

*三重県松阪地方県民局松阪保健福祉部

癒しの体験を通して健康を学ぶ「学び・すこやか塾」

行政改革、機構改革が進む中、急速な変化に対応しなければならない職員のストレス対策の一つとして始められた「学び・すこやか塾」は、体験を通して学ぶスタイルと魅力ある企画が好評だ。



▲音楽療法士・石垣悦子さんの指揮のもと、パートごとにハンドベルを奏でる。綺麗な音色が会場に響き渡り、演奏が終了すると一体となって達成した感動がこみ上げ、歓声と拍手の渦に

仕事を忘れてリフレッシュ

今年9月、三重県松阪地方県民局で今年度第1回目の「学び・すこやか塾」が開かれた。開始時刻の午後3時前、庁舎に「学び・すこやか塾が開かれます」という館内放送が流れると、会場には農林商工部、生活環境部などさまざまな部署の職員が集まり始めた。

「学び・すこやか塾」は、局内の県職員や管内市町村職員を対象にストレス対策の一環として、松阪保健福祉部が企画、実施している「癒し」をテーマにした健康教育だ。昨年からスタートし、参加者に大好評なため、今年度も継続して実施されている。

今回は「音楽療法」。参加者は28名で、初めて参加する人が多く、車座に配置された椅子に座った参

DATA

局内職員数	約450人
管轄地域	1市5町2村
住民	18万5000人

加者の表情は少し緊張気味だ。ところが、音楽療法士・石垣悦子さんの音楽に合わせて、参加者が楽器を鳴らしながら自己紹介を始めた。とたん、一変して和やかな雰囲気になった。「軽快な音楽が場を和ませ、対面して協力して音を奏でるという動作で、楽器を通して人との関係が生まれるのです」（石垣さん）。

その後、次々と音楽療法の手法を用いてプログラムは進められた。ハンドベル、鳴子、トーンチャイムなどの楽器を使って、参加者全員が協力し一つの音楽を演奏する。いい音を創るために音に集中する。参加者はいつの間にか音楽の世界に引き込まれ、演奏を通して一体となっていった。音楽の不思議な力を全身で体験し、あつという間に2時間は過ぎた。

「リフレッシュできた」「仕事を忘れることができて、ストレス解消になった」「一体となって音楽を楽しむことができて、その大切さを感じた」と、終わった後は皆、すがすがしい笑顔を見せた。

「感動しましたね。成人にびったりした音楽療法のプログラムを考えると余地はまだあると思います。音を体全体で感じるというのがいい。実感することは大事ですよ。だからここでは講師は立てず、語