

## 音楽の力を借りて

音楽を聴くだけで、自分の気持ちを代わりに表現してもらったような気分になることがあります。言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれるということかもしれません。

あまりピンとこない方は、映画やテレビのBGMを想像してみてください。音楽があるだけで、緊張感や感動など、そのシーンが意図するものが伝わりやすくなるように思いませんか？メロディー・テンポ・楽器など様々な要素が言葉にならない部分を、無理に言葉にせずとも届けてくれるのかもしれない。

そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽を聞いてみるのはどうでしょうか？邦楽、洋楽、クラシック、なんでもいいのであなたの気に入る曲を聞いてみましょう。

歌う・楽器で演奏してみるなどを試してみるのも楽しみ方の一つですね。自分が音楽を奏でる側になることで、また違った気分になるかもしれません。

私はボーカロイドの曲がメロディーや歌詞が独特で、直接的に伝わってきて好きなのでよく聞いています。また、「無性にこの曲が歌いたい！」となるときがあり、このリラックス方法が私には合ってるのかもしれない。うまく歌えなくても、歌った後はすっきりした気分になります。

皆さんの心のケアの選択肢になることを願っています。

H.M

引用文献：厚生労働省 心と体のセルフケア

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self\\_05.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_05.html)