

[特集：音楽療法]

精神障害領域における音楽療法（実践例）

—歌唱を使った集団作業療法の実践—

作業療法士、音楽療法士 早川 昭

キーワード： 歌唱、曲の配列、歌詞ファイル、集団作業療法

Practice of mass occupational therapy by means of singing

Akira Hayakawa, O. T., M. T.

Abstract

Two different methods in occupational practice using music (singing) in clinical experience were introduced. In clinical work using sound and music, the ratio and weight to conversation may be different case by case, but the importance and necessity of language has been felt through our experience of practice.

Key word : Singing, Arrangement of music, mass-occupational therapy

I はじめに

音や音楽を使って対象者に対して治療・援助を行う音楽療法は、対象者や治療者の状況とその関係性、そして臨床を取り巻く環境等々によって様々な実践形態がある。

対象者の状況は、対象者の疾患や障害がどのような病態や性質を持っているのか、年齢的には幼児・児童なのか成人なのかあるいは高齢者なのかということである。

治療者の状況とは、治療者が対象者をどの程度見立てる力を持っているのか、音や音楽を対象者に合わせて治療的に使いこなす力をどの程度もっているのか、対象者との関係性をどのように取るのか等々、治療者が持っている臨床的な力量を意味している。

更に、どのような楽器が使用されるのか、個人で行われるのか集団で行われるのかによっても異なるし、対象者が入院（入所）されているのか家庭から通院（通所）され

ているのか、あるいは、どのような場で行われるのかという環境的な要因等々により、その形態は多様性を持っている。

本論では、以下に精神障害領域における音楽療法の実践例を示すが、筆者が作業療法士であること、即ち音楽（主に歌唱）という活動を使った作業療法としての実践であることに充分留意していただきたいと考えている。筆者は、作業療法が用いる様々な作業の中で、音や音楽はある特殊性を持っているとは感じているが、音や音楽に関して一般的な教育以上のものを受けていない。

以下に述べる実践例は、上述した多様な実践形態の中で、作業療法士としての筆者が行ってきた1例である。

II 実践例の紹介

筆者が作業療法士として臨床に携わるようになってから、約20年の間に実践してきた音楽を使った作業療法の構造を表-1に示した。

表-1に示した様々な実践活動の中で、今回は、筆者が作業療法士として臨床活動

に関わるようになって開始し約7年間実施したもの（表-1の1. 歌唱）と、臨床に約10年関わった頃から現在も実施しているもの（表-1の6. 歌唱と会話とお茶）の2つについて、精神科領域の実践例として、目的や意義等についてその概要を述べたいと考えている。

表-1 経験した音楽を使った作業療法の構造

活動	活動内容	対象者	場所	体型/集団/サイズ
1. 歌唱	歌詞は歌詞幕に記載 選曲は殆どスタッフ 数曲はメンバーが選曲 伴奏はギター 一緒に歌唱、短い会話	統合失調症 在宅者	精神科DC	講義体型 セミクロズドグループ 15人~20人
2. 合奏	市販の楽譜を編曲 メンバーに合わせ編曲 ギター・リコーダー・打楽器 パート練習と合奏	統合失調症 在宅者	精神科DC	円形 クロズドグループ 10人弱
3. 歌唱 と ゲーム	歌詞は歌詞幕に記載 選曲はスタッフ ゲーム選出はスタッフ 伴奏はカラオケテープ 一緒に歌唱、ゲーム	統合失調症 躁うつ病 MR 等	閉鎖病棟内	講義体型 オープングループ 30人程度
4. 歌唱 と 運動	歌詞は歌詞幕に記載 選曲はスタッフ 伴奏はカラオケテープ 各自名前を呼んで握手 一緒に歌唱、運動	痴呆性老人	閉鎖病棟内	講義体型 オープングループ 20人程度
5. 歌唱 と 運動	歌詞は歌詞幕に記載 選曲はスタッフ 伴奏はピアノ 一緒に歌唱、運動 短い会話	統合失調症 躁うつ病 痴呆性老人 MR 等	病棟ホール	講義体型 オープングループ 30人程度
6. 歌唱 と 会話 と お茶	各自の歌詞ファイル 選曲は原則メンバー 伴奏はオムニコード 一緒に歌唱 会話とお茶	統合失調症 MR 等	作業療法室	円形 クロズドグループ 10人程度
7. 合奏 と 独唱 と 会話	市販の楽譜を使用 ギターと独唱 フルートの伴奏 パート練習と合奏 合間の会話	躁うつ病	作業療法室	個別 クロズド

1 集団歌唱活動 (表-1の1. 歌唱)

1) 構造

対象者15人～20人程度の集団歌唱活動である。

歌詞幕を貼るためのホワイトボードを置き、対象者はその歌詞幕に向かっての講義体型を作り、治療者である司会者と伴奏者はホワイトボードの両側に位置する。

約1時間30分のセッションで、対象者があらかじめ選択したいいくつかの曲に治療者が選択した数曲を加え、全体として12～13曲数とし、治療者も含め参加者全員で歌うというものである。曲と曲の合間に短い会話や、時には簡単な運動・ゲームや独唱タイムを設けたりすることもあった。

2) 目的・意義

本活動における目的・意義は、対象者個々の内的に込められている様々な情緒を歌唱や身体運動を通して表現し発散することだと考えている。しかしながら、この目的・意義は、この活動を始める前から意識していた訳ではなく、実践活動を重ねる中で、いつの頃からか考えるようになっていったのである。

すなわち、歌を歌い身体を動かすことは、集団の中に生ずる静か・しんみり・悲しい・激しい・楽しい・にぎやかな等の雰囲気と共鳴し且つ相互作用を持ち、個々人の内に秘められ深く込められていた情緒が、集団全体と溶け合い表現され、カタルシスを生ずるのではないかということである。

この集団内において、対象者個々の情緒表現・発散およびカタルシスが生ずるためには、どのような曲を選択し選択された曲を1セッション中にどのように配列するのかということが、非常に重要なことであると考えた。

3) 工夫したこと

上述したように、本活動において最も大切な工夫は選曲と曲の配列であると考えた。

すなわち、個々人の中に込められている情緒が、集団の中で十分に表現・発散されカタルシスを生じさせるために、声を出すことへのウォーミングアップと日常性から少し離れた時間・空間を設定するための数曲から開始する必要があると考えた。

その後の数曲は、このセッション全体が集団としてまとまったものになり、個々人の情緒が十分に表現・発散されるかどうかにより重要であり、参加者全員によって様々な種類の歌が多様に重層的に歌われる必要があり、更にその後は、未来・外界に向かう数曲と、集団の沈静化とこのセッションの終了へと導くための数曲が設定された。(図-1参照)

また、選曲と曲の配列の他に、座席の配置と治療者の会話にも工夫を行った。座席の配置に関しては、司会者、伴奏者、対象者が、可能な限り一つの輪を構成しお互いの顔が見えるように配慮した。治療者の会話については、沈黙の時、静かな時、にぎやかな時等々でメリハリをつけること、集団に馴染めない人への関心を示す等に配慮した。

- | |
|---------------------|
| ① 導入 (2～3曲) |
| ・発声のウォーミングアップ |
| ・日常性から少し離れた時間・空間の設定 |
| ・旅に出るという意味 |
| ② 過去・内界に向かう (4～5曲) |
| ・回顧的or懐古的な曲 |
| ・過去の辛さ、悲しみ、恨み等々 |
| ・情緒の表現、発散、カタルシス |
| ③ 未来・外界に向かう (3～4曲) |
| ・②からの希望、快体験 |
| ・カタルシス |
| ④ 終結 (1～2曲) |
| ・現実に向かう |
| ・日常性から少し離れた時間・空間の終結 |
| ・沈静化 |

図-1 配列された曲のセッションにおける意味

2 小集団歌唱活動（表-1の6. 歌唱と会話とお茶）

1) 構造

対象者10人弱の閉鎖集団の歌唱活動である。

対象者及び治療者は円形に近い机のまわりに位置する。

参加者が揃ったところで、お茶を飲みながら体調等の雑談をした後、各対象者専用の歌詞ファイルを配布し、対象者が好きな歌を選曲・リクエストし全員で歌う。歌の合間には、日常的な出来事や歌に関連した話をしたり、他の参加者に声を掛けたりするという具合に進行する。

伴奏は治療者の1人がオムニコードで行っている。

2) 目的・意義

本活動の目的・意義については、開始当初、個別적으로는何とかコミュニケーションが取れるが集団の中ではかなり困難であり、病棟という集団内では自分の病室以外の場所でゆったりとした居場所を確保するのが難しい対象者に対して、安全な居場所として過ごすことの可能な時間・空間を確保することであった。

活動を継続する中で、グループ内における会話が少しずつ多くなり、他の参加者に声を掛けたりするような現象も見られるようになった。

歌を歌うことに使われる時間と話をすることに使われる時間の比率は、グループを構成するメンバーの性質やその時々グループ状況によっても異なるが、全体としては、対象者のコミュニケーション機能を触発するための意義があるのではないかと考えている。

3) 工夫したこと

言語的なコミュニケーションをとることが難しい対象者にとっても、馴染みある歌を歌うことは容易であり、たとえ話が出来

なくても歌を歌うことが出来ればその場に居ることが可能であり、このことがこのグループの特徴である。そして経過する中で、言葉によるコミュニケーションがゆっくと可能になってくる。

新しく参加する対象者に対しては、緊張等のため会話になかなか参加できなくても、歌を歌うことが嫌いでなければ、会話の最中には自分の専用歌詞ファイルを見て過ごすことも可能である。

対象者個々の歌詞ファイルを用意すること及び歌を歌うという行為は、以上述べたような意味で、集団の中で過ごしたり人とコミュニケーションすることが苦手な対象者にとっては、一種の逃避場所やその場に居るための手綱の役割を果たしていると考えている。

歌詞ファイルに含まれる歌詞は、参加する対象者が好むと考えられるもの、季節あるいは時代、ジャンル等を考慮しバランスを考えて綴じるようにした。

また、リクエストをする時のし易さやファイルをめくる時の容易さ、文字を読むことが難しい対象者のために、ファイルされた歌詞には「1」から順番に番号を記したシールを付けることで対応することになっている。

III おわりに

筆者のこれまでの臨床経験の中で、音楽（歌唱）という作業を使った作業療法の2つの異なる実践形態について紹介した。

音や音楽を使う臨床活動において、セッション中におけるその比率や比重がたとえ異なっても、会話（言語）の持つ大切さと重要性を、これら2つの異なる実践形態での経験を通して実感している。