

八戸大使ふるさとセミナー（吉岡リサ氏）@八戸市医師会立八戸准看護学院

吉岡リサ（よしおかりさ）氏/歌手

開催日時

令和6年1月25日（木曜日）13時10分～14時40分（90分）

開催校

八戸市医師会立八戸准看護学院

参加者

1年生 15名、2年生 10名、教職員 5名

演題

「奏でる心」生きる・健康

セミナーの様子

歌手の吉岡リサさんを招いて八戸大使ふるさとセミナーが開催されました。

現在に至るまで



黒のドレスで登場した吉岡さん

先生からの紹介を受けて登場した吉岡さん。

前半は「医療・健康・生きていくこと」について音楽療法と交えながらの講演が行われました。

「吉岡リサという人はこういう風に生きてきて、こういう人たちと出会って、こういう風に感じてきたんだなと感じてもらって、みなさんがこれから生きていくうえで何かのプラスにしてくれればいいなと思います！」

早速自己紹介から。

六ヶ所生まれで転校してきたことや、両親がイカ釣り業をやっていたことなど、がんサバイバーであることなど吉岡さん自身の生い立ちに関するお話がありました。

がんを経験した吉岡さんは、

「このままではいけないんだ。何かするために生きてきたんだ。」

そう思うようになり、暗中模索でいるんなことに挑戦してきたんだそう。

ワインにチーズ、ネイルなどの美容、面白いと思ったものには何でも挑戦。そんな中、友人といったカラオケで歌のアンコールを求められたのがきっかけで歌の道へ。



自己紹介をする吉岡さん



生い立ちについて詳しく紹介します

ここで、吉岡さんのCDとBeFMのパンフレットが学生1人1人へプレゼントされました！

CDは東北大震災の時に応援歌として作った曲であることや、現在BeFMでラジオパーソナリティを務めており、いろいろな人とお話をしてきたことなどが紹介されました。

それ以外にもたくさん活動をしている吉岡さん。

70、80代の高齢の方とお仕事をするのもたくさんあるんだそう。

「人間は年齢じゃない。人なんです。その人の素晴らしいところをお互いが引き合っ、お互いが見出して、そして助け合っていくんです。」

色々な人と関わってきた吉岡さんの言葉には重みがあり、学生も真剣にお話を聞いていました。



吉岡さんのCDがプレゼントされました！



BeFMのパンフレットをみる学生

音楽療法とは？



音楽療法を学ぶきっかけについてお話しします

続いて音楽療法について。

まずは食の大切さから。朝食は抜かずにしっかり食べることや、音楽を聴きながらご飯を食べることで、セロトニンという幸せホルモンが分泌されることなどを説明。

そして、噛むことによって唾液ができたり、脳に指令が行って脳の血流がよくなったりと健康につながるため、「噛む力」「歯の健康」の大切さに関する説明がありました。先日BeFMに出演いただいた歯科衛生士さんのお話を交えながら説得力を持たせて説明します。

他にも体や脳に良い音楽や、背骨と音の連携に関すること、「個声」に関することなど音楽療法に関するお話がたくさんありました。



講演に集中する学生



音楽療法についてスライドを使って説明

最後は体のケアについてお話がありました。

コミュニケーションにおいて重要な顔周りの筋肉をほぐし、温めてあげることが大事だそうで、簡単にできるリンパマッサージをみんなで実践することに。

吉岡さんの説明を聞きながら、耳のマッサージを学びます。



リンパマッサージの方法を説明



全員で実践！

「音楽療法はケアをする人もそうですが、介護・看護をする人にも通じるものがあります。」

ここで、体の半分が麻痺のため胃ろうをつけていた患者さんが、自分の口でご飯を食べたいと音楽療法に取り組んだ結果、一年半後に胃ろう抜去できたという実話が紹介されました。

患者さん自身だけでなく、家族や周囲の人も一緒に取り組んだ結果であり、音楽療法への理解を広めみんなで取り組むことの大切さが伝わってきました。

吉岡さんの歌に合わせて



お話が終わり歌へ。1曲目は「ドレミの歌」です。

まだ緊張のみえる学生の代わりに、吉岡さんが歌っていただきました！

パワフルで楽しい歌声に引っ張られるように、学生は腕を振ったり足踏みしたりで参加します。



曲に合わせて腕を振ったり



足踏みしたり

2曲目は「虹色」です。

吉岡さんが歌い、学生は手拍子で後押しします。

時折歌詞に合わせて手話を入ると、真似する学生もちらほら。

1曲目2曲目と体を動かしながら歌を聴くことで、血流が良くなることも吉岡さんの狙いです。学生の表情は初めより柔らかくなってきました。



手話を交えながら歌う吉岡さん



学生は手拍子を送ります

勇気を出して・・・



歌を披露する学生

3曲目は「いのちの歌」。

この曲は知らないという学生が大半の中、吉岡さんが心を込めて歌います。

歌の途中で、知っているという学生にマイクを向けたところ歌ってくれました！

素敵な歌声に他の学生から拍手が送られます。

「一歩踏み出す勇気。半歩でもいいので踏み出すことで見えてくる景色や思いがある。この踏み出す勇気をみなさんに感じていただければ。」と締めくくりました。



いのちの歌を心を込めて歌う吉岡さん

みんなで歌おう

4曲目は「糸」。

「右手を心臓にあてて、一緒に口ずさんでみよう！」

家族、先生、友達、自分自身にありがとうという気持ちを込めて歌おうという吉岡さんにつられて、学生も目を閉じて口ずさんだり、音楽に揺れてみたり、思い思いに曲に浸ります。



胸に手を当てて曲に浸る学生



糸を歌う吉岡さん

最後は「世界に一つだけの花」でした。

「みんな立って、好きに歌ってください！」

吉岡さんの先導に続いて、学生から先生まで全員参加で歌い、盛り上がりの中セミナーは終了しました。



最後はみんなで歌いました！

最後に



お礼の言葉を送る学生

最後に代表生徒からお礼の言葉が贈られました。

吉岡さんのこれまでの経験を通じて、挑戦することやいろいろな人と関わることの大切さを学んだり、音楽療法への理解を実践方式で深めることのできたセミナーとなりました。

吉岡さん、ご講演ありがとうございました。