◆ 305・休養と音楽

生活習慣病と音楽療法について、No.1 では運動と音楽を中心に、No.2 では音楽療法の概論と音楽と栄養について触れた(1)。本稿では、音楽療法の適応・治療や、休養との関わりなどに述べたい。

1. 厚生省の指針

厚生省は、健康の3本柱は運動、栄養、休養であると発表し、前2者については国民に対する一般指針が出ていた。 最近になって、休養についての指針が出た。 この中には、「早めに気付こう,自分のストレスに」「ゆとりの中に楽しみや生き甲斐を」というキャッチフレーズが含まれている。

2 心のフトレフ

「ストレスは人生のスパイスだ」と言われる。人が生きていくには適切なストレスが必要である。一方、ストレスがない環境で、人がどのような反応を示すかという実験が知られている。温度が一定で、音も光も臭いもない特殊な部屋に被験者を入れた。すると、身体への様々な刺激に対する反応が極めて鈍くなり、厳格や妄想などの精神異常現象が引き起こされたという。

現代社会のストレスは、人にとって適度とはいえず、過度なレベルにある。例をあげると、好ましくない人間関係、仕事量のアンバランス、目標達成のための異常な努力、建前と本音を上手に使い分けられない、などが挙げられる。

以前には、ストレスによる病気といえば、胃潰瘍、十二指腸潰瘍であったが、近年は、神経症、心身症、うつ病などが増えてきている。これらの多くの不快なノイズからいかに身を守るかが重要となる。

3. 健常者と音楽

人は、楽しい時には快活な音楽を、淋しく悲しい時には静かで美しい音楽を欲するものである。これは「同質の原理」と呼ばれる。

同様のことは、古くアリストテレスも述べている。心の状態と同様に振る舞うことが心のカタルシス(浄化)につながるというのだ。

例えば、映画館でラブストーリーの悲しい結末に心が苦しくなり涙を流しても、映画が終われば心の中はすっきりしたような気持がするだろう。これらは共通している 人の感情なのである。

さて、ここで、読者の皆さんがかつて恋人に振られた時を思い出してみてほしい。元気になろうと思って心を鼓舞する曲、たとえば水前寺清子の「365 歩のマーチ」など聴く気がするだろうか?心身が疲れたり精神的に落ち込んだりしている時には、心に染みるような音楽を欲するものである。だから、このような場合は、古賀政男先生が作曲し美空ひばりが唄う「悲しい酒」でも聴きながら、日本酒をちびりちびりとやるのが、日本人にはふさわしい。

すなわち、「同質の原理」により、まずは現在の気分や心の状態と同じ性質の音楽からはじめ、心がほぐれてきたら、次第に軽快でリズミカルな曲に次第に変えていくと、心の休養につながると思われる。

4. 一般的な音楽健康法

音楽を健康科学の切り口からとらえてみる。障害者や病者ではなく、健常者が音楽を上手に用いて、ストレスで病気にならないようにしたい。自分なりの工夫により、音楽と接し、「音楽を楽しみながら」心身の健康を維持増進していくのが、「音楽健康法」である。

近年、レコード店には、音楽療法と称するCDが数え切れないほど多く並んでいる。また、心のリラクセーションに関する講習会が毎日どこかで企画されている。日常生活の中で、自由な時間や寝るときに適当と思われる曲を表1に示した。なお、前号 No.2 には、目覚めの時および食事の時に推奨される曲を示してある。 5. 本邦における音楽療法の試み

1986 年に日本バイオミュージック研究会(現学会)が設立された。本学会の役目は、音楽や音楽療法を科学的に研究していくことである。様々な試みの中で、広く臨床応用されているのが、体感音響装置(ボディソニック)である。これはリクライニングチェアやベッドに器機を取り付けたもので、音と同時に、音楽の主として低音成分をトランスデューサー(電気一機械振動変換器)によって体感音響振動に変え、身体に体感させることができる。

第1回日本バイオミュージック研究会から現代までのプログラムをみると、本邦の音楽療法の歴史がわかる。内視鏡の苦痛の軽減、術後患者、高齢者、脳卒中、小児、痴呆、外科患者、不登校、局所麻酔、心療内科、老年期、塵肺、失語症、不眠、脳血管障害、頭頸部の不定愁訴、摂食障害、痛み、胎児、新生児、透析、健常者の脳波、平衡機能、過敏性大腸症候群、分娩時、骨と関節の振動伝達特性、形成外科、サーモグラフィー、皮膚温の上昇、寝たきりや褥瘡の患者などに対して音楽療法が施行されてきた。

平成 11 年 6 月に徳島で行われた 20 回総会では、心拍ゆらぎと自律神経活動、音楽聴取時の脳波と音楽嗜好、音楽療法前後の NK 活性と各種指標、音楽刺激による生体反応のポリグラフ、などの今後の研究の指針となる高いレベルの発表がなされている。

6. 音楽療法と心療内科

米国では、行動医学(behavioural science)という専門分野が発達している。本邦ではプライマリ・ケア医学とメンタルヘルスがあるが、上記3者の領域をおおよそカバーする心療内科が、平成8年に標榜科として認められた。心療内科領域では、患者(クライエント)が、ボディソニックなどを用いて、音楽を聴くことが多い。これは受容的音楽療法と呼ばれ、一方、歌を唄ったり、楽器を演奏したりすることで治療効果をあげる方法を、能動的音楽療法という(2)。

7. 音楽療法の適応 音楽療法は、疾患に対する補助的治療や疾患のケアおよびリハビリテーション、予防医学として、意義がある。音楽療法の適応として表2に示した。

透析患者では、気が紛れたり心が和む、透析が短く感じたなどの効果が認められている。また、内視鏡検査や気管支造影などの際に、苦痛や恐怖心の軽減や、モーター音の遮音の目的で BGM が使われる。

ホスピスなどの施設で、鎮痛効果が明らかにされている音楽の特徴は、テンポは早めで、やや騒がしく、一般にラグタイムのような音楽がよいとの結果が出ている。 しかし、あくまで、クライエントが好む音楽がよい。

外科の手術では、音楽を聴かせると、麻酔薬の必要量が減るとの報告がある。高血圧患者では、血圧の下降あるいは安定化がみられ、低血圧の OD 患者でも血圧が安定するという。心臓に対する効果も認められ、皮膚温度が上昇し、筋肉が弛緩してリラックスすると報告されている。

さらに、医療施設の中で、ICU、CCU、待合室など、状況に応じて音楽が利用できる。音楽療法を適応できる範囲は広く、今後、利用される機会は増えると考えられる。注意すべきは、治療効果がみられた場合に、音楽そのものによって効果があったとは言えないことである。複数の因子が合わさって、患者が良くなるのであり、音楽が少なくとも一部は(atleast in part)改善に関与したと判断できる。音楽療法は、単独ではなく、他の治療法と併用することにより、補助的な効果が期待できるのである。

8. 音楽処方

歴史的には、ポドルスキーによる音楽処方が有名である。4つのジャンルに分けられ、それぞれ 10-15 曲あるが、その中から比較的知られたものを抜粋した(表3)。音楽を聴いたときの癒しは、2つに大別される。ひとつはデジタル的な音楽、他方はアナログ的な情緒的な音楽である。前者は人から離れて自然の中に安らぎを求めるもの。後者は友人など自分を理解してくれるキーパーソンが私の傍らにいてほしいという感情である。具体例として、前者はビバルディの「四季」があり、サウンドトラックで歌詞はない。後者例としては、日本の演歌が挙げられる。歌詞を伴い、人と人との濃厚な交わりや人間臭さが感じられる。

「心がやすらぐ」「心がいやされる」と感ずる 68 曲について、100 項目の各種感情をアンケート調査した報告3)から、上位の5曲を示した(表4)。第1位の曲を作曲したアイルランドのエンヤと第3位の神山純一氏は現代の音楽家で、新しい楽器を使用し、世界に通用する新しい感性を有する。第2位のリストの「愛の夢」は、聞き慣れた甘く美しい旋律により、ロマンティックな雰囲気を醸し出している。第4位「ハープ協奏曲」は、簡潔で明快な曲想で、やわらかく軽やかな音色のハープが伸びやかに演奏している。第5位「ああイエスよ」では、天国に通じるようなピュアな心が伝わってくる。

一方、最近の若い世代にとって、癒しの音楽は異なるようだ。彼らは、悩み、いじめ、非行など不安定な気持を、騒音に近い激しい音楽に浸ることで癒そうとするからである。自分たちのやりきれない気持を詩と歌に自作した歌手(尾崎豊など)の曲によりどころを求めようとする.

以上に述べた曲集は、標準的なものとして、ストレス管理に役立てていただきたい。ただし、音楽処方を行う場合には、あくまでクライエントが好きな曲を選択し、状況に応じた対応やアドバイスが推奨される。

精神療法としての音楽の活用

音楽療法の間口は広く、多種多様な実践方法がある。その効果は、音楽を聴くことによるものと、音楽活動をするものの二種に分けられる。また、リクリエーションとして遊戯療法的なものと、心身の訓練としての活動療法的なものにも分けられる。

精神科医の松井ら4)は、長年本邦の音楽療法の発展に大きく寄与し、言語的精神療法を補っていく方法を報告した(表5)。これは幼児から老人まで、病態の如何にかかわらず、工夫しながら実践する大原則を示し BASICTONE という頭文字にまとめられている。

おわりに

本稿では、3回にわたって生活習慣病と音楽療法について触れた。音楽療法が応用できる機会は、非常に幅広く、私達の日常生活のありとあらゆる機会に、音楽が密接に関わっている。現在、日本はまさにストレス社会。音楽のパワーで心をリラックスさせ、食事や運動などライフスタイルを改善し、生活習慣病の予防に役立ててほしい。

文献

- 1) 板東浩. 内科疾患と音楽療法. 日医雑誌 122(7): 1173-1176, 1999.
- 2) 村林信行. 心療内科と音楽療法. 日医雑誌 122(7): 1169-1171, 1999.
- 3) 松田真谷子.「心がやすらぐ」「心がいやされる」と感ずるのは、どんな音楽を聴いたときか。日本バイオミュージック学会誌 16:201-208,1998.
- 4) 松井紀和. 精神療法としての音楽の活用 松井紀和編集、音楽療法の実際、牧野出版、東京、p73-81,1995.

表1推奨される音楽の例

●自由な時間

ハイドン 交響曲第 101 番「時計」

モーツァルト 歌劇「魔笛」

ベートーベン 交響曲第6番「田園」から 第1楽章 「いなかに着いた ときの愉快な感情のめざめ」

シューマン「子供の情景」

ショパン ワルツ第6番「子犬のワルツ」

ヨハン・シュトラウス「美しき青きドナウ」

シューベルト 冬の旅 より「菩提樹」

チャイコフスキー 「くるみ割り人形」

ドビュッシー「こどもの領分」

杵屋六三郎 長唄「勧進帳」

●眠りにつく時

バッハ「主よ、人の望みの喜びよ」BWV147 フォーレ 「ああ、イエスよ」op48-4 ドビュッシー 「月の光」

サティ「グノシェンヌ 第4番」

タレガ 「アルハンブラの思い出」 山田耕筰 「中国地方の子守歌」

表2 音楽療法の適応

- 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(文献2から改変)

表3 ポドルスキーによる音楽処方(抜粋)

- 1) 不安神経症の音楽処方 ガーシュイン キューバ序曲 ビゼー 幼児の遊び
- 2) うつ状態の音楽処方 リスト ハンガリー狂詩曲第2番 ロッシーニ ウィリアム・テル序曲
- シベリウス フィンランデア J・シュトラウス 古きウィーンの音楽
- 3)神経衰弱状態の音楽処方

バッハ コーヒー・カンタータ ショパン ノクターン ファリャ スペインの庭の夜 ヘンデル 水上の音楽

4-1)心身症の音楽処方(高血圧)

ボロディン 四重奏曲第2番二長調

ドビュッシー ピアノの為に

モーツァルト ソナタイ短調

4-2)心身症の音楽処方(胃腸障害)

ベートーベン ピアノ・ソナタ第7番

表4「心がいやされる」と感じた上位5曲

- 1)ウォーターマーク(エンヤ)
- 2) 愛の夢第3番 (リスト)
- 3)「水の音楽」より「水色の幻想」(神山純一)
- 4)ハープ協奏曲変ロ長調 Op.4-6 第1楽章(ヘンデル)
- 5)「レクイエム」Op.48 より 「ああイエスよ」(フォーレ)

表5 音楽療法の実践の場における原則

Bbeating リズム打ち

A association 連想

S story construction 物語構成法 Limitation 模倣

I imitation 模倣 C communication 音による交流

T touching each other 身体接触

O observing others 他者の観察と表現

N non-structured ensemble 約束事のない即興合奏

E effective B.G.M. 効果的背景音楽

