

音楽療法

— 私たちが体験した音楽療法と 心理検査による音楽療法の具体的な利用 —

1. はじめに

発語のない子どもがチェロを抱きかかえ弦を弾くうちに発声するようになった。腕が不自由な子どもが打楽器をたたくうちに腕が上がるようになった。というような話を聞き、音楽療法という様々な病気や障がいに対する治療法を知った。他の治療法とは違い副作用がほとんどない音楽療法について、その具体的な方法や効果に興味を持ち、調べることにした。

2. 体験

実際に現場では音楽療法がどのように使われているのかを知るため、いくつかの施設を訪問、また、専門の方を招いての模擬授業を体験した。

(1) 幼児教育の現場における音楽療法の利用法

初めて集団での教育を受ける時期に音楽教育を受けることで、どのような効果が得られるのか疑問に思い味原保育園を訪問した。まず事前に校内で準備、練習を行い、保育園では、私たちも子供たちと一緒に授業を受けたり、私たちが先生役になって子供たちを相手に授業をした。

幼児向けの歌や歌遊びには目的がある。

- ① 振り付けがある歌は、歌に合わせた同じ動きのふりをすることで、言葉がなくてもふれあいが生まれる。また人とのコミュニケーションをとるのが難しい子供でも周りの子供たちと仲良くなることができる。
- ② 円になって回りながら踊ると、前の人とぶつからないように気を付けるので、人との距離感をつかむ練習になる。
- ③ 振り付けに自分たちで考える部分がある歌は、振りを決める活動を通して創造力が養われ、また、集団の中で1つの振りを決める活動をすると、自分の意見を言えるようになること、自分の意見が必ず通るとは限らないということを音楽の活動を通して学ぶことができる。

保育園には発達段階が遅れている子どもも多くいる。しかしその子どもも含め、全員が同じように授業を通して楽しく学んでいた。



(2) 障がいをもつ方に対する利用法

障がいをもつ方への音楽療法が利用されている現場の一つとして、高槻支援学校の先生をお招きして模擬授業を体験した。

- ① 高槻支援学校ではチャイムが無く、代わりに曲調の変化の少ない、聞き流せるような曲を流し授業へと促す。これは授業への気持ちの切り替えが難しい、移動や準備に時間がかかる生徒のためである。
- ② 音楽に合わせて簡単な動きで踊ることで、授業までの準備の時間を多く取っている。
- ③ 楽器やバルーンを使った授業も行う。バルーンとは、端をみんなで持って円になって回ったり、曲に合わせて上下に振ったりして遊ぶ大きな円形の布のことである。この際曲はアップテンポなものを使う。これで距離感や、普段意識することない空気の間をつかむことができ、さらに自由に動いて遊ぶことができるので、どんな動きをするかを決めて皆を引っ張るリーダーが自然にでてくる。こうして協調性を養い、集団での役割認識につながる。



- ④ 民族楽器や、音から波の音を想像することのできる楽器を使い、合奏を体験する。これはさまざまな音に触れるためである。



カリンバ



ギロ



バードコール



オーシャンドラム



チャプチャス

- ⑤ 発達段階の差が大きいため、ゆったりとした授業、個性を生かすための自由な授業が行われていた。

(3) コミュニケーション、ふれあいに関する分野での利用法

コミュニケーションのために音楽が利用されている場として、特別養護老人ホーム〔高秀苑〕を訪問し、音楽活動を行った。

- ① 皆さんにメロディーベルを持っていただき、「たなばたさま」「シャボン玉」「ゆりかごの歌」の3曲を全員で演奏した。メロディーベルひとつひとつに、音階によって色分けしたカラーテープをつけ、その色と同じ画用紙を持ち上げた時に鳴らしてもらった。この、目で見えて、考えて、手を動かしてベルを鳴らす、という動作が、脳にいい刺激を与え、判断力を高める。そして、手の中で震えるベルから直接音を体感できる。



- ② 「しあわせなら手をたたこう」を動作付きで一緒に歌っていただいた。歌に合わせて動くことで、音楽の楽しさを実感することができ、また、普段にはない触れ合いをすることで、日常生活におけるモチベーションの上昇を促し、それにより積極性を高めることで認知症の進行を遅らせたり、その他さまざまな病気の予防になる。

このように音楽療法は具体的な効果を考えることはできるものの、個人差が大きく、その結果をデータ化、数値化することが難しいため実用化がされにくく、今現在普及はあまりしていない。

音楽療法セラピストの、堀田圭江子さんによると、ある高齢者施設の看護部長さんが、「音楽療法には興味もあるし、ぜひ取り入れたいが、結果や効果ははっきりしないので、取り組みにくい。」と話していた。つまり、先ほどお話ししたように音楽療法には個人差がみられ、効果が分かりづらいものが多い。そのため音楽療法は扱いつらく、あまり効果が得られないと主張する医師もいるのだと考えられる。よって音楽療法が、より一般的になるためには「この療法を実践するとこのような効果がある」と明確にわかる必要がある。

そこで、私たちは実際に音楽療法士による利用法について調べた。

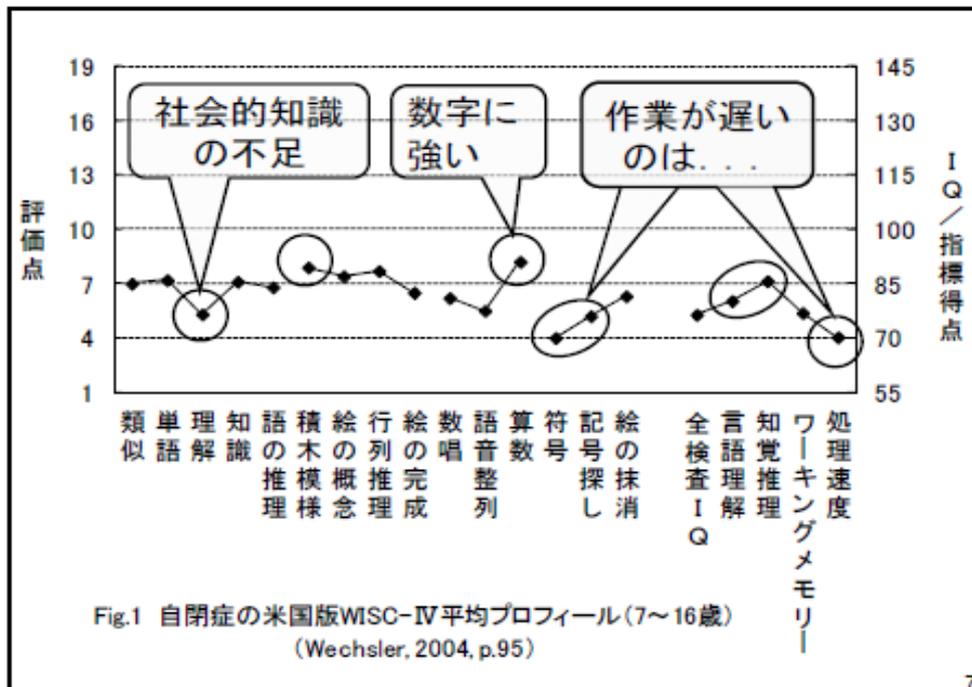
3. 児童知能検査「WISC」

調べた結果、「WISC」という児童知能検査の存在を知った。これは5歳0か月から16歳11か月までの子供を対象にしたもので、全15個の検査で構成されている



この検査では、一人一人の発達が遅れているところや、目立って出来ているところがあるということを知ることができる。したがって、その人の指標数値の低い分野に焦点を置き音楽療法を用いることで、効果が出やすくなる。

下図はある自閉症患者のWISCの検査結果である。



このグラフは、7歳から16歳の自閉症であるWISC4検査者の平均結果である。

グラフから、平均的に理解、符号・記号探しが低いため、処理速度が他の指標得点より低いことがわかる。処理速度とは

- ① 覚情報を素早く正確に、順番に処理あるいは識別する力
- ② 絵で見たものを覚えて書き写す力
- ③ 注意の持続する力

のことである。これらの評価点が低いことから、この処理速度をよりよくするための音楽療法を考えた。

・鍵盤を利用した音楽療法

鍵盤に音階ごとにシールをはり、わたしたちが上にあげた画用紙の色と同じ色の鍵盤を弾いてもらう。これは、目で見たと情報を理解して、手を動かして鍵盤をひく、という練習ができるため、処理速度の向上に効果があると考えられる。

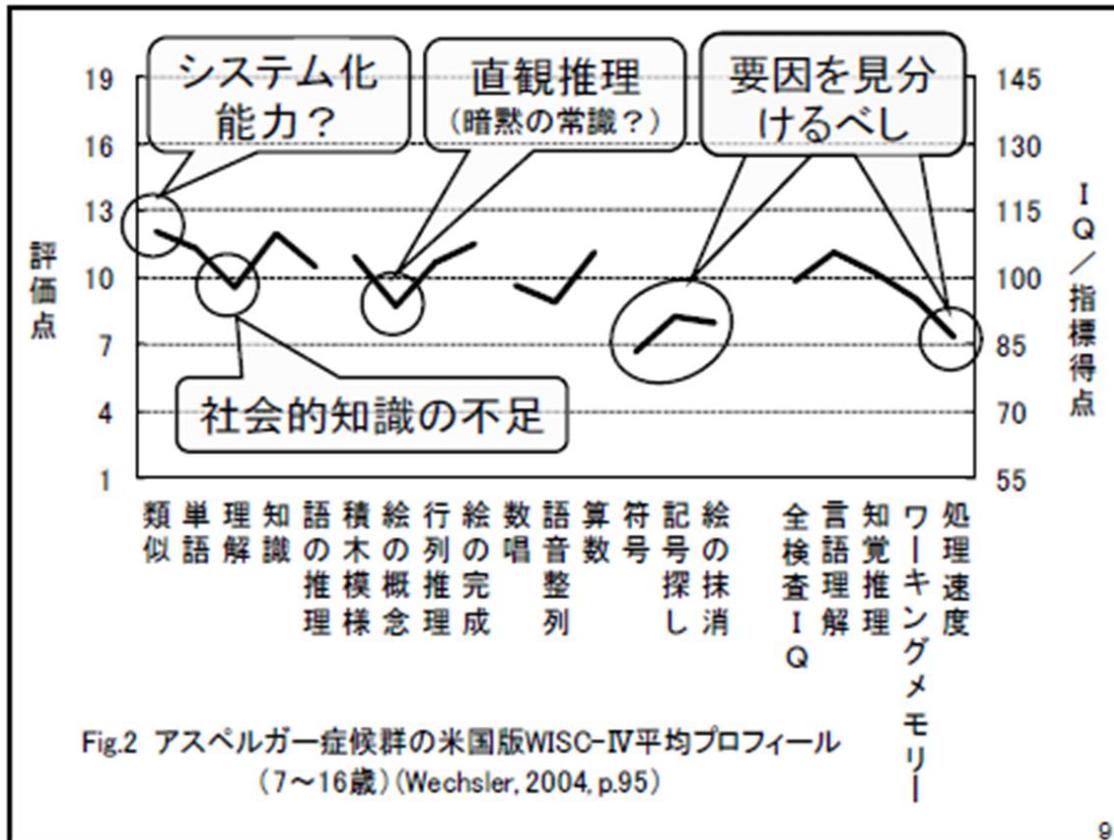
このとき、文字を読むのが得意な患者であれば、その長所を利用して、色のシールの代わりにドレミ、と音階を書いたシールをはり、私たちが言ったり示したりした音階の鍵盤を弾いてもらうこともできる。

・打楽器を利用した音楽療法

鍵盤で指を動かすのが苦手な子ならば、打楽器をもってもらい、私たちが示した数字の回数だけたく、というものも効果があると思われる。

また前半で紹介した、老人ホームでの音楽活動の中に、ハンドベルがあったが、このハンドベルも処理速度を向上させるという同じ効果があるので、この方法も利用して音楽療法をおこなうこともできる。

(2) あるアスペルガー症候群の患者のデータ



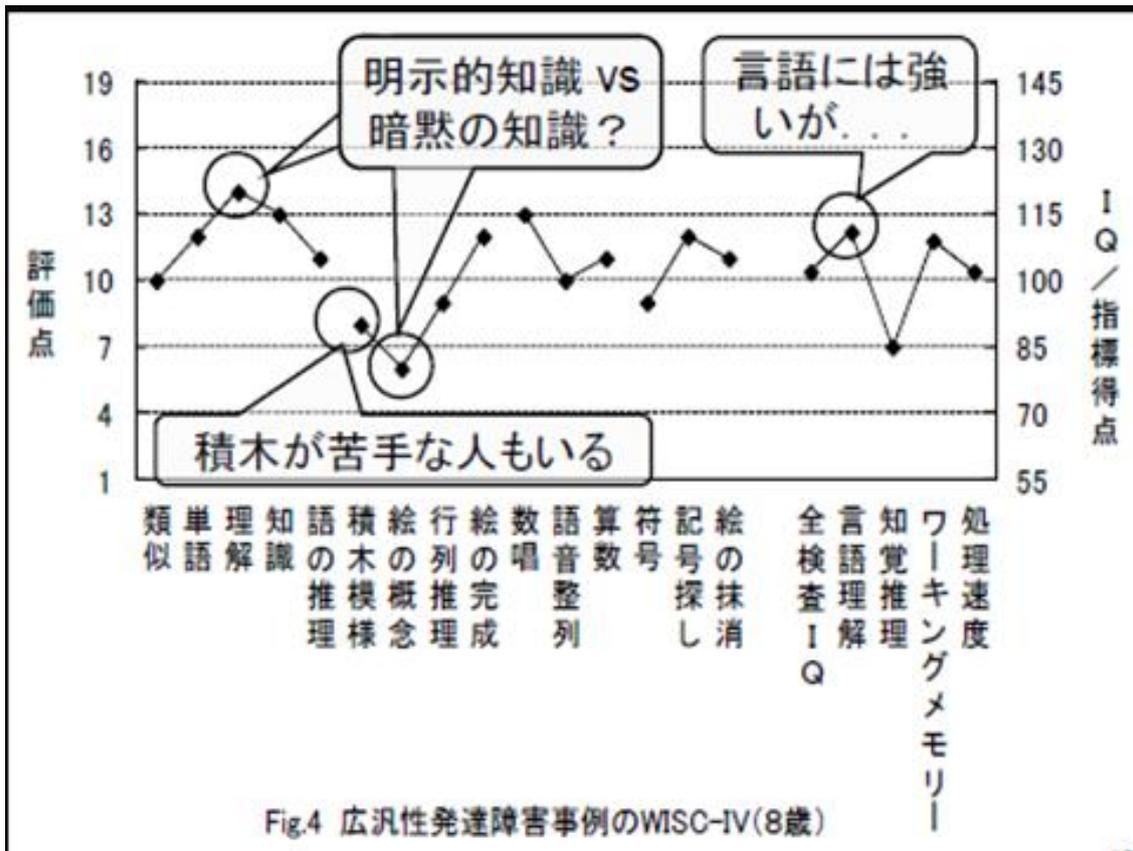
このグラフはアスペルガー症候群の患者の平均結果である。

この患者の特徴は、直観推理や社会的知識が不足しており、また、符号という検査でも数値が低いことだ。符号という検査は、複数の簡単な記号から、例と同じ記号を見つけるというもので、単純な課題を早く正確に順番に処理する能力を測定することができる。ここでは、特に符号検査に注目した音楽療法について考えた。

・楽譜を用いた音楽療法

楽器を用意し、簡単な楽譜を見せて、演奏させる。この患者さんは、言語理解の能力が高いので、音符ではなく文字だけの音階で楽譜を作る。楽譜を見てすぐに楽器で音を出すことを練習することで、処理速度が速くなると思われる。

(3) ある特定不能の広汎性発達障害の患者のデータ



このグラフは、ある特定不能の広汎性発達障害の患者の検査結果である。この患者さんの特徴は、言語に強いということである。しかし積み木模様と絵の概念を苦手としている。積み木模様とは立体構成の認識や図形をイメージする能力を調べる検査で、絵の概念とは物事の共通性を理解する能力を調べる検査である。これによって、この患者さんは空間認識やイメージする能力が低いと思われる。また、赤信号の時にはとまる、青信号の時にはわたる、などの常識である知識という分野においては高い数値を示している。これは暗黙の知識といわれている。絵の概念や積み木模様は、それに対して明示的知識と言われており、この患者さんは明示的知識が弱く、暗黙の知識には強い傾向がある。

- ・ピアノを用いた音楽療法
 - ピアノだけで曲を演奏し、そのイメージをつかませ、あらかじめ用意していた楽器の選択肢の中から、イメージに合った楽器を選ばせるというものです。これによってイメージする能力を伸ばすことができる。

このように、音楽療法をおこなっているセラピストの方々はWISC4などの検査結果をみて、それをもとにその人にあった音楽療法のメニューを考えている。

5. まとめ

今回私たちが調べたのはWISC4だったが、これはWISC1からさまざまな試行錯誤により改良され、4に

まで至った。しかし WISC4 ですらまだまだ改善すべきところがあり、WISC4 の検査結果だけでは詳細が分からない部分が多くある。将来的にこれがさらに改良されれば、検査を受けた人の弱点や長所をより正確に分析することができる。それによって音楽療法の分野でも、より深く、細かい部分に焦点をあて、治療することができるようになると考えられ、音楽療法が扱いやすくなり、「この療法を実践するとこのような効果がある」と明確にわかるようになるので、医療現場をはじめ多くの場で音楽療法がさらに取り入れられるようになるのではないかと考える。

音楽療法は、治療に時間がかかるものである。そのため音楽療法士の方々は何年もの長い時間をかけて、一人の人の治療に努めている。

6. 今後の課題

今後は、私たちが今回考えた音楽療法は効果があるのかを実際にたしかめてみることも必要である。

音楽療法の効果を明確にする方法のひとつとして、音楽療法を行っている様子をビデオにとり、療法の前後での変化を記録することがあげられる。そのなかで、その変化の記録を数値化、データ化し、より鮮明に説得力のあるものにしていくべきである。