

音楽療法の基礎概念

川口 豊

1 はじめに

音楽が不思議な力を持っていることはだれしも経験のあることである。苦しいとき、悲しいとき、つらいとき音楽によって慰められ、立ち直るエネルギーを与えられたことがあるであろう。音楽を聞いているうちに怒りの気持ちが鎮まり、人を許すことができるようになる。音楽は心理的な、生理的なあるいは社会的な働きを持っている。音楽の持つこうした力を利用して、人のホメオスタシスを回復させることもできると考え、実践しようとするのが音楽療法である。このとき、医学面では病気に対するあらゆる知識と技術が駆使されなければならないのは当然であるが、同等に音楽面でも十分な知識と技術が要求される。音楽療法の難しい点である。

病院等では治療の現場で音楽が盛んに利用されている。教育の現場では教育効果を高めるために音楽は必要なものである。障害児等の成長、発達の促進のためにも音楽は大きな役割を果たしている。老人のための施設ではコミュニケーションの増進や機能の回復のためにも音楽は利用されている。音楽の持つ不思議な力はさまざまな方面で利用することができる。このように人と人の関わりの中で音楽を利用しようとするとき総括的概念として音楽療法という言葉が使われている。

2 音楽療法についての概論

(1) 音楽療法の基礎的概念

私たちが音楽に対して美しい、好きだという感情を起こしたとしても、それは決して知的理解にもとづいて判断し、決定しているものではない。作曲家の生涯を知り、作曲様式を正確に把握しないとその音楽を理解したことにはならないということは決してありえない。むしろ先入観を持たないで音楽に接した方が新鮮な感情が呼び起こされることがあるし、真に音楽を味わうことができることも多い。耳から入ってくる情報を知らないうちに感じていたというように、言語的、知的理解を経ないで、感性が受け止める。この点において音楽療法が成り立つ基礎があると考えている。音楽の趣味がすべての人で異なっているように音楽に対する感性も千差万別である。

単に音楽を鑑賞し、聞き流しているならば知的理解を要求されることはないが、音楽を治療の道具として使おうとする場合にはこうした音楽の持つ美的、感覚的な面を正しく理解し応用できるようにしておかなければならない。音楽を治療の道具として使うとき、音楽の持つ特性を十分に理解した上で患者の状態に応じて活用しなければならない。松井⁽¹⁾は音楽療法をすでに現場で取り入れている医師の立場から音楽の特性を10項目あげている。10の特性を表1に示す。

この松井の10の特質に対して筆者の考える

表1 音楽の特質 (松井1980年)

1) 音楽は知的過程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) 音楽は発散的であり、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) 音楽はコミュニケーションである
7) 音楽は一定の法則性の上に構造化されている。
8) 音楽には多様性があり、適用範囲が広い。
9) 音楽活動には統合的精神機能が必要である。
10) 集団音楽活動では社会性が要求される。

ところを述べる。単に物理的な振動である音や音楽の情報は、聴覚器において電気インパルスに変換され、アナログ信号からデジタル信号に変換されて伝達される。蝸牛神経から大脳辺縁系を中継して大脳皮質に伝えられ認識するところとなる。その情報は、人間の生命の基礎となる働きをつかさどる大脳辺縁系において、さまざまな感覚と混合され、知的理解を経ないで直接情動に働きかけられる。さらに脳幹網様体から大脳皮質を覆うように配列されているA、B神経系にも伝えられる。特に快感神経系ともいわれているA10神経系は大脳皮質を広く覆っていて、音や音楽の情報を心地よいものとして受け止めると考えられている。大脳辺縁系で中継される中から自律神経系にその刺激が伝えられ、身体的な変化をももたらす。バッハやモーツァルトの音楽の多くは脈拍数が少なくなり、血圧も下がる効果がある⁽²⁾。ベートーヴェンやブラームスの音楽の多くは逆に血圧が上がり脈拍数も多くなる⁽²⁾。音楽を聞くことによって体の代謝が亢進させられ、循環血液量、血圧、脈拍数、皮膚温などが変化することは古くから知られている。

音楽によって自己中心的な愛や執着的な愛の段階から健康な自己愛の状態へと移行させることができる。逆に病的な自己愛を引き起こすこともある。自分だけの世界に引きこもらせてしまう道具にもなる。没頭し過ぎて周りの世界から孤立させることになる。こうした傾向にあるときには、患者の状態を注意深

く観察しながら、どんな曲が適しているのかを見つけなければならない。本人が好きというだけの曲では偏った処方となる。適切な音楽を提供することによって健全な自己愛に目覚めさせることが大切である。音楽による開放ということが可能である。

美的感覚はあまりにも抽象的な概念である。しかし、音楽療法の中では美的感覚を満足させることは非常に重要なことである。美的感覚は個人個人によってあまりにも大きな差があり、それ故に音楽療法を複雑で難しいものとしている。その人の育ってきた環境、教養などがその人の美的感性を形作ってきた。さらに時代、国情、宗教などあらゆる要素が複雑に絡み合い音楽に対する好みや趣味が生まれてくる。したがって音楽療法の現場では個々の患者にきめ細かい注意をはらわなければならない。

次に、音楽を発散的に利用することができるという点である。昂揚的な雰囲気を持つ音楽を利用すると発散的効果は大きい。しかし、極度の発散に陥ることもある。躁状態の患者が発散的音楽を提供されると、病状の一層の亢進をまねく恐れがある。鬱状態の患者に対しては「同質の原理」⁽⁵⁾にもとづきながら穏やかに発散的な音楽へと移行させていく。その状態を注意深く観察しながら明るく楽しい音楽を提供すると、うまく導くことができ、さらに安定的な状態へと導入することができる。

音楽を聞いていると自然に身体が動きだす。

踊りたくなる人も多いことであろう。また、音楽を聴いていると体の一部が自然に動いていることは誰もが経験することである。指先を動かしたり足でリズムをとったりしている。これらはまったくに無意識な運動である。音楽を聞いたことによって、その影響を受けて知的理解を経ないで自然に体が動く。大脳の運動野の働きに支配された動きとは考えにくい。末端の神経の反射的な動きでもない。大脳辺縁系で音や音楽の情報が中継されるときにさまざまな神経細胞に影響しあっていることがうかがわれる。こうしたときは音楽といっても主に音楽の持つリズムの影響を受けている。流麗なメロディの音楽ではリズムを取るような動きというより、音楽の大きなうねりにあわせて身体全体をゆったりと動かしていることがある。

コミュニケーションの増進については、音楽療法への参加者全員に歌を歌わせている中で自然に喚起することができることがある。誰もが知っている唱歌を歌いながら、突然対旋律を歌い、ハーモニーを作りだしてやる。自分が歌っている声以外で共鳴する声に気がつかせるようにする。斉唱で同じ高さの音で歌っているときに特に3度音程や6度音程で平行する旋律を歌ってハーモニーを作る。そのときの反応は興味深い。声の聞こえてくる源を探すようにあたりをきょろきょろと見回す。美しいものを構成するものとして自分の声以外にも何かが存在することに気がつく。他者の存在を認識する重要なきっかけになると思っている。ハーモニーを感じ、美しいと思うことは人間の脳のかなり高度な営みである。ところが5度音程や1オクターブといった完全音程では効果が少ない。声が共鳴していることにさえ気がつかないのかもしれない。こうした方法によって自己愛にとらわれ、他者の存在を認識できない情態から脱却することができるように導くことができることが期待される。こうした状態を経てコミュニケーションを取ることができるようになるのではないかと考えている。こうしたことを積み重

ねることによって、さらに社会性を満たすことにもつながると考えている。

(2) 音楽美学の観点からのアプローチ

人は生きていくためには美しいものを必要とする。人類はその初期の段階で、音楽という認識がまったくなくとも、今日概念でいう音楽をすでに広く利用し、持っていたと考えられる。音楽は共同労働を容易にするということで、労働をその起源と唱える人もいる⁽⁹⁾。宗教の儀式の中では音楽の力は大きな効果を発揮する。部族間の闘争や戦争のような時には、音楽によって団結力を高めようとし、志気を鼓舞しようとしたことは知られている。今日でもわずかではあるがアフリカのトーキングドラムが行われている。通信の手段としても重要である。このように今日でも原始的な生活様式を維持している人々の生活の中で生活と密着して、音楽がどのように利用されているかを観察することができる⁽¹⁰⁾。人類は長い歴史の中で音楽を芸術として確立してきた。さまざまな経験を積み、叡智を結集させて、人類は芸術を生み出し、創造してきた。だから芸術は人間の生きる姿を赤裸々に映し出すものである。生きる喜び、悲しみ、苦しみ等を表出し、音楽をする行為は人を感動させる。音楽は実に不思議な力をうちに持っている。

音楽美学の世界では美的範疇として、優美、崇高、悲壯、滑稽、フモール等をあげている。このうち、音楽を魅力あるものとして成り立たせるためには崇高とフモールが最も上位に置かれるものであると定義する人もいる⁽¹¹⁾。人の心を強く惹きつける音楽はこうした概念の中から対立的要素を実に巧みに組合せて、全体が構築されている。ゆらぎの理論が論じられることがあるが、緩やかな周期でこの対立的要素が繰り返されるとき、ゆったりした気持ちが生まれてくるといわれる⁽¹²⁾。

音の3要素は、音の強弱、音の高低、音色である。強弱は音波の幅の大きさであり、高さは周波数であり、音色は音波の形である。

音楽には音楽の3要素がある。リズム、メロディ、ハーモニーである。人類の歴史をさかのぼると、リズムは原始的な要素であり、メロディ、ハーモニーと精神的に高次元な営みから生み出されるものと考えられている。知的な約束事にもとづいてこれらの要素が組み合わせられて音楽は構築される。人の心をうつ音楽が作られる。音楽はさまざまな感情、概念を表出することができる。次に野村⁽³⁾は音楽美学の観点から、音楽の持つ対立概念を次のようにあげている。その分類方法を表2のようにまとめる。

表2 音楽の対立的概念(野村1971年)

喜ばしさ	悲しさ
崇高さ	平凡さ
遊戯的	深刻
開放的	完結的
直感的	論理的
アポロンの	ファウスト的
楽観的	悲観的
外面的	内面的
能動的	受動的

およそ、表の左に昂揚的な概念を、右に鎮静的な概念を並べた。音楽の状態によっては逆の概念に入る捉え方もあろうかと思われる。こうした概念は音楽との関連の中で次のような特徴あげることができる。もちろん音楽の持つもともとの多様性の中でいちがいに決定されることではない。乱暴のそしりを免れないかもしれないが、それぞれに特徴をあげる。

昂揚的な傾向を示す表の左の概念においては、筆者の考えるところでは次のようなことをあげることができる。

i 長調による調性の曲が多く、むしろシャープ系の調(ト長調、ニ長調)にこの傾向が強い。ピアノ調律が平均率で行われ、感覚的に調による特性は薄らいでいると考えられるが、シャープ系とフラット系では、この表のようにプラス傾向とマイナス傾向に似た特性を持っていると感じている人が多

- い。
- ii 高い音域を持つ楽器が多く使用され、高い音域で動きの多い流麗なメロディの曲が多い。
 - iii 2拍子や4拍子の曲が多く、リズムははっきりと刻んでいる。
 - iv 作曲上の様式としては曲の構成がしっかりしていて規則的に展開し音楽が進行する。
 - v 早めのテンポで明るい和音(長三和音)が多く使われている。
 - vi オーケストラでは金管楽器などの組合せによって明るい音色を作っている。
 - vii モーツァルトやバッハの曲にはこの傾向のものが多い。

また、表の右、鎮静的な概念においては、次の特徴があげられる。

- i 基本的に短調が多いが、長調であってもフラット系の調(変ロ長調、変ホ長調)にこの傾向が見られる。シャープ系で作曲された曲をフラット系に移調して演奏してみるとやはり曲の雰囲気が変わってくる。これは音楽の訓練を積んだ人にも感じられるという特殊な感覚ではない。
- ii 低音域の楽器による演奏が続いたり、低い音域でゆったりとしたメロディが演奏されたりしている。
- iii 8分6拍子のようにゆったりとしたリズム感を持っている。
- iv 暗めの和音(短三和音)で、ときに不響和音も使われる。
- v ゆっくりしたテンポ、動きの幅の狭いメロディで作曲されている。
- vi オーケストラでは弱音器を使ってメランコリーな音色を醸し出す。
- vii ベートーヴェンやブラームスにはこうした傾向の音楽が多い。

昂揚的な音楽と鎮静的な音楽の比較のなかで、調についてふれた。音楽はその調によっても固有の表情を持っている。作曲家青島⁽⁴⁾が述べるところから従って主な調について特色

を論述したい。

ハ長調 調号を持たない幹音だけの長調で基本調と呼ばれ、素朴な、自然な曲想と安定感をもたらす。

ト長調 シャープがひとつついた長調でトの音が基本となる。明るく快活な曲想に適する調であり、少年のようなイメージを持つ。

ニ長調 シャープがふたつついた長調でニの音が基本となる。輝かしい光あふれる、栄光に満ちた曲想に適する。

イ長調 シャープが3つついた長調でイの音が基本となる。きらびやかだが、澄み切った音色を感じさせる。ある時は社交性もあわせ持つ。

ヘ長調 フラットがひとつついた長調でヘの音が基本となる。優しさ、柔らかさを持つ調で、子守歌などに使われている。

変ロ長調 フラットがふたつついた調で、変ロの音が基本となる。多少くすんだ音色を持つ。

変ホ長調 フラットが3つついた調で変ホが基本となる。落ち着いた、柔らかな包容力のある曲想をもたらす調である。

イ短調 調号を持たない短調で、イの音が基本となり、自然短音階の場合は幹音のみによる音階である。澄み切った素朴な悲しみを表現するのに適している。

ホ短調 シャープがひとつついた短調で、ホの音が基本となる。うちに秘めた暗い情熱を感じさせる。

ロ短調 シャープがふたつついた短調で、ロの音が基本となる。暗い、不吉な時に悪魔的な表現に適している。

嬰ヘ短調 シャープが3つついた短調で、嬰ヘが基本となる。多少きらびやかだが、ときに張りつめた緊張感をもたらす。

ニ短調 フラットがひとつついた短調で、ニの音が基本となる。素朴で落ち着いた雰囲気を持っている。

ト短調 フラットがふたつついた短調で、トの音が基本となる。澄み切った、哀愁を感じ

させるとともに、永遠の悲しみも意味する。古典派の作曲家は悲しみの表現に使っていた。特にモーツァルトにおいてト短調は特別な意味を持っているとされる。

ハ短調 フラットが3つついた短調でハの音が基本となる。どっしりとした荘重な悲劇を表現することができる。フラット系の短調のなかで最も悲愴感のある暗い音色である。

山田耕筰作曲「赤とんぼ」は、原調はヘ長調である。優しさや柔らかさをたたえている。筆者は相対的に低い声をしているので変ホ長調で歌うこととしている。変ホ長調なら原曲の持つ優しさを損なうことなく歌うことができる。しかし、ホ長調で歌うことには抵抗がある。まったく曲想が異なった歌になる。中田喜直作曲「小さい秋見つけた」はト短調で作曲されている。この曲はまさに澄み切った哀愁をたたえた歌である。ト短調であることがこの歌の生命であると思っている。

3 音楽療法の現場

(1) 消極的音楽療法と積極的音楽療法

筆者がこれまで治療の現場で体験したことをもとにして音楽療法のありかたを大きく次のように分けたい。消極的音楽療法（受動的音楽療法）と積極的音楽療法（能動的音楽療法）がある。表3に概要を示す。

受動的音楽療法では非治療者は提供される音楽を受動的に受け止める。おもに鑑賞を中心として音楽療法が行われる。音楽の鑑賞は、自閉症のように言語による心の交流が難しい場合、慢性の分裂病のように情緒的交流が難しい場合に効果がみられる。まずは患者と治療者の交流を音楽によって進めながら、その場の環境を整える。この場合、曲目の選択は非常に難しい。非治療者が日常的に好んで聞くジャンルの音楽であると、かえって自己の世界への埋没をまねくこともある。付せられている詩の内容やその曲の思い出等知的理解を経由して経験的に一定の感情を呼び起こす恐れがある。音楽の特性を考え、たとえ患者

の趣味ではなくとも患者の趣味、教養を考えて未知の音楽を提供することも大きな効果を得られることにつながる。こうした過程を経て、患者の音楽の趣味を大切にしながら患者が望む音楽を使うことができる。人によって音楽の趣味、関心が大きく異なっている。治療者は広く音楽の知識を得ておかなければならないことは当然のことである。広い可能性の中から、患者に最も合う音楽を選曲しなければならない。激しい自己愛にとらわれ、自分だけの世界に閉じこもっている場合、まず好きな曲を選ばせる。また動機づけを充分に行いその行為の意味を理解させる必要がある。こうした経過を経て、患者と治療者の個人的な関係から、集団による音楽鑑賞へと拡大し、

他人と美を共有することの芽生えへ導く。集団の全体の中で自分の存在、全体の秩序の大切さを見出すようになることを期待する。自分自身をコントロールすることへとつながり、社会性が生まれる。音楽療法のひとつの目的を達成することができる。その他、音楽を鑑賞するというところに主眼を置いて治療の現場ではさまざまな方法で音楽が使われるようになっている。

積極的音楽療法は、患者自身が音楽活動に自ら何らかの形で参加する方法である。まず楽器の演奏では、最低限楽器の演奏技術の有無が問題となる。技術の有無、楽器に対する関心を確認しなければならない。初心者であっても打楽器等であれば単純な動きのみで演

表3 消極的音楽療法と積極的音楽療法

	方 法	特 徴
消極的音楽療法 (受動的音楽療法)	レコード鑑賞	自閉症など言語による交流が取りにくい患者 精神分裂病など対人関係を取りにくい場合 協調性が未発達の場合 選曲には充分に注意が必要。
	演奏の鑑賞	美意識の回復を目指す 回りの存在を意識
	BGMとしての利用	院内、治療の場の環境を整える 歯科、産婦人科等で医療行為の現場で利用 術後のリハビリテーション
積極的音楽療法 (能動的音楽療法)	楽器の演奏 ・集団による合奏 歌唱 ・個人的な歌唱 ・カラオケ ・集団による斉唱や合唱 運動を伴った活動	機能回復も視野に入れる 社会性が芽生える 他の存在を受け入れることができるようになる。 生活技能訓練のために音楽を利用する。 寛解期にあって社会復帰の準備段階にある。 ハーモニーなど美意識を意識することができる。 過度に自己に埋没しないよう常に配慮する。

奏に参加することが考えられる。高度な技術の積み重ねが要求されるような音楽活動では限界がある。筆者の知るところでは老人施設でヴァイオリンやチェロといった高度な演奏技術が要求される楽器を使って合奏を行っているところもある⁽¹³⁾。成果を得るまでに大変な時間と労力が要求される。簡単な演奏内容であっても演奏を達成したときの喜びは大変に大きなものであったとの報告を受けたことがある。指導者とその施設の管理者やスタッフの理解と熱意によるところが大きいこ

とは容易に想像される。

歌うことによって音楽療法に参加することも積極的音楽療法である。歌を歌うことは誰にでも簡単に参加することができ、音楽による大きな効果を得ることができる。カラオケを使って歌うこともできるし、集団で合唱することもできる。非治療者の状態を常に観察しなければならない立場からすると、ピアノ等を使って歌わせることは音楽療法として重要な方法である。非治療者の状態に応じて曲の選曲に注意を払わなければならない。歌いや

すい高きで歌うことができるように調の選択もその場に依じて自由に行なわなければならない。

集団で歌うことはいろいろな効果をもたらすことである。合唱をすることも、全員で斉唱することも大切な方法である。決して高度な内容の音楽を追求しようとするのではなく、心が通い合うということを基本に方法を考えなければならない。音楽療法に参加して楽しかったということ実感させなければならない。音楽療法という行為と患者が楽しむということの間に溝を作らないように心がけなければならない。歌うことは患者に負担をかけることなく音楽療法に導入でき、さらに自ら音楽行為を行うために大きな奥かを期待することができる。音楽の美しさを感じ、美的感覚を満たすこともできるし、集団の中で社会性を培うこともできる。他者の存在を意識することができるようになること大切なことである。また音楽の存在が音楽療法の時間だけに限らず、歌を歌う雰囲気が病院全体に広まることも環境の改善ということで大きな意味を持っている。

(2) 同質の原理

村井⁽⁵⁾によれば「同質の原理」はすでに1952年にアメリカの精神科医アルトシューラーによって提唱されたといわれている。村井はこれを精神分裂病の患者に対して音楽療法を行うときの最も基本的な原理といっている。

音楽を治療の道具として利用するとき、患者がどのような心の状態にいるかを出発点としなければならない。どのような歌を歌いたいと思っているかということを理解し、患者の立場に立って考える。しかし、治療が必要な状態から次の状態へと導かなければ治療したことになる。患者がある固定した心の状態から抜け出せないために病気だとするならば、必ず異質へと導かなければならない。いきなり異質の音楽を与えることではない。あまりにも異質な音楽は感覚的に患者のその

状態を否定することとなり、いっそう激しく病気の状態を追いつめることになりかねない。

感覚的に同調できる雰囲気を持つ音楽は安心感を与えることができる。自分が否定されていない状態のなかに身をおいていることの実感が大切である。音楽によって安心感を持ったとき、患者はかならずサインを送ってくる。顔の表情、目の輝きなど変化があるし、さらにそのサインを受け止めてほしいと願いがこもっている。このサインを見逃すと患者との心の交流ができなくなるし、逆に患者の方から心を閉ざしてしまう。

同質の原理でとらえた患者の心は必ず次の段階に移行させなければならない。なぜなら心の病いで治療を必要としている患者は自分ひとりでは抜け出せないところにいて苦しんでいるのである。その状態から引き出してやることによって、さらに大きな安心感へと導く。患者は歌を歌って楽しかったという程度の満足感かもしれないが、感動を体験することが大切である。

4 おわりに

日本にはこれまで音楽療法についての学会としては日本バイオミュージック学会があった。2001年4月からはこの日本バイオミュージック学会と臨床音楽療法協会が統合されて、日本音楽療法学会となることになっている。今後、音楽療法に関する研究がいっそう進むことが期待される。この新しい学会が負っている責務は大変に大きいものであると思っている。音楽療法が今後、病院等で音楽を必要としている人々のためにいっそう活用されるようになることを期待する。

最後に、この論文の作成にあたり東海女子大学教授大森正英先生に暖かいご指導を賜ったことを記し、心からの謝意を表したい。

参考文献

- (1) 松井紀和 「音楽療法の手引き」 牧野出版(1980)

音楽療法の基礎概念

- (2) 日本バイオミュージック研究会誌Vol.1 (1987)
- (3) 野村良雄 「改訂音楽美学」音楽之友社(1971)
- (4) 青島広志 「楽典のススメ」音楽之友社(1993)
- (5) 村井靖児 「音楽療法の基礎」音楽之友社(1995)
- (6) 山松質文 「音楽療法の実際」音楽之友社(1985)
- (7) 山松質文 「音楽による心理療法」岩崎学術出版社(1966)
- (8) 藤井知昭 「音楽」以前 NHKブックス(1978)
- (9) 佐瀬仁 「音楽心理学」音楽之友社(1962)
- (10) ドン・G・キャンベル 「音楽脳入門」音楽之友社(1997)
- (11) 関計夫 「新しい音楽心理学」音楽之友社(1967)
- (12) 篠田知璋 「標準音楽療法入門」春秋社(1999)
- (13) 武者利光他 「ゆらぎの医学」秀潤社(1985)
- (14) リタ・アイエロ 「音楽の認知心理学」誠信書房(1999)