



Title	音楽療法をめぐって
Author(s)	小林, 愛
Citation	臨床哲学ニューズレター. 1998, 2, p. 44-51
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/81739
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

音楽療法をめぐって

小林 愛

1. サウンド・スケープから音楽療法へ

——音楽療法をはじめられたきっかけは？

私は大学で音楽学を学んだのですが、音楽を他のものから切り離して音楽だけで考えるのではなく、いろいろなものとのかかわりのなかで考えていました。また、音そのものにも興味がありました。音といっても、環境の音から人間の出す音までいろいろあるわけですが、音もさまざまな文脈・環境のなかで鳴るわけで、音だけを取り出すことはできません。音楽もまた、そのようなありかたをしている音のひとつではないかと考えたのです。それで、音環境、サウンド・スケープの研究で卒業しました。そのときは、音や音楽が人間にとってどんな影響を及ぼすのかを深く研究することはできませんでしたが、音楽を聴いたり、音の環境のなかにいることによって、自分の体や心が影響を受けるということは、体験を通じて知っていました。まさか自分がそれを他人に対して行うことになるうとは、大学時代は考えもしませんでした。

大学卒業後は、神戸にあるサウンドデザインの事務所に就職して、CDを作ったり、小学校の「ゆとりの時間」の一環として、音を通じた環境教育の授業をしたりしました。震災で被災して郷里の奈良に帰ったとき、ちょうど奈良市で音楽療法士を養成する講座を開くという記事を新聞で読み、1995年の7月に受験しました。

——では、最初から音楽療法、というのではなく、むしろ音と人、あるいは音と環境という広いテーマに対する関心を通じて、音楽療法の世界に入られたのですね。ところで、受験というと、具体的には？

受験の資格としては、音楽学、教育学、福祉等、音楽療法に関連する諸領域を大学で学んでいること、あるいはそれと同等の能力を持っていること、そのいずれかです。私の場合は音楽学を学んでいたわけです。試験は小論文と面接、実技試験の

3つを受けました。面接試験は、課題としてピアノなど伴奏楽器で初見による移調を加えた弾き歌いがあり、また、自由課題として「お年寄りが心なごむ歌を、自由なかたちで演奏する」というのがありました。

——自由なかたちで、というのは？

歌ってもかまいませんし、歌いながらピアノを弾いてもかまいません。歌わずに自分の好きな楽器で演奏してもいいんです。箏とかマリンバとかキーボードとか。エレキをもってきた人もいました。

——エレキで心なごむかなあ（笑）

踊った人もいましたよ。募集があったのは、音楽療法の養成コースと音楽療法アシスタントの2コースでした。養成コースで213人、あとアシスタントのコースというのは、療法士としての身分の保証はないけれど、ボランティアで音楽療法に携わりたい人はどうぞ、というものなんです、あわせて330人くらいの方が受験しました。それで、養成コースでの合格者は15人。

——狭き門ですね。

私は自由課題で「浜辺の歌」をやったのですが、ピアノはそんなにうまくないし、歌もそれほどではない。それに、弾きながら歌うというのはみんなが一番よくやるパターンですし、これだけたくさんの方が受験するわけですから、そのなかにはうまい人も少なくない。実際、自宅でピアノ講師をしているような人も受けにこられていて、そんな人たちには自分はとても太刀打ちできない。そこで私は、とりあえず左手でピアノを弾いて歌って、右手でバロ・デ・ジュビア——ラテン・アメリカの製雨楽器で、筒のなかに石とか貝とかが入って、振るとさらさらと音を立てる楽器です——を持ちました。だけど、右手の薬指や小指がまだ空いていたので、そこに貝殻の風鈴みたいなものをつけて……（笑）。やっぱり、夏だし、海だし、浜辺だし、心なごむかなあ、と（笑）。

——それがアピールしたのかもしれませんね（笑）。でも、「夏だし、海だし、浜

辺だし」というのが、すでに音と環境との関係を考えていますね。

そうそう、それから青い服を着ていったんです（笑）。

2. 音楽療法士への道

——合格されて、その後は？

1年8ヶ月の間、奈良市の音楽療法士養成コースで勉強しました（注：現在ではこの養成コースは開かれていません）。そこで勉強して良かったと思うのは、まず、音楽療法とは何かということだけでなく、音楽療法と接する諸領域、たとえば精神医学であるとか作業療法に関しても、いろいろな先生に来ていただき、どのようなところで音楽療法と接点があるか、つまり精神医学や作業療法の分野から、音楽療法を必要とする障害や状況について講義をしていただいたことです。また、現在の音楽療法には対象によっていろいろな技法が必要なのですが、そのいろいろな技法をもった先生方に来ていただいたことも良かったと思います。「これは私にもできるな」という部分や、「これはもうこの先生にしかできない」という部分など、いろいろと見ることができましたから。

——これはもうこの先生にしかできない、これを自分が応用するわけにはいかない、という療法もあるわけですか？

たとえば、精神科のお医者さんが、自分の治療の一環として音楽を取り入れる場合もありますが、私の場合、医療ではなく音楽のほうから音楽療法に入っているのです。そうしたやりかたは難しいのです。成人の精神病の患者さんには、音楽でパニックを起こす人もいますし、音楽によって悪いほうへ刺激されてしまうという危険もあります。どこからどこまでが良くて、どこからはいけない、という加減が難しい。これは医学を勉強して臨床経験を積まなければわからない問題です。実際、アメリカのような音楽療法先進国では、精神病の患者さんに接するのは、規定の年数以上の臨床経験を積んでいる人に限られているようです。医学的な知識や技術を踏まえたうえで、はじめて効果を発揮する療法もあるわけです。

——なるほど、小林さんの場合は音や音楽と人との関係、あるいは音や音楽と環境との関係といったところから音楽療法に入ってゆかれたわけですが、これと反対に、医療を専門とされていて、そちらの側から入ってこられるかたもある。ひとくちに音楽療法といっても、いろいろあるということですね。さて、養成コースで勉強されたあとは？

いきなり現場にでるのは不可能ですから、養成コースの2年目からは、実習として、高齢者の施設、子供の施設、成人の重症心身障害者の施設に2ヶ月ずつ行きまして、そこで介護実習も行いました。この実習を通して、療法士の「適性」が少しわかってきます。適性というのは、自分は老人を対象とした音楽療法が向いているだろうとか、自分は子供が良いだろうとかいうことです。もちろん、こうした適性は経験を積んで変わってゆくものだと思いますが、やはり最初のイメージとして「自分はどこの施設が合うだろうか」ということはあるわけです。

——少し話はそれますが、私の知る限りでも、最近音楽療法にたいする関心が高くなってきているようです。音楽療法士になりたいと考えている人も少なくないと聞きますが。

実際、療法士になりたい人はどんどん増えています。自分は音楽をやっているから、それを生かして音楽療法士になりたい、というわけですね。そのような人がボランティアで施設に来られることもあります。施設に外部の人が来られることはあまりありませんし、ましてや生の音楽を聴く機会も少ないわけですから、そのようなかたに来ていただけるのは、施設としても本当にありがたいことなんです。でも、音楽だけやっていてもなかなか音楽療法にはなりません。といいますのも、ボランティアでこられる人は、しばしば譜面だけ見てピアノを弾くので、施設のおばあちゃんたちのキーと合わないんです。おばあちゃんたちはにこにこ笑って聴いていますが、いっしょには歌えません。楽器をもってこられるかたもおられますが、「じゃあ、おばあちゃん、このカスタネットをもって、はい、4拍子で」と言われてもねえ。4拍子ですらおばあちゃんたちには難しいのに「はい、次は3拍子で」……。まあ、おばあちゃんたちは忍耐強いですから（笑）、自分たちの孫のようなボランティアの人たちとずっとにこにこ楽しそうにしていますが……。

——なるほど。それはそれでいいんじゃないかという気もしますが、ともあれ、ボランティアの人たちがされていることと、専門の療法士のかたが仕事でされていることを、どのように関係づけてゆくかが問題ですね。

3. 音楽療法の実際

——ところで、実際にどんなことを療法としてやっていらっしゃるのでしょうか？

現在私が勤めている奈良市社会福祉協議会の「音楽療法推進室」には、高齢者の班（シルバー班）、子供の班（ピッコロ班）、成人の班（ミント班）が設けられていて、12人の療法士がこの三つの班に分かれて仕事に就いています。私はミント班です。

ミント班は成人が対象ということで、奈良市内の15の施設——作業所・授産所と、精神障害の作業所——を4人でまわっています。頻度としては、4人で15の施設を回るので、月に1～2回が限度です。かなり忙しい毎日です。

作業所・授産所というのは、心身に障害のあるかたが通所または入所して、「何か物を作る＝仕事」を通じて、生活に必要な指導・保護・訓練を受けるところです。養護学校卒業後もさらに訓練・保護が必要なかたがたが集まって、工芸をしたりパンを焼いたりといった作業をして、出来上がったものをバザーなどで一般のかたに売ったりしています。最重度のかたから軽度のかたまで、いろいろなかたが集まっておられて、それぞれに自分のできる作業＝仕事をされています。たとえば、釘を打つとか、部品を組み立てるとか……。とにかく、そこにはみなさん作業＝仕事をしに来られているわけで、自立した生活のための訓練ということがひとつの大きな目標になっています。そうしたなかで、どのように音楽療法をしてゆくか、ということが問題になってきます。というのも、施設にとっては、作業＝仕事が中断されることのデメリットもあるんです。

ところで、音楽療法は、「療法」というからには何か治療効果がなくてはなりません。ところが、実際にやっていることは、レクリエーション的なものが多い。これでよいのだろうか、と最初は思いました。これに対して「いや、子供たちが楽しんでくれたらいいんです」とおっしゃってくださる施設もありますし、「もっとみんなの音楽のレベルを上げたい」という施設もあります。また、「今年は作業生に慣れてもらうくらいでいいんです。音楽療法は時間がかかるものでしょう。慣れて

来たところで、今後どうするかをみんなで考えてゆきましょう」とおっしゃってくださる施設もあります。

いずれにせよ、この5月から半年ほどやっているうちに少しずつ理解を深めていただき、いまでは施設の職員のかたといっしょにプログラムを考えたり、「今日のセッションはどうだった」等と話をするできるようになりました。

——セッションの中身は？

セッションといっても、私がやっているのは集団セッションなのですが、ここ半年の間に、セッションの「流れ」のようなものができてきました。といいますのも、施設の利用者のなかには、次になにがおこるかを知らないと次に進めない、それがわからないだけでパニックになってしまう人もいます。それで、まずプログラムの枠を作ろうということになったんです。おおまかに言うと、最初にみんなで歌を歌ったり——歌といってもいろいろですが——、その次に楽器を使う活動、体を動かす活動をします。流れとしては、最後は静かに終わるというパターンもありますし、最後はずいぶん盛り上がり「さよならー」と言って終わるときもあります。いろいろな波の作り方がありますが、施設の規模——少ないところでは7人、多いところでは40人くらい——によって作り方が違います。ここの施設では波を2つくらいもってこようとか、ここの施設ではゆっくりはじまって、徐々に上がって行って、上がったままで終わろうとか、あるいはここの施設ではいったん思い切って上げて、そこから徐々に終わろうとか……。こういったところが、主なプログラムのおおまかな枠組です。

——どんな曲や楽器を使ってらっしゃるのですか？

トーン・チャイムを使って、みんなで「ドレミの歌」をやったりします。集団の音楽療法の場合、何を目的としてこの曲をやるのかということまで考えて、曲をもっていきます。たとえば、「楽器を持つ」ということが目的の人もいます。また、ある人にとっては、この楽器を持って前に出て来る、ということが目的です。自閉的な傾向の強い人にとって、自分から人の前に出るということはとても難しいことなのです。また、自分が楽器を鳴らす順番がくるまで待つ、ということが目的の人もいます。個々人によって目的が違うわけです。ひとつの楽器でひとつの曲をやる

というのは、障害のあるかたにとってはなかなか大変なことなんです。

「ドレミの歌」は自分の番がまわってくるのがはっきりしていて、その意味では良い曲なのですが、トーン・チャイムという楽器には合わないと思いました。この楽器はいったん鳴らすと、長い音が響きます。その長い響きが徐々に消えてゆくのを聴いて楽しむわけですが、そうした楽器を続けざまに鳴らすのは、あまり良い使い方とは言えません。ですから、曲を選ぶとき、ただ「この曲は楽しいから」というのではなく、いま言ったようなことまで考えて選曲しなくてはなりません。もっとも、順番通りに音が出せるのは、軽度の人たちです。ただ音を出して楽しむだけの人もいるんですが、それはそれでいい。その場合には、自由に楽器で自分を表現できる場を提供しようということになります。

仕事をして暮らしていくということは、障害のある人にとっては本当に大変なことです。「今日はしんどいから休む」と自分自身の言葉でなかなか言えない人もたくさんいますし、仕事のノルマもあって、ストレスがかかることもあります。それで、セッション中ずっと寝ている人もいます（笑）。でも、それはそれでいいのかもしれない。私たちは音楽の場面しか見ていないので、「彼はいつも寝ているな」という印象しかないんですが、職員のかたから「作業中もあの子寝ているけれど、あんなにほほ笑みながら寝ていることはないです」と言われたりします。まわりでどんな音楽が流れていても、とにかくそこでは寝ていてもいいんだという認識が、本人のなかにできてきたのかもしれませんが。それから、普段は前を見ない子がいるんです。自閉的になると人と目をあわせたりすることが難しいので、いつもこうやって目をつぶって歩いてくる。それで、ぶつかったり階段から落ちたりしているそうですが、私はその子が目を開けているところしか見たことがない。自閉的な傾向が強くて人の前に出ないと言われていた子が、音楽の時間になると前に出てくる。また、人と接触するのを嫌うと聞かされていた子に、私がアコーディオンをもって近づいてゆくと、何の苦もなく向こうから手が出て握手ができる。私たちはそういう場面しか知らないわけですが、職員さんたちのほうが新しい発見にしばしば驚いておられるようです。もっとも、いま言ったような良い場面ばかりでは決していないのですが。

また、施設の利用者にとっては自己表現をする場所がないので、前に出て歌うということは勇気がいることなんです。同時にすごくうれしいことでもあるようです。たしかに、集団セッションではなかなか個々人にまで目が行き届かないので、個人セッションが理想なのかもしれません。ですが、前に出たときにたくさんの観

客がいて、歌っても歌わなくても拍手してもらって——というのも、前に出るということそのものがその人の目的なので——すごくうれしそうな表情をして、生き生きとしている。そういった自己表現の場所を与えるという意味で、集団セッションには集団セッションの良さがあるのではないかと思います。

——今日はお忙しいところをありがとうございました。

（聞き手および記録：近藤秀樹）