

音楽療法士養成における実践 —授業における可能性(1)—

A Practical Study of the Training of Music Therapists — Possibilities in the Class(1) —

(2003年3月31日受理)

小野文子
Ayako Ono

Key words : 音楽療法, 授業, 実践, 心

要 約

近年「音楽療法」という言葉を、よく耳にするようになった。最近ではテレビで扱われたり、新聞などにもよく登場するようになり、癒しという言葉と同様に世の中の関心が徐々に高まっているように思われる。それに比例するように「音楽療法」を学びたいという人が増えている。そのような社会のニーズに応えるべく、中国短期大学音楽科では2000年より音楽療法士養成を開始した。

「人生80年」と言われる昨今では、周りを見ても90歳で元気な方は何人もいらっしゃいます。ここでは老人福祉施設での実例と、授業における取り組みを中心に述べたい。

はじめに

近年「音楽療法」という言葉が、よく使われるようになった。最近ではテレビドキュメントで扱われたり、新聞などにもよく登場するようになり、医療や介護の現場で広まりつつあることから世の中の関心が徐々に高まっているように思われる。それに比例するように「音楽療法」を学びたいという人が増えている。さかのぼればギリシャ・ローマ時代から、病気の人にとって必要なのは良い環境、思いやりのある看護人、及びよい音楽と言われてきた。音楽は古代から人類に欠かせないものとなっているようだ。しかし、実際に音楽療法とは何なんだろうと考えたときに、日本では一般的にヒーリング・ミュージック、癒し、レクリエーションと混同されているようである。もちろんそれも音楽療法の一つであるが、それらを含め他にもさまざまな方法がある。

音楽が心身に及ぼす作用を活用して、障害の回復、機能の維持改善を図るのが音楽療法である。

1. 音楽療法とは

音楽療法に隣接する分野に音楽教育がある。このふたつについて考えてみる。音楽教育は、ある種の楽器を上手に弾きたい、歌を上手に歌いたい、こういう願いを叶えるためにある。「音楽」そのものが目的であり、「練習」を積み重ねていくことが必要となる。一方、音楽療法は、音楽を使って、クライアントの発達を促したり、コミュニケーションを向上させたり、心身機能の発達・維持・低下防止させたりすることにある。つまり、目的は別のところにあり、その目的を達成させようとするために音楽を使うことにある。

音楽療法を難しく考える必要はないだろう。たとえば、カラオケでストレス解消をする人もいる。山へ鳥のさえずりを聞きに行く人もいる。海へ波の音を聞きに行く人もいる。秋の夜長、虫の声を聞きに行く人もいる。好みの曲を聴いて気分をリラックスさせる人もいる。また、レストランや喫茶店では、ゆったりと落ち着いて食事を

するために音楽を流すことがあります。歯科医院に行った時、音楽が流れてるのに気づいたことはないだろうか。歯を削る機械の音には嫌悪感を持つ人が少なくないだろう。その機械音を和らげるように音楽が活用されている。恐怖感を和らげ気分をリラックスさせるように音楽がBGM的に使用されている例と言えよう。この場合、食事や歯の治療が目的であり、音楽は手段になる。どうやら私たちは、音楽の不思議な力を無意識に生活の中に取り入れているようだ。音楽が心や身体に影響する力を科学的に研究し、TPOに合わせて暮らしに役立てようというのが、音楽療法の狙いと言える。

社会の高齢化に伴い、痴呆性老人の問題が深刻化している。2050年には3人に1人が65歳以上であり、その内7～8%は痴呆であろうと言われている。音楽療法はこの分野にも真剣に取り組んでいる。高齢者への音楽療法の適用は、近年盛んに行われている。何より、高齢者の方々が心から音楽を楽しみ、音楽に生きがいや喜びを見いだすことが出来、安定化を図ることが出来るのであれば、音楽療法として大きな成果が出ていると言えるのではないだろうか。

2. 音楽療法の現場での心得や配慮

(1) 現場でのギャップ

音楽療法士予備軍である学生は、音楽療法士になろうと決心する前に音楽に親しんでいるが、ほとんどの学生は、バイエル、ブルグミュラー、ハイドン、ベートーヴェン、ショパンというクラシック中心の音楽に親しんでいる。

しかし、音楽療法の現場でクライアントたちがリクエストする曲は、「水戸黄門」「麦と兵隊」「青い山脈」「高校三年生」「りんごの歌」「川の流れるように」「サザエさん」童謡、演歌、昔のテレビアニメ曲、懐かしのメロディー、ヒット曲等、クライアントの年代によって好む曲がさまざまで、挙げればきりが無い。さらに現場では、クライアントから突然「そんな曲はおもしろくもない。」と言われる、音楽療法士の服を握って放そうとしない、握手した手を放そうとしない、ということもしばしば起こる。毎回何が起きるかわからないセッションに、ベートーヴェンやショパンは全くと言っていいほど期待でき

ない。

(2) クライアントは正直である

音楽療法の対象となるクライアントは、知的障害の方、身体障害の方、リハビリを続ける方、老人性痴呆症の方などです。このすべてのクライアントに音楽療法は有効と考えます。より良い状態への維持、安定、予防、心の中の良い状態をより良いものにする、さらに心の中で「出来た！」という気持ちを持ってもらうために音楽というブリッジを活用し、通じ合おうとする。

たとえ知的に障害があっても感性は健在であり、音への反応はむしろ健常者を上回ることは多いようだ。クライアントは正直であり、心を打つ音楽には心から喜び、感じるものが無ければ、そっぽを向く。そこが、共感しない音楽でも我慢している健常者と違うところである。

(3) 音楽療法士になろうとする者の生育歴

十人十色のクライアントに接するには、どれくらい多様な「人の心」に共感できるかが問われる。優しい人柄がクライアントと共にふれあって心が音になって出たとき、クライアントの心をうつ。音楽のテクニックや使命感の有無以前に、自分を大切にすること、人を大切にすること、すなわち命を大切に思う心が重要であると考えている。人は一人では生きられないということ、人々のお世話になって生きていることを忘れず、共感する心を持つことが重要であろう。言葉づかい、謙虚な態度、立場をわきまえた行動は、「現場」で試されることとなる。

音楽療法は、人間形成のための教育とも基本的に関わっているとも言えるのではないだろうか。

3. 音楽療法で必要なテクニック

(1) 明るさ

音楽療法士は演奏ができ、歌えることが必要である。さらに、面白く、楽しく、にこやかにすることは、クライアントの心を開かせ、活性化させることになる。音や言葉のキャッチボールの中に、明るさを持つことが、音楽療法士に必要なものであると考える。さらに相手がつられて答えてくれるような積極的な挨拶の工夫は、クライアントにとっては当然のことだが、自分を快い状態にするためにも重要である。

(2) 臨機応変

クライアントの表情を観察することで、興味を持っているか、そうでないかがわかる。歌、手遊び、合奏などを、タイミングを見ながら臨機応変に、また柔軟に進めることが体得できれば、共に楽しむことができる。

4. 授業における取り組み

(1) レパートリーを増やす

童謡、唱歌、懐かしのメロディ、ヒット曲等、クライアントの好みそうな曲を習熟する。また、CD等を聴き、ハーモニー、ビート感も、クライアントの満足感を高めるために忠実に再現できるように工夫する。

(2) 伴奏の質を高める

クライアントの「呼吸」や「声域」に合わせて伴奏をする。

クライアントの「呼吸」に合わせるということは、話、歌のテンポに合わせるということになる。

クライアントの「声域」に合わせるということは、声の高さに応じて伴奏楽器は臨機応変に移調をおこない、クライアントの歌う調に合わせてすることである。

また、音のゆらぎ現象を考慮するならば、打楽器を使用することは効果的であると考えられる。

(3) セッション運営力

セッションでは、歌、手の運動、合奏とさまざまなことを行う。忘れてはならないことは、いつも主導はクライアントであるということである。

本学では、大人数のクライアントを対象に、学生5名からなるグループセッションを施設に提案し、実習を行っている。実習に出るに当たり、福祉・医療・心理関係の基礎知識を習得している。

(4) マナー

マナーとしては、次のことを守っている。約束の時間を守ること。挨拶をきちんとすること。相手を傷つけるような言動をしないこと。クライアントの名前を覚えること。施設で知り得たプライバシーに関わることを口外しないこと。服装は動きやすく上履きは基本的に持参すること。香水やコロンはつけず、化粧は控えめに、爪は短く整え、指輪やピアスは避け、長い髪は束ねること、等である。

5. 特別養護老人ホームでの実例

(中国短期大学音楽科音楽療法士に関する科目履修者による実践例)

実践の初心者であり、高齢者に接する経験が少ない学生が多いので、まず、高齢者の方々とコミュニケーションをはかる対話のきっかけ作りから入る。きっかけは最初のあいさつから始まる。明るく大きな声ではっきりと語りかけ、車椅子の方や椅子に座られている方より視線が高くなるように注意する。あいさつをしながらのスキンシップは、クライアントの正面から手を握ることから始まり、片麻痺の方などに注意しながらゆっくりと行う。

当日のクライアントは、デイケアに通ってくる方20名、入所中の痴呆軽・中度の方15名の、計35名。年齢は68歳から97歳、平均83歳であった。音楽療法実習生は5名で、その内訳は司会をしながらプログラム進行をする者1名、ピアノを弾く者1名、クライアントを担当する者3名。クライアントと共に歌う曲はすべてホワイトボードに、模造紙に筆で書いた歌詞カードを貼る。

介護福祉士に引率されて、セッション会場に来られるクライアントにBGM「きしゃ」でお迎えした。セッションの始まる前、早く椅子に座られた方は、「きしゃ」の曲を口ずさみ、実習生と話を始める。和んだ雰囲気を作る工夫をする。

(1) 導入「こんにちはの歌」

ピアノによる伴奏で「こんにちはの歌」を歌いながら、お一人ずつに「こんにちは」と声をかけ握手をする。

(2) 見当識訓練

健忘のある方がいらっしゃるので、「今の自分」の状況を正しく把握していただくために、月日や場所、名前を言ったり、見当識に関わる簡単な会話をする。

(3) 発声

ソーラン節を実習生が歌い、クライアントが合いの手「ハイ、ハイ」や「ハー、ドッコイショ、ドッコイショ」のかけ声を発声します。実習生の歌声が大ききことにより、クライアントによる合いの手のかけ声は大きくなります。実習生はクライアントに、息をたくさん入れて、おなかから声を出すよう促す。

大きな声を出して楽しんだ後に、季節にちなんだ曲

「うみ」を歌う。実際に海にいる雰囲気を感じて頂くために、模造紙に描いた海の絵を見て頂きながら、箱に大小の小豆を入れ、それを揺らすことにより、波の音を演出した。

さらに季節感を感じて頂くために、「花火」を歌った。「うみ」に比べて気持ちの高揚する曲であることから、緊張度を増し、集中力を高める効果があるようだ。

(4) 合奏

「うみ」の歌詞に合わせて、クライアント全員が楽器を使い、鈴やタンバリンを鳴らす。曲の終わりを認識できるように、楽しい気持ちで終わることが出来るように、最後のフレーズは華やかに鳴らした。

(5) ストレッチ

テレビドラマ「水戸黄門」のテーマソングを歌った後、音楽に合わせて手のグー・パーを繰り返したり、腕の運動、足の運動等、座った状態で出来るストレッチを行った。

(6) コミュニケーション

「幸せなら手をたたこう」を歌い、身体の動きを入れながら明るい気分の歌を歌った。この曲は、歌詞の内容に合わせて、1番では手をつなぎ、2番では足ぶみをする、3番では肩をたたき、4番では隣の人と手をつなぎ、触れ合いのコミュニケーションをはかる。

(7) 結び

セッションの最後に、「浜辺の歌」のBGMで、さようならのご挨拶をする。お一人ずつに「またお会いしましょう。」「ありがとうございます。」と声をかけ握手をする。

6. クライアントの反応

デイサービスに来られた方々はお元気そうで、日常会話はしっかりしていらっしゃる方がほとんどであった。

プログラムが順調に進行して、セッションが終わった後、「とても楽しかった。」「今度はいつ来てくれるの?」「ありがとう、ありがとう。」とおっしゃる声が聞こえた。そして、にこにこしている表情からは非常に喜んで下さっている様子がわかった。涙を流して「楽しかったよ。」とおっしゃってくださる方もいらっしゃいました。また、杖をついてセッションに参加しにやってきた

クライアントが、セッション終了後には、笑顔で杖をセッションの会場に置いたまま、歩いて帰られているのが見受けられた。

7. 実習生の感想

高齢者への音楽療法を体験した実習生たちは、喜んでくださったクライアントの方々への思いを次のように書いている。

「不安と緊張でいっぱいでしたが、クライアントの方々に挨拶をしていると自然に緊張がほぐれていきました。あるクライアントの方は、セッションの始まりから終わりまでずっと笑顔でした。お別れの挨拶の時にその方のところへ行くと、泣きながら手を握ってくださいました。胸が熱くなり、改めて音楽の力を初めて感じました。」

ある学生は「最後の挨拶に回っていると、たくさんの方が涙を流して下さり、『ありがとう、うれしかったです。』『また会えるよね。』と言葉を返してくれ、一生懸命するとこちらの気持ちが伝わるのだと思い、うれしかったです。また、顔を両手でなでてくれたり、振り返って笑いかけてくださるクライアントの方もいらっしゃり、感動しました。」また、ある学生は「今回のセッションでは、私はほとんどクライアントの方のそばにいて、話しかけたり一緒に歌を歌ったりしました。うみの歌を歌う頃から、目に涙をためていらっしゃる方が何人かいることに気づきました。何かを感じてくださっているんだと思うとうれしくなり、私も涙で歌詞カードの字がかすみました。音楽療法士は大変ではありますがやりがいのある仕事だと思いました。こちらがパワーをもらいました。」

理論から実践にはいった段階で、学生たちは、情緒に直接働きかける音楽療法の力を、身をもって感じたようだ。

おわりに

「音楽」は、私たちが生きている様々な場面に存在する。それは、BGM、演奏、鑑賞、祈りや癒し、あるいは自分を表現する手段として、生活の中にあふれている。そして、それらの利用法はさまざまである。定年で時間

に余裕が出来たからと、ピアノを習い始める男性もいる。楽器の演奏を楽しみ、音楽を自分で表現することに喜びを見だし、自信を持つことは、生活に張りが出て、生きる意欲につながるのではないだろうか。たとえ技術は不十分だとしてもひたむきな演奏は、聴く人の心をとらえるであろう。これは音楽の不思議な力だと考えられます。気持ちや感情に及ぼす影響という質的研究から音楽療法の効果を証明することは、「効いた」ということだけで数値的裏付けがないので、医学の世界では理解されにくいであろう。しかし、パーキンソン病の歩行障害について、足が前に出にくい人にはテンポの速い曲、つかえるように歩く人には遅い曲を聴きながら歩いてもらって、コンピュータによる解析を行ったところ、足の上がり方や腕の振り方が良くなって、安定した歩行ができるようになるという。また、痴呆の方には、太鼓をたたくことで、免疫系に作用するホルモンの数値が上昇した、という。現在、生理学的な指標を用いた科学研究が進んでいることは大変重要だと考える。

最近アニマルセラピー、カラーセラピー、振動療法など、さまざまな療法を聞く。音楽療法もその中のひとつであるが、現在、中国短期大学音楽療法士養成課程では、教育・福祉・医療・心理関係の講義科目を履修後、福祉施設での音楽療法体験実習を行っている。クライアントを大切に思うこと、そして、自分の先入観や思いこみを取ること、心の世界を重視すること、音楽は「手段」でありあくまでクライアントの必要に応じて選ばれるものであることを学生に認識させながら、授業を展開している。