

# 特集 音楽療法で 幸せな人生を 過ごそう

音楽療法とは、音楽を聴いたり、歌ったり、あるいは楽器を鳴らしたりすることで、心やからだを癒していこうというもの。現在、日本では高齢者や不登校児童のケアなどの現場で活発に活動が行われています。今回はそんな音楽療法を取り上げてみました。

## 音楽療法とは何か？

たとえば運動会。私たちはみんなが駆けっこしやすいような音楽を無意識のうちに選んでいます。それはうれしい時や悲しい時も同じこと。今の自分の感情にあったウキウキしてくる音楽、あるいは心に染みる音楽を知らず知らずのうちに聴いているのです。音楽療法とは、そういった音楽の影響力を活かしながら、治療・リハビリテーション・教育・訓練などを進めていく療法です。もし落ち込んでいる人がいたら、その人に今必要な音楽は何かということを考えて選び、リハビリをするべきか、精神的な安定を与えるべきかなどを模索しながら活動へと繋げていきます。



つまり音楽療法とは、音楽の持っている力をじょうずに利用しながら、おたがいにうまく音楽を共有しつつ、対象者を本来あるべき方向へと導いていくものなのです。

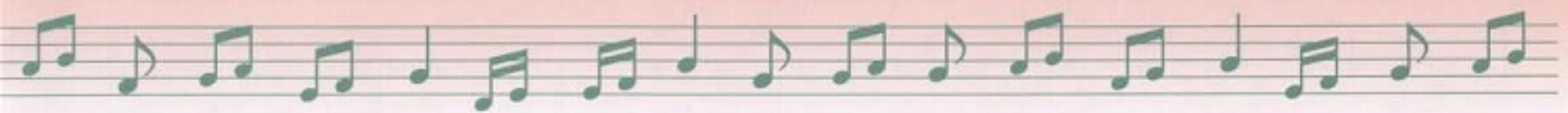
## 音楽療法が行われているところ

音楽療法を大きく分けると「高齢者領域」「児童領域」「障害者領域」の三つおりになります。高齢者領域では特別養護老人ホームや老人保健施設、デイサービスセンターなどで行われています。児童領域では学校や小児医療センターや音楽療法教室など、障害者領域では、知的障害者入所施設や作業所、地域生活支援センター、精神科病棟など、さまざまところで行われています。



現在、音楽療法は、専門家である音楽療法士が行っている場合と、音楽レクリエーションといった形で音楽療法を勉強中の実習生や介護スタッフが行っている場合があり、いずれは国家資格になるように努力もなされています。最近では医療の現場でも積極的に取り入れられるようになり、今後の動向に注目が集まる治療法のひとつでもあります。





## 音楽療法によって得られる効果

### One



最近の記憶が失われている人でも、幼少の頃に耳にした音楽や青春時代に慣れ親しんだ音楽を聞いて、ふとその頃の思い出が脳裏によみがえってくる場合があります。胸の奥にしまいこんでいた当時のできごとを懐かしむことによって楽しかった頃に戻れます。

人とのコミュニケーションが苦手な人でも、ひとりで何かをするのではなく、仲間とともに過ごすことで効果が現れる場合もあります。たとえば同じ曲をいっしょに歌ったり、合奏したりすることで仲間と過ごす時間の楽しさを知り、おたがいに認めあったり刺激しあったりして社会的な成長を援助できます。



### Three

たとえ知的機能が低下していても音楽のリズムを体で感じるすることができます。音楽に合わせて体を動かすことで、がんばりが必要な訓練も楽しみながら取り組めます。また、音楽によって感情が動かされ、やる気が引き出されます。

## 実践

### だれでも感じることができる音楽の力

実際に音楽療法がどのようなことをするのか、簡単に紹介します。

#### 1 歌う

聴くこととともに音楽療法の基本となるのは歌うことです。伴奏するときには、対象者の声の高さや速さにぴったり寄り添ったテンポにします。音楽療法を行う人の声による歌いかけ、特にマイクを通さない生の声は、対象者の心に響きます。歌詞カードを用意する場合は大きな字で見やすくします。人それぞれ胸に響く音楽は違います。対象者の好みの曲を考えなければなりません。



#### 2 楽器を演奏する

歌うだけでなく手拍子をはさんだり楽器を演奏すると違った楽しさを感じられます。マラカスや鈴、太鼓、シンバルなど、さまざまな楽器の中から対象者の持ちやすい楽器、好きな音色の楽器を選びます。全員で同じリズムで叩いたり、ひとりずつ楽器を演奏したり、相互の関わりを促す合奏をしたりします。



#### 3 体を動かす

楽器を演奏しながら体を動かしたり、棒やタオルを利用して音楽に合わせて体を動かします。児童の場合は、音楽に合わせて走ったり、歩いたり、止まったりして集中力を高めることもあります。また、対象者の動きに合わせて即興で伴奏をつけることもあります。私たちの体はそれぞれに気持ちのよい速さを持っています。音楽とその体の速さが一致すると心地よく感じるすることができます。





# ●インクルージョン・ミーティングVol.3

今年は、「ソーシャル・インクルージョン」をテーマにしています。

ソーシャル・インクルージョンとは  
社会全体の中に、自立生活上何らかの支援を必要としている人々を社会の構成員として包み込んでいこうという考え方です。

## 平成19年度 第3回社会福祉講演会

### 「障害者が地域を変える」①

#### ～差別をなくすための千葉県条例に学ぶ～



講師◎毎日新聞社夕刊編集部部长、  
全日本手をつなぐ育成会理事、  
千葉県障害者差別をなくすための研究会座長

野沢 和弘

私は普段、東京にある毎日新聞で仕事をしています。本日は、昨年(2007年)7月から千葉県で施行されている「障害者の差別をなくす条例」ができるまでの話を通じて、障害者が地域で暮らすというのはどういうことか、これから地方分権が進んでいく中で、市民の側がこれからの社会を作っていくには何が必要なのかを考えていきたいと思います。

実は、私には21歳になる重度の知的障害者の子どもがいます。毎朝、小規模授産施設の車が家の近所まで来てピックアップしてくれますが、そこまで連れて行って乗せるのが父親である私の唯一の仕事です。私はそんな毎日を過ごしてきましたので、他の障害についても自分なりに知っているつもりでしたが、いざ条例を作る過程でいろいろな人たちと出会って話をしてみると、まったく知らないことだらけでした。

ご存じの方もいらっしゃるかも知れませんが、千葉県は東京に隣接した県で人口600万人のかなり大きな県ですが、非常に保守的で福祉の政策は遅れています。そんな千葉県に上記の「障害者の差別をなくす条例」を作ろうじゃないかという動きが起こりました。それも県庁内だけで政策を作るのはだめだということで、まずは地域で括って横断型という方式で始め、政策立案段階から官と民がいっしょにやりましょうということにしたのです。たとえば国の審議会などは、平日の昼間に会議を持ちます。私の場合は「取材にでかける」といえばすむことなのですが、民間の人たち、特に会社勤めをしている現役世代はなかなか簡単に参加できません。なので平日の夜に仕事が終わってから参加できるように、だいたい午後7時に県庁に集合して会議をするようにしました。もちろん最初はぎくしゃくしてなかなかうまくいきません。だって担当課の人たちは昼間は昼間で仕事をし、夜はそういう民間の人たちの政策作りの場に立ち会っているわけですから。また民間の人たちも馴れてないものですから、集まると行政の悪口を言い始めたり、愚痴を言い始めたりするのです。つまり、政策を作ると

いう意識になかなか変わっていかないのです。

しかし続けていくうちに、しだいと意識も変わっていき、まず障害者計画を作ろうじゃないかという動きになりました。そこへ当事者の意見も織り込もうという話になり、何人かの障害者が会議に加わりました。とはいっても彼らが会議の場に参加しても、議論のスピードになかなかついてこれられません。そこで当時の障害福祉課長が、まず資料にルビを振って少しでも理解してもらえるように工夫をしました。しかしまだ難しいようで、こんどは課長自ら、政策作りの会議をやる前の週に知的障害者が暮らしているグループホームなどを訪れ、マンツーマンで予習をしたのです。「次の会議にはこういうことを話し合います。これはこういう意味です」とやったのです。ゆっくり、何度も噛んで含めるようにして理解を促していくと、彼らは非常に吸収するようになってきました。県の障害者政策のトップの課長が、わざわざ自分の家までやってきて、休みの日に4時間もかけて自分のためだけに教えてくれるんです。その行為に彼らは非常に奮い立ち、しだいに独自でも一生懸命勉強して、自分なりにいろいろな意見を考えてメモし、それを会議の場で読みあげられるようになったのです。

そのかいもあって、2005年の夏頃に千葉県の障害者計画ができました。200ページを超えるような、しっかりした報告書です。その中に数行、国が作らないのであれば千葉県が差別をなくす条例を作って、国を動かしていくような働きをしようじゃないか、ということ盛り込みました。そこに目を止めた知事が「これを真っ先にやろうじゃないか」と音頭をとり、民間の人を集めて研究会を組織し、条例の原案を作っていくことになったのです。そして、その研究会の座長に私が任命されたというわけです。(次回につづく)