

平成16年度特別研究活動報告書

特別研究代表者 木村 滋

一般公開

「音楽で癒される、こころとからだⅢ」日本赤十字秋田短期大学、秋田県音楽療法研究会主催

開催期日 平成16年10月3日(日) 会場 秋田市文化会館小ホール

目的 近年、増加傾向にある心を病む人に対し、極めて優れた癒しの技法の1つである音楽療法を広く県民に普及させる。そのために前年に引き続き市民を対象とした一般公開を開催した。

内容

I. 音楽療法の実践と講演(13:30~15:00)

講師 名古屋音楽大学音楽学部教授、日本音楽療法学会理事の栗林文雄氏

主題 「音楽による援助活動と文化」

(1) 音楽療法の主要な3領域

一つは「音楽」というファクター。音楽療法での音楽は美を探求する音楽とは違う。上手な演奏家が素晴らしい演奏を聞かせることとは違う。必要とする人に対しいかにリラックスさせることができるか。いかに目標に合わせた使い方ができるかということである。

病院でショパンを聴かせ喜ばれたが、末期ガンの人に聴かせたら「もう結構だ」と言われた例がある。セラピストは生理的な世界の原理原則を身につけて癒しの方向に結びつけていく。言い方を変えると自律神経系の副交感神経を刺激させて人がほっとする方向に導いていく。療法を必要とする人に対しては、一般の人が美しいと感じる曲でも、必ずしもいいとは限らず、つまらないと思う曲が受け入れられることもある。

音楽療法の対象者は以前は精神病、知的障害者、認知症の重い人に限られていたが、最近は対象者の幅が拡がり、何らかの助けが必要な人すべてに活用されてきている。

次に「援助」というファクター。援助される人の心理状態を感じるため、一つの実験を行った。栗林講師がギターで「ふるさと」を演奏し、参加者に3番まで歌ってもらった。そして1番までしか歌えなかった人、2番までしか歌えなかった人、全部歌えた人をそれぞれ挙手をさせ、途中までしか歌えなかった人がどんな状態で全部歌えた人をみているかを考えた。「うらやましい」、「乗り遅れた」、「まぶしい」などを感じる。結果として傷つけてしまうことになる。このように音楽は光の部分と影の部分を作り出す。従って援助法での集団療法は難しく失敗する可能性が高い。心理の河合隼雄先生は「人に助けられるくらいなら死んだ方がましだと思っている人が多い」と言っている。

病んでいる人もプライドを高く持っている。セラピストはクライアントの内部が見えなければならぬ。クライアントに対し大きなお世話になってはならない。

最後に「理論」というファクター。セラピストは感性だけでは療法ができない。しっかりとした理論(科学的学問)が必要。音楽療法は音楽を使って援助していきながらその援助が比較的検証された形、再現されやすい形、何回も安定した形で行われる。一般の音楽の授業は音楽を創る方向で教えられるが音楽療法は音楽で遊ぶ方向で学ぶ。太鼓を持ってきて大事な人、感動した場面等を思い太鼓でそのことを表現させる。また実験パートⅡとして会場の人が二人のペアを作りジャンケンをし、勝った人が5分間自分の故郷を思い出しながらその状況を話し、負けた人が聞くことに専念させた。このことから聞き手の方がかなり苦痛であることを理解させ、セラピストがこの聞き手の立場にあること、そして話し手であるクライアントの感情をしっかりと受け止める役目を担わなければならないことを理解させた。さらに実験パートⅢを行い、実験Ⅰ同様栗林講師がギターで「ふるさと」を演奏し、こんどは演奏の間目を閉じさせ自分の故郷の風景、幼い頃の思い出等を回想さ

せた。この実験ではペアで話させた状態とは違うものが見えてくることを理解させるものである。

結論として、セラピストはクライアントの一人一人の心の中を感じようとし、クライアント自身が自分の中にある何かを見てほしいと思っている。音楽が存在していることの意味は、音楽自体が低いレベルまで自分が知らないことの意識を探索する道具になるということを強調された。

(2) 臨床現場での音楽療法

重度の認知症に対する音楽療法の実施をビデオで紹介した。

「砂山」をトーンチャイムを持たせ好きなきに音を出させた。5音音階（ペンタトニック）による療法で、どこで鳴らしても和音として成り立つもので、クライアントは自分が鳴らした和音の響きに癒しを感じる。また、セラピストはギターを使用して昔の曲（ふるさと、みかんの花咲く丘、浜辺の歌）を歌い、クライアントにも歌わせた。その際キー（調子）をできるだけ低くする。高齢者は高いキーは声が出ないことに気をつけるため。また、高齢者への療法では年齢に合わせた曲を選曲する。歌階能力の発達を促進することができる。音楽から得られる感覚刺激が外界の情報入手能力を高める。

II. 「音と心の調和」(15:10~16:20)

(1) 桜井健氏のチェロ演奏（弦楽四重奏—ヴァイオリン1 服部まり、ヴァイオリン2 坂本陽子、ヴィオラ 坂本晴人）

音楽療法はセラピストとクライアントの心のつながりが必要不可欠であり、そのためにはクライアントの心の動きを感じとる力、セラピストからクライアントに響かせる力が必要となる。こうした中でⅡ部は弦楽四重奏による演奏を聴いてもらうことで、互いに呼吸を合わせ理解しあうという音楽療法に通じることをねらいとした。

演奏された曲目*は弦楽四重奏の絶妙のハーモニーは参加者を魅了した。

<*演奏された曲はハイドン弦楽四重曲ハ長調作品76-3 No.77「皇帝」、モーツァルト「弦楽のための三つのディヴェルトメント」、「宵待草」、「荒城の月」、「夏の思い出」、「早春賦」ほか

III. 参加者

一般公開についてのアンケート調査（調査数300人回答者85人・28.3%）の主な結果は、企画が良い（88.3%）、講演が良かった（92.9%）、演奏がよかった（83.5%）。また、期待したものが得られた（71.3%）、まあまあ得られた（18.8%）の合計は、昨年度と同様に90%を超え可とすべきである。

（文責 富野 弘之）