

音楽は心と体を癒す

——音楽療法の普及をめざす

岐阜県音楽療法研究所——

音楽を聴いてリラックスすることは誰でも経験しているが、近年これを体系化した音楽療法が高齢者や精神障害者の施設などで活用されはじめ、注目を集めている。

岐阜県が、全国初の公立音楽療法研究所の設立に踏み切るきっかけとなったのは、知事の梶原拓氏が、「知事を囲むガヤガヤ会議」の場で耳にした一つのエピソードだったという。それは、痴呆症の父親の介護に苦労していたある主婦の「父が若いころ好きだった『カチューシャ』の歌を繰り返し歌ううちに、次々と昔のことを思い出し、症状も軽くなった」という話であった。

梶原知事は高齢化社会到来を射程にいれ、県民の心身健康維持のために音楽を活用する事業の準備に着手した。やがて1994年4月、岐阜県音楽療法研究所が誕生したのである。

開設時から研究所の運営に日々尽力されている所長の門間陽子^{もんま}さんにお話をうかがうことができた。

歌う、鳴らす、身体を動かす——能動的音楽療法

音楽教師時代、子どもたちの非行、不登校といった現実を見るにつけ、音楽をもっと別のかたちで生かせないかと模索していた門間さんは、桜林仁先生の音楽療法の本に出会い、これだ、と思ったそうである。20年ほど前のことだ。

その後、東京音大の応用音楽コースを終え、音楽療法の第一人者である村井靖児先生について東京武蔵野病院で分裂病の患者さんの音楽療法を担当する日々が続いた。3年後、日本医大の竹内孝仁教授に高齢者の音楽療法をやらなかと勧められた門間さんは、老人への療法にも取り組み地道に活動してきた。この実績が岐阜県に白羽の矢を立てさせる最大の理由となったのだが、門間さんは高齢者への音楽療法は、他の対象者と決定的に違う点があるという。

「言葉にすると暗くなってしまうのですが、高齢者の場合は、やはり『死』が大きなテーマになります。療法を行う際も、その方のよき時代の思い出を呼び覚まし、人生の終焉を迎える前に“生きてきてよかった”と、自分を肯定的に見ることができるよう援助していくことが課題になります。



門間 陽子 / もんま・ようこ
岐阜県音楽療法研究所長

小学唱歌や昔の歌をうたう『能動的音楽療法』はよく用いられます。歌はご老人の記憶を蘇らせたり現在を認識するのに役立ちます。口もきかず内に閉じてもっていた方が、次第にスタッフに心を開き、自分のよき時代のことを 發刺と話されるようになるのです。その日たった歌が糸口になって、お母さんの思い出をどんだん語っていたのに、途中から自分は妻を一度も真剣に愛したことがないという反省に変わり、ついには妻に詫言たい、と予想もつかない結末になったこともありました。でもそれでいいのです。心のわだかまりを吐き出せば、その方の気持ちが楽になり、整理もつきます。このとき、話をきちんと受けとめる人の存在が非常に重要なんですね」

門間さんの言葉にあった「能動的音楽療法」とは、高齢者だけではなく自閉症、知的障害、精神障害をもつ子どもや大人へのセラピーの場に多く取り入れられている療法であり、歌う、鳴らす、身体を動かすといった能動的な行為が、対象者により刺激をもたらしていく、というものである。

「世の中でいわれる音楽療法では、レコードやCD、コンサートの鑑賞など受動的療法が取り上げられていることが多いのですが、私たちは能動的療法が重要ではないかと考えています。好きなリズムや楽器に触れると、患者さんの表情が明るくなるのがはっきりとわかります。大きな音を出すことで、鬱屈した感情が発散されて気持ちが癒されるのです。また硬直した筋肉や心がほぐれ、リラクゼーションをもたらします。同じ歌をうたい、演奏し、音が出せない人はリズムに合わせて動くだけでも、まわりの人との一体感が生まれます。言語のない人も、音楽をとおして意思の伝達や自己表現ができますから、人間関係はより向上し、痴呆や障害のある人は自分を認めてもらうきっかけになったり、自信や社会性も芽生えてくるのです。

もちろん、状況によって能動的な療法が難しい方は受動的療法に頼らざるを得ませんが、その場合もCDやテープの音より、どんなにヘタでも親しい人が歌う声のほうがよい場合が多いのです。ここにもまた、音楽療法士が患者さんと信頼関係をもちながら関わることの大きな意味があると考えています」



音楽療法の普及のために

事業スタートからさほど時を移さず、研究所は音楽療法の普及をめざす各種講演会や入門講座をはじめ、音楽療法士の資格取得を目的とした基礎研修・実践研修をつぎつぎに企画・開催した。その講師陣も門間さんはもとより日野原重明氏、松井紀和氏、村井靖児氏、栗林文雄氏など日本の音楽療法を担うそうそうたる先生方の協力を得ている。アメリカ・ユタ州との音楽療法の相互交流も軌道にのせた。一方、多少音楽の素養があつて県が定めたカリキュラムを履修できれば、一般の人でも「岐阜県音楽療法士」の認定が受けられるという独自の制度をも確立……。岐阜県がなし得た、この快挙の秘訣は何だろう。

「知事が理解を示し、行政が取り上げたことによって、音楽療法の分野そのものに対する信頼感が高まったんです。他県も音楽療法に深い関心を示してくださるようになりました。その意味で岐阜県の果たした役割はとても大きいと思っています」

最近特に目立った動きとして門間さんが嬉しく感じているのは、看護婦さんたちが病院の音環境を強く意識しだしたことだという。看護学校で音楽療法の講座が開催されるときは、研究所の研究員が講師として出向く。

「ICUの患者さんに、必要以上の症状が出てしまったとき、少しでも音楽で緩和できないか、長期入院の患者さんに何かしてあげたいがどうすればいいか……など、質問が電話で寄せられてきます。医師の場合は科学的データや直接的効果を重視するためか、音楽療法の導入に二の足を踏むこともありますが、看護婦さんは患者さんによいことならすぐにでも看護に取り入れたいと積極的なのです。

例えば、手術室を考えてください。実際に自分がおかれたら、それは恐ろしいような空間です。金属のこすれあう音、機械の音、人の声のトーン、全部が音環境に含まれます。いままで無神経すぎたのです。病院での音に対する配慮は必要だと思います。看護婦さんが患者さんに近い立場で考えるようになってきたのは、とてもいい傾向ですね。看護婦さんの声も音環境の一つだと意識すれば、患者さんに話しかけるときの方が優しい音楽にもなりうるわけですから」と門間さん。



音楽の癒しの力

音楽を県民の健康のために役立てたいという信念のもと、つぎつぎに新しい試みを形にしてきた岐阜県音楽療法研究所。最後にこれからの課題についてうかがった。

「今日まで、本当に多くの方々が音楽療法に興味をおもちになり、現場での実践を目標に研修や講座に参加され、日々研鑽されています。受講希望を登録している人は1200人、今年度すでに延べ5000人近くの方が参加されています。

今後は高齢者にとって高度な音楽が必要になってくると思いますし、本音を言えば少数に集中して研修を行ったほうが音楽療法士としての資質は上がるかもしれません。だからといって、一般人への門戸を閉ざしたくはないと考えます。音楽は誰もが関わることのできる可能性を秘めた分野です。在宅医療の時代が来れば、一般の人が対象者と向かい合う機会も増えるでしょう。音楽を使って人と関われるような、大勢のセラピーマインドをもった人が巣立っていける研究所でありたいと思っています。

また、音楽療法はよい、といわれます。これは音楽そのもののもっている癒しの力によるところが大きく、体の免疫力、回復力が高まるなどのいい効果も出ています。しかしなぜそうなるのかについてはまだ医学的には解明できていません。治療の面からの取り組みには、十分手がつけられていません。そこで、研究所の課題として『音楽が人間に及ぼす生理的影響』の研究を取り上げ、他分野との共同研究もぜひ行っていきたいと望んでいます。

これからも私たちは県民のご要望やご意見に耳を傾けながら、音楽と人間との関わり……という大きなテーマに取り組んでいきたいと思っています」。

(取材・文：廣渡 淳)

連絡先：

岐阜県音楽療法研究所所長・門間陽子(もんま・ようこ)
岐阜県音楽療法研究所
岐阜県岐阜市藪田南5-14-53 県民ふれあい会館内
TEL 058-277-1155 FAX 058-295-5599