

音楽療法

栗林文雄*

Music Therapy

Summary

Music is a universal phenomenon. People of all countries listen, perform, create, and enjoy it. There has been a strong movement among Japanese music educators and musicians to apply music to deal with people who need some physical and psychological help. Music therapy is one of these activities used by well-trained specialists. According to the definition of the National Association for Music Therapy (NAMT), music therapy is the use of music in the accomplishment of these therapeutic aims: the restoration, maintenance, and improvement of mental and physical health. There are four typical styles of music therapy. One of them is the passive music therapy in which music therapists use listening activities. In the second style, called psycho-therapeutic music therapy, the therapists' verbal activities are important. In the third style, called active music therapy, musical activities become an essential factor. The last style of music therapy is the creative music therapy. Therapists and clients use their musical abilities to express their inner feeling through musical performances.

キーワード

music, music activities, music therapy, NAMT

* 北海道医療大学看護福祉学部臨床心理専攻・教授

はじめに

音楽は我々の生活のなかでいろいろな役割を果たしている。

その中心となるのはやはり芸術的・審美的な役割であろう。ここにおいて音楽はその審美性を吟味される。バッハやモーツァルトなどの古い時代の音楽も、また現代的な新しい音楽も、聴衆の関心は、等しくその音響のつくり出す心的連想や美的感覚の満足に向けられているといえよう。しかし巷にあふれているテレビのコマーシャル音楽や映画のバックグラウンド音楽（BGM）、また購買欲を刺激する目的で用いられているスーパーや百貨店でのBGMなど、芸術的な音楽活動のほかにも、音楽には多様な利用法があることがわかる。そのなかで、音楽のもつ様々な生理的・心理的・社会的機能を、医療・福祉や特殊教育の分野で積極的に応用する、特殊な形の音楽活動が最近特に広まっている。病院内の音楽ボランティアであったり、老人ホームでの音楽レクリエーションであったり、多領域にわたって行われている健康を目的とした音楽活動である。そのような活動のなかで、現在最も注目されているのが音楽療法である。音楽療法の歴史は先に述べた病院内音楽活動がさらに専門化され、精練されて誕生した歴史をもつ。その活動は50年以上にわたる実践で確かめられ、さらに豊富な研究活動により信頼性を得ているといえよう。

I 音楽療法とは

世界で最も早く近代的な音楽療法を確立した全米音楽療法協会(NAMT)は、音楽療法を次のように定義している。

音楽療法とは、心身の健康の維持・回復・増進といった、治療的 목적を遂行するために音楽を用いることをいう。それは治療的環境のなかで、音楽療法士の指示によりなされることにより、望ましい行動の変容をもたらすような、音楽の計画的な応用行為である。

患者が、不適応を抱えている自分自身の内面をより深く理解し、また自分を取り巻く周囲の状況を納得して受容することにより、望ましい行動への変容がはじめて可能となる。それがさらには患者の社会への適応にも影響するのである。音楽療法士は医療チームの一員として各ケースのもつ課題の検討を行い、これらの会議で得た情報をもとにして作成した治療目標に沿った形で、具体的な活動内容を計画する。セッションの結果は定期的に評価検討され、技法の妥当性が審議される。

音楽療法はまた、人間の行動を科学的な手法で研究する行動科学としても位置づけられる。音楽療法の目的は、対象者の行動を、望ましくない不愉快な、そして不健康なものから、より社会に適応したものへと変容させることにあるといえよう。ここでは音楽が、コミュニケーション、学科学習、手・指の微細運動や全身運動、社会適応、情緒発達などの基本的な行動領域で、人間の発達成長を支えるために用いられている。

音楽療法の対象者となる人々はたくさんいる。歴史的には、米国においても、またわが国においても、精神病患者、知的障害をもつ児童や成人を対象にした音楽療法が主流であった。しかし近年では予防医学の進歩、障害児の公立学校への統合教育の充実、高齢者援助の必要性の高まりなどといった社会の流れに乗って、様々な領域にその活動が広がっている。ホスピスや緩和病棟での癌の痛みの緩和や患者のストレスの予防、胎児への音楽刺激、産婦人科での出産場面での不安感の緩和、障害者生活寮での余暇指導、特別養護老人ホームでの音楽活動、音楽による健康プログラム、刑務所内音楽活動などの臨床場面などで音楽療法が少しずつ用いられるようになってきている。

II 理論と方法について

ここで音楽療法についてさらに詳しく説明したい。音楽の楽しみはそれを作り出し（創造）、演奏し（活動）、そして鑑賞（聞く）しながら作品について論

評する（話す）ことにあるのではないかと思う。この4種類の基本的な音楽活動に基づいて音楽療法を説明する。

1. 聞く音楽療法について

数年前から、心の安らぎをもたらすといわれるアルファ波音楽や、リラクゼーションのためのカセット・CD等がレコード店で販売されるようになっていく。その売れ行きも良好であるという。音楽鑑賞によるリラクゼーションの結果として、閉眼時には脳波の成分であるアルファ波（7～13Hzの周波数をもつ脳波）が出現しやすくなるのでアルファ波音楽と呼ばれる。これらの音楽はヒーリングミュージックとも呼ばれ、それを聞くことにより心身をリラックスさせる効果があるので、音楽療法場面でも様々な活用できる側面をもっている。ベッドに横になった患者に静かに流れている音楽を聞かせると、10分ほどすると心身ともにゆったりとした状態になり、心は目覚めているが体が眠っているような状態になる。この状態で脳波を調べると、アルファ波が出ていることが多い。

また音楽の生演奏によるリラクゼーション技法も大変に効果的である。患者と2人で対面した形をとり、プライベートな環境でギターやピアノの伴奏で弾き語りをする形式をとる。筆者はこれを Bedside Singing と名づけている。多くの患者はベッドに伏しているので、実際には病室のベッド脇で演奏することが多いからである。深く支えられた呼吸と訓練された発声によるレガートでソフトな歌声は、聞く者の心身をゆったりさせる効果をもつ。高域の発声は十分に頭声を用い、息を混ぜたソフトな声が必要になる。オペラチックな張りのある美声は避けたほうが無難である。ギターはソフトな音色をもつクラシックギターが適している。

アルファ波音楽のCD再生，または生演奏，どちらの方法をとるにしても，使用される音楽のテンポは1分間に60～65くらいの，ゆったりとしたもので，滑らかなメロディで演奏されたものでなくてはならない。この2つの技法は，聞く音楽療法の代表的手法とってよい。

このような、ゆっくりしたテンポで演奏された美しい音楽のもつ鎮静的作用は、昔の人々にもわかりやすいものであり、古くから臨床場面で癒しの手段として用いられていたようである。ギリシャ神話に登場するオルフェウスは、素晴らしい豎琴弾きであると同時に、その音楽の力を病気の治癒にも用いた、と記されている。また、旧約聖書の中にはユダヤの王サウロが心の病に苦しむのを、羊飼の若者ダビデがベッドの傍らで豎琴を弾いて慰めたという逸話が記されている。この時に用いられた方法は先ほど述べた Bedside Singing にきわめて類似しているといえよう。古代ギリシャにおいては、豎琴のような弦楽器は理性的で鎮静的な楽器であり、太陽神アポロンに好まれたとされている。また、オーボエ風の音色をもつ笛類の演奏は酒の神バックスに好まれ、刺激的で性的な興奮をもたらす音楽であるとされていた。

2. 話す音楽療法について

若かった頃の懐かしいヒット曲を聞きながら、思い出話に一時を忘れる高齢者たちは、音楽による回想の世界にいるのである。心の底に澱んでいた遠い昔の苦しかったエピソードや、反対に心が浮き立つような楽しかった出来事が、目の前に生き生きと再現する。これは音楽に関連したトピックについての、会話を中心とした心理的援助活動である。ちなみに、言葉のもつ心理治療的な重要性に最初に気がついたのは、かの S. Freud であったといえよう。彼は20世紀初頭に、我々の無意識に潜むコンプレックスが原因する病気は、自由連想法による言語表出により治癒できる、として精神分析学の基礎を確立した。時代が変わり1960年代になり、米国の精神医学者 Robert N. Butler の論文などにより広がった回想法 (Reminiscence) は、高齢者ケアの中心的技法として最近注目されている (Butler 1963)。回想法とは計画的に患者の人生を振り返り、過去の出来事や経験を思い出すものであると定義されている (Wylie 1990)。

3. 行う音楽療法について

行う音楽療法 (活動的音楽療法ともいう) は、他のタイプに比べて最も普及

している形式で、幼稚園・小中学校や趣味のサークルでの音楽活動とよく似た外見をしている。活動はいつも楽しげで、重い知的障害をもつ子どもたちや、自閉症などの障害をもつケースでも、無理なく参加できるように計画され、積極性を育て、社会性の芽を伸ばすために音楽が利用される。しかし音楽療法と通常の音楽活動はいくつかの点で異なっている。まず、音楽療法の場合、対象者の障害や病気の度合いが著しいために、通常の方法や展開の仕方では患者が音楽活動に楽しんで参加することができない状態にあることが多い。

緩和ケアの臨床では、過去に音楽的訓練（合唱など）を経験したことのある患者に発声指導や歌の伴奏をして音楽的に、心理的に援助しながら、本人の演奏活動を促し励ました事例がある。同じようにピアノの演奏、他の楽器の演奏を共に楽しみながら、活動の喜びを共有することは活動的音楽療法に属するといつてよい。

4. 作る音楽療法について

最後に作る音楽療法の世界がある。即興的に楽器を演奏したり、思いつくまま歌ったりすることは、心の発散につながる大切な活動である。言語を介在しないコミュニケーションが音楽の本質なのである。ここでは感情的な情報が瞬時に行き来している。

簡単に演奏できる打楽器（ボンゴやコンガなど）を利用して、心に想う相手に短い手紙を心に描き、その内容を言葉ではなく、打楽器で演奏することにより表現する方法などがある。どのように叩こうが自由である。自分の想いを音にすることで、内面のストレスの一部が発散されたり、想いが非言語的に他の人間に伝わったりする。セラピストが返事を書いて、それを演奏し、交互にやりとりをする形も考えられる。その他にも即興的な器楽演奏で、障害をもつ児童の活動を援助するタイプの音楽療法も多く用いられている。ノードフ（作曲家）とロビンス（教育家）の共同作業により作られた音楽療法はその代表であるといえよう。

以上の4種類の音楽的活動を、患者のニーズに合わせて縦横に駆使すること

により、意味のある音楽療法のセッションが成立するのである。

ま と め

音楽療法は、音楽のもつ様々な機能を活用し、医療・福祉・教育などの領域において利用者の健康のために行う専門的な援助行為であるといえよう。音楽療法士は音楽演奏や対人技術にしっかりとした基礎をもち、さらに心の援助の訓練を十分に受けていることが好ましい。学問のみでもいけないし、また経験のみでも不十分であり、音楽療法の効果があるとすれば、この両者の上質な混合がなす業であるといえよう。わが国の音楽療法士の資格制度もこの4月に確立し、97名の全日本音楽療法連盟公認音楽療法士が生まれた。彼らの活躍と、それを援助する様々な人々の、よりいっそうの活躍を願うものである。音楽は我々の生活のなかでいろいろな役割を果たしている。高齢化社会に向けて、また障害をもつ人々の社会での積極的な活動に向けて、医療や福祉での音楽療法の役割はますます重要なものになっていくと思われる。
