

音とともに人に寄り添う

——音楽療法の世界——

稲田 雅美

こんにちは。ただいまご紹介いただきました稲田雅美と申します。ちょっと似ている名前ですが、今、話題になっていらっしゃる方がいらっしゃると思いますが、よろしく願いいたします。私は、ふだん京田辺のほうで勤務しておりますので、今出川キャンパスは本当に久しぶりに来させていただきました。きょうの講演会はたいへん緊張しています。ふだん音楽学科の学生というのは授業の間でも黙っていないんです。しょっちゅうちゃちゃが入って、知らず知らずのうちに双方向的な授業になってしまうので、一方的に話すというのは、私はとても緊張します。きょうも、講演会ではありますけれども、何かご質問とか、わかりにくいことがあったら、何でも言ってくださるほうが私としてはふだんどりの話ができると思いますので、そのあたりよろしく願いいたします。

1. 「音楽療法」の誤解と誤用

先ほどご紹介いただきました「音とともに人に寄り添う～音楽療法の世界～」は、これは山本先生がつくってくださったタイトルです。音楽療法という名前はかなり最近よく聞かれるようになってきていると思いますが、本質的なところはなかなか理解されていません。もともと音楽療法というのは非常に深いというか、厳しいというか、カウンセリングに似たようなところがあって、誰でも気軽にできるものではないのですけれども、日本の中では、「私は音楽療法をやっています」という人が結構たくさん出てきています。その人たちも音楽活動としてはいいことをなさっているのですが、療法という名前がつく以上は、医療従事者とか他の専門職の人たちと連携をした上で、責任の所在を明らかにして仕事を選び取らないといけないと思います。

では、まず皆さんが「音楽療法」という言葉からイメージされているもの、それをちょっと頭の中に思い描い

ていただけますでしょうか。こういう文脈の中で聞いたことがあるとか、読んだことがあるという方は多いと思います。

「音楽療法ってこんなんですよ」と言われる、その代表的なものを三つ取り上げてみます。皆さんの考えの中にも似たようなものがあるかもしれません。「音楽療法」という言葉からイメージすること、まず一つ目。「ヒーリングミュージックを聴いて立ち直る」。CD ショップに行くとヒーリングミュージックの大きなコーナーがあります。曲のジャンルはいろいろあって、クラシック音楽もあれば、ヒーリングのために創作されたオルゴールミュージックのようなものもあります。それからある種の民族音楽もヒーリングミュージックの中に入っていることがあります。とりあえず何か穏やかな音楽を聴いて、自分なりに気分を変える。また、自分で選び取れなかったら音楽療法を専門にしている人に、「私はいまこんな状態なんですけれども何の音楽を聞いたら立ち直れるでしょうか」というような質問をする、という具合です。

つぎは、病院のロビーや待合室での演奏会。うちの音楽学科の学生さんたちもいろんな病院に招かれて演奏会をしています。そのこと自体は患者さんたちにもとても喜んでいただいています。「また来てね」と声をかけてくださったり。音楽のできる人がこういうところに出向いていい音楽を提供するというのは非常にいい活動ですけれども、それは音楽療法という位置づけからは離れています。

もう一つ、お年寄りの施設のイベントとして、一緒に歌をうたう。「音楽療法をやっているのだから見に来てください」と言われると、大抵この感じですね。ロビーやデイルームにみんな集まって、なじみの歌をうたったり手拍子を打ったりしながら、すごく楽しんでいらっしゃるというのはわかるんですが、これが音楽療法かということ、これも少し違います。

以上のような状況が日本における「音楽療法」の理解の大部分ではないでしょうか。いまのこの三つ、これらに共通しているものというのは何かというと、「音楽」を提供する、つまり、誰かが誰かのために音楽を差し出してあげること。一緒にうたうという共同活動もありますが、そこでさえも誰か指導者がいて、こんな歌をうたいませんかというように音楽を提案して、そこから音楽を浴びた人がいい気持ちになったり落ち着いたり、という路線を通ることがこの3つに共通しています。

2. ほんとうの「音楽療法」は音をどう使うか

ほんとうの「音楽療法」はこのようなものとは違うということをこれからお話ししたいのですが、世界的に見ても音楽療法というのはかなり特殊な分野で、多くの人びとが真剣に関心をもっているのではなく、ちょっとお添えものみたいなところがあります。つぎの文章は、『歌うネアンデルタール』という最近出た本の中に書かれている一節です。「音楽療法の最も有用な特徴は、自助システムになりうる点かもしれない。療法士がいなくても、演奏するピアノか、歌える風呂場か、CDのコレクションがあれば、自分の気分を自分で操れる」というものです。これは、音楽療法の専門家を友達にもつ、イギリスの考古学者が書いた文章なのです。イギリスは、私もそこで訓練を受けた人間なのですが、きちんとした音楽療法がなされている国です。実際に音楽療法を展開している現場もたくさんあるにもかかわらず、そこから一歩はずれた人たちにとってはこれぐらいの程度の理解で、こういうふうに認識されているんだというのがわかります。ましてや音楽療法の歴史の新しい日本では、なかなか理解されていないのが現状です。

それでは、ほんとうの音楽療法というのは何？ということになります。きょうは申しわけ程度に前のほうに二つほど楽器をもってきているのですが、音楽療法とは、音楽を自分や他人のために提供することではなく、このような楽器を活用して「音楽する空間」をつくること、これに言い尽くされると思います。それでは、誰がそれをつくるのか。セラピストである専門の音楽療法士とセラピーの対象になる人が一緒につくる。したがって、一方的に音楽が提供されたり、なじみの歌を一緒にうたいましょうかというようなことではなくて、クリエイトすること、さらにはそのクリエイトされる音楽に価値を置くのではなくて、つくられていくプロセスや、「音楽する空間」がどんな状況になっているかということがいちばん大事なポイントになります。

それでは、どのような空間をつくっていくのでしょうか。音楽療法では既存の音楽を使うのではなくて、音と音を行き交わすように音を生み出していきます。音楽療法の現場では、音がピョーンピョーンというように、音楽とはとても言えないような、初期的な音が漂っているだけということが多いのですが、それはそれでとても意味があって、私たちはそれを即興演奏と呼んでいます。もともと即興演奏というのはクラシックの世界でもあって、とくにパイプオルガンの演奏ではよくあります。ある程度まで楽譜が書いてあって、ここから先は演奏者が好きに演奏してください、と。一定の枠組みはあるにしても、そういうふうに部分的に自由が与えられているのです。また、コンチェルトなどでも、演奏者のセンスに任せて最後盛り上げてくださいという部分があったりします。本来はそういうものを即興演奏というのですが、私たちはもっともっとプリミティブな私たち、たとえ音が一つしか鳴ってないような空間でも、それは即興演奏が成立していると思なしています。

音が簡単に出せて、しかもおもちゃのようなものでない楽器を用意して、それを使って自由に音を行き交わせる。言葉で対話をするのと同じように、でも言葉ではなく、気持ちの揺れとか、不安とか、喜びとか、いろんなものを音に乗せていこう、あるいは音からそういう気持ちをくみ取っていこうとするのが音楽療法の空間なわけですね。

あと、音楽療法というのは音楽だけ使う、あるいは音だけで何かを完結するというのではなくて、私たちは人間として言葉をもっている以上、遊びごころのある言語交流、ちょっとユーモアがあったり、グジャレを言ったりということも大事にします。音を行き交わせている間にお互いの気持ちがほぐれて、信頼関係も築けて、アホなこと言っても大丈夫かなというような雰囲気になっていけば、それも含めて「音楽する空間」ができたことになります。

3. 音楽療法の楽器

たとえばこんな楽器を使います、という写真をいくつかお見せします。一見どこにでもあるような楽器で、木琴、鉄琴の類なのですが、みんな一つずつパーの取り外しができます〔写真1〕。ピアノの鍵盤みたいに音がぜんぶ並んでいると、どうしても何か曲を弾かねばならないとか、上手に弾けなかったら落ち込むとか、そういう気分になります。私たちは何か曲を弾けるように練習をしてくださいというのが目的ではなくて、音をとりあえ

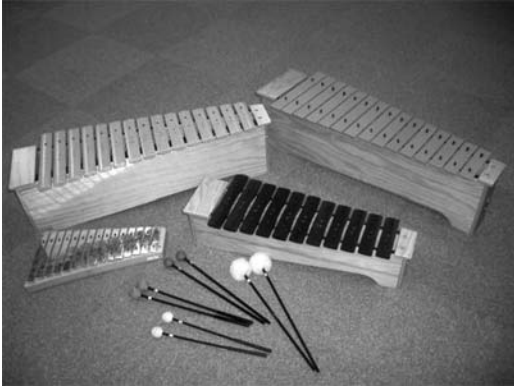


写真1



写真2

ず出してもらって、その音と私の音が絡まり合っていくことをねらいとしているので、使う音のバーだけを共鳴箱の上に乗せて、使わない音は取り外しておくことをやります。あとで時間があれば、前に置いてある実際の楽器を皆さんに触っていただきながら、こんなふうに使うのかということを知っていただけたらと思います。

このように、音楽療法では多くの場合、ふつうの楽器屋さんには並んでいない特殊な楽器を使います。これらは「オルフ楽器」と総称されています。皆さん音楽を好きな方はカール・オルフというドイツの現代音楽の作曲家をご存じかと思います。『カルミナ・ブラーナ』というカンタータの作曲家として有名なのですが、オルフは、作曲だけではなくて、子どもの教育にも関心をもって、子どもが教室でみんなと一緒に演奏することに喜びを得る、みんなと協力をする気持ちを共有する、そういうことが子どもの教育にとっていちばん大事なのだと提唱しました。音符の読み方を教えたり、拍子はこんなふうに成り立っているといった音楽の勉強よりも、まず音を出して、自分の音が相手にどう伝わって、相手からどういうふうに返ってくるかということを教育のレベルでたくさん体験するのが大事なのだということです。そのためには、いろいろな色がついているおもちゃみたいなプラスチックの楽器とか、逆にオーケストラで使うような、なかなか音が出ないような楽器というのは不向きであるとして、自分で考案してつくり始めた、それが「オルフ楽器」と呼ばれているものです。オルフはとくにインドネシアのガムラン音楽に使われているさまざまな楽器を参考にしました。そういうわけで、「オルフ楽器」は、欧米では音楽療法をやっているところでは必ず常備されているのですが、こういうのもなかなか日本の現場



写真3

ではお目にかかっていないということは、音のやりとりをする空間ができていないのかなという思いがあります。

これもオルフが考案したのですが〔写真2〕、共鳴箱の一つ一つが独立していて、ドの音だけが要るとか、ドとファの音だけがほしいというときに使います。名前はいろいろありますが、私たちはチャイムバーと呼んでいます。いちばん奥のものは一人で運べないぐらい、大きく重たいです。あとはおなじみのラテン系のリズム楽器の類です〔写真3〕。簡単に音が出せて、しかも響きの点で大人でも十分に満足できるものが用意されます。音楽療法の対象者は子どもから成人、お年寄りまで全部です。誰が使っても響きとしていいなと思えるものが使われなければならないのです。後ろのほうにあるのは木魚です〔写真4〕。私たちはテンブルブロックと呼んでいますが、それをいくつかスタンドに並べて固定して、音階のように出る工夫がされています。

さて、これらをどのように使うかということですが、



写真 4



写真 5

現場の写真はもってこれられないので、何年前の学生さんたちが教室でわいわいやっているところを撮らせてもらったのもってきました [写真5]。こんな感じでみんなで車座になりながら、みんな何の楽器を持っているのかな、どんな音を出そうとしているのかな、などお互いに見たりしゃべったりしながら音を出していきます。セラピーの形態としては、小さなグループでセラピストもメンバーの中に入って音楽を一緒につくっていくやり方もありますし、一対一でシビアな会話のように音をやりとりしていくこともあります。

4. 音楽療法の実際：子どもの場合

それでは、いま紹介したような楽器を使って実際にどのように音楽療法をするのかということで、現場の様子を映像で見ていただこうと思います。どちらも外国の様子の映像ですが、最初に見ていただくのは、クライブ・ロビンズという音楽療法士が書いた本に付録されているDVDから一つ場面を切り取ってきたものです。音楽的にはものすごく高度ですが、セラピストと子どもとの即興的な音のやりとりなんです。子どもは未熟児網膜症で目が見えない。他にも多動傾向やいくつかの障害があ

るのですが、音楽的なセンスが非常に高く、自分で演奏するだけでなく、セラピストの音もよく聴きながら、二人で合奏している感じがよく出ています [カルロス映像1]。

ピアノを弾くセラピストもすごくセンスがよく、子どもの音をしっかり拾いながら音を返していることがわかっていただけだと思います。いまは二人の音が終始重なり合っていました。今度は子どもがセラピストの音を実によく聴きながら、タイミングよく自分の音を出す、あるいはひっこめるということができています [カルロス映像2]。本当にきれいな音楽が流れてきます。ぜんぶ即興演奏なので、もちろん誰も練習してなくて、その時々の流れというものをセラピストの側も子どもの側もよく拾って音をつないでいます。

カルロス君、つぎの場面は楽器を演奏していません。今度はピアノに合わせて歌をうたい始めています。言葉をあまり話せないのですが、話す、話せないというよりも、声を音として考えると、ピアノに合わせて、あるいはセラピストの呼びかけに応じて、声を出すタイミングをうまく調整しています。あと、音楽的なことを言えば、音程も非常によく考えて、出しやすい音を発しているということではなくて、聞こえてくるピアノの音の高さとか、特徴とか、そういうものをよく捉えながら、どういう声を出したら音楽の中にうまく自分が入っていけるだろうというのをよく考えています [カルロス映像3]。いつもいつも楽器を使うということではなくて、こういうふうにお互いに声をやりとりしながら、音楽的な空間をつくっていくということもあります。

つぎはこのカルロス君の最後の場面です。今度はセラピストが気転をきかせて、この子を上手にコントロールしていることがわかります。いつでも好きに音を出させるのではなくて、待つこと、やらないといけないこと、そういうことを音楽の流れの中でセラピストが子どもをうまく指示しながら、でも全体としてはとてもいい音楽ができています。カルロス君は今度はセラピストと一緒にピアノを連弾します [カルロス映像4]。

こういう天才的に音楽的なセンスがある子どもには滅多に出会えませんし、非常にレアなケースではあるとは思いますが。それでも、子どもの歌を一緒にうたったり、子どもに何かを教えたりということではなくて、あくまで対象者である子どもがいま何をやりたいと思っているかをセラピストがくみ取って、それを音楽で応えていく手順です。

こういうのだけ見ていると、音楽療法ってハードルが

すごく高くで特殊な世界で、関係ないわというような印象になってしまうかもしれません。なので、これから段々ハードルを下げたいと思います。つぎの映像は、子どもは子どもらしい無邪気な反応をしています。子どもが段々に音楽に関心をもって行って、遊びの要素とか、楽しい要素とか、そういうのが出てこない音楽を使う意味がない。目指すところは厳しいものであっても、音楽の中に出てくる現象は、いつでも子どもにとっては快の体験で、それらが積み重なるようにと考えていきます。

この映像は、日本語の解説があるのでわかりやすいですが、音楽の間にいっぱい解説が入っているのでもちょっと煩わしいかもしれません。カリンという女の子が出てきて、二人のセラピストがその子にいろいろな働きかけをしています。一人はピアノを弾いて、カリンちゃんが出してくるさまざまな楽器の音と絡み合わせてみたり、もう一人のセラピストは子どものそばにいて、楽器を弾きやすいようにアシストしたりしています〔カリン映像1〕。

ここで、鉄琴が歯抜けみたいになっていますよね。ドレミファソラシドをぜんぶ揃えないで、音の数を限定しておくことで、どの音をランダムに弾いてもそれなりに自然な音のつながりができます。この例では五音音階という音の並びを採用しています〔カリン映像2〕。

いま吹いていたラッパはリードホーンと呼ばれていますが、これも特殊な楽器です。穴があっているいろんな音が出るわけではなくて、ドの音、ソの音、ミの音というように、一個のラッパにつき一つの音しか出ません。でも、セラピー用に作られた楽器なので、肺活量の非常に弱い子どもでもブーとはっきりした音が出ます。大人だったら鼻息ぐらいでも音が出るほど、デリケートにつくられています。

5. 音楽療法の実際：大人の場合

音楽療法の世界というものをおおよそわかっていただけだと思います。子どもは割とやりやすいと言うと語弊があるのですが、子どもの場合は楽器を前にしたら自然に遊んでくれます。これ何やろ？と楽器に対する好奇心や冒険心もあります。障害のあるなしにかかわらず、子どもというのは音楽の世界の中に素直に入ってきてくれて、こちらの働きかけや空気も読んでくれます。しかし大人になればなるほど、音楽なんかやってられるかとか、そんなの単なる遊びやろうといった様子で拒否的になることが多いです。私が25年ほど通っていた精神医

療の現場では、直接的な拒否というよりも、やる気が出ない、音楽なんてめんどくさい、人とかかわるのもうっとうしい、という感じで、なかなか参加してもらえないこともありました。先ほど見ていただいたカルロス君やカリンちゃんを相手にするとすれば、セラピストの側も自分の音楽の引き出しを開けながら、音をつないでいくアイデアを出しやすいわけです。でも、別に何もやりたくないといったようなトーンの低い人を対象にする場合は、まず同じ土俵に上がってもらうことから始めないといけなくなります。そうでないと音楽の空間なんかつくれるわけがない。

そういう場合はどうするか。いきなり楽器を使って何でもいから弾いてみて、というようなアプローチをすると、何でもいってどういうこと？とかだんだん理屈っぽくなってきて逆効果になりかねません。これは私があるときやったことなんですけど、こうした視覚的な材料をもってきて、そのイメージから音をつくることを試してみる。そうすると、何か練習しないとイケないわけでもないし、可愛いとか暗いとかというイメージで、とりあえず思ったことを目の前にある楽器であらわしてみるということになると、対象者にとって音楽というもののハードルがだんだん下がっていきます。私たちのほうも、彼らが音を出し始めてくれたらそれに反応していきます。さきほど映像で見ていただいたような高度なものではないですが、でも音楽的に高度かどうかというよりも、お互いの関係がとれているかどうかというのがセラピーの中で大事なことなので、たとえばこのイラストを見てつくられた音楽を聴いていただこうと思います。ちなみに、私はイラストを提示ただけで演奏していません。一人は精神科の通所施設に通う女性で、もう一人は作業療法士のスタッフ、その二人で演奏されたものです〔音楽〕。これだけの短い音楽なのですが、綱渡りをしている不安定な感じ、ちょっと楽しいような寂しいような雰囲気がとてもよく出ていると思います。患者さんはハンドベルを両手にもって鳴らしています。スタッフは木琴を演奏しています。短いでもう一回聴いてみてください〔音楽〕。

対象者の女性は両手にハンドベルを一つずつもっているの、それを交互に振れば音楽としてはつながるわけです。でも、もう一人が一緒に入っていることによって、ときどき休んでみたり、同じ音を連打してみたりと、二人でやっているゆえの変化というものが見えられてきました。そういうところを私たちは見逃さないようにする。同じことを惰性的にくり返すのではなくて、

自分でちょっと考える、ちょっと止まってみる、そうするとどうなるだろうと周りをうかがったり、自分の出方によって周りが変わっていくことを認識する。それは社会性の基本的なところで、音のやりとりを通じてそういうことに気づいてもらうのが私たちの仕事だと思っています。

ちなみにこのイラストは、ディック・ブルーナというミッフィーちゃんのシリーズを描いた作家の作品です。この前亡くなられましたね。『さーかす』という絵本の中にある絵です。このときには『さーかす』の中に出てくるいくつか別の絵も他の参加者に提示して、「私だったらこれやる」とか、「僕らはこれにする」というノリになり、こういうことだったらできそうという前向きな気持ちになってもらえました。絵だけを見ると幼稚な感じなのですが、ディック・ブルーナはこういうシンプルな絵の中に自分の哲学を入れていることも伝えながら、この絵を使いましょうと提案をしました。

ということで、大人を対象にする場合は、音楽的な要素以外の工夫も必要になります。つぎの例は、五線だけを印刷した紙です。ふつうならこのところに音符を置いて楽譜をつくっていくということになりますが、あえて音符は書かないで、絵を描いていく。これはさきほどとは別のスタッフが示してくれた例です。この中に絵を描くというのはどういうことなのか、大人であるほどなかなかイメージがつかめないものです。何でもいから好きな絵を描けばいいといった言葉だけではとてもわかりにくいので、いま見ていただいたような実際例を示します。それから、描かれたものを楽譜に見立てて、音楽にしていくという作業をします。さきほどは既成のイラストでしたが、今度は音楽のイメージになる素材自体を自分たちでつくるといったものです。

これは患者さんが描かれた絵ですが、たとえばこういうふうなユーモアが出てきます。運動会で、犬も走っています。あと、後ろにスタジアムの客席があったり、手前のほうの線はワーという声援をあらわしているのでしょう。表彰台もあります。このようなユーモアのセンスがあらわれ、自分にもこんなユーモアがあるのだという気づきはすごく貴重だと思います。冗談みたいなことをやっても受け入れられて、しかもそれが音を出す楽譜の代わりになる。自分が描いた作品に何重もの価値を置かれることはすごく大きな体験だと思います。

うちの学生さんにも同じようなことをやってもらう機会があって、これは学生さんの作品です。ZOOと書かれていて、五線を檻に見立ててたくさんの動物が並んで

います。五線の上にもいろいろ書いてもらうと、先ほどの患者さんの作品もそうですけれども、いろんな動きが左から右に出てきて、その動きが音の流れとどこか頭の中でリンクして、自然に音を出してみようかというモチベーションにつながるような気がします。

そんなところで、音楽療法と一口に言ってもいろんなやり方があるのですが、共通して言えることは、さきほどから何度も言いますように、音をつくっていくということ。そして、一人で作るのではないので、言葉で対話していくことと全く同じことなんです。

6. なぜ「音楽」による「療法」なのか

まとめに入っていきます。音楽にも「語彙力」があるということ、アメリカのガストンという教育者が書いた本の中に出てきます。「もし私たちが音楽で伝えることができるものが全て言葉で伝えることができるなら、音楽は存在しないだろうし、また音楽を必要ともしないだろう」というものです。言葉ではあらわしえないような微妙な感情を音に託して相手に伝える。音楽療法がなぜあるのかということの一つの根拠になるのがこの言葉です。

それから私が最近書いた本のあとがきに使っている言葉を紹介します。トーベ・ヤンソンという作家の、有名な「ムーミン」シリーズの中にあります。トゥーティッキ（おしゃまさん）、この男の子みたいな女の子がしゃべっている言葉にこのようなものがあります。「物事というのはみんなとてもあいまいなものよ。まさにそのことが私を安心させているんだけどね」。たとえば、うれしいとか悲しいとかといった感情表現もそうですけれども、いろんなことを言葉で割り切って伝えてしまうと、何かそこで終わってしまって真意が伝わりにくい。一方で、気持ちをあいまいにしてもちこたえることも結構難しいことです。とくに精神疾患のある人びとは、ものごとを割り切って考えることで安心し、いわゆるグレーゾーン、あるいは私たちがどうでもいいと思ってしまうようなことをもちこたえられない。自分がやっていることがいいのか悪いのかはつきり言ってとか、あの人がやっていることは絶対にだめよねというように、その場にあらわれる現象の一つ一つにきちんとした答えをもっていないと、その人たちは不安になってきます。そういうことを少し緩めて、あいまいなところでもちこたえ、音に気持ちを託していくことを提案します。そうすると、宙ぶらりんということではなくて、言葉と言葉の間で、自分がまだこれからいろんなことを考えたり

できる発展的な状況に自分を置くことができる。それが音の力だと思います。

また一方で、私が以前に書いた本の中で、「音楽的な対話」という表現を使っているのですが、音と音でやりとりするというのは、言語交流のエチュードでもある。音のやりとりで終わってしまうのではなくて、最終的には言葉をやりとりして気持ちを伝え合うことができないと、社会生活に支障を来したり、何も言わなかったら誤解を生んだりします。私は、言葉を話せるのに話さないとか、しゃべるとものすごくきつい言葉になってしまうとか、そういうふうな人たちの葛藤を見てきています。その人たちに対して、まず音のやりとりの中でお互いにコミュニケーションすることを練習してみましょう、それがうまくいったら、言葉でやりとりするのも怖くないですよねと、心の中で願っています。

あともう一つ、長田弘さんという詩人の言葉から。この方も最近亡くなられたのでしょうか。『なつかしい時間』という新書の中に、「対話というのは、人と人が向き合って、結論を出したり合意を求めたり、(中略)あるいはうんちくを傾けたりするものでもない」というくだりがあります。つまり、自分が知っていることをどんどん言っていくのはなくて、対話とは「お互いの言葉を手がかりに考える時間を持つこと。確かめながらゆくりと考える時間をともにし、分け合う方法である」とも言っています。つまり、何か答えを出していくのではなく、共にいる時間をお互いに大事にして、〈考え〉ではなく〈考え方〉を共有していくための時間、それが対話であるというのです。音と音のやりとりは対話の原型で、どういうふうに音を出してくるか、どんな音で迫ってこられるか、そういうことで相手のパーソナリティとか感情状態とかを推測して、またそれを音で返してあげる。音楽的な対話の時間をつくることは、イコール「音楽する空間」をつくる、という最初のところに戻ってくると思います。

音を出すことで、その人の心模様が映し出され、何らかのかたちを成しておもてに出てきます。それを出していかないと、心というものがどこにあるのかわからないし、誰も知らないままその人の心の状態は放置されてしまう。心のかたちを音によって映し出し、お互いに心がこんな状態であるということを感じき合いながら、そのつぎのステップに行く。それは医学的な治療かもしれないし、言語によるカウンセリングかもしれない。人それぞれの音楽療法の使われ方があるでしょうが、何か言語をカバーするもの、あるいは言語の手前でお互いの関係

を築くために音楽を使う、それが音楽療法のもっとも基本的なことではないかなと思います。

1時間少し過ぎました。一方的にしゃべってしまいましたので、皆さんのほうから何かご質問とかご感想とかありましたら、お聞かせいただけたらと思いますが、いかがでしょうか。

質問1 大変興味深いお話をありがとうございました。私も音楽療法って全然違うイメージを持っていたんですけれども、これは患者さんにとりまして大変楽しい時を過ごすようになれるのかなと思うんですが、それはたとえば精神科の疾患をおもちの方とか、発達障害とか、そういう方たちの何かゴールがあって、そこに向かうようなという位置づけにあるのか、それともそうではなくて、その一人ずつがいろいろ認められていくということが最終的な目標といいますか、位置づけなのか、その辺を教えていただければと思います。

稲田 そのあたりは本当に話ができなかったところなんです。実は最初見ていただいた二つのビデオというのは、これは恐らく最終的なゴールがどこにあるかというよりも、むしろ音楽を使って子どもが十分に自分を発揮することをねらっているんで、医学的なゴールが先にあって、ここに行くまで続けるよというものではないと思っています。そういうアプローチが許されるのは、欧米で音楽というものが社会の中でステータスを得ているからです。音楽をしているということ自体が生活の中で当たり前のことであるような、そういう文化ではそれでオーケーなんです。たとえば日本や、もう少しシビアなドイツ系とか、医学的ないわゆる EBM が求められるところでは、やっぱり先に目標があって、そのために音楽は何ができるんだという道筋もこちらが立てて、期間も設定します。お医者さん、作業療法士さん、理学療法士さん、その他専門のスタッフの人たちと一緒にゴールを決めて、音楽の分野の人はこれをやってくださいねという分業のかたちで一つのゴールに向かうというアプローチがなされていることもあります。

そのあたりのところは日本ではどちらも導入しきれていないので、今回のような映像を見ていただいても、どこを目指しているのか本当にわかりにくいと思うんですが、これで答えになっていますでしょうか。

質問1 ありがとうございます。日本ではまだまだ確立されていないんですね。ぜひ、先生よろしく願います。

稲田 日本の施設での音楽療法が悪いとは言えませ

ん。施設など受け入れ側には、みんなが楽しんでくれたらそれでいいという要望があります。それは活動としてはまちがってないし、楽しんでもらうことはとてもいいと思うのですが、それが本当に音楽療法になっているかどうかということでは、ズレがあるように思います。

質問2 ありがとうございます。僕もお話をお伺いしてすごくわかったというか、深いなと思って聞いていました。僕がもともとと思っていたのと大分違っていたので、なるほどなという思いで聞かせていただいたんですけども。ちょっと僕も質問1と似ている部分があるんですけども、音楽療法を進めていく中で、成果が出てきているとか、アウトカムみたいなもの、何か評価する方法とか、そういうものを持ってやるものなのか、それともそうじゃないのかというのが一つ聞きたいなと思ったのと、もう一つは、音楽というのは耳が聞こえる人はいけると思うんですけども、たとえば耳が聞こえない人に対するリズムを合図するとか、そういう意味で、耳が聞こえない人の音楽療法というか、そういうものが存在するのかどうか。そのあたりをちょっと教えていただければと思います。

稲田 最初のご質問なんですけど、質問1が疑問に思っただけでいらっしやることと一緒にしたいと思います。量的研究と質的研究みたいなもので、単純に分けるとそうなるかと思えます。音楽療法が普及するためには、まずアウトカムが量的に証明されないとなかなか医療の現場には入っていきません。そういうときに、たとえば基本的ですけども、アイコンタクトのない子どもがどれぐらいの時間アイコンタクトができるようになったかとか、自分が好きな楽器を人に渡せるようになったかとか、いろんな行動を細かく切りながらチェックをして、音楽の使用前と使用後がこれだけ変わりましたという結果を評価する研究はたくさんあります。しかし、それをものすごく突き詰めてやっていくと、今度は音楽をする価値よりも、音楽を使いさえすればそれでいいということになります。音のやりとりをベースにした交流がだんだん見えてこなくなってくるので、両立が難しいなというところなんです。苦し紛れに私はよく、音楽と人は両輪となって動く、というような説明をするのですが。

あと耳の聞こえない人ですね。実際にはやられています。たとえば、風船を抱えて、風船は音が出ると動きまわりますので、そういう振動を皮膚で感じながら音楽と一緒に楽しんでいくというのがあります。でもやっぱり耳が聞こえないだけに、やりとりのタイミングとか、そういうことでは効果としては弱いと思います。チェロなどは抱

えたら音が伝わりますので、音楽を感じることで耳の聞こえない子どもの世界を広げてあげるぐらいは工夫としてできます。

質問3 ありがとうございます。私のゼミ生で4年ぐらい前に全く耳の聞こえない学生さんがいたんですけども、本当に音楽がわからない、小さいころから童謡も聞いたこともないし、歌ったこともない。そんな音楽から遠い学生がいるんだなと思ってびっくりしたことがあるんですけども、多分難しい分野ではないかなと思います、音楽と耳の不自由なのは。

ちょっと質問しようと思ったのは、今の学生さんでも好きなアニメが4年ほど前にありまして、それは「4月は君の嘘」という漫画がありまして、学生はみんなそれが好きで、それが去年、映画化されて映画になって、僕はゴジラが好きだからそっちを見に行くと、「4月は君の嘘」は見なかったですけども、とてもよかったと言って、それがこの前ビデオで解禁されて、レンタルで借りることになって、それを見て初めて、主人公がピアノのチャンピオンだけれども、途中で弾かれなくなって、女優の広瀬すずさんがバイオリンを弾いて、彼にとにかく音楽をさせようと。一種の音楽療法みたいな感じで、それをきょうのお話を聞きながら、音楽療法というのは演奏するとか、音楽を提供するのじゃなくて、音をつくり出すのやというか、そういう空間をつくり出すのやおっしゃっていた。その「4月は君の嘘」も演奏会で演奏するだけだけれども、全く審査員に気に入られるような弾き方をしないで、すごく乱暴な、でも観客に訴えるような、そういう演奏をやって、だんだん男の子も音を取り戻すというか、演奏を取り戻すような映画だったんです。学生は今、そういう音楽のかたちが気に入っているのかなというふうに感じて、きょうのお話とだぶらせて聞かせてもらいました。ありがとうございます。

稲田 いまの学生さんはわりと柔軟なので、まとまったものを演奏するのではなくて、抽象画を描くような感じで、気持ちのおもむくままに自由に音を重ねていくというのは意外と得意です。私たちよりも頭が柔らかい。だから、演奏の価値観も多様なのではないかと思います。

質問4 先生、ご講演ありがとうございます。私、普段は楽器を演奏して、そういう活動が多いんですけども、音楽というのは上手に演奏するとか、誰かときっちりリズムを合わせてやることとか、何か賞を取るとか、世界的な賞を受賞して取るとか、誰かに認められると

か、そういうことが基準になって音楽を演奏することが本当に普段は多いんですけども、改めて自分を表現する手段の一つだなということ。音楽療法とまた違った感覚かもしれませんけれども、音楽の根本というか、源流というか、本当に自分を表現したりすることの一つだったんだなと、改めて目からウロコのような気持ちになりました。

それと、日本の音楽教育はまだいろんなことにトライしている途中かもしれませんが、幼いころからきっちりとしたエチュードのもとに、みんなと合わせてこの課題をやっていくということに重点が置かれているかなと思うんですけども、もっと自由に、何か音を出してみるところから好きに、何かこうやらなければいけないという教育じゃない部分にももっともっと音楽が広がっていけばいいなとそんなことも感じました。本当にありがとうございました。

稲田 ありがとうございます。先ほど少し言いましたドイツのカール・オルフもそのあたりのところを疑問にして、教育として何か教え伝えるだけではなくて、子どもが自分の気持ちを自由にさせて音を楽しんでいくにはどうしたらいいかということを常に考えていました。他の多くの音楽教育者もそのことを理念的には同じことを考えているものの、それを実践に移すというのは非常に難しいことのようにです。音楽学科の学生たちもこういうのはいいことだとわかっているけども、実際に教育実習に行ったら、指導案に沿ってこれやってあれやってという流れで進めていかないといけないので、葛藤があるようです。自分が先生になったら少しずつこんなことをしていこうと考えてくれている学生もいます。

質問5 先生をきょうお呼びしたのは、実は僕自身はそれほど音楽に深く親しんでいるわけではなくて、たとえばミ生にカラオケ行きませんかと誘われても断るタ

イブの人間なんです。だけど、何か音に対する、さっきもありましたけど、プリミティブな興味は小さいころからありました。先生はしきりに音をつくると言っておられましたけれども、僕らみたいな普段音楽に接していないで、どちらかという理系の分野に生きてきた人間の小さい男の子の時代というのは、何かをつくるのが楽しくて、例えば、木の板に釘を刺してゴムをかけて、僕らの子どものころはグループサウンズがはやっていたのでギターに憧れていたんですけど、かっこよく弾くことには興味がなくて、音をつくることだけに興味があったんです。音をつくるといえるときに、既成の楽器で音をつくるだけじゃなくて、楽器をつくることも含めた何か療法まで行かないのかもしれないですけど、アプローチというのはあり得るのかなと思ったんですけども、どう思われますか。

稲田 楽器をつくることから始めるという理念もあります。たとえば、シュタイナーはそこからねらっていたので、いま言ってくださったように弦を張って音を出すバンドーラといった楽器を子どもたちと一緒につくることを勧めました。そういう活動をまた日本の教育に取り入れると、材料はどこから仕入れてくるのかというようなややこしい話になってくるので、なかなか実際には教育レベルでは難しいですね。教育外のところで、子どもが自由に音を出して遊べる場というのは要りますよね。

質問5 対話みたいなものにはつながらないのかなとはちょっと思っていたんですけども、自分の経験からしても。

稲田 でも、自分と対話していますよね。それで十分というか、そこからつぎみたいな感じになると思います。

質問5 ありがとうございます。