやＣＤなどの音を消していただき
会話や物音も最小限でお願いします

いつでも途中でやめることができます
ご遠慮なくその場でご希望をお知らせください

認定ハープ・セラピスト

日本ハープセラピー協会 http://www.harptherapy.org

セッションを受けていただく方や
ご家族にお渡ししているプリント

ハープ・セラピーは、おひとりの方のベッドサイドで30分ほどのあいだ、ハープと共にその方に寄り添う「１対１の音楽ケア」です。羊飼いのダビデがサウル王をハープで慰めた物語が聖書にあるように、ハープの音色の癒しの力は何千年もの昔から語り継がれてきました。現代では、米国をはじめとした諸外国で、特に緩和ケアの一環としてハープ・セラピーが役立てられています。

ハープ・セラピーでは、そこにおられるおひとりの方の呼吸やご表情、お体の動きなどに合わせてシンプルで穏やかな音楽を奏で、その時のその方にふさわしい音空間を創り出していきます。そのため、ハープ・セラピーを受けていただくのは常におひとりだけで、これがハープ・セラピーの最大の特徴です。

もうひとつの特徴は、あえて音楽に耳を傾けていただく必要はなく、眠ってしまってもいいという点です。意識的に聞こうとしなくても、生の音の波動は皮膚を通して体全体に伝わり、ハープの柔らかな響きが心身を包みます。私たちはこれを「音浴（おんよく）」と言っています。

また、ハープ・セラピーの音楽は、一般的によく知られている曲ではなく、即興などの知られていない音楽が中心です。なじみのない音の流れにゆったりと身を委ねていただくことで無意識に働きかけ、より深いリラックスが得られると言われています。

ハープ・セラピー便り
2022年 3月 18日発行
編集・発行：日本ハープセラピー協会