【総 説】

音楽療法の現状 Current Status of Music Therapy

板 東 浩^{1,2*}
Hiroshi BANDO^{1,2*}

¹ 日本音楽療法学会評議員

² 日本抗加齢医学会評議員

【要 旨】

現在、補完代替医療 (CAM) の一つとして音楽療法 (music therapy, MT) が注目されている。同療法には広義でレクリエーションなどを主とする音楽健康法と、狭義で治療の視点を有する狭義の音楽療法がある。セッションにより単に良くなったという判断は不十分で、何らかの評価法で改善したというエビデンスや効果の判定が必要となる。音楽を聴取る受容的音楽療法と、カラオケなどの歌唱や楽器演奏などを行う能動的音楽療法に大別される。対象者としては、小児や精神疾患患者、高齢者、認知症などがあり、本邦では高齢者対象の場合が多く、ニーズが高い。高齢者では認知レベルや QOL, ADL の変化を評価し、療法の効果を判定すべきである。近年 MT と他の CAM との併用が行われ、行政の見地からも、展開する余地が残されている。今後は CAM の中で MT の重要性が増し、evidence-based MT ならびに narrative-based MT の両方で研究の発展が望まれる。

【キーワード】

音楽療法、補完代替医療、リハビリテーション、高齢者、認知症

はじめに

近年、補完代替医療 (Complementary and Alternative Medicine, CAM) が注目を浴び、欧米では CAM が次第に認知されつつある。米国の国立衛生研究所 (NIH) では研究部が設置され、主要な医学校でもカリキュラムに CAM が含まれてきている。本邦でも、当学会 (Japanese Society for CAM) の活動などにより、CAM の理解が広まってきた。

CAM の一つに音楽療法 (music therapy) があり、いま社会で多くの関心と呼び、ジャーナリズムでもしばしば取り上げられている。医療福祉の領域でも、音楽療法のニーズが高まっているのは、音楽療法が多くの人々に受け入れられやすいからであろう。音楽は誰もが好きであり、心身の健康に活用できれば望ましい。音楽療法の領域は幅広く、そのレベルもさまざまである。全体を把握しやすくするため、2つに大別してみたい。

一つは広義の音楽療法であり、レクリエーションなどを主とする音楽健康法に近い内容である。音楽や医療の専門家でなくても、誰もが日常的に、ストレスの解消に音楽で心を癒しているものだ。気持ちよくなった、楽しくなった、という気分を感じれば、効いたと思う。

他方は、治療の視点を有する狭義の音楽療法である。音楽という治療を施行し、どのように変化したのか、きちんと評価する必要がある。単に良くなったという表現では不十分で、何らかの評価法で改善したというエビデンスや、効果を判定しなければならない。

本稿では、音楽療法について概説する。その際、教科書的な記載ではなく、最近のトピックスや関連する領域として芸術、文化、医療、行政などとの係わりもあわせ、いろいろな切り口から記させていただきたい。

1. 芸術と科学

しばしば、芸術と科学とは対立する存在と考えられてきた。日本音楽療法学会の日野原重明理事長も、従来アートとサイエンスについて論じている。つまり、Art vs Science に相当するものとして、医療 vs 医学、患者 vs 疾病、技 vs 知識、癌の告知 vs 癌の診断という例を示すと、わかりやすいだろう。ただし、実際の医療現場では、両者を融合させて、患者に応じて対処する必要がある。

それでは、歴史的な内容から、説明していきたい。ギ

受理日: 2008年1月4日

* 〒770-0943 徳島市中昭和町1-61 Tel: 090-3187-2485 Fax: 088-645-2032, 088-654-3945 E-mail: pianomed@bronze.ocn.ne.jp

URL: <http://hb8.seikyoku.ne.jp/home/pianomed/>

リシアの哲学者といえ、三人の有名な哲人が存在する。ソクラテス・プラトン・アリストテレスという流れによって、西洋哲学の基礎が築かれた(図1)。

この中で、アリストテレス(Ἀριστοτέλης, BC384～BC322, Aristotle, 英語読みでアリストートル)は、人の生命や文化、芸術、科学、音楽について解釈を試みた。命や靈魂のことをギリシア語で「プシケー(psyke)」と呼び、この言葉から心理学(psychology)および精神科(psychiatry)が派生する。彼は、大自然を四階建てのピラミッドとして描いた。1階には、プシケのない地・水・火・風を、二階以上にはプシケを有するものとして、二階に植物、三階に動物を配置。4階には人間と、順番に積み重ねた。植物は栄養・生殖、動物は感覚・運動、人は理解・意志という機能を持ち、ピラミッド頂点の人間の理性が、生物進化の究極の目標とした。

また、アリストテレスは、すべての事象が目的をもって営まれていると考えた。生物に機能があり多様性があるのは、何らかの目的があるためだと論じたのである。音楽に関連して、心のカタルシス(浄化)という斬新な考え方を示した。これが、後述する音楽療法の原則「同質の原理」へ展開していくことになる。

その後、イギリスの自然科学者のダーウィン(Charles Robert Darwin, 1809～1882)が登場する(図2)。彼は進化論を唱え、生物が獲得した機能は自然選択の結果とした。

図1 プラトン(左)とアリストテレス(右)

進化が目的を有していないと解釈するため、アリストテレスの考え方と対峙することになる。ダーウィンは、進化論に加えて、音楽や美術、文学の才能、人間の脳の構造、精神などについても、自然選択によって説明が可能であると考えていた¹⁾。

音楽の存在意義を考えてみると、何か特別な目的があるから音楽があるのではないであろう。むしろ、何かのきっかけにより、音や声、コミュニケーションから音楽が生まれた。音楽の存在を認識した後、音楽のパワーや効用が次第に明らかになってきたと思われる。

音楽の対立軸として、文字を挙げたい。人は他の動物と異なり、コミュニケーションを行ってきた。その内容を文化に変換して伝えたいという衝動が生まれてくる。その目的のために文字が発明され、世代を超えて伝達されていく。人を突き動かす衝動や欲望こそが、人における脳の進化なのかもしれない²⁾。

2. 音楽と科学

芸術には絵画や音楽があり、科学には数学や天文学が含まれているのは、誰もが納得するだろう。しかしながら、「かつて、音楽は科学だった」と論じれば、不思議に感じるのではなかろうか。

西洋音楽の歴史をたどると、音楽と科学とは一体となって論じられていた。音楽に対して、数学や物理学を用いて科学的に研究するのが常識であった時代が、18世紀ごろまで長く続いた(図3)。その後、音楽と科学が切り離される。そして、現代は再び、科学的音楽研究の再

図2 ダーウィン

ギリシア・ローマ時代	中世	ルネサンス時代	バロック時代	古典～ロマン主義、ほか	20世紀	21世紀
音楽の科学的研究が継続、両者は一体				音楽と科学が分離	科学的音楽研究の再興	

図3 音楽と科学の関係

興の時期と言える。この流れで最初に登場したのが、ピタゴラスであり、ギリシアの3大哲人にも影響を及ぼした。

ピタゴラス (Πυθαγόρας (Pythagoras), BC582~BC496) は、直角三角形の定理を発見した数学者として広く知られている。また、彼は哲学者かつ音楽家でもあった。歴史上自ら初めて「哲学者」と名乗り、「数・宗教・音楽、すべてはリズムである」とも語ったという。弦を張って弾いて音を出して研究し(図4)、私たちがいま使っているドレミの音階を発見したのだ(図5)。

ピタゴラスは次のように述べたという。「天空の宇宙には妙な音楽が流れているが、通常の人には聴こえない。しかし、心が浄化されていれば聴こえる」と。そして、自身が、人の心身を調和させる音楽を作曲して弟子に聴かせ、心を清める生活を指導したとされる。心を清らかにするのが重要であり、心を滅すれば心の調和が訪れると説いた。いかにも東洋的と言えよう。

一方、アリストテレスは、悲しいときには泣くなど、鬱積した感情や葛藤を表現してもよいと述べた。そのときの心と同調させるように振舞えば、心の調和が回復す

ると論じたのである。いかにも西洋的である。

この考え方が、音楽療法の領域で受け入れられている「同質の原理 (Iso Principle)」に導かれていく。具体例として、映画や演劇で悲劇のストーリーに接すると思わず泣いてしまう。しかし、涙を流した後は清々しく感じないだろうか？ つまり、心の状態と同質の振舞いによって、ストレスから開放され、心の浄化、つまりカタルシ

図4 弦の張力と音程の和を研究するピタゴラス (音楽理論書挿画 15世紀)

◆コラム◆

アリストートルとプレートー

本稿で出てきたアリストテレスとプラトンについて、言語学の立場から、話題提供したい。

まずは、アリストテレスから。英語では Aristotle ['アリス, トル] ('の次をアクセントとして読む) と s が消失している。本来、古典ギリシャ語では Αριστοτέλης Aristotélēs [アリスト 'テレース] であり、ラテン語では Aristotelēs [アリス 'トテレース] となった。その後、各国の言語を含むロマンス語で変遷を受け、特にフランス語で語尾が変化していく。教養語と民衆語が融合し、極端に言葉が擦り切れてしまうからである。フランス語の雰囲気やリエゾンから、何となく推測できるだろう。結局、英語ではアクセントが頭に来て、弱い語尾はなくなってしまったのだ。

次に、プラトンの英語訳をみると、Plato と n がみられない。もともと古代ギリシャ語では Πλάτων Platōn [プ 'ラトーン] であり、平らな人、幅の広い人という意味も含まれていた。関連語には πλατύς platys [プら 'テュス] (平らな、幅広い) があり、医学や生物用語に platy- (扁平) が使われている。

彼の立派な体躯に因んで、「プラトーン＝幅の広い者」

と呼んだのが起源であるとか、「雄弁さ」「額が広い」という意味であるとか、諸説がみられる。ラテン語の時代には、Platō [プ 'ラトー] と n が省略されつつある。

言葉とは変遷を受けるものであり、語尾の n は、落ちたりついたりする。その一因は、語尾の n (ン) とか m (ム) は変化を受けやすいからである。たとえば、動物のライオン (lion) とジャングル大帝レオ (leo) の語源は同一だ。ラテン語では、Leō ('れオー、主格、ライオンが)、leōne (れ 'オーネ、奪格、ライオンから) という文法があり、各言語に影響していく。つまり、leone [れ 'オーネ] 中世ラ、leone [れ 'オーネ] 伊、león [れ 'オン] 西、leão [れ 'アオン] ポルトガル、lion [り 'ヨン] 仏、lion ['らいアン] 英、などがみられる。レオーネとは、車の名前に使われているのをご存知であろう。

なお、フランスには、大都市のリヨン (Lyon), リオン (Riom) 郡、リオン (Lion) 湾、ライオン (lion) など、紛らわしい言葉が多い。お洒落なカフェに使う名前「ル・リオン」には、いろんな意味が含まれる。このように、洒脱でおもしろく進化する言葉に、乾杯したい。

図5 ドレミの音階はピタゴラスが発見

張力が同一で、弦の長さを1の音程をドとする。図の下から順に、長さが1/2で振動数が2倍となり、1オクターブ上のドとなる。長さが2/3で振動数が1.5倍となり、音程はソ。長さが3/4で振動数が1.333倍でファ。このように、整数比で純正律の12音階が形成される。ただし、通常の鍵盤楽器では、どの調から演奏しても同様の音階となる必要があるため、振動数を微調整して12音の平均律で調律している。各鍵盤の振動数は等比数列で約6%ずつ高くなる。1.06の12乗がほとんど2.0に近似する。

スになるというものだ。同様に、音楽を聴いたり歌ったりする場合においても、そのときの気分や心の状況に近い曲を選ぶとよい。逆に、心が落ち込んでいるときに快活な曲を急に聴いても、心は聞きたくないと拒否してしまう。その理由は、あまりに、異質すぎるからである。心を和ませながら曲調を次第に変えていくとよい。

3. 音と音楽

「音」の定義はわかりやすい。音は自然に存在しており、物理的、自然科学的な事物で過程である。音は物質の振動で伝わり、空気分子の振動（音波）を利用して伝わっていく。純粋に物理学的な存在と言える。

一方、「音楽」を定義するのは難しい。音楽事典をみても明確な音楽の定義はなく、広辞苑（第四版）では、「音による芸術。拍子・節・音色・和声などに基づき種々の形式に組み立てられた曲を演奏するもの」と。音楽は人の社会に存在しており、文化的、社会科学的事物で過程でもある。以上より、音楽とは、自然科学および社会科学の両者の間に存在している¹⁾。

古くから、音楽が健康にプラスとなるエピソードが紹介されている。古代エジプト人は音楽を「魂の医者」と

呼び、古代ギリシアでは、楽曲の旋律や楽器の旋律が人の情緒や魂を興奮・陶酔、平静・安定をもたらすと信じられていた。歴史的著名人として、エジプトのイムホテ、ギリシアのアスクレピオス、ヒポクラテス、ガレンなど医学の創始者たちが、スポーツや遊び、乗馬、農耕作、仕事などと同様に、心身の調和のために音楽を処方したとされる³⁾。

4. 音楽療法とは

音楽療法（Music Therapy（英）、Musik Therapie（独）、Musico Therapie（仏））の定義は、「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」（日本音楽療法学会）⁴⁾となっている。

全米音楽療法協会の定義を示す。Music therapy is the use of music in the accomplishment of therapeutic aim: the restoration, maintenance, and improvement of mental and physical health. It is the systematic application of music, as directed by the music therapist in a therapeutic environment, to during about desirable changes in behavior.

音楽療法がカバーする領域は非常に幅広い。その目的として主なものは次のとおりである。

- ①心身の健康確保と疾病や障害の予防
- ②心身の健康増進や健康の創造
- ③疾病や障害の治療
- ④心身の機能改善
- ⑤クライアントのQOLの向上
- ⑥終末期医療の場での応用、など

レクリエーション的に広義の意味で用いることもあれば、therapyの一つとして狭義に使う場合もみられる。療法という点からみた分類を示してみよう。

- ①ストレス・ケア
- ②ホメオスタシスの回復
- ③自然治癒力の促進
- ④疼痛緩和
- ⑤緊張緩和
- ⑥免疫・防御力の増進
- ⑦教育効果の援助
- ⑧情緒・精神の安定
- ⑨治療関係の提供

また、場所という切り口でみた分類も可能である。

- ①ペイン・クリニック
- ②胎教・出産
- ③歯科治療

- ④透析治療
- ⑤リハビリテーション
- ⑥心身障害の療育
- ⑦老人医療
- ⑧ターミナル・ケア
- ⑨病院内のより良い環境の提供

以上のように、治療手技に活用できるのは、音楽だけが持つ特性による。その特性を下記に示す。

- ①音楽は知的課程を介さず、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、情動が発散する方法を提供する
- 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、一定の法則で構造化されている
- 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

音楽療法の全体像を図6にまとめた。アプローチ法としてシュワーベ (Schwabe, C. H) は2種に大別している。

1) 受容的音楽療法 (receptive music therapy) : 音楽を聴くことによって、情緒・行動の変容を目的としたものをいう。心身のリラクゼーションやさまざまな機能回復を目指す。音楽聴取による効果が研究されている。本人が好みの音楽を選ぶ場合、その種類にかかわらず、おおむね身体の緊張が軽快し、身体表面の毛細血管が拡張して皮膚の温度が上がるという。医療や福祉現場で、重篤な

病態を有する人には、訓練の第一歩として使われている。

2) 能動的音楽療法 (active music therapy) : 歌唱や楽器演奏・創作など、自らが活動する音楽活動を通して行うものである。受容的音楽療法に比べて、種々の改善や向上が期待される。この中で最も有名で普及しているのがカラオケだ。日本が世界に誇る代表的な音楽文化であり、空 (から) の、オーケストラ (オケ) という意味である。日本人はカラオケを好む傾向があり、上手に活用すれば、臨床現場でも効果が期待できる。

5. 欧米の音楽療法

音楽療法は、戦争の際、軍隊における士気の高揚や傷病兵の慰問に用いられ、効果が見出された歴史がある⁵⁾。近代の音楽療法の始まりは、1940年に米国で音楽療法コースの開設からである。1950年には全米音楽療法協会が、1958年に英国、1959年にオーストラリア同協会が設立された。

先端的な状況にあるのは米国で、さまざまなスタイルの音楽療法が医療で行われている。小児科、精神科、心療内科、老人科、リハビリテーション科、神経内科、外科、ER、ICU、NICU、緩和医療などである⁶⁾。特に米国では、認定音楽療法士 (registered music therapist, RMT) が小児に関わる事例が多く、その対象疾患を次に列挙する⁷⁾。頻度が高い順に、発達障害、行動障害、情緒障害、身体障害、学齢期の児童、重複障害、言語障害、自閉症、視覚障害、神経学的障害、聴覚障害、物質関連障害、虐待、性的虐待、幼児、重複診断、頭部損傷となる。米国では民間の医療保険が導入されている現状がある。保険会社が了承すれば音楽療法に保険給付される。RMTの多くは個人でオフィスを持ち、医療の場以外でも療法を行っている⁶⁾。

英国や北欧では福祉領域が主とした領域で、ドイツでは精神科領域で心理療法の一つとして音楽療法が適用されている⁶⁾。

6. 日本の音楽療法

本邦では、1960～70年代から音楽療法に関する活動が始まり、1986年日野原重明氏が日本バイオミュージック研究会 (後に学会) を設立した。その後、臨床音楽療法協会と統合し、全日本音楽療法連盟が1995年に誕生。1997年から音楽療法士の資格認定が始まり、2001年日本音楽療法学会が発足した。現在、会員数は6500名に増加し、学会認定の音楽療法士は2007年3月で1308名となり、全国で活動している。

図6 音楽療法の全体像 3)を改変

日本で、広義の音楽療法のフィールドは、おおむね保健、福祉、教育、医療という4つの分野に分けられる。また、対象者によって分類すると、高齢者（認知症を含む）、精神疾患（統合失調症など）、知的障害者（児童を含む）、さまざまな疾病を有する対象者、および健康な成人・高齢者となろう。

音楽療法が適用される疾患や場合を次に示す⁸⁾。

①疾患の補助的治療

心身症および関連疾患

本態性高血圧、気管支喘息、慢性胃炎、消化性潰瘍、過敏性腸症候群、狭心症、陳旧性心筋梗塞、偏頭痛、緊張性頭痛、慢性関節リウマチ、神経性食欲不振症、神経性過食症など

神経症、うつ状態、不眠症

更年期障害

精神分裂病

ストレス関連性障害、疼痛、不定愁訴

不安・緊張により悪化する身体疾患

②疾患のケアおよびリハビリテーション

児童期：不登校、自閉症、精神遅滞、視覚障害、聴覚障害、多動性障害など

老年期：老年期痴呆など

リハビリテーション：麻痺の改善、肺手術後の呼吸練習
ターミナル・ケア

③予防医学

心身のリラックス

感情のコントロール

緊張・憂うつ・怒りなど

特殊な状況での不安の軽減

手術室、歯科治療、透析など

音楽療法が有効な理由を次にまとめてみよう⁹⁾。

- ①音楽は知的過程を介さず、情動に直接働きかける。そのため、認知症高齢者や知的障害者にも有効である。
- ②音は優れたコミュニケーション機能を有する。言葉が不自由な対象者の心も音楽で開くことができる。
- ③リズムは、運動性を備えている。音や音楽の存在によって身体運動を誘発しやすい。
- ④音楽には、心を浄化するカタルシス作用を有する。抑圧された感情の発散に役立つ。
- ⑤音楽によって自己表現が可能である。音楽の活用で心を発散させ、達成感や満足感をもたらしやすい。
- ⑥集団セッションでは合唱や合奏を行う。他人への配慮や自己責任に気づき、協調性や社会性を養う。

現状で、頻度が高い対象者は高齢者であるので、引き続き、説明を加えてみたい。

7. 高齢者に対する音楽療法

(1) セッションの概要

音楽療法士はさまざまな TPO で音楽療法セッションを行う（図7）。高齢者に対する音楽セッションの標準的プログラムの流れを示す⁶⁾。

- ①始まりの歌（導入）
- ②仮称（身体と感情の発散）
- ③ゲーム（他者を認知）
- ④合奏（コミュニケーション）
- ⑤音楽鑑賞（リラクセーション）
- ⑥体操（クーリングダウン）
- ⑦お別れ・再会の歌（終了）

本邦では高齢者施設における集団セッションの頻度が高い。その有効性の理由を列挙する。

- ①希望の存在 instillation of hope
- ②普遍的体験 universal experience
- ③受容の体験 accepted experience
- ④愛他的体験 altruistic experience
- ⑤情報の伝達 imparting of information
- ⑥現実の検討 reality orientation
- ⑦模倣と学習 imitate, learn
- ⑧カタルシス catharsis
- ⑨相互の作用 interaction
- ⑩共有の体験 common experience
- ⑪実存的体験 existential experience

高齢者セッションでのコツがある¹⁰⁾。「歌は世につれ、世は歌につれ」という。歌が流行ったときの演歌や流行歌は、当時の時代背景と共に存在し記憶されている。クライアントが記憶障害がある認知症であっても、歌なら

図7 音楽療法セッションの光景

音楽だけではなく、言葉のコミュニケーションで五感を刺激し、タンバリンでリズムを誘導する。認定音楽療法士2名で担当（左は筆者、右は吉岡明代氏）。

しっかり間違わずに歌える場合が少なくない。歌いながらその曲を覚えた頃、家族、友人、学校、近所の情景など、記憶が呼び戻される。歌がきっかけとなって五感も刺激され、会話も弾み、脳が活性化される。

(2) 評価が必要

単にセッションが楽しいというだけでは、療法と言えない。音楽療法とされる本質は、「治療を達成するための音楽活動、もしくは音楽の科学的応用である」という¹¹⁾。音楽療法セッションの前後で、きちんとした評価が必要であろう。対象者の認知レベルや身体面、精神面を把握しておきたい。きちんとした評価で、連携職種と共通理解が進み、現場の業務がスムーズとなる。成人～高齢者に有用な評価スケールを下記に示す。

①HDS-R 改訂長谷川式簡易知能評価スケール

認知症スケールとして繁用、1991年改訂で9項目

②MMSE (Mini Mental State Examination)

認知症スケール、信頼性・妥当性高く11項目

③GDS (Global Deterioration Scale)

認知の進行程度を、患者面接と介護者から評価

④FIM (Functional Independence Measure)

運動ADL 13項目、認知ADL 5項目を7段階評価

⑤POMS (Profile of Mental States)

6つの領域の感情を数値として評価、65項目

⑥The Mood Checklist Short-form 1 (MCL-S1)¹²⁾

快感情、リラックス感、不安感の下位尺度を評価

また、セッションが有意義であったのかを評価するため、下記の18項目をチェックするとよい¹³⁾。

①認知・遂行：活動内容の理解、取り組み、

注意・集中、問題の対処、変更の対処

②感覚・運動：移動機能、姿勢保持、身体的耐久性

目的動作の協応性、感覚機能

③心理面：ストレス耐性、感情のコントロール

音楽活動への興味関心、意志・意欲

④社会技能：参加・交流、基本的配慮

表現・意思表示、協調性

(3) 高齢者での効果

高齢者における音楽療法の効果が報告されている。63-93歳の高齢者30例に毎日25分間4週間音楽を聴取。聴取群では収縮期血圧が11.8 mmHg有意な下降がみられ、対照群では変化がなかった¹⁴⁾。認知症の高齢者125例に2週間連続で毎日セッションを実施。前後でMMSE (Mini-mental State Examination) で評価すると、見当識 (時間、場所)、記憶、復唱、読字、想起の項目で有意に改善した¹⁵⁾。アルツハイマー病患者28例に快活なBGM音楽を聴取さ

せると、好ましい動作が増加し、興奮など好ましくない動作が減少した¹⁶⁾。

能動的活動は高齢者の心身にプラスとなり、カラオケに加え、楽器の導入もよい。市江は管楽器 (リコーダー、サクソ) を推奨している¹⁷⁾。鍵盤楽器に比べ習得が比較的容易で、心肺への適度な負担や、練習内容や人前で披露する機会を考えると確かに適度であろう。

(4) 言語トレーニング

高齢者は脳血管障害により、片麻痺や言語障害を呈する。言語トレーニングの際に音楽を活用することで、より良い効果がみられる。その手法と説を記載する。

①メロディとイントネーションによる訓練

(melodic intonation therapy, MIT)

②音楽による発話刺激

(Music Speech Stimulation, MUSTIM)

③リズムによる発話合図

(Rhythmic Speech Cueing, RSC)

④音声抑揚療法 (Vocal Intonation Therapy, VIT)

⑤療法的歌唱 (Therapeutic Singing, TS)

⑥口頭運動呼吸トレーニング

(Oral Motor Respiratory Exercise, OMREX)

⑦言語発達・発話トレーニング

(Developmental Speech and Language training through Music, DSLM)

⑧音楽による象徴的意志疎通トレーニング

(Symbolic Communication training through Music, SYCOM)

音楽療法士は言語療法士とも協調しながら、患者 (client) に応じたトレーニングを行っていきたい。

(5) パーキンソン病に規則的リズムの音

パーキンソン病には、安静時振戦、固縮、無動、姿勢反応障害がある。歩行が特徴的で、姿勢の立ち直り反応が悪く、押された方向に突進してしまう。同患者の歩行練習で、規則的な音の聴取による歩行の改善がみられる。動作の3次元解析法などの先端技術が導入されている¹⁸⁾。

8. 補完代替医療における音楽療法

(1) 補完代替医療の併用

近年は、補完代替医療の中で、音楽療法と他の療法との併用が試みられつつある。主なものを示す。

①自律訓練法：

心身症の治療で頻用される方法

リラクセーションに役立つ選曲が必要

心気症、心臓や呼吸、胃腸の神経症など機能性障害

② バイオフィードバック療法：

緊張性の頭痛などに対して適用

音楽と筋電図のフィードバックを用いて治療

③ アロマセラピー：

人間の臭覚を利用したリラクセーション効果

心身症の治療法の一つとして有用

④ 情動イメージ体験：

各自の心の中でイメージ描出

⑤ 絵画療法：

両者を併用することで導入がより容易

救急室勤務のナースに音楽＋アロマセラピーを12週間ずつ夏と冬に行い、施行群と対照群とで不安度を比較し、効果を検討した報告がある¹⁹⁾。

(2) アントロポゾフィー音楽療法

補完代替医療的な観点から、興味深い考え方を紹介したい。音楽が人を癒すのは体験的にわかっていたが、体系的な医療法として理論化したのが、ドイツの教育学者ルドルフ・シュタイナー (Rudolf Steiner, 1861–1925) である。哲学博士かつアントロポゾフィー (anthroposophie, 人智学) の創始者で、シュタイナー教育が有名だ。彼が提唱したのがアントロポゾフィー音楽療法である。

その中から彼の主張を記載してみよう。人と音楽とは関連があり、頭脳の働きはメロディ、呼吸はハーモニー、手足の運動や血液循環、物質代謝はリズムに該当する。病気とは、これらの3者の要素の乱れにより引き起こされるという。例として、喘息患者は、呼吸がうまくできず、また手足の筋肉が弱くなる。そのため、リズムカルな音楽で呼吸リズムを整え、手足を動かして筋肉を増強させるとよいと考える。うつ病の患者では、常に気持ちが暗く沈んでおり、動作もゆっくりと緩慢である。そこで、アクセントをつけた音楽を聴かせると、次第に心が明るく開けてきて、気分も良くなるとされる。

(3) トマトリス・セラピー

ほかに、音楽療法の一つとされる聴力・聴覚療法として、フランスのアルフレッド・トマトリス博士が提唱する「トマトリス・セラピー」がある。彼は、エネルギー発生が、蝸牛管の中にある感知細胞であるコルティ細胞に関係していると主張した。コルティ細胞は、低音域、中音域、高音域で分布が異なる。

① 低音域ゾーン (125–1000 Hz)：リズム感やスポーツにおける身体イメージ、時間的空間的概念に関与する音域

② 中音域ゾーン (1000–3000 Hz)：音感や記憶力、表現力、

コミュニケーション能力に関与する音域

③ 高音域ゾーン (3000–8000 Hz)：知的能力、芸術性、想像力、発想力に関与する音域

3音域でその比率が100:500:24000であり、感知細胞が高音域を担う領域に集中しており、頭脳を活性化するのは高音域であるという²⁰⁾。

9. 経済的指標からみた音楽療法

いま音楽療法士の現状をみると、セッションの報酬だけでは生活がなりたたない。そこで、音楽療法の経済的側面の議論が高まりつつあり、高野は音楽療法ビジネスの可能性について論じている⁸⁾。昨今、音楽療法が注目され、日本で音楽療法を学ぶ学校は65校あるという。このブームまたはバブルは、多くの大学や専門学校が、経営のため無理を重ねてしまったのが一因と考えられる。

毎年、音楽大学や短大、専門学校の卒業生が5万人あり、音楽のスキルを有していても受け皿がない。そこで、音楽的能力を活かすため、音楽家の人材派遣会社も現れた。需要と供給のバランスによる経済原理があてはまるだろうか？ コンビニの仕事ではなく、長年にわたる研修と研鑽が必要な専門職である。音楽療法士の資格があれば仕事があるのではなく、資質と実力が重要だ。最初はボランティアでも、クライアントから実力や人望を認められ信頼感が生まれれば、生業としての可能性も出てくる。全体的な議論は難しく、個別の対応となるだろう。

このような風潮には、長所もあれば危惧もある。「医療はアートであり、ビジネスではない」、「ボランティアの原点を忘れるべきではない」という判断もあり、今後、日本音楽療法学会の方向性や国の対応もみながら、ビジネスモデルの経過を観察していきたい。

10. 行政からみた音楽療法

(1) 音楽健康法と音楽療法

行政は、音楽療法について幅広い分野に関与できる²²⁾ (図8)。この中で高齢者に関して、わが国で65歳以上の人口は2005年に21%に到達し、世界でも最高の高齢化国家となった。これに対して、全国の都道府県では在宅支援活動が継続中だ。多くが自立、要支援のレベルであり、要介護1–2程度までが事業を利用できる。

高齢者は、ほぼ健康な群と、認知症を含む疾病を有する群とに大別される。高齢者の認知機能が低下する順序は、最初が言語、続いてハーモニー、メロディ、リズムになるという。これらを参考とし、民間との有機的なネットワークを築けば、行政が有益な音楽療法講座を企画で

図8 人々の医療福祉に対する音楽活動

き、音楽健康法または音楽療法を進められるだろう。

(2) 音楽療法士の資格

現在、本邦では下記の3つの認定資格がある²¹⁾。

- ①認定音楽療法士：日本音楽療法学会（2001年以前には、全日本音楽療法士連盟）による認定資格である。国家資格まで暫定的な資格という位置づけによって、平成9年3月から年に1回試験が実施されている。知識や音楽技術、臨床経験などが必要となる⁴⁾。
- ②音楽療法士1種、2種：全国音楽療法士養成協議会によるものである。平成12年、音楽系大学および短期大学関係者によって、音楽療法を行う人材の養成目的で設立された団体である。各規定された音楽療法士養成課程を有する大学あるいは短期大学（認定校）に入学する。所要単位数の習得により、4年制で1種、2年制で2種の資格が得られる。
- ③自治体による認定資格：岐阜県、奈良県、兵庫県の3県で、独自の研修や認定方法が規定されており、自治体による認定が行われている。

以上を把握し、各県の行政でも音楽療法士が最大限に活用されることが望まれる。

(3) 音楽振興法

1994年に制定された法律として、「音楽文化の振興のための学習環境の整備等に関する法律（音楽振興法）」がある。主に教育分野であるが、医療の関わりがみられる。本法律の推進のため、生涯学習音楽指導員という資格制

度が始まり、1400名が資格を取得している。その活動は、小児や高齢者、障害児、高齢者施設入居者まで含み、約3割の指導員が日本音楽療法学会にも所属している⁶⁾。

今後、医療・音楽・教育・行政が手を携えて音楽療法の企画を進めていけば、健康や医療、福祉だけではなく、本法律の第1条に記されているように、「世界文化の進歩及び国際平和に寄与する」できるだろう。

おわりに

本稿では、音楽療法について、関連領域を含め補完代替医療の見地から種々の情報を提供した。近年、本分野の書籍は増加しており、著者のHPにも同分野の論文を多く公開しているので参考にされたい²³⁾。

今後、エビデンスに基づくデータを集積し、evidence-based music therapyを進めていくとともに、各クライアントに応じた narrative-based music therapy についても合わせて研究していくべきであろう。これが車の両輪となれば、サイアンスとアートが調和を保ちながら、バランスよく進化していくことができると思われる。

参考文献

- 1) 福井 一. 音楽の生存価値. 音楽友之社, 2005.
- 2) 岩田 誠. 文字の脳科学—過去・現在・未来. 週刊医学界新聞. 2007; 2757(2007.11.19): 1-2.

- 3) 山根 寛. ひとと音・音楽～療法として音楽を使う～. 青海社. 2007.
- 4) 日本音楽療法学会. <http://www.jmta.jp/>.
- 5) Sullivan JM. Music for the injured soldier: a contribution of American women's military bands during World War II. *J Music Ther* 2007; 44(3): 282–305.
- 6) 市江雅芳. 音楽と人間との新しい関わり～音楽療法とその周辺～. *バイオメカニズム学会誌*. 2006; 30(1): 26–30.
- 7) 高野安子. 音楽療法ビジネスの可能性. 新風舎. 2007.
- 8) Bando H. Music therapy. *Asian J Medicine* 2001; 44(1): 30–35.
- 9) 貫 行子. 認知症発症のメカニズムと予防・改善プログラム. *PGnet* 2007; 54(4): 18–21.
- 10) 関谷正子. 高齢者の音楽療法が認知機能と感情に及ぼす影響. *札幌大谷短期大学紀要*. 2007; 37: 67–76.
- 11) Carter S. Music therapy for handicapped children. Brown F and Eagle C (Eds). *Mentally retarded. Project Music Monograph Series*. Washington, DC: National Association for Music Therapy. 1982.
- 12) Nabetani T, Tokunaga M. The effect of short-term (10- and 15-min) running at self-selected intensity on mood alteration. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci* 2001; 20(4): 231–239.
- 13) 小坂哲也. 音楽療法における評価について—セッション評価表の作成を中心に—. *広島国際大学医療福祉学科紀要*. 2007; 3: 13–20.
- 14) Teng XF, Wong MM, Zhang YT. The effect of music on hypertensive patients. *Eng Med Biol Soc* 2007; 1: 4649–4651.
- 15) 渡辺恭子. 音楽療法が痴呆症状を呈する老年期患者の認知機能に及ぼす効果に関する考察. *日本音楽療法学会誌*. 2002; 2(2): 181–187.
- 16) Ziv N, Granot A, Hai S, et al. The effect of background stimulative music on behavior in Alzheimer's patients. *J Music Ther* 2007; 44(4): 329–343.
- 17) 市江雅芳. 音楽でウェルネスを手に入れる. 音楽之友社. 2007.
- 18) 美原 盤, 藤本幹雄, 美原淑子. パーキンソン病患者の歩行障害に対する音楽療法の効果. (第1報, 第2報) *日本音楽療法学会誌*. 2005; 5(1): 58–71.
- 19) Cooke M, Holzhauser K, Jones M, et al. The effect of aromatherapy massage with music on the stress and anxiety levels of emergency nurses: comparison between summer and winter. *J Clin Nurs* 2007; 16(9): 1695–1703.
- 20) 池田芳幸. 生徒の心の安定をはかる校内の「音環境」の改善と整備. *教育実践研究*. 2007; 17: 175–180.
- 21) 斉藤里果. 音楽療法の紹介. *理学療法科学*. 2006; 21(4): 453–457.
- 22) 岸 覚永. 未来型福祉のかたち～生きがいづくり, 健康づくりの音楽療法～. *地方自治職員研修*. 2006; 549: 66–69.
- 23) <http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

ABSTRACT

Current Status of Music Therapy

Hiroshi BANDO^{1,2}

¹ *Japanese Music Therapy Association, boardman*

² *The Japanese Society of Anti-Aging Medicine, boardman*

Currently, music therapy (MT) is a focus within complementary and alternative medicine (CAM). MT is divided into two categories: recreational music (covering a broad field) and medical music therapy. It is not sufficient that the patient simply feel better; the evaluation methodology itself should be improved. MT can also be categorized as passive (ie, listening) and active (singing and/or playing instruments). Common MT subjects in Japan are infants, patients with psychiatric disorders or dementia, and the aged. Recently, combination therapy of MT and other CAM therapies has become more common and is gaining official recognition at a policy level. As MT is further developed, it is expected to play an increasingly important role in CAM in the future. Research in evidence- and narrative-based MT is also expected to progress.

Key words: music therapy, Complementary and Alternative Medicine (CAM), rehabilitation, the aged, dementia