
音楽療法の日

音楽療法には、「療法」という気難しそうな文字が紛れ込んではいませんが、音楽を楽しむことで、身体の内面から元気を引き出そうとするものです

だれでも好きな音楽を聴いたとき、
自然に身体が動いたり、鼻歌になって口からこぼれたり・・・
そんな経験があるはず

だから、面倒な理屈はナシ
ひたすら楽しい気持ちになって大声で歌ったが勝ち！ なのです



大きな口をあけて、
大きな声を出して、
大きく体を動かして、
大好きな歌を歌えば、

小さな喜びも
大いに楽しくなるのです

懐かしい歌に出会えば、
懐かしいふるさとに暮らして
懐かしい山河、草木に出会って

懐かしい子どもになって
自由自在に野山を駆け回ることが
できるようになるのです

