

音楽療法的音楽教育の実践研究

Practice of a Music Therapy as a Part of Music Education at the University

浅田まり子 (Mariko ASADA)

Recently people are forced to live in a stressful society and need some means to mitigate stress and obtain relaxation. This study argues for the importance of a music therapy as a part of music education, based on the author's classroom experiences and the surveys. Students who are taking music class at the university are extremely varied in their levels of performance skill, knowledge and preference for music. To provide common music education for diversified students is especially difficult. Since a music therapy intends to emancipate people and nurture listening ability, it should be the foundation of music education for those students unique in characteristics.

1・はじめに

大学における音楽教育はそれぞれの環境や、経験によって多種多様な音楽を聴いたり、演奏したりしてきた学生が対象である。高校までの国語、英語などの主要教科と違って、個人的なその技術、知識・趣向の差はとても広い分野にわたることが感じられる。また、音楽経験を多くしてきたからといっても、すべて良い方向であるとは限らない。これらのすべての学生に共通する、生涯に活用できる音楽教育を考えると、音楽療法をベースにした教育が必要であると思った。

音楽はまず自分を解放し、自然体になることから始まり、耳を育て、それぞれの個性を活かし、自らゆとりをもって学び、自ら考える力を育成していかなければならない。

ここでは、学生の個性、持っている知識、技術にあった教育内容を考えながら、実践してきた音楽療法的な音楽教育の中で、受容的音楽療法の分野で、学生のアンケートの結果から考察していく。

2・音楽療法と音楽教育について

A・音楽療法との出会い

学生との演奏活動の中で演奏会直前に異常な状況が発覚した。ある学生が、過喚起症候群を持病に持っていて、演奏会の前になると、発作がおきた。今までは順調に何事もなく指導していて、はじめての経験であったので、大変戸惑った。演奏会当日、とっさに考え出したメトロノームによつての、学生の高揚したテンポ調整で無事演奏会を終えることが出来たが、原因を聞いてみると、大学以前の演奏会当日の失敗によるきっかけからこのようなことが、起こるようになったという。原因はさまざま考えられると思うが、他にも、ピアノのお稽古が長く続か

ない原因の中には「先生がこわかった」「レッスンの間、毎回どなられっぱなしだった。」など、毎年、何人かのそういった話を聞く。楽しいはずの音楽が、異常に緊張感を持たせてしまうことになっていることに気がつき、とても考えさせられた。また、毎年のように無理な発声による音声障害の相談に来る学生がいること、また、手の腱鞘炎も少なくなかった。一見、正常と見られるが、様々な、障害を抱えている学生が数多くいることがわかった。

何か良い方法はあると思う中、音楽療法が目にとまり、2000年より音楽療法の世界にはいった。昨年11月には、フロリダ・オーランドの米国音楽療法協会のカンファレンスに出席することが出来、さすが、アメリカだけに音楽療法のプロフェッショナルの講座を受講することが出来た。現在、日本からも音楽大学などの卒業生らが留学し、プロフェッショナルとして勉強しながら働いている。彼らと思いがけなく交流することが出来るようになり、いろいろな情報を得ることが出来、役だたせてもらっている。

また本学で2003年より音楽療法講座も開き、研究しながら、実践を始めた。対象者は高齢者でグループホーム9人のところと、デイケア30～40人の所に月1回2年ほど実践を行った。どこでもとても喜んでもらえたが、そのうちに問題を感じた。人数が多いところはそれだけ個人とのコミュニケーションが薄くなる。したがって曲によっては拒否反応が起こる対象者も見られるようになった。多人数の音楽療法は大変高揚することにはなるが、あまり効果が感じられないのではということがわかってきた。逆に9人の方はだんだんコミュニケーションができ、いろいろな個人情報も伝わってきて、その人らしさを誘導できることが分った。高齢者では能動的音楽療法が機能の保持、回復など、受動的音楽療法よりもより効果的であった。

現在、音楽療法は、教育・医療・福祉の現場で、その必要性も増えてきている。全日本音楽連盟によれば、音楽療法とは、音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上に向けて、意図的、計画的に活用して行われる治療技法である。¹⁾ 学生にもこの音楽療法の存在を解説し、生涯、心から楽しめる音楽を知ってもらいたいと思った。

B・音楽教育について

音楽教育というのは、古代ギリシャから主張されている人間形成ということであり、その方法として、音楽が好ましいというところからきている。その教育は、音楽の機能性を使って健康な人間をつくっていくということで、この根源から音楽療法も人間形成の一手段であるといえる。²⁾

音楽療法と音楽教育は同じ媒体をもち、対象のグループと要求は異なるものの、共通の根をもっている。ここに、領域を超えて研究と実践を進めていく意義と必然性がある「けれども、核心において、事態はひとつなのではないか。教育と治療は最終的に一致するように思われるのである。それは後からひきあわせることでそうなるのではなく、まさにその逆で、純粋に核心においてそうなのであり、後になって徐々にそこから教育と治療が、一パラダイムの一二分化してくることになってしまったのである。³⁾

また音楽療法は医学・心理学・音楽の分野から考慮して進めなくてはならないが、あまりに

広い分野によるものであり、意図的、計画的に考えた音楽療法がまだ行われていないことも多い。いずれも、求める人間的価値というものは皆同じはずであるが、ただ楽しむだけの音楽では確実な効果や発展が得られないと思う。

J. L. マーセルは人間的価値のある本当の音楽性は人間のために役立つものであり、それは幅広く、豊かな教養のあるもので、誇示するためでなく、人に仕えるためにあり、実をむすぶものである。そして音楽の人間的価値を把握して、それを有効に伝えるのが音楽教育家の任務であるといっている。⁴⁾

教育の領域における音楽療法ではストレス、自己疎外、能力喪失や青年期にそれらと結合した病理学的展開には効果的治療介入が不可欠となる。抑圧に関するエピソードや自殺行為、依存傾向や不安障害、摂食障害や強迫行動など、それは広い範囲でかつ長期的に治療介入できる唯一の機関としての学校に、社会文化的矯正ならびに心理的精神身体的な予防と事前治療という課題を課すことになる。したがって、将来、学校は前段階の位置で重要な役割を担うことになるだろう。とりわけこのことは、治療的媒体を持った教科もしくは治療親和的教科、たとえば音楽の授業、美術教育、学校演劇、スポーツの授業、宗教、哲学、倫理にあてはまるであろう。教育的に応用された音楽療法の大家のひとり、ノルベルト・リンケは危機的状況の中においては、音楽は自ずと人を癒す力をもつとしている。音楽の授業に対するこの任務を強調して、ジグリット・アーベル・シュトルートは次のように語っている。「・・・音楽、それはもっとも広い意味で、生きることを音楽的に手助けすることである。・・・そしてそれが音楽教師の責務となる。」⁵⁾

以上のように、音楽教育と音楽療法はもともと根源は同じであるということであり、この理論に基本として音楽教育もなされていくべきであると思う。

3・実践方法

I・受容的音楽療法（そのI）

シューマンが「耳をつくることが一番大切である。小さい時から、調なり楽音を聞き分けるよう努めよ。鐘、窓ガラス、郭公など、それらがどんな音をだしているかしらべよ。」といっている。⁶⁾

このことから、学生には長い間の受験などからの解放を感じてもらい、ゆとりを取り戻し、自然体になってもらうためにも、「サウンドスケープ」を行っている。

サウンドスケープとは「音の風景」を意味する。この言葉を、単なる造語としてではなく、現代社会における新たなコンセプトとして初めて提唱したのは、カナダの作曲家、マリー・シェーファーだった。⁷⁾

「サウンドスケープは西洋で生み出された概念ではあるが、一私たちはこの言葉をきっかけに、むしろ、忘れかけていた自分たちの音の風景の美学、生活における豊かな音の文化を思い起こすことが出来るようになる。⁸⁾

林学博士の今田敬一は「風景はみるばかりでなく聴くべきときもある・・・聴く風景は見る

風景に無形の雰囲気を与えている。獨歩は、秋ならば、林のうちより起こる音、冬ならば、林のかなたに遠く響く音に、武蔵野の心ともしべき雰囲気を感じた。この場合は聴くことが寧ろ見ることを支配してゐて、こういう場合も塵々おこつてゐる。」といっている。⁹⁾

例えば、日本でいえば花火の音の風景は音がない花火は考えられないし、日本庭園にも篋とか水琴窟が音により、その風景がいつそう引き立ってくる役目をする。「江戸文学地名辞典」よれば、「虫聴きの名所」があり酒や弁当持参で出かけていったという¹⁰⁾。

このサウンドスケープは毎回、天候をみながら行っているが、授業の50分ほど、白紙(B4)と鉛筆をもって、学内をなるべく一人で散策させ、自然の音、たとえば、木の葉の音、鳥の声、風の音、季節のにおい、雲の動きなど、感じた音などを絵やことばで自由に書きとめてくるように指示している。まだ、周りには自然は残っていて、はじめた時は駐車場に横にある林の中のどんぐりの絨毯や、鳥の声、落ち葉、図書館横の水琴窟など私の知る範囲での大学の周りの話をしてからはじめた。反応はというと、「こんな音に気がつかなかった」「音楽とともにいつも生活しているようだ」「意識的に聴くのではなく、自然に聴こえてくる音に耳を傾けることはとてもリラックスでき、心をリフレッシュできた」などであり、四葉のクローバを見つけ、喜んでかえってくる姿や落ち葉で模様をつくったりして楽しんでいるのが見られた。「学内を重い荷物を持たずにゆっくり歩けることも、自分の大学をよく知ることになった」ともいっていた。まず、音楽の楽しさを表現するには自分自身が楽しいと感じなくては伝えられない。また、こころが解放されること、ゆとりを持つことから、生きることの楽しさ、自ら学習意欲が湧くことにつながると思う。

II・受容的音楽療法(そのII)

電車の中で時々、リズムの激しい音楽を聞いている若者を見かける。周りの人達が顔をしかめているのもお構いなしでいる。まさに周囲の人たちは不愉快な音我苦を味わう一時である。音楽と音我苦について考えて見る授業から「リズムの激しい音楽を聴きながら眠れるだろうか?」という問に対して、「眠れると思う」と答えた学生が、後日、「やはりリズムの激しい音楽を聴きながら寝たら夢を見た。眠りが浅かった。」と自分で自主的に試したことを報告した。それでは一度皆で実験をしてみようということになり、次のような夜寝る前に音楽を聴きその次の朝の目覚めについての実験を行った。

タウト(Michael H. Thaut)らの実験によると、聴く音楽の種類に拘らず、本人が聴きたいと思う音楽の場合には、どんな音楽でも、共通に身体の緊張が解け、体表面の毛細血管が拡張して皮膚温が上昇し、かつ筋の緊張度が低下する。¹¹⁾

音楽療法で強調される「同質の原理」は、聴き手と音楽の感情との一致が求められる。音楽が聴き手の感情と一致しているとき、人はその音楽を快く聴くことが出来、その結果、聴き手は音楽に引き込まれていく。しかし、音楽は必ずしも同じ気分だけをもつものとは限らず、音楽の中には他の気分も存在し、聴いているうちに自然にその気分と同化する。また、音楽の気分は、伴奏の仕方やテンポの取り方で人為的に変えることが出来る。そのような、音楽の自然

な成行き、または人為的な操作による聴き手の気分の漸次変化が、音楽療法の中で有効に利用される。¹²⁾

このような「同質の原理」ということを考え、選曲はそれぞれ個人の自由に行ってみた。

【実験1 アンケート内容】(53名)

音楽を夜眠るとき、どんな曲を聴くとよく眠れるか実験してみる。

A・曲はテンポの速い曲

B・テンポの遅い曲

*自分で自由に選曲すること。

*但し、聴きたくない人は無理に聴いてこなくてもよい。

*聴く方法を考えても良い。

*聴いた曲名

*目覚めの状態を書く。

C・音楽療法としての効果はあったかどうかを書くこと。

【実験2 アンケート内容】(大学生57名)

*音楽を夜眠る前、または眠る時に聴きながら

A. その夜、寝つきはどうだったか?

B. 夢をみたか?

C・朝の日覚めはどうだったか?

D・音楽療法効果はあったか?

*音楽は3種類聴くようにした。

1) リズムの激しい音楽

2) メロディーの悲しい曲

3) メロディーのきれいな曲

4・受容的音楽療法Ⅱの結果と考察

I・実験1の結果(男9名 女44名)

A・テンポの速い曲(リズムの激しい曲)

朝の日覚めの状態

◇ とてもよかった	《0》
◇ よかった	《4》
◇ 変わらない	《4》
◇ わるかった	[8]《31》

B・テンポの遅い曲(メロディーの悲しい曲)

朝の日覚めの状態

- とてもよかった 《0》
- よかった 《0》
- 変わらない 《1》
- わるかった 《7》

(ねむれなかった・怖い夢を見たなど)

C・テンポの遅い曲 (メロディーのきれいな曲)

朝の目覚めの状態

- とてもよかった [5] 《12》
- よかった [5] 《29》
- 変わらない 《8》
- わるかった 《2》

D・音楽に療法効果があったか？

- ◇ あったと思う。 [9] 《40》
- ◇ わからない [1] 《2》
- ◇ あまり効果はない 《1》

[] は男子学生数 「」 は女子学生数

II・実験2の結果 (男 6人 女 51人)

A・リズムの激しい曲

朝の目覚めの状態など

- とてもよかった [1]
- よかった [2] 《2》
- 変わらない [2] 《9》
- わるかった [1] 《39》

[] は男子学生数 《 》 は女子学生数

* わるかったと答えた学生は「けだるくて起きられなかった。眠れなかった。何回も目が覚めた。寝過ごした。早くめがさめた。音楽を止めて寝た。」など

B・暗い・悲しいメロディーの曲 (テンポの遅め)

朝の目覚めの状態など

- とてもよかった [2]
- よかった 《5》
- 変わらない [2] 《15》
- わるかった [2] 《31》

* わるかったと答えた学生は、起きられなかった、ねむれなかった・恐い夢を見たなど。

C・メロディーのきれいな曲

朝の目覚めの状態など

- とてもよかった [3]《9》
 - よかった [2]《21》
 - 変わらない 《10》
 - わるかった [1]《11》
- (寝過ごした。体がだるかったなど)

Ⅲ・アンケートの考察

- 1・リズムの激しい曲はやはり、興奮状態になり、寝つきもわるく、夢も見て熟睡できない学生がほとんどであった。つまり、脳が活性化してしまうのである。この音楽は高揚的音楽であり、朝などこれから元気になりたい時だったら良いと思う。
- 2・リズムの激しい曲を聴きながら眠るとすっきりしたという学生もいたが、これは日ごろいらいらしたものを心にもっていると、同質のもので呼び起こし、音楽によって浄化されることも考えられる。この例は少なかった。
- 3・悲しい曲・暗い曲は心に悲しい部分などを持っていると、やはり同質の原理で悲しみに導かれ心が開かれ、神経細胞の疲労を回復させ、神経の伝道機能を高めることによって、心の清浄化を促進していることは明らかである
- 4・怖く暗いものを連想させる曲を聴いた学生は怖い夢を見たり、眠れなかつたりして何度も目が覚めたようだ。
- 5・メロディーのきれいな曲をきいたら、その次の朝はずいぶんすっきりとしてさわやかだという学生が一番多かった。
- 6・メロディーのきれいな曲を聴いて、わるかったと答えた学生は、日常の緊張や疲れが強いと、曲を聴いたことにより、緊張がほぐれて逆に、休のだるさが残るという学生もいた。
- 7・「曲を何も感じないのですが、自分はおかしいのでしょうか？」という学生や、音楽ではなく英語を聞きながら寝たという学生もいた。

以上のように、その学生の性格や生活環境、聴き方、受容などがさまざまな原因があることがわかる。このように、多い人数のところ、正しいというわけではなく、さまざまな好みの音楽があって当然である。

「音楽は他の芸術以上にその人のアイデンティティを示すものだ。だからその人がいいと思っている音楽は、とりも直さずそのひとの人柄全般をしめすもので、決して他人に通用するものではない。音楽は決して人に押し付けてはいけない。」とエヴァン・ルードはのべている。¹³⁾

同質の原理に対して「異質への転導」ということがある。「音楽の聴き手は同質の入り口からはいり、音楽の中にある様々な異質の要素によって、通風浄化されて、新しい気分で異質の出口から外に出ることによって気分の転導・清浄化される。」¹⁴⁾

異質への転導は単に気分を変化させるだけに留まらない。彼を取り巻く文化を変えることによって、彼の考え方、生き方までも変えようとすることにつながる。¹⁵⁾

異質に向かうことは、人間にとって前進を象徴する。子ども達が次々と新しいものに興味を移していく姿こそ、自然が仕組んだ素晴らしい生命の発展の姿だと感じる。¹⁶⁾

このように、音楽療法的な音楽教育は、学生が、これから複雑でストレスの多い社会に巣立つ前の、不可欠な教育と考えられる。音楽によって心身の状態を知ったり、また、心のコントロールが出来たりすること、また、異質のものに対しても広く受容して発展させていけるようにこれからも指導していきたい。

おわりに

音楽は心身ともにすべて解放され、自然体から始まる。人は生まれた時は自然体であるのに対して、知識、生活環境などによって、段々と自然体を忘れていく。

尊敬する芸術家の演奏を聴いていると、達人ほど力が抜けていて無心で演奏していることがわかる。それは修練を積み重ねての結果であると思うが、無心になることを心がけ、忙しいときも淡々と必要なことだけを考えるようにしていけば、健康が保たれると思う。

音楽を通じて、人生の楽しさを知り、ゆとりを持って生きる力を得られるように指導し、これからの教育として、心身ともに健康的なバランスの取れた音楽療法的な音楽を、推奨していきたい。

注

- 1) 日野原重明他『標準音楽療法入門(上)』春秋社 1999年4頁。
- 2) 櫻林仁他『音楽療法入門』芸術現代社 1998年20～21頁。
- 3) ハンス＝ヘルムート・デッカー＝フォイクト他『音楽療法辞典』人間と歴史社 1999年9頁。
- 4) ジェームス・L・マーセル『音楽教育と人間形成』音楽の友社 1984年14～16頁。
- 5) ハンス＝ヘルムート・デッカー＝フォイクト他、前掲書 12～13頁。
- 6) 東川清一・海老沢敏編他『よい音楽家とは』音楽の友社 1996年15頁。
- 7) 鳥越けい子『サウンドスケープ』鹿島出版会 1999年8頁。
- 8) 同12頁。
- 9) 同上13頁。
- 10) 同上14頁。
- 11) 村井靖児『音楽療法の基礎』音楽の友社 1997年49頁。
- 12) 同152頁。

- 13) 同上 76 頁。
- 14) 同上 55 頁の図の解説。
- 15) 同上 78 頁。
- 16) 同上 79 頁。