

「日本文化」における音楽心理療法の適応： シンポジウムからの考察

猪狩 裕史

Adaptation of music psychotherapy to Japanese culture: Reflections from the symposium

1. 前書き

音楽心理療法とは、従来の心理療法における言語的やりとりの代わりに、または付加的に音楽経験を用いる療法過程である（ブルシア、1998/2017）。しかしながら西洋で生まれた心理療法は、西洋的価値観に根ざしており、効果的介入に向けて文化的適応が求められている（Corey, 2013）。人は皆共通の感情を持ち、人生の時々似た葛藤を経験するが、その対処方法は文化ごとに違う。またセラピストも、クライアントも自身の文化背景を背負ってセッションに臨む。このシンポジウムでは、日本文化における音楽心理療法の適応について、セッションの場で「何が起きているのか」という視点からヒューリスティックな方法で議論する。

以上の内容が、第19回日本音楽療法学会学術大会自主シンポジウムの企画趣旨である。この自主シンポジウムは、前年に音楽心理療法の四つのアプローチ（ノードフ・ロビンス音楽療法、分析的音楽療法、ポニー式音楽とイメージ誘導法:ポニー式GIM、「大切な音楽」）の実践家を招いて行われた音楽心理療法のシンポジウムの続編である。この自主シンポジウムのテーマ決定の過程や、各話題提供者の発表内容については、近く出版される予定の『2019音楽心理学音楽療法研究年報』特集を読むことを勧める。

2. 考察

「日本文化における音楽心理療法の適応」を考える上で、話題提供者より提示された内容から、私は三つの視点を見出した。それらは、(a) 音楽による象徴化の普遍性、(b) 言語化への障壁、(c) セラピストとクライアント間による文化の形成、である。これらについて次に詳述する。

2. 1 音楽による象徴化の普遍性

ノードフ・ロビンス音楽療法において、「ミュージック・チャイルド」という概念がある。これは全ての人には、生来的に音楽を感じ取り反応する力があるという考え方である(Nordoff, & Robbins, 2007)。音楽は、意味を伴う言葉とは違うものの、その音楽構成要素により、聞く者やそれを表現する者に、音以上の意味を想起させるものである。音以上の意味や意図のある音楽の中の音が、ノードフ・ロビンス音楽療法においては、クライアントとセラピスト間のコミュニケーションを促進させる象徴的な媒体になっている(長江、2019年9月)。またボニー式GIMにおいては、クライアントのニーズに合った音楽プログラムをリラックス状態で聴取することにより、無意識下にあるものをイメージとして象徴的に浮かび表せている(小竹、2019年9月)。分析的音楽療法においても、無意識下にあるものを即興演奏により象徴的に探索する(鈴木、2019年9月)。松本の「大切な音楽」においては、集団でメンバーの「大切な音楽」について聴取し、それやそれに関連することを話し合うことにより内省を進めるアプローチであるが、その上でメンバーが「大切な音楽」を提示する過程に換喩という象徴化のプロセスを紹介している(松本、2019年9月)。換喩とは、「言い表そうとする事物を、それと関係の深いもので表現する修辞法」(スーパー大辞林)であり、「大切な歌」がクライアントにとって関係の深いものとして位置付けられている。

松本は、クライアントの大切な歌そのものや、それに関することについてグループが話をする事により、クライアント自身が直接的に自分の気持ちを表現しなくとも内省が進むとしている。松本はこの治療プロセスにおいて、大切な音楽とクライアント自身にある「間」が重要な役割を果たすとしている。この間について、精神力動的に考えると無意識のものが前意識までに上がってくるという解釈の仕方ができる。前意識に未解決の問題が上がってくる事により、それに対して向き合う心の準備を、自分のペースで整えることができるようになる(松本、2015)。この過程について松本自身は、無意識と前意識のような分け方をせずに、核心を語らずに核心を提示する日本人の思考形態として河合(1982)が述べた中空構造という考え方を引用して紹介している。ボニー式GIMにおいても、クライアントが抱えている問題がイメージとして象徴的に現れてきて、そこから洞察することが始まるため、その問題に対する取り組みもクライアントのペースで行うことができる。つまりクライアント自身が持つ問題に直接的に取り組む前に、それが象徴として現れるために、その問題からある程度の精神的な距離がある状態で、クライアント自身のペースでその問題に取り組むことができるのである(小竹、2019年9月)。鈴木(2019年9月)が紹介した症例においても、これはヨーロッパ人に対するものであったものの、即興的演奏により刺激されたクライアントの発声が、精神力動的技法である自由連想法のような役割を果たし(Corey, 2013)、自分の持つ課題に関する言葉が象徴的に現れたことを紹介した。

このように、イメージや音楽的表現、換喩のような音楽による象徴化に伴う距離感が、音楽心理療法を効果的にさせるものであると考えられる。しかしこれは同時に、次に述べる「言語化への障壁」と関連してくると思われる。

2. 2 言語化への障壁

前述した通り、音楽による象徴化の普遍的過程により、クライアントはイメージや即興的音楽表現、換喩や「間」により、クライアントにとって必要な気づきや感情経験へと導かれ、クライアントのペースでそれに取り組むことができるようになるのだが、その際にそれらの気づきや感情を言葉にする上で、障壁があることが話題提供者より指摘された。日本でのボニー式GIMの実践を10年以上続けている小竹（2019年9月）は、ボニー式GIMのプロセスにおける日本人の傾向として、イメージの言語化への抵抗があると述べた。具体的には、イメージの経験について理性的に確信を持って理解できるようになるまで言葉にしないということである。さらに小竹は、日本人はイメージを表現する上で最適な言葉が見つかるまで言葉を発しない傾向があると述べた。鈴木（2019年9月）もまた言葉によるやりとりを伴う分析的音楽療法において、日本語の曖昧さがあることについて言及した。音楽即興内での言語（歌唱）表現、またはその後に行われる言語プロセスについても言えることだと考えられるが、クライアント自身も、自分の発した言葉について十分に理解していないことがあると述べた。そしてそれ故にゆっくりと信頼関係を構築しつつ、クライアントの表現や洞察を紡いでいく必要があることを、ヨーロッパ系のクライアントと日本人クライアントとの症例を比較して述べた。松本（2019年9月）は、症例を紹介し、あるクライアントの「大切な音楽」で扱われている歌のテーマと自身の語りのずれが、グループ内での話し合いを促進させたと述べた。松本の臨床例については、このずれがグループ内での話し合いを促進させていたが、もしグループ内での信頼関係の醸成や、クライアント自身が自分に必要な内省に向き合うレディネス（心の準備）ができていなければ、言語プロセスも進まず心を閉ざしてしまう可能性もある。松本は、物的現実を心的現実として受け入れる象徴化の道具や手段として「大切な音楽」を用いているために、明確な言語化を求めてはいないのが、ボニー式GIMや分析的音楽療法とは異なる部分である。もちろんボニー式GIMや分析的音楽療法において言語化を強いることはなく、クライアントの内省のレディネスを尊重するアプローチであるが、松本のアプローチは現在のところ受刑者に対するアプローチに限定しているため、「立板に水を流すような」主体の表れない言語化には固執しない背景がある（松本、2018年9月）。またノードフ・ロビンズ音楽療法の場合、音楽経験の中で変化が起こるという音楽中心音楽療法の立場を取るために、その内的変化についての言語化については固執することはない。内的変化についてクライアント自身が言語化したいという時に、それが自ずと起こるといふ姿勢である。長江（2019年9月）が

この自主シンポジウムで紹介した症例の中でも、マリンバ演奏を通じた即興音楽によるやりとりの過程でクライアントが自分の名前と「音楽」という言葉を発声することがあったが、セラピストがその発声を模倣したり反映したりすることはあっても、発声を強いたり訓練的なアプローチに移行することはなかった。もちろんこのクライアントは自閉スペクトラム症のある子供で、ボニー式GIMや分析的音楽療法を受けるクライアントと動機や目的が異なるものの、言語化の必要性については成人のクライアントに対しても強調されるものではない（タリー、1998/2017）。このように言語化に対する姿勢については差異があるが、言語化を要するアプローチにおいては、音楽による象徴化を通して浮かび上がる問題への言語化に対する障壁が存在することが明らかになった。しかしその障壁に対して重要になるのが、次の視点であるセラピストとクライアント間による文化の形成である。

2. 3 セラピストとクライアント間による文化の形成

このシンポジウムにおいて見出された最後の視点は、音楽療法の現場におけるセラピストとクライアントによる文化形成の共同作業の必要性である。そもそもセラピーを受けるということ自体が多くのクライアントにとって馴染みのないプロセスであることが考えられる。またボニー式GIMで行われるようなリラックスした状態で音楽聴取をしながらイメージ体験についてセラピストと対話することや、分析的音楽療法やノードフ・ロビンズ音楽療法における即興演奏も、多くの人にとって馴染みのないことであると考えられる。「大切な音楽」について人に話をする 것도、大切にしている自分の一部を換喩的にさらけ出すことは、勇気のいることだと容易に想像できる。さらにボニー式GIMや分析的音楽療法により無意識の探索をすることも、普段意識できない無意識にあるものとの遭遇であり、それが象徴的に現れたとしてもその経験に当惑するクライアントが多いことも考えられ、それが言語化の障壁につながっている。これらの音楽療法におけるプロセスや側面は、クライアントにとっての日常からは縁遠いものと考えられ、それに対して慣れることも必要と考えられる。小竹（2019年9月）は、前述した言語化への障壁が日本人クライアントにはあることに言及しながらも、クライアントは少しずつセラピーのプロセスについて学習し、それにより、自分の言葉への信頼の向上や、それに付随する表現機会の上昇によりストレスを溜め込まなくなり、本当に自分に必要な問題に対する明確な気づきへと導かれていくと述べた。松本（2019年9月）もまた、「大切な音楽」の音楽聴取後のグループでの話し合いの過程に入る前に、必ず集団器楽演奏の時間を三セッション分は確保し、打ち解けた環境作りや動機付けを行ってから自己語りの過程へと導くと述べている。

この変容はクライアント側のみには起こるものではない。セラピスト自身も、教育や臨床の現場において、自己に対する多くの気づきを得ながら成長し、変容する必要がある。鈴木（2019年9月）は、この変容の相互作用について、療法の過程における再帰性(Reflexivity)

として、ステイゲの文献を引用して紹介している。ステイゲ（2002/2008）は、質的研究法に関連する概念でもある再帰性について、「自分自身を他者との関係において考える能力で……知る側（セラピスト）と研究される分野（クライアント）……との間の関係を描いている。……。その結果……。調査者（セラピスト）がこの分野でいかに行動し反応するかに影響を及ぼす…」と述べている（p. 413、かっこ内は筆者による加筆）。つまりセラピストのみがクライアントに影響を及ぼすのではなく、両者が相互に影響し合い、治療文化を構築していくという考え方である。ブルシア（Bruscia, 2014）もまた「音楽療法を定義する」の第三版において、音楽療法は「再帰的プロセス」と述べ、再帰性について「セラピーの様々な段階や、セッションの前、その最中、その後において、クライアントと自らの関係について継続的に意識し、評価し、必要であれば修正するセラピストの努力」（筆者訳）と定義している。鈴木（2019年9月）は、セラピストになるために受けた教育や実践を通して、クライアントをありのまま受け入れると言う意味を模索しながら、自身がセラピストとして成長や変容を遂げたことについて言及した。長江（2019年9月）もまた、ノードフ・ロビンズ音楽療法におけるクライアントとセラピストの相互作用や相互変容の必要性について、「音楽語による特別な文化の創造」と言う表現を用いて説明した。音楽が、音以上の意味や意図を持ち提示、表現される時に、それがどのような意味や意図を持ち発せられているのか、または捉えられているのかを、クライアントとセラピスト双方がその過程にエンゲージし（深く取り組み）、独自の音楽語の文化が創造されていくということである。その過程にクライアントが深く取り組めるように、ノードフ・ロビンズ音楽療法士は様々な音楽的ボキャブラリーを習得している必要がある（長江、2018年9月）、このシンポジウムにおいても長江（2019年9月）は、マリimba奏者としての音楽的自己から、マリimbaを音楽療法において使う音楽療法士としての適応と変容を要したと述べた。

3. 結語

「日本文化における音楽心理療法の適応」について、この自主シンポジウムを通して、(a) 音楽による象徴化の普遍性、(b) 言語化への障壁、(c) セラピストとクライアント間による文化の形成という視点が浮かび上がった。音楽による象徴化の過程により、クライアントはこれまで経験したことがなかったり意識したことがなかったりした自分の側面に気づく。それを言語化するのに障壁があるが、クライアントとセラピストが共に変容しながら新しい文化を形成することにより、クライアントやその環境にとって必要な変化が起こってくるということが分かった。しかし本論で語られたことは私個人の仮説的考察に過ぎないため、今後はこの仮説を元に、より多くの人と対話しながら、再帰的に音楽療法の発展に寄与できる議論へとつなげたい。

参考文献

- Bruscia, K. E. (2014). Defining music therapy. [Book]. Retrieved from <http://www.barcelonapublishers.com/defining-music-therapy-3rd-edition>
- Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy. 9th edition. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Nordoff, P. & Robbins, C. (2007). Creative Music Therapy: A Guide to Fostering Clinical Musicianship (Second Edition: Revised and Expanded). Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- アラン・タリー (1998/2017) 「ノードフ・ロビズ音楽療法における転移と逆転移」ケネス・E・ブルシア編集「音楽心理療法の力動～転移と逆転移をめぐる～」(小宮暖訳 The dynamics of music psychotherapy) より (pp. 198–257) NextPublishing Authors Press.
- 河合隼雄 (1982) 「中空構造日本の深層」中央公論社
- ケネス・E・ブルシア (1998/2017) 「音楽心理療法への導入」ケネス・E・ブルシア編集「音楽心理療法の力動～転移と逆転移をめぐる～」(小宮暖訳 The dynamics of music psychotherapy) より (pp. 26–41) NextPublishing Authors Press.
- 小竹敦子 (2019年9月) 「GIMで出会った新しい感覚：文化を超えて見つける自分」第19回日本音楽療法学会学術大会で行われた自主シンポジウムより 大阪府大阪市
- 鈴木琴栄 (2019年9月) 「分析音楽療法の今～カタリストとしての文化、多文化を超えて実践を支えるもの～」第19回日本音楽療法学会学術大会で行われた自主シンポジウムより 大阪府大阪市
スーパー大辞林 三省堂
- 長江朱夏 (2018年9月) 「ノードフ・ロビズ音楽療法：クリエイティブな自己を解放する音楽アプローチ」第18回日本音楽療法学会学術大会で行われた自主シンポジウムより 香川県高松市
- 長江朱夏 (2019年9月) 「ノードフ・ロビズ音楽療法：文化を超えて、そして文化の中で」第19回日本音楽療法学会学術大会で行われた自主シンポジウムより 大阪府大阪市
- ブリュンユルフ・スティーゲ(2002/2008) 「文化中心音楽療法」(阪上正巳監訳、井上勢津、岡崎香奈、馬場存、山下晃弘訳 Cultured-centered music therapy) 音楽之友社
- 松本佳久子 (2015) 「非行少年へのグループアプローチ：「大切な音楽」についての語りによる意味生成と変容」森岡正芳編著「臨床ナラティブアプローチ」(pp. 179–190) ミネルヴァ書房
- 松本佳久子 (2018年9月) 「「大切な音楽」を媒介とした語りと沈黙—受刑者への音楽ナラティブアプローチ」第18回日本音楽療法学会学術大会で行われた自主シンポジウムより 香川県高松市
- 松本佳久子 (2019年9月) 「受刑者グループへのナラティブ・アプローチの試み：「大切な音楽」の語りと沈黙における意味生成と変容」第19回日本音楽療法学会学術大会で行われた自主シンポジウムより 大阪府大阪市