

## 第 1 章 音楽療法とは

### 1. 1 まえがき

最近、我国でも音楽療法に関する情報がしばしばマスメディアに採り上げられ、社会の関心も徐々に深まりつつある。音楽療法は精神医療の分野や、理学療法分野で採り上げられ、あらゆる障害児（者）の治療に活用されたり、胸部疾患の手術後の機能回復に活用されたりしている。又新しくは高齢化社会を迎え、お年寄りの機能維持、回復、健康増進等のために見直されている。

このように音楽療法は病院や保健所など、医療関係でも少しずつ採り上げられつつあり、又健全なお年寄りの間でも予防的な意味を含めて老人ホームなどでこれらの活動が広がりを見せている。又行政でも認識が高まりつつあり、積極的に支援するケースが増えている。

およそ肉体的機能において、筋肉は使わないと麻痺、萎縮し関節も拘縮するし、脳細胞も働かしないと退行するといわれている。高齢化社会を迎えた今、こうした現象が顕在化し、これに対して音楽、特に楽器演奏について手を動かしたり、指先を使うことから医学的に効果があると言われ見直されつつある。又人間の体の臓器活動や生活もリズムに営まれていることから音楽との係わりは深いものがあるので、音楽のリズムを活かして健康に結び付けようとする試みがなされ、さらに音楽の利用は何よりも楽しみながら行えることにあり、音楽療法がとり上げられ注目される所以であろう。

しかしながらその方法においては、心身にハンディキャップを持った人の各々の症状や障害の程度により能力等が異なるので、対象者に合った適切な内容で行う工夫が必要であろうし、又楽器についても通常の楽器は操作性や形状等適合しにくい場合が少なくないので既成の概念にとらわれず、新しい音楽療法向けの楽器が開発されてもしかるべきであろう。同様のことは音楽のカリキュラムについても言える。

人間の聴感覚、皮膚感覚への刺激を通した心身の療法をみると音楽の他に音（音響）音波があり、幅の広いものであるが、本調査研究は、心身ともに健やかな生活を営むための健康対応策のひとつとして音楽を活用した方法（特に楽器演奏）における現状と課題について把握することを目的とした。

## 1. 2 サウンド療法と音楽療法

療法とは「病気の直し方、治療法」である。その一次的(直接的)なものが病院等における投薬や手術等の医療と呼ばれる領域である。これに対して二次的なものとしてリハビリテーションなどにおける様々な方法があるわけで、主なものについて整理してみると次のようになる。<sup>1) 2)</sup>

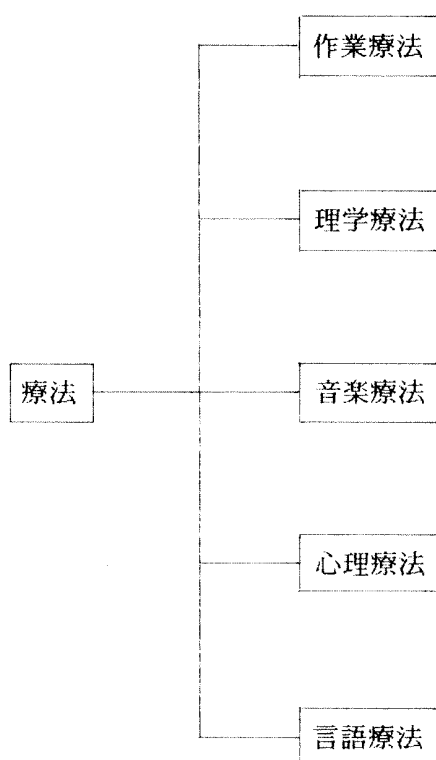


図. 1 療法の分類

これらの療法について音の観点からみると、音楽の他に音波や音響などがあり、その一例として次のものがあげられる。<sup>3)</sup>

- (1) カプセルによる聴覚刺激装置－1人用のオーディオカプセル装置で、リクライニングタイプの椅子に座って「波の音」「鳥の声」など、10数種の自然音を聞かせ、生体の神経、生理状態をバイオフィードバック装置によってデータ化し、診断を行ないストレス解消に効果をあげようとするものである。

ゆったりしたリズムで、音量の大小、音の高低が少ないものは副交感神経を刺激し、気分を鎮静化させることが研究の結果報告されている。

- (2) ボディソニックで聴覚及び全身刺激させる装置－上記カプセル装置をさらに一段アップさせたもので、椅子の中に振動ユニットが組み込まれ、音楽の低音成分だけを振動ユニットに送りこみ、皮膚感覚で低音を感じさせるものである。

これはヘッドフォンと組みあわせ、全身をゆさぶり、重低音を体感させることにより、ストレスを解消させる装置である。

このように音に係わる心身の療法についてまとめると、図. 2に示すように考えることが出来る。従来の音楽療法の上位概念としてサウンド療法を位置づけることが好ましい。ここに「サウンド療法」の表現を提案し、その上に立って音楽療法を捉えていくこととする。

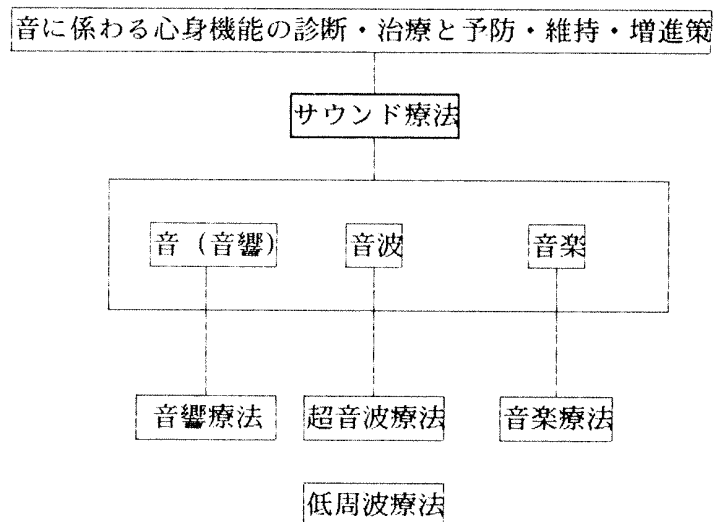


図. 2 サウンド療法と音楽療法の関係図

音楽療法は音楽による心理療法であるという定義もあり、医療としては主に精神科において心の病を中心におこなわれていた。今日的には音楽療法とは音楽の持っている様々な心理的・生理的な働きを利用して歌唱・演奏・創作、更には舞踊・遊戯・ゲーム・鑑賞等を通して心身の診断治療・予防・維持・増進を図る療法といえる。なお療法とは「病気の直し方、治療法」であり、予防・維持増進の観点からみると「療法」の表現が妥当か疑問が残る。この点（財）東京ミュージック・ボランティア協会は「療育音楽」という表現を用いている。

図. 3はサウンド療法の概念について、その全体像はどういうものかに関し、その対象者、障害、活用目的、方式・方法、動作、身体器官別のおおよその関係を示した系統図である。

### 1. 3 音楽の効用

音楽の楽しみ方には唄う、演奏する等自ら積極的に行動する能動型と、聴くという受動型に大別される。

能動型の例として、現在日本の中にすっかり定着してしまったものにカラオケがある。歌を唄う行為は、自分の身体器官を使ってコントロールしながら行えるからさほどの訓練を要さず比較的容易に取りこめる気安さがあり、又唄うことを通して喜びを得やすいところからカラオケは広まったものであろう。

一方、受動的な例としてBGMなどがある。音楽を鑑賞することで心が休まるなど、心身に良い影響を与えることが知られている。

このような喜び、満足感、充実感、音楽の持っている要素、つまりメロディ、ハーモニー、リズム、テンポの特徴が人間の心身に作用して有効な効果を生み出している。

人間は生まれながらにして、生活の全てにリズムを持っている。時計がなくても、身体によって1日を知ることが出来る日周期（サーカディアンリズム）がある。サーカとはラテン語で“およそ”の意味を持ち、通常24時間プラス マイナス4時間位の誤差を持つとされている。各組織のリズムについて言えば、心臓は誰でも知っているように一定のリズムで動いているが、このリズムが狂うと病気であることは明かである。胃にもリズムがあって、胃酸は約4時間周期で排出されている。また、眠りにも約1時間半ごとの周期があり、レム睡眠（眠っていても脳波に覚醒波がみられる状態）とノンレム睡眠が繰返されている。<sup>4)</sup>歩行においても左右の手足が振子のようにリズムを持って交互に動いて成り立っている。このように人間はリズムをもって活動している。

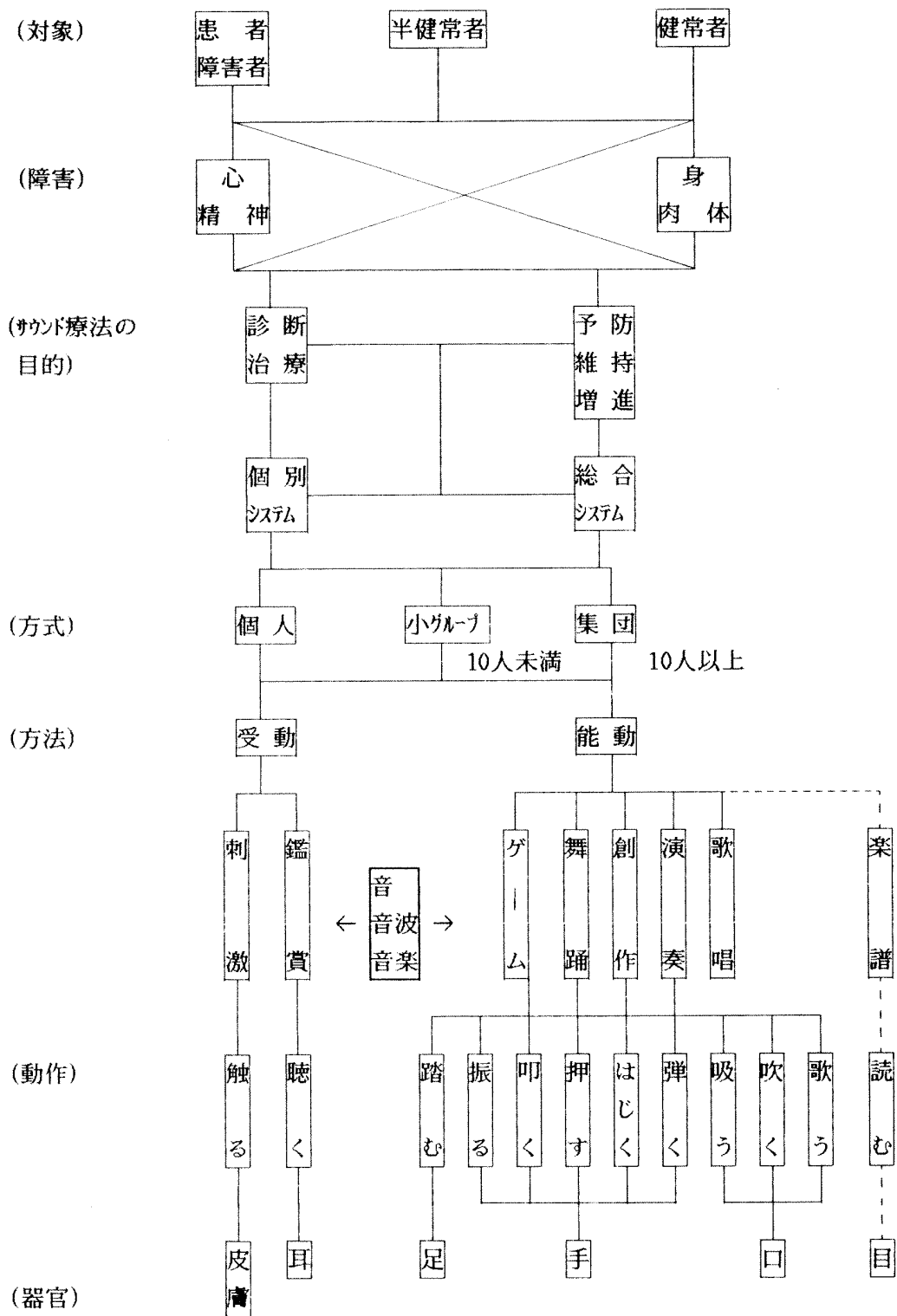


図. 3 サウンド療法の概念図

一方音楽をする場合、叩くことも振ることも体を動かす動作を伴っており、それはリズムに乗って行っている。ところがなかにはリズム感の無い人、悪い人、とれない人がいる。こうした人には体に何らかの障害があると言われている。身体のリズムが狂ってくると身体に異常が見られるわけであるから、リズム感健康状態を示すバロメータであると言える。健康を維持してゆくためには、規則正しいリズム感を保つ努力が必要なのである。その点音楽療法は音楽を利用して、楽しみながら体を動かし楽器を演奏してリズム感をとり戻し、維持に努めることができ、心と身体の両面の効用が得られると言えよう。

ここで音楽のもつ治療道具としての特性について次のようにまとめてみる。<sup>5)</sup>

- (1) 音楽は、知的経過を通らずに直接、情動に働きかける。
- (2) 音楽活動は、自己愛的な満足をもたらしやすい。
- (3) 音楽は人間の美的感覚を満足させる。
- (4) 音楽は発散的である。そして情動の直接的発散をもたらす方法を提供する。
- (5) 音楽は身体的運動を誘発する。
- (6) 音楽はcommunicationである。
- (7) 音楽は一定の法則の上に構造化されている。
- (8) 音楽には多様性があり、適応範囲が広い。
- (9) 音楽には総合的精神機能が必要である。
- (10) 集団音楽活動には社会性が要求される。

補足説明すると、(7)はどんな音楽にならない音楽でも、一定の法則性があって、時間的に過ぎ去っていくことが音楽の特性だが、高度な音楽になると、楽譜とかテンポとかリズムとかがあるわけで、一定の法則性の上に構造化されていると言える。

(8)については、音楽活動が非常に広いレパートリーを持っていて、100歳の人から0歳位の人達まで何かできる、という意味では音楽は非常に共通性を持っている。

(9)は例えば、木琴を叩くにしても、叩くという行為の中には色々な精神機能が含まれていて、手の運動とか協調運動とかいう身体運動だけでなく、知的な活動、認知活動、いろいろな感覚運動を含めた総合的な精神機能が必要である。従って、その総合的な精神機能を訓練していくのに音楽が使われることは有効である。

(10)では、合奏等広い意味での社会性が求められ、例えば隣の人の音を聴くとか、見るとか、待つとか、そういう他の人と協調していかなければならない状況が設定されるわけである。

さらに音楽の持つ可能性について、別の観点から次のように見ることもできる。<sup>6)</sup>

### (1) 発散として

音楽は心に鬱積したものを外に出す作用がある。発散は大抵行為を伴っている。そこで用いられる音楽は中庸から激しいものまで色々あるが、激し過ぎると多少問題がでる。つまり、音楽が激し過ぎると体のエネルギーをゆきぶりすぎて、それを行動化してしまうことになる。

従って音楽は厳密に選ばなければならないし、発散と言うことを主に考えた時は、そこに使われる音楽はどちらかといえば、いきいきしたリズムのある音楽がいいようだ。

### (2) 心内清浄作用として

次に心に鬱積したものを外に出さず心の中、あるいは体の中で処理するという方法がある。音楽はこのように心内清浄作用を持っていると考えられる。

健康な心は身体の疲労とか、脳の疲労とかを良質の睡眠等で解決できる。睡眠中に働いている神経は副交感神経というもので、精神的に緊張している時にはそれにきつ抗する交感神経が働きだすと言われている。だから、我々が持っている心的な疲労だとか、緊張だとか、葛藤だとかを解決するひとつの手だてとして、交感神経性のストレス状態を副交感神経性の心を鎮める音楽が非常に有効になってくるという理論になる。

その鎮静的音楽の代表的なものは、ある学者の説によると、子守唄だという。子守唄のゆったりした流れ（♩＝60位）あまりはっきりしないリズム、そして音量、音質の変化があまりない点が良いとされている。

### (3) 非言語的コミュニケーションとして

3番目の方法として、コミュニケーションのできる状況をつくってやることが非常に大切である。

最近の音楽療法でよく言われることも、このコミュニケーションの問題で、特に精神的疾患のある人達はことばの少ない人が多いので、言葉で言えない部分を音楽でコミュニケーションすることが有効である。

どうやったらコミュニケーションが促進できるかが、精神を扱う者たちの音楽療法の技術的な問題になっている。精神疾患の患者とか、情緒障害児とか、自閉症児等、病気の問題性を“言いたいことが言えない状況”としてとらえた時、音楽がはたせる役割が大きい。

#### 1. 4 音楽療法の歴史的経過

音楽が精神医療の領域で使われるようになったのは、古くギリシャ時代からと言われているが、近代医学になって一旦捨て去られ現代再び復活した。いわば現代は音楽療法のルネッサンスの様相を呈していると評する専門医もいる。

音楽療法が最も普及しているのはアメリカで第二次大戦による傷病者の心身治療を行う手段として用いられたが、本格的にアメリカで確立したのは朝鮮戦争やベトナム戦争など、戦傷者の心身機能回復療法を通じてである。この動向は音楽療法に関心を持つ有志ドクターが先駆的活動を始め、又在郷軍人病院に慰問演奏を行った音楽家も加わり、次第に組織化され、より効果的に基礎教育を行うことになった。

アメリカの歴史の流れは以下のようになる。<sup>7)</sup>

- (1) 音楽自身の効用を重視して、治療者自身の治療的役割をあまり認めなかった時代（1940～50年代）。
- (2) 治療者が患者と一対一の関係を発達させることを主眼として、音楽自身の意味を軽視しがちであった時代（50～60年代）。
- (3) これらの両極の中間がとられるようになり治療者、患者関係も、音楽的活動それ自身も両者とも重視される時代（60年代～現代）。

社会的には1946年、Kansas大学で最初に音楽療法の講座が設けられ、それが認められ、現在アメリカでは40を越す大学で専門学科が設置され、毎年多くのセラピストが卒業し活躍していると言われている。

関係する学術団体としては、1950年設立された全米音楽療法協会 (National Association of Music Therapy) があげられる。アメリカを始め、欧米各地で国際シンポジウムが定期的開催され啓蒙を行っている。最近日本からも参加、研究成果の発表、交流を行っている。

一方、わが国における音楽療法をみると、<sup>7)8)</sup>

1950年の半ば頃より一部の精神病院の現場で取り入れられ歌唱、器楽合奏、ダンス、鑑賞など試行されたが、明確な方法の確立には至らなかった。

1960年頃より、音楽療法に関する多くの書物や論文が公表され、内容も「心理療法」「対人関係の研究」「精神病院における」等のタイトルが見受けられ、精神医療領域での研究、実践活動が主体であった。又海外先進国の音楽療法に関する文献が紹介され始めたのもこの頃である。さらにこの頃は精神医療分野で「聴かす」音楽療法が主流を占め、医学会でもこれらの研究成果が発表されるようになった。



1970年代から研究発表や発行される著書の数も増え、内容も「重度精神薄弱者（児）」「慢性分裂病者」「自閉症児」等具体的な症状を対象にしたとり上げ方がされている。又九州の老人ホームで器楽合奏を採用し、効果を挙げた例も報告されており、施設での活用が始まっている。

又音楽療法に関心をもつ医事関係者、心理学者、音楽関係者等により、研究会が関西地域で発足している他、指導者養成、研修を目的としたセミナー等が各地で持たれるようになり、又新聞社で主催する障害者によるコンサートが定期的に行われるようになった。

さらにこの時期、器楽演奏を取り入れた能動的な活動が精神障害施設の他に、全国の肢体障害施設や老人施設で展開されるようになり、1972年には音楽療法活動を組織的に推進する民間団体として(財)東京ミュージック・ボランティア協会が発足している。

そして1980年代は各地医療機関、施設でとり組まれ、その活動状況がしばしばジャーナリズムに登場するなど、社会に徐々に浸透される現状にある。

音楽療法に関する講習会が開催される回数も増え、それらが養護学校等の施設関係者、病院関係者等で満員の盛況である。関係著書の他に、指導者を養成するビデオソフト「お年寄りのための療育音楽・オレンジミュージック」も発売されていて、高齢化社会とともに医療老人ホームは勿論、一般老人ホーム等でもとりあげられるようになりつつある。

なお関係学会は日本芸術療法学会があり、同学会では音楽療法のほか絵画、詩歌、箱庭、心理劇のジャンルで定例的に研究発表が行なわれている他、最近はこれら以外に例えば、音楽が人体に与える影響を心電図や脳波、筋電図、血圧等を測定、科学的に分析し高血圧や不眠症等の治療に役立たせようとする医療研究グループの発足等、色々の異なった専門分野により音楽療法をアプローチし、研究しようとする動きが高まっている。