



特集 音楽のある生活で潤いを 幸せへのリズムとメロディー

Interview

Scene

01

日本音楽心理学音楽療法懇話会

貫行子 会長

ヘルスケアに 音楽の力を

音楽と健康の関わりについて、さまざまな研究からその効果が科学的に証明されつつある。日本音楽心理学音楽療法懇話会の貫行子会長が音楽療法に出合ったのは1960年代後半。まだ日本ではあまり知られておらず、研究が始まったばかりの頃だ。以来、恩師櫻林仁・東京芸術大学名誉教授と共に医師などと組んで研究を続け、普及、発展に努めてきた。

「人間が生を全うするその最後まで、音楽は心を満たし、励まし、生きる喜びを与え、人生の質を高めてくれます」。多くの人と重ねてきた体験から、強くそう実感している貫会長にお話を伺った。

ぬき・みちこ

日本音楽療法学会評議員・学会認定音楽療法士。日本音楽心理学音楽療法懇話会会長、上野学園大学客員教授、バイオミュージック研究所所長などを務める。専門は高齢者のための音楽療法。CDブック『ヘルステアのためのリラクゼーション・クラシック』（SONY MUSIC）の企画監修を行なうなど、健康のために広く音楽を活用してもらおうための活動も重ねてきた。著書に『新訂 高齢者の音楽療法』（音楽之友社）など。

——近年、医療や介護の現場で音楽療法が注目されています。

対象者の年代や手法も幅広い音楽療法には、さまざまな定義があります。私は「生理的、心理的、社会的な機能を使って、心身や障がいの回復、機能の維持改善、QOL（生活の質）向上、行動変容などに向けて音楽を意図的に使う療法」と考えています。

——現在は、心身の健康づくりの観点からも注目が集まっています。働き盛りの世代へは、ストレス軽減によるメンタルヘルスケア効果に期待が寄せられています。私が専門とする高齢者への音楽療法では、認知症の症状緩和や介護予防、生きがい感のアップなど、脳を活性化することに重点があります。

——行われる場面や目的は、随分と幅広いんですね。

音楽療法の対象者は胎児や新生児から超高齢者まで、病気や不調の有無に関わらず全ての人です。実際に、発達障がいや知的障がいのあるお子さんとのコミュニケーション

シヨントールになったり、体が不自由な方のリハビリの一部になったり、病気への不安軽減、術後の苦痛緩和、終末期の患者さんへの寄り添いなど、さまざまに用いられています。

音楽療法の起源は、一説には原始時代ともいわれます。人間は古くから、心身の状態を整えるために音楽を活用してきたのです。

瞬時に心の扉を開く 「人生の一曲」

——音楽のどのような力が、心身を健康に導くのでしょうか。

音楽療法は、自分が歌ったり演奏したり、それに合わせて踊ったりする能動的なものと、誰かの歌や演奏を聴くといった受動的なものに分けられます。そのどちらにも、心身の活性化と沈黙化、両方の作用があります。音楽によって気分が明るく、元気になったとか、逆に高ぶっていた気持ちが安らぎ、リラックスできたという経

験は、多くの方がお持ちでしょう。脳波などを測定すると、その変化は一目瞭然です。そうした精神面だけでなく、血圧が高い人は下がり、低い人は上がるというように調整して、身体面を正常化に導くことも分かっています。

ただ、研究と実践を重ねるほど、科学では解明できない部分にこそ、音楽療法の神髄があると感じてきました。うつや、認知症による徘徊症状、暴力的言動が収まった、介護度が下がった、痛みを忘れられた、不自由になった手足が少し動かせるようになった、もう一度話せるようになった……。そうした例は枚挙にいとまがないのです。

——本人も周囲の人も、生き方が変わるほどの大きな変化ですね。

特に印象的だったのは、脳梗塞で声が出せなくなった80代の女性です。言語訓練を2年続けても、改善は見られませんでした。ある日、私はその方の出身地にちなんだ曲を歌いました。思い出の曲を