

## 音楽の力

### A 氏

私が人と喋れなくなったきっかけは、高校で人が怖くなってしまったのと、SNS で悪口など言われてしまったことです。この出来事が同時に起きてしまったことで、メンタルと精神的に辛くなってしまってコミュニケーションを取ること、自分の意見を自分の言葉で伝えることが怖くなってしまいました。その喋れなくなった期間は引きこもってしまい、寝てばかりいる生活でした。SNS も依存しているところもあり、やめられず悩んでしまっていました。この間にも SNS での精神的なダメージは増えてしまっていました。

そして、親に勧められ、太田病院に通い始めました。先生、心理士さんとは紙に書きコミュニケーションをがんばって取っていました。その中で、自分は音楽に興味があると話したら、太田病院には、音楽療法というものがあると言われ、参加することにしました。

音楽療法では、先生と 1 対 1 で楽器をしたりして、音楽でのコミュニケーションや楽器として音を楽しんだりしました。そして、音楽をしていくうちに、言葉でもコミュニケーションを取ることができるようになりました。最初は一言二言だったけれど、少しずつ増えていきました。音楽療法の時間で、歌うこともできるようになり、楽器はドラムを中心にやっていきました。そして今では曲を作ったりもしています。

音楽の力が全てではないですが、音楽の力で、ここまで回復しました。先生、心理士、音楽療法士の力もあり、コミュニケーションを取れるようになりました。

音楽は自分にとって人生の谷から、山まで背中を押してくれるものです。太田病院では、音楽が充実しており、自分にはとてもいい場所でした。なので、音楽を人生最後まで大切にしていこうと思いました。

音楽のおかげで、SNS の依存も少し減り、引きこもりもなくなり、コミュニケーションも取れるようになりバイトも始めました。コンビニでのバイトをしたかったのですが、少し不安もありましたが、始めて見たら、お客さんとのコミュニケーションが楽しく、今でも続けられています。

ここまでこれたのは、家族、太田病院の皆さん、そして音楽の力です。皆さん、そして音楽を大事にして生きていこうと思いました。