

ひと まち 輝く
キラリ ✨
kirari

箕面市立みのお市民活動センター
(指定管理者:(特活)市民活動フォーラムみのお)
〒562-0013 箕面市坊島4-5-20
みのおキューズモールWEST1-2F
TEL. 072-720-3386 FAX. 072-720-3387
<http://www.shimink.jp/>

Vol. 11

令和4年(2022年)10月発行

トピック

自分が音楽に救われたから音楽で何かしたい
仕事も研究もボランティアも
トラウマからの回復の助けになりたい
「フードロスが減らしたい」
試行錯誤しながらも感じるやりがい

aid・muse
代表 高平 のどかさん



自分が音楽に救われたから 音楽で何かしたい

音楽療法士としてのキャリアを活かし、音楽レクリエーションやリトミックなどで子育て中の人、高齢者や介護に関わる人たちの心と体の健康に寄り添う活動を行なっている高平のどかさん。初めての出産を機に7年前に非営利団体「aid・muse」を立ち上げ、現在7歳、5歳、2歳の3人の子育てをしながら活動を続けられています。今回はその原動力や想いなどをお聞きしました。

音楽療法とはどんなもの？

音楽を聴いたり音楽に合わせて身体を動かして聴覚・視覚・触覚などを刺激することで心を穏やかにしたり、認知・運動機能の維持・改善に働きかけたり、コミュニケーションを支援するなどの効果があります。

音楽療法士になったきっかけ

音楽好きな両親のもとで身近に音楽がある環境で育ち、子どもの頃からずっとピアノをしていました。けれど一時音楽と離れることもあったんです。小学生の頃に従兄弟を、中学生の頃に部活の先輩を病気で亡くし、死に対して敏感になり精神的に不安定にもなっていました。そんな時に音楽を聴いて心が落ち着いたり、両親が寄り添ってくれて乗り越えることができ、また音楽が身近になりました。高校生の頃メディアで「音楽療法」がやっていて関心をもったので先生に相談したら支援学校や発達が気になる子どもを対象にした音楽療法の実践の場を見学させてくれました。それでその道に進もうと大学は音楽学部音楽学科の音楽療法コースを志願しました。大学では障害者・高齢者施設での実習があり、医学系研究室で脳がリズム打ちにどんな反応するのかというMRI画像を見せてもらうなどの貴重な体験がありました。音楽療法について学ぶのが楽しくて就活するのを忘れていたぐらい没頭して自分的にはもっと学びたくて大学院に進みたかったのですがそれは家庭事情で叶わず、卒業後は医療福祉系の人材派遣会社に就職しました。ところがリーマンショックが起きて、その会社が新規計画していた音楽

療法事業が白紙になり営業に配属されました。音楽療法士になるには卒業後2年の実務実績が必要なので営業職をしながら児童デイサービスに通って実績を積みました。そうしてようやく資格認定がもらえ介護施設に転職しました。これが音楽療法士としてのスタートラインでした。

ようやくスタートしたけれど

転職した介護施設では様々な仕事を兼務しながらですが音楽プログラムもさせてもらえてやりがいがありました。けれど残業が多くて結婚を機に続けるのが難しいと感じるようになり再び転職しました。再転職先は回復期リハビリテーション病院での音楽療法士専任の仕事でしたからキャリアアップになりました。しかし産休代替要員だったので長く勤められないこともあり、自身の出産を機に退職することになりました。

「aid・muse」を立ち上げたきっかけ

出産後は子どもを連れて市内の子育てひろばによく行ってました。そこで出会ったママと友人になり一緒に「aid・muse」を結成しました。きっかけはその友人に音楽療法士としてのキャリアや地域の高齢者に何かしたいという想いを話したことでした。すると友人が「自分でやったらいいやん！」と背中を押してくれ、さらにその友人がシニアヨガとベイトレヨガのインストラクターの資格を取得されたことが刺激になりました。そして一緒に活動することになり、高齢者施設で音楽プログラムと未就園児の親子向けにリトミックやベイトレヨガをするようになりました。未就園児も対象

となったのは自分もその友人も子育て中でいろんな悩みやストレスを抱えていて、同じように子育てで悩むママたちの力になりたいと思った自然な流れでした。今ではその友人はインストラクターを養成する立場にもなっていて更に刺激を受けています。

活動を続けていく原動力と想い

活動を続けているといろんなことにぶち当たります。困っている人に手を差し伸べたいと思っているけれど本当に悩んでいる人に届いてるのかな、どうしたらいいかなど考えることもあります。でも自分が音楽に救われたから音楽で何かしたいという想いと音楽の力を信じて今できることをコツコツと続けています。子育てで悩んでいる人や、親の介護をしている人が親子で来てくれて、初めは暗かった表情が帰る時には笑顔になってたりすると「よかったなー」って思え、それが原動力になっています。今は高齢者施設と未就園児を対象にやっていますが、地域には施設を利用していない高齢者もたくさんいて、そういう人たちも対象に、いずれは多世代交流にもつなげたいと思っています。実は自分の家庭が震災をきっかけに三世代で住むことになりましてこれが良かったです。いろんな世代が交流することは理想の社会なんじゃないかと思います。ただ、参加者視点で考えたら今子育て中の人たちが多世代交流をしたいとはあまり思わないんじゃないかとも思います。このあたりのギャップが難しいですが、今やっていることを温めながらこれからも進んでいきたいです。

高平のどかさん Information



箕面市在住。日本音楽療法学会認定音楽療法士。保育士。箕面市NPO条例登録団体「aid・muse」代表。趣味は音楽。学生の頃にハマっていたKinKi Kidsや嵐を聴きながら青春時代にタイムスリップするのが最近のマイブームです。

aid・muse (エイドミューズ)

HP: <https://aidmuseinc.wixsite.com/life>





仕事も研究もボランティアも トラウマからの回復の助けになりたい

みのお市民活動センターでの映画上映会「cinema」の企画ボランティアに参加してくださっている小川恵美子さん。社会人になってから大学院で「トラウマ」について研究されたり、お仕事の傍ら他のボランティアもされています。海外経験も豊富だとか。そんな小川さんに、これまでの経緯やその原点をお聞きしました。

仕事を辞めてNGOを立ち上げ

30年近く前に高校で英語教員をしていた頃、フィリピンの被災地からの手紙を翻訳する機会があって、現地に行ってもっと理解したいとスタディツアーに参加したところ、ゴミを拾いながら生計を立てる子どもたちの現実を知りました。どうせ教育支援に携わるならこちらだと思い立ち、教員を辞職して、フィリピンに渡り「ソルト・パヤタス」というNGOを立ち上げました。

支援現場で知ったトラウマの問題

奨学金や学習支援、こども図書館づくりなどの自立支援を20年以上してきましたが、同じ地域に住み同じ支援を受けても、就学をあきらめる子が3割程度いて、ずっと気になっていたんです。どうすれば彼らが助かるかを考え、調べるうちに行き着いたのが、こども時代の性被害、虐待、アルコール依存、貧困など、重複する逆境から受けたトラウマの影響です。トラウマは、感情、認知、学習、行動、人との関わり方などに影響を与え、貧困や逆境の多い環境から抜け出すのを難しくさせていることを知りました。



日本に戻って研究の道へ

会の代表を次世代に引継いだ後は、大阪大学大学院人間科学研究科で「トラウマインフォームド※ケア」を研究しています。また、精神保健福祉士として、虐待に悩む親や子どもからの電話相談の仕事をしながら、「トラウマインフォームドな支援者支

援」という活動を立ち上げました。対人支援に携わる人を対象にトラウマを学んだりエンパワメントしあうグループづくりをしています。自分も元々は感情の表現が苦手でしたが、「助けて」と言う仲間がいるからこの活動ができているのだと思います。

ボランティアで地域とつながる

そんな折に、大阪大学の掲示板でcinema上映会の企画ボランティア募集情報を見つけました。元々ドキュメンタリー映画が好きで、面白そうだと思って参加しました。さらに市民活動フォーラムみのおの仲介で箕面東高校の校内居場所カフェ(kirari vol.8参照)のことも知り、ボランティアとして高校生と楽しく交流させてもらっています。トラウマになるような体験がたとえあったとしても、安心して居られる場や大人の存在があれば、回復や自分らしく生きる力をつけることの助けになります。ささやかでも、こどもたちのための小さな地域資源になれたらいいなと思います。

※トラウマインフォームドとは

どんなものが心のけが(トラウマ)になりやすく、それによって私たちはどんな影響を受け、対処するにはどうしたらいいのかについて知っている、ということ。

小川恵美子さん Information



トラウマインフォームドな
支援者支援

<https://tirps.jimdofree.com/>



NPO法人
ソルトパヤタス

<http://www.saltpayatas.com/>

「フードロスを減らしたい」 試行錯誤しながらも感じるやりがい

消費者庁によると日本の食品廃棄量は年に約522万トン。1人1日お茶碗約1杯分が捨てられていることになります。そんなフードロス問題に身近なところから取り組む大学生『阪大 Food Action』の井上みずずさん、布川可帆さん、遠藤つぐみさん。コロナ禍でフードロスが増えていることをニュースで知ったのが活動のきっかけだそうです。「当初は論文を書こうと考えましたが、それよりも行動だと思い、同じ学科の布川さんと学食の廃棄量調査から始めました。結果を見てこんなに余ってるんだと問題を実感しました」と井上さん。そこへ学内サークル情報を紹介する活動をしていた遠藤さんがこの取り組みに共感して仲間に加わりました。現在の活動内容は、京阪神の学生を対象にしたワークショップの企画、文化祭への出展、大学の備蓄食品の学生への配布などです。また学外のイベントでも啓発活動をしています。子どもにもわかりやすいように、野菜の保存方法やロスを減らすためにどんなことができるか知ってもらうなど工夫しているとのこ



右から遠藤さん、井上さん、布川さん

と。「課題は次々と出てきますがやりがいがあります。友達から『プロジェクトに参加したよ』とか、イベント参加者から『続けてほしい』などの声をいただき手ごたえを感じています。下級生も加わり企画も起こしてくれて成長を感じられます」と意欲を語る3人。今後の広がりに期待が膨らみます。

阪大 Food Action Information

活動の詳細はこちら

<https://oureducefoodloss.wixsite.com/foodaction>



