

介護系インフルエンサー“はたつん介護士”さんが、音楽健康福祉士になりました。

TikTok や YouTube で注目を集めている介護系インフルエンサー「はたつん介護士」と一緒に音楽活動を行われている田島健太郎さん、曾根田慧さんの3人が、音楽健康福祉士の資格を取られました。そこで皆さんにどうして音楽健康福祉士の資格を取ろうと思われたのか、介護系インフルエンサーになった動機や今後の展望などについてお伺いしたお話を2回に分けてご紹介させていただきます。



① 音楽健康福祉士養成研修について

——この度は弊会の音楽健康福祉士(音福士)の資格を取得して頂き誠にありがとうございました。まずはどうして音楽健康福祉士養成研修を受講されたのかを教えてください。

(はたつん) 音楽を使ったレクリエーションは、私自身も介護施設で行っていましたが、今までは漠然と知識も曖昧な部分があった中で皆さん楽しくというようなイメージでやっていたところがあったので一度ちゃんと勉強したいなと思っていました。そのような時にこのような勉強の場があるということを知り、しっかり自分も学んでそれをもとに自分の経験を踏まえつつそのすべてを活かしてSNSでレクリエーションについて皆さんのヒントになるような配信をしたいなと思って受講することに決めました。

——実際に受講されてどのように感じられたか感想を教えてください。

(はたつん) 私は純粋に音楽が大好きなんです。そんな音楽を活かして活動している中で体や心に対する音楽の効果があるんだなということを改めて知ることができ、音楽が認知機能低下予防に繋がることを体験として感じてはいたけれど立証されているんだなと学ぶことができました。後は五感を通してという所。音楽だけでなく…特に気になったのがアロマ。香りの効果なども興味深かったです。

——“はたつん”さんは、回想療法をご自身のレクリエーションに取り込んで行われているようですが、どんなことをされていたのですか。またどうしてはじめてのですか。

(はたつん) 昔ながらの“洗濯板”を持ってきて実際にどう使ったのとか、“もんぺ”(昔の和服素材を使った作業用ボトムス)を私が実際にはいて“こんなだった…”とか。今はSNSでも昔ながらの映像とかが載っているのでも昔のオリンピックの映像を見てどうだったか何うようなことをやっています。やっぱり1人1人にドラマというか歴史があるなと(ご利用者様と)お話をしていることが多かったんですね。戦争のお話や幼少期のお話をしてくださる機会が、多くて自分も実際に知りたいなと思ったんです。私にとっては初めてでも皆さんにてとっては懐かしいのでそういうお話がきっかけで始めました。

私は、レクリエーションで音楽をやるが多かったんですね。今どきの曲ではなく皆さんが、懐かしいと思うような曲を選びました。例えば“故郷(ふるさと)”を歌う前に「あなたのふるさととは、どこですか」と1人ずつにお話を聞いたりとか…。過去を思い出して懐かしくて皆で歌うという、音楽と回想法を融合させながらレクリエーションをさせて頂いていました。そうすると実際にお家に帰られて「お母さんが、洗濯物をたたむようになったんですね」とか普段眠っている方が、起きて参加してくださったりといった効果を体験していたのですが、私たちがやっていたことは、立証されている事だったんだなということを知りましたね。私と田島君は、同じデイサービスで働いていて“餅つき大会”もやりました。

(田島) 餅つき用の杵(きね)と臼(うす)は、近所の古いお宅に伺って杵と臼をお持ちの家を教えてくださいました。僕らが住んでいる所が都内ではなく田舎の方だったので農家さんなども多く残っていたのでそれをお借りしてやりました。餅(を食べるの)は、ちょっと危険なので餅つきだけを体験してもらいました。

——“はたつん”さんは、運動機能の診断を取り入れたいというようなことをレポートに書かれていましたがどういうことでしょうか。

(はたつん) レクリエーションでは皆さん一緒に腕を動かすとか、足を上げるとか同じ動作が多いんですよ。もっと1人1人に役立つことをできればいいなと思ってそういうふうに書きました。

1人1人できることは違うじゃないですか。でも今レクリエーションは、円になって皆で同じ動作をということが多いので、そうではなくて1人1人の体質だったり細やかに分かるものがあったらいいなと思いました。

——パーソナルな指導を行う工夫は何かされていたのですか。

(はたつん) 1日のスケジュールは、決められているのでなかなか難しいのですが、(勤務していたのが)デイサービスで毎週同じ方が通われていたので「今日は〇〇さんに合わせて料理のレクリエーションをしてみましょう」とか「今日は運動ができる方が多いのでボールのレクリエーションをしましょう」という風に曜日によって様々なことをやっていた時はありましたね。

——“体質改善”の講義も面白かったようですが、どの辺が面白かったですか。

(はたつん) 私は、“体質”というものを余り知らなかったんです。私のSNS活動を通じて同じ介護士さんが、「ストレスの発散方法を知りたいとか(“はたつん”さんは)どうしてるの?」とかを聞かれることが多いですね。“私は、こうだけど…でもこれって皆に当てはまることでは無いよな”とかあるじゃないですか。カラオケが良かったり、ストレッチが良かったり、寝るのが良かったりと漠然と思っていたんですけど…。“そうか!体質によって飲み物や食べ物にとかによって改善されることが人それなりに違うんだな”というのを改めて知って今後皆さんも自分の体質を知ることでストレスの予防だったり、自分がいいメンタル状況だと良いケアができるので発信したいなと思い興味深かったです。

——“はたつん”さんは、当初レクリエーションが苦手だったが“音楽を活用したレクリエーション”で苦手意識を克服したとのことですが、どのように克服できたのですか。

(はたつん) 私は、20才の頃の介護業界に入ったんですが当時は無資格だったし、先輩に言われた事を真似て「体操をこっちでやります」と言ったら高齢のご利用者様から「そんなの違う!」

と怒られたりしたことがトラウマになって人の前に立って何かをすることへの“苦手意識”が、最初のうちはあったんです。ところがたまたま先輩に「そろそろレクリエーションをお願いします」と言われた時に“何ができるかな…”と思って“音楽だったら!”とその時ヒントを頂いて準備しました。最初はレクリエーションと言っても“コンサート方式”だったのでそれに向けて練習しました。そうしてやった時に普段眠っていた方が、起きてくださったり、泣いてくださったりして凄くやりがいを感じたんですね。そこがきっかけです。自分が、好きなことをもっと生かすと皆さんが、喜んでくれるかもしれないという希望が、見えたという感じです。歌ったのは、唱歌とか「涙そうそう」、「上を向いて歩こう」、「青山脈」とかですね。私は、まったく知らなかったんですが一生懸命練習して披露させて頂きました。今は、夜勤をやっているのでもできませんが、こうしてもう一度学ばせて頂いてそういう活動もいずれはさせて頂きたいと思っています。

——“コンサート方式”以外で行われた音楽レクリエーションは、あるのですか。

(はたつん) 最初は、聴いて頂く事がスタートだったんですが、自分で歌う方もいれば、歌が苦手な方もいらっしゃるし、目が見えづらかったり、歌は下手だが音楽は好きなど色々な方が、いらっしゃる中で1時間の中で一緒に歌う所があったり、手を使って運動をしたり、リズムの体操をしたり、鈴を鳴らす合奏をしたり、振り付けをして一緒に踊ったりなど音楽を使って体を動かして、“脳みそ”も使って、それこそ“五感”を使ってみたいなことを考えてやっていました。私は、できないから参加しないというのが嫌だったんです。目が見えないから歌わないとか、耳が聞こえづらいからできないというのがもったいないなと。音楽って楽しいことだから“手を変え品を変えれば参加できる”というのを信じていて、それをやっていくうちに学んでいるというよりは、どう楽しく参加して頂けるようにしたいんだろうという事を追求したという感じです。

(田島) 彼女は、本当に勉強をしていて“広めよう”というよりは“どうやったら楽しんでもらえるのか”というのをやった結果、どんどんできるようになっていったんじゃないかと客観的に思います。“こういう事をトライしてみようよ”とか彼女の方から僕の方に…。彼女は、“探求心”が凄くあったんだなと思います。

【“はたつん介護士”プロフィール】

プロの音楽家をめざして友人とバンドを結成し、生活のために介護の仕事も始めた。バンドの知名度を上げるために投稿したTikTokの“介護あるある”動画が、バズって介護系インフルエンサーに。介護と音楽の二刀流で介護職の皆さんをサポートし、音楽レクリエーションでご利用者様の健康と幸せづくりに貢献している。



写真左から曾根田さん、はたつんさん、田島さん