「対人援助のための受容的音楽療法　技法と臨床的応用を学ぶ」の書評

加藤　恭子

本書は、「対人援助」職に就く音楽療法士に向けて書かれたものである。しかしながら、音楽療法に興味をもつ医療関係者や教育者または「対人援助」職を志す学生にも参考になるものとなっている。この本には、受容的音楽療法の多くの実践の場面で活用できる知識と方法論が記されている。受容的音楽療法とは、クライエントの治療目的に合わせ、クライエントか音楽療法士が、作曲あるいは選択した音楽を特定の方法で聴くことで治療することである。

音楽療法における音楽を用いたアプローチは、作曲、再創造（演奏）、即興、そして受容的（音楽聴取）といった四つの経験があるが（ブルシア、1998/2001）、本書はその中でも三つの経験（即興演奏、作曲、音楽聴取）の知識と技術を提供するシリーズの第三弾である。音楽を聴くことは、人の聴覚を通じて、脳や神経系に作用し、音楽と共に留めていた記憶を呼び起こしたり、イメージを創造させたり、身体をアクティブに動かしたり、リラクゼーションにより鎮静化させたりと、幅広い作用がある。これらの作用を実践の現場で体系的に応用する方法が本書には書かれている。

本書はデニス・グロック（Denise Grocke）とトニー・ウィグラム（Tony Wigram）の共著により書かれている。グロックは1978年メルボルン大学（The university of Melbourne）で音楽療法コースを設立し、2012年教授職を退職後、ボニー式音楽によるイメージ誘導法（BM-GIM）のプライマリートレーナーを行っていて、GIMに関する数々の論文を執筆している。ウィグラムは、2011年に他界しているが、それまでデンマークのアルボルグ大学（Aalborg University）人文学コミュニケーション心理学科の音楽療法学部の教授で、音楽療法に関する13冊の本の執筆や編集、査読つき雑誌や書籍に100以上の論文を発表している。中でも「振動音楽療法」という本は日本語に翻訳され2003年に出版されている。前書きにおいて、テンプル大学音楽療法学科の名誉教授で筆者の友人でもあるシェリル･ディレオは、自身の臨床に音楽療法士として長年携わる経験から、医療現場において音楽的な介入を行うことは、その役割において臨床的な責任が伴うものであるとし、本書は医療現場における音楽療法の臨床に必要な技術的スキル、クライエントとの対話における重要な言語的スキルなどの論理的な注意点を提供していると述べている。ゆえに本書は、音楽療法の指導者や有資格者であるセラピスト、また音楽療法専攻の学生に対してのスキルアッ

プや、新たな領域のスキルを獲得のためのガイダンスとして非常に便利な実践的なテキストであると述べている。

筆者も本書は、様々な場面において受容的音楽療法が行えるように状況ごとに多種類の方法を、手順や注意事項が実例を交えて詳細に述べられていて、この本から得られる知識は、音楽療法を理解するうえで教員や臨床に携わる医療従事者にも参考になると考える。

本書は「はじめに」で受容的音楽療法に至る歴史から方法論、定義、概要について説明している。第1章は受容的音楽療法を行う際に重要なクライエントとの対話の為の言語的スキルについて、音楽療法士が陥りやすい間違いと、正しいコミュニケーションについて解かりやすく比較しながら述べている。第2章では受容的音楽療法における音楽の選択について、音楽のジャンルとその特徴の説明をするとともに、臨床現場での音楽の選択のガイドラインが提示されている。第3章から第5章では臨床の様々な場面で世代別（幼少期、思春期、成人、高齢者）にリラクゼーションを目的とした誘導法を提示しており、その誘導のスクリプトが用途別に示されている。第6章は、歌詞によるディスカッションを発展させ、徐々に深く掘り下げていくための段階的な質問の方法や、攻撃的またはうつ的といった特別な配慮が必要なクライエントに対しての対応法、高齢者のライフレビューの留意すべき点など細かく説明している。またそれとともに、受容的音楽療法の価値が、事例を通じて紹介されている。第7章は、受容的音楽療法における音楽の機能と、聴き手の音楽に対する反応、療法目的に応じて効果的に聴取体験を使用するためのガイドラインについて述べている。第8章では、音楽を創造的な芸術媒体と組み合わせるためのアプローチ法について紹介し、第9章では、音楽の受容が音や振動として生理的にもたらすリラクゼーション効果を利用した振動音響療法についての説明と臨床上の適応例、実践方法、使用する音源の選択と音楽聴取する為の媒体（ベッドやスピーカーなどの備品）について述べている。第10章は音楽を用いた身体運動を促すためのプロトコルについて、音楽の拍子やリズムをより専門的に活用するためのノウハウが盛り込まれている。

本書は膨大な音楽学や音楽心理学の理論を参考にして、音楽療法学の資料、研究報告をもとに受容的音楽療法の実施に際しての、効果的活用法を臨床研究に根ざしたエビデンスに基づいて詳細に著している。特に第三章の「子供のためのリラクゼーションの受容的方法」では、著者の臨床経験に基づいて、環境の作り方や、様々な場面の用途に応じたリラクゼーションで、イメージを想起させるためのいくつかのスクリプトが紹介され、言葉のかけ方や声のトーンまで詳細に説明している。

子供に対する「緩和ケアのリラクゼーション」では、音楽の特性に合わせた使用方法が詳細に述べられ、音楽を用いて子供の感覚を優しく刺激する方法が紹介されている。しかし、本書では主に西洋の事例をもとに書かれているので、英語圏で馴染みのある曲を選曲し例に挙げている。英語圏以外の国に対して、その国の実情に合わせて応用するといった

記述はない。人は音楽を、リズムと調性を体制化することで知覚して認知している。よって子供の発達段階においてよく聞いた曲は、無意識による知識として、リズムあるいは調性スキーマとしてその構造を心内に形成する（谷口、2000）。つまり西洋音楽を聴いて育った子供は西洋音楽に、日本人は日本の音楽に馴染みがあるということである。そのために育った文化の音楽は重要だと筆者は考えるが、そういったことに配慮した記述はない。最近は移民などにより文化の多様化が著しい国が増えているので、そのあたりの配慮は必要であると思う。またリラックス反応を促すための要因に、聴取音楽の好みが重要だと述べている（グフェラー、2008/2015）。ゆえにディズニーなどの音楽は日本語に翻訳され、全国の子供たちに馴染みがあるであろうが、日本であれば、3歳から8歳までの子供たちには、「おかあさんといっしょ」や「みんなのうた」や、12歳までの子供たちには「ジブリ作品」など日本の人気アニメで使われる曲は馴染みがあり、人気がある選曲がリラクゼーションに良いと筆者は考える。しかし本書の記述には好みの音楽を使用することは書かれていない。選曲の際に本書は、動物であるとか自然を感じさせるものが例に挙げられ、リラクゼーションを目的とする際に大切なこととして、音符が少なめでゆったりしたテンポの、子供が落ち着くようなシンプルで予測可能な和音進行のものが好ましいと書かれている。上記をふまえると、人気があるアニメでも、戦いや暴力的な内容を感じさせるものは、避けた方がよいと筆者は考えるが、アニメや映画曲を使う際のストーリーに関する詳しい注意点は本書には述べられていない。

また本書の第6章では「歌詞ディスカッション、回想録、ライフレビュー」でトピックとして使う曲のリストを参考資料として掲載している。これは1970年代から90年代までの人気の曲（当時の日常の経験が歌詞になっている）を、年代別に歌詞の意味から当時の問題をテーマ（例えば人間関係、平和、ドラッグなど）にしてリスト化したものである。しかしこれは英語圏においての選曲であるために、その他の言語や文化圏の人々に適応できるものではない。それぞれの文化圏には、それぞれ人気の曲があり、育った環境の違いでトピックに用いる年代別のテーマも異なると考えられる。選曲には、本書に記載されている一定の配慮や基準を参考にして応用することができるが、日本であれば日本の歌の歴史から人気の映画やドラマの主題歌や、歌謡曲からリストを作成する必要がある。

またこの章では、グループで歌についてディスカッションを行うことで、歌詞を通じて自己表現をしたり、音楽に自分の感情を表現したりすることで内省を深めたり、仲間と語り合ったりする機会を与えるということが書かれている。しかしながら筆者が感ずるに、一般的に日本人は人前で発言することが苦手で、よく発言する人の意見に影響されやすい為に、グループディスカッションが、その章に書かれている様には進まないことが考えられる。そういった文化の違いに対しての配慮に関する記載は、本書にはなかった。

執筆に際しては著者の母国語（英語）で著されていて、翻訳版の訳者は原書の表現を損

なわないように配慮し、可能な限り易しい文章を心がけたと述べている。筆者自身、読みやすい文章で構成も良く、全体に理解しやすい文章だと思った。

筆者は音楽療法士の資格を持つ看護師であるが、音楽療法の観点から、医療の場でなにができるか考えている。臨床では、他職種と連携して治療を行うことが多い。そこで、音楽療法士は、音楽の持つ特徴を理解し、それをより効果的にクライエントに活用する必要がある。この本が提供する情報は、音楽療法士や音楽療法を学ぶ学生が、音楽療法の知識や技術に対する理解を深め、共にチームとして働く医師や看護師、理学療法士など他職種のメンバーにも説明し、情報を共有する側面において有益であると考える。本書はまた臨床の各場面の実践の手引きとしても役立つであろうと思われる。

参考文献

グフェラー・E・ケイト（2008/2015）「第11章　音楽療法医療、福祉」ウィリアム・B・デイビス、ケイト・E・グフェラー、マイケル・E・タウト編集「音楽療法入門　第三版　理論と実践」（栗林文雄訳　*An Introduction to Music Therapy Theory and Practice*）pp.243–295　一麦出版社

グロッグ・D、ウィグラム・T（2007/2020）「対人援助のため0の受容的音楽療法　技法と臨床的応用を学ぶ」（大寺雅子訳　*RECEPTIVE METHOD IN MUSIC THERAPY Techniques and Clinical Application for Music Therapy Clinicians Educators Students*）北大路書房

谷口高士（2000）「音は心の中で音楽になる　音楽心理学への招待」北大路書房

ブルシア・E・ケネス（1998/2001）「音楽療法を定義する」（生野里花訳　*DEFINING MUSIC THERAPY SECOND EDITION*）東海大学出版会