

北海道女子大学 北方圏生活福祉研究所

第4回 市民研修会

「音楽は心を癒す—音楽療法の話し」

日 時：平成9年3月10日（月） 18：00～20：30

場 所：かでの2・7 （7階／710会議室）

基調講演 「音楽と癒し」

北海道医療大学看護福祉学講座教授 栗林文雄

パネルディスカッション 「音楽と人間—音楽療法の効果」

（司会） 栗林文雄

i) 札幌太田病院 音楽療法講師 後久清子

ii) 老人保健施設「セージュ山の手」

ソーシャルワーカー 吉岡康子

iii) 臨床音楽療法研究会 会員

札幌聖心女子学院 講師（点字指導） 樋口清美

札幌西野学園 講師（高齢者音楽指導）

「音楽は心を癒す—音楽療法の話し」

基調講演 「音楽と癒し」

はじめに

音楽とは“音と楽しむ”こと、これは昔から言われています。では、“音”とは何でしょう。音の正体は空気の振動ですが、そこにはエネルギーが存在します。音のある所には必ずエネルギーがあるのです。エネルギーである音が空気を伝わって人間の耳に入ってくる、植物に入っていく音の振動もある、他の動物に入っていく音もあります。しかし、音楽という形になると人間に限定されます。人間は進化の過程で、いつか音というものに敏感になってきました。そしてある時から、音は人間にとって特殊な意味合いをもつようになりました。言語信号、情報の媒介としての言葉の発達です。「マンモスがやって来るぞー！」と知らせる必死の叫びは、人間にとって大変大事な情報だったのです。言葉になる前の感情がそこに含まれてしまうのです。

日本の歌には様々な情感がありますが、これも歌い方一つで変えることができます。例えば非常に明るい濃厚な恋愛の歌も、歌い方でリラクゼーションの音楽に変わります。実は音楽のエネルギーというのはフォームがあり、その中にエネルギーを持っている素材でできているのです。音楽療法がなぜ療法になるのか、癒しになるのかというと、音そのものの素材が実は力を持っているか

らなのです。

歌い方、演奏の仕方によってニュアンスが変わるといふことのほかに、距離感でも変わります。ある一人の方に向かって歌いながら近づいていくと、やはり緊張します。でも、音楽にのって満面の笑顔で語りかけるとこちらの気持ちも伝わるのです。これは末期ガンの患者さんであれ、知恵遅れの人であれ、痴呆のお年寄りであれ、受容感覚に問題が起きている方たちにも同じことが言えます。感受性や知的な判断力に障害を持つ方たちに対して、「音がエネルギーである」ということが非常に強みになります。何も苦勞せずに、音楽とともに入っていけるのです。臨終間際の深い眠りに入っているように見える患者さんでも、ワーワー泣いている新生児でも、音が聞こえます。自分が聞く意志を持たなくても、エネルギーですからこっちから入っていくんです。これが音楽が音楽療法となる大事な要素です。

音楽療法と音楽療法士

私たちが聞こえる音には範囲があります。一番低いので一秒間に20回程度の振動で、これは音としては聞こえず、振動として皮膚の感覚で感じられます。段々振動数がふえると音になり、いろんな音が波の形によって生まれます。周波数が上がれば上がるほど高い音になり、年齢差はありますが2万ヘルツ、2万回の振動音までは聞こえるといわれています。高齢者は高い音が聞こえない

といわれていますが、これは耳の中のマイクロホンのようになっている部分に生えている毛が、老化により抜け落ちることが原因です。それにしても、感覚機能の中で聴覚は最後まで残っているものです。また、全ての人間に対して注意を惹起するためにも音楽は使われています。テレビコマーシャルがそれなんです、人を画面に引きつけるために音楽を非常に有効に使っています。商品の購買層に合わせた音楽を流し、アイ・キャッチングのために高額の投資をしています。これは商業的な音楽の使用法であり、音楽療法ではありません。しかし、実は同様の使い方医療場面、障害児教育の場面などで、健康の維持・増進・回復のための目的で音楽が使われています。それが音楽療法です。我々の健康状態の維持・増進・回復の目的で音楽を使うことが、音楽療法の骨子といえます。

音楽の素材そのものが非常に治療的要素を内蔵し、言葉にもそれがあって、歌の中に言葉の持っている魔力というのが活かされています。音楽業界では、我々の耳が満足する音楽がヒットしているという現実があり、敏感なプロデューサー達はそれが何か良く解るわけです。音楽療法士は、患者さんに対してそれをしなければなりません。患者さんがどういう音楽を聴きたいのか、どうしたいのかを見極める必要があります。患者さんはリラックスした状態で安心出来る音楽を聴きたいのです。どういう曲がその方にとっての安心出来る音楽なのか知る必要があります。年齢・性別や時代背景を考えて曲のリストアップをし、私の場合は最初は歌わずにギターのアンプをずっと流しています。これは端的に言うと、音楽療法で歌を使う場合は、歌のプロでなければいけないということです。声が自然に出せるとか、歌い方が多様に出来るということとともに、自分が好きだから歌うという自己陶醉の世界にならないことが難しい部分です。音楽が好きなのは沢山いると思いますが、音楽療法士になれる人はごく少数です。音楽療法士とは、音楽が大好きなだけでも自分の好みを抑えて、相手の好みを敏感に反映しながらその状態にあった音楽を料理出来る人、といえます。音楽療法士を目指す方は、音楽的な技術を持つ必要があります、その領域において一芸に秀でてほしいと思います。カラオケの名人でも良いのです。さらに自分が弱い所を一生懸命に努力しながら、日夜研鑽に努めるという必要があります。

東札幌病院での実践

東札幌病院に緩和ケア病棟があります。緩和ケアというのは、ガン細胞が全身に転移し今の医学では治療困難な患者に対して、その方の人生最後の期間を人間の尊厳を最後まで持ちながら豊かに生きることを支えるもので

す。その緩和ケア病棟に、今28床あるのですが、音楽好きな患者さんがいるわけです。その方達に「音楽の出前ですよ」と、ギターを抱えて流しをしに行くのです。データやビデオを取る許可も得て、週に一度のセッションを続けています。ある男性の患者さんの事例なのですが、奥さんと新婚当時に行った尾瀬の話しから、その時の思い出の曲を演奏した時のことです。私は一生懸命に歌っていて気づくのが遅れたのですが、その方が声を出して泣いていたのです。瞬間的に、こんなに衰弱した患者さんを泣かせてはいけないと思い曲を変えたのです。しかし、後から看護婦さん達に変える必要はなかったのではといわれました。人間、泣くということは癒しになります。泣くにしろ笑うにしろ、情緒発散は健康論にもつながります。笑いを通して人体の免疫度を調査した例がありますが、落語を聞いて笑った後に測定すると、無思考性の免疫の代表であるNK細胞の活性化が高まっているという結果が出ています。ハッピーな状態に長く居れば人間の免疫力が高まるということです。私が今実験中なのは、感動を伴う涙も癒しにつながるのではないかと、健康度を高めるのではないかとということです。音楽療法の前後でNK細胞の変化を追っていますが、実験経過がまとまるかどうかは分かりませんが、患者さんが私の歌を一生懸命聞いてくれた。あの中に何かあるのではないかと探っています。このように、身体的な側面から音楽療法を研究しようという時期に、日本の音楽療法はきているのです。

日本の音楽療法士の誕生

アメリカは音楽療法の歴史が、世界的にも一番進んでいるといわれています。アメリカでは今から50年前に音楽療法の組織が生まれ、音楽療法とは何か、音楽療法士とは何か明らかになっています。

わが国ではようやく一昨年くらいから音楽療法が認められるようになり、現在では関心が非常に強くなっています。奈良市や岐阜県のように自治体で音楽療法に取り組んでいる所もあります。高齢化の進行する社会に何が必要か、音楽の持っている力を利用できないか、を真剣に考え始めています。このような流れの中で、1995年に全日本音楽療法連盟（全音連）が全国規模で組織化されました。全音連はまだ実体がありません。この下に、日本バイオ・ミュージック学会と臨床音楽療法協会の二つの会があり、協力して全音連を創設したのです。全音連では資格検討委員会を作りまして、日本でも音楽療法士の資格を作ろうと動き出しています。昨年12月に第1回目の申請があり、この4月に日本で第1号の音楽療法士が誕生します。

パネルディスカッション 「音楽療法の効果」

後 久 清 子 札幌太田病院

私の勤務する札幌太田病院では、3年ほど前から音楽療法を集団療法として取り入れています。音楽の持つ、メロディー・ハーモニー・テンポ・歌詞などの要素を音楽の機能として活用し、音楽により楽しい時間を過ごして頂きながら自然に精神的・身体的なリハビリにつなげようと考えています。精神科ですから閉鎖病棟と解放病棟があり、病棟別に患者さんのレベルに合わせた音楽療法を実施しています。25人から30人の集団療法で1セッション1時間のプログラムです。ピアノ伴奏による歌を中心に、鑑賞・ハンドベル・リズム体操などを組み入れてプログラムを構成しています。基本的なプログラムは、鑑賞→発声練習→歌の順に進めます。導入を鑑賞にしているのは、参加者に初体験の方もいることや全体的に能動的なプログラムなので、まずは心身ともに緊張や不安を取り除いて頂くという意図があります。発声練習ではお腹から声を出すよう指導しますが、これには腹筋の強化や心肺機能を高めるという効果もあります。音楽療法の身体的な治療の側面といえます。

誰にも思いでの歌・心に残る歌があります。そういう歌に出会い、歌っている時の患者さんはとても生き生きしています。そんな一人一人の心の歌をみんなで歌います。みんなで歌うことにより仲間との共感を得、その積み重ねが生きていることの喜びとか意欲につながるのです。この3年間に季節に合わせて歌った曲が150曲を越えていますが、一番人気がある歌、それは「母さんの歌」なんです。この歌を歌う時は皆さん母親を思い出す顔になります。そして、歌う前に一度歌詞を読むのですが、その段階でそれぞれが母親の思い出を語り出します。普通、音楽は非言語的コミュニケーションなのですが、ここで言語的コミュニケーションが自然に生まれるのです。音楽を楽しみながら自然とリハビリができていくことが音楽療法であると思っています。

吉 岡 康 子 老人保健施設
「セージュ山の手」

私は昭和51年、大学を卒業と同時に札幌太田病院にソーシャルワーカーとして勤務いたしました。その時精神科の患者さんとどう接したら良いかが大きな疑問でした。まず自分の出来ることからと思い、好きな音楽を手がかりにすることにしました。ソーシャルワーカーとして、患者さんの心を知りたいし語り合いたいという思いが根底にあり、「みんなで歌う会」という形式で取り組

みを始めました。やはり、歌の中から思い出話が生まれたことが印象的でした。

その後平成2年に、高齢者のリハビリ施設である老人保健施設「セージュ山の手」の開設にともない異動して、高齢者のための音楽療法を始めました。「セージュ山の手」は80床の施設で、40床が痴呆症の方専用となっていますが、実は入居者の7割が痴呆症の方です。痴呆症の方も昔の歌をよく覚えていますし、かなり重度で会話のない方でも歌を聴くと表情に変化が見られます。現在は「歌う会」「大正琴に合わせて歌う会」「楽器を使つてのセッション」の3パターンを取り入れ、どれも好評です。「歌う会」では季節感あふれた曲を取り入れることで、時期・日時を意識して頂くようにしています。これはR.O療法（リアリティー・オリエンテーション）の要素を取り入れたものです。また、「楽器を使つてのセッション」では、お年寄りも自分のパートをこなすために必死になります。リラクゼーションと緊張を意図的に盛り込み、最後はリラクゼーションで終わる工夫がされています。日常的に音楽が身近にあることが大切と考え、いろいろな場面を通してお年寄りとのコミュニケーションがうまくできるように、また心が落ち着くようにとセッションをしています。

樋 口 清 美 臨床音楽療法研究会

私は小学校1年生から盲学校で寮生活をおくりました。高校卒業まで通算12年間です。我々目の不自由な人間の仕事というと、按摩・マッサージなどに限定されています。それらの仕事は素晴らしい仕事ではありますが、仕事が限定されていることが納得できず、自分に出来る仕事を捜したいと思っていました。英語の教師になりたいと思い、明治学院大学で教員免許は取ったのですが、採用試験を受けられず断念しました。

音楽との関わりは筑波大付属高校の時代からです。ここで後にシンガーソングライターとなる長谷川清が同学年でいたのです。当時から素晴らしいギター演奏と歌声で、彼の演奏に魅せられて、ギターが弾けるようになりたいと練習をしたのが始まりでした。私は大学に入学して初めて、いわゆる一般社会に出、一般の人達とふれ合うこととなります。英語研究会に入部したのですが、まわりの学生は視覚障害者を初めてみる人たちがほとんどであり、こちらも一般の人達とふれ合うことが少ない状況でしたから、お互いどう接したらよいか分らず、ぎこちない面がありました。新入生の歓迎会で思い切ってギターを弾くと、みんなも歌ってくれたのです。それがスムーズにお互いを近付ける要素となり、有意義な大学

生活をおくることができました。卒業後はギターの弾き語りをし、現在札幌では主にお客様の伴奏をするという店をやっています。お客様に気持ちよく歌って頂くということも広い意味では音楽療法の一つであると思います。

私の基本的な考え方は、視覚障害者だからマッサージをしなければならない等の決めつけは間違っているとい

うことです。この社会というのはいろいろな人たちが一緒に生活していくのが普通の状態であると思います。現実には視覚障害者は盲学校に、聴覚障害者はろう学校にと分けて教育しています。障害者が一般社会に出た時に困ることは人との接し方なのです。私の体験のように、音楽を通して自然なつき合いが出来るようにすることも音楽療法の一つといえましょう。

On music Therapy – Music and Healing

Fumio Kuribayashi, Ph.D., Professor, School of Nursing and Social Service
Health Science University of Hokkaido

Discussants;

Sayako Gokyu, B.A., Sapporo Ohta Hospital

Yasuko Yoshioka, B.A., Health Service Facility for the Elderly, "Seijyu Yamanote"

Kiyomi Higuchi, B.A., Member of Association of Clinic – musical Therapy

Abstract

The theory of sound as energy is based on the relationship between music and positive human feelings. It was discussed the music therapy is effective in the care and cure of elderly with behavioral disorders such as senile dementia, and in patients in palliative medicine wards with cancer and in patients with various kinds of mental disorders such as schizophrenia, alcohol, drug addiction and so on.