

## はじめに

かれこれ30年間、歌演奏やボーカルレッスンの仕事をさせていただきながら、いつも不思議に思っていたことがあります。

いらしたときに少し元気のなかったお客さんや生徒さんが、ライブやレッスンのあとに帰るころには、別人のように生き生きしているのはなぜだろう？ と。

そのたび「音楽には細胞を元気にする、何やらすごい力があるんだな」と感じていました。

ノリノリの曲を聴いて、思わず踊りだしたくなったことはありませんか？ あの感覚は、体中の細胞がピョンピョン跳ねて、リズムと連動しているよう。

または、感動的な映画のラストシーンを盛り上げる、壮大な曲。映画を観終わったあと、胸がジーンと熱くなっている、映画館を出るときにはヒーローかヒロインになりきってさっそうと歩いてしまったり……。

そう、音楽にはまぎれもなく、細胞を元気にし、気分を変える力があるのです。

気分がいい状態に整えば、毎日が楽しくなり、周囲との関係もよくなり、体調も安定していきます。それらは、私の経験からも確信を得られたことです。

長女が生まれたころ、子育てと両親の別居介護と仕事の両立で疲れがたまり、2020年、早期の乳癌に罹患しました。病気がわかるまでの数年間は、不安と緊張からいつも眉間にしわを寄せている毎日。ぐっすり眠れず、心から笑えず、思いつめたときは体中の細胞が冷たくギューッと縮むような感覚でした。ここでも細胞が！

長期間にわたるストレスは、免疫細胞をも壊してしまうということを、身をもって知りました。

それからは決して無理をせず、ゆったりと音楽を聴いたり、夫婦で演奏動画を撮影してみたり、趣味でクラシックバレエを習ったり。

好きなことを楽しみ、心からの声に耳を澄ますようにしました。

するとこれまでガチガチに固まっていた何かが、少しずつほぐれていき「あれ？　なんだか楽しいぞ」と思えるように。

「音を楽しむ」ことで、自分の軸が整っていき、本来の元気と自分らしさがどんどん戻ってきたのです。

その後はますます「音楽が細胞を元気にする」というテーマに惹かれ、音楽療法という専門分野を勉強し、資格を取りました。音楽療法はおもに病気の治療やリハビリに役立てられるものですが、「生徒さんの心身の調子を整えるためにボーカルレッスンに応用したい」「学んだことを自分なりに発信したい」などと楽しみながら模索していたある日、この本を執筆するという素晴らしい機会をいただきました。

「お話をいただいたときは「奇跡が起こった!」と思ったほど。このことも、音楽からのギフトだと信じています。

この本では、音楽療法に基づく心身へのさまざまな音楽の効果や、音楽や歌をもっと楽しく日常に取り入れるヒントなどを紹介しています。

音楽療法には音楽を鑑賞する「受動的音楽療法」と、歌ったり演奏したりする「能動的音楽療法」があります。ここでも「鑑賞編」と「歌唱編」に分けて楽しめるようにしてみました。

後半からは心と体を調和させる「中島式ボーカルレッスン基本編」や、実際に歌うためのヒントを紹介していますので、ぜひトライしてみてください。

日常に、もつと気軽に音楽を。その日の気分で服を纏うように。

音楽はいつだって私たちの味方。みなさんの毎日が音楽とのふれあいによってさらにキラキラ輝きま  
すように。

中島 えりな