

音楽療法 —グループセッションを通して見えてきたこと—

安藤昌子
飯田和也

1 はじめに(目的)

音楽療法とは何か。「音楽療法の定義」でジュリエット・アルバンは著書「Music Therapy」で「音楽療法とは、身体的、精神的、情動的な失調を持つ成人や児童の治療、リハビリテーション、教育、訓練の為に音楽を統制的に活用することである。」又、「音楽療法は、音楽の機能であって、音楽そのものを目的としていない。～」とある。同じく第16回バイオミュージック学会総会では「音楽療法とは、身体的な面ばかりでなく、心理的にも、社会的にも、よりよい状態(well-being)の回復、維持、改善などの目的の為に、治療者が意図的に音楽をしようすること。」^(注1)と定義付けている。2001年4月誕生した日本音楽療法学会の前身である臨床音楽療法学会の会則には音楽療法について次のように定義付けている。「音楽療法とは、音楽の持つ、生理的、心理的、社会的働きを、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上に向けて、意図的、計画的に活用して行われる治療技法である。」^(注2)

音楽療法を分類すると、日本音楽療法学会誌1巻/1号「日本音楽療法学会の使命と今後の展望」で五島雄一郎は音楽療法を「医療に対する音楽療法」(神経症や精神疾患のある患者に対して行う)と「福祉に対する音楽療法」(心障児や高齢者に対してホームや施設で行う)に大別している。^(注3)又、村井靖児は音楽療法を、「受容的音楽療法」(音楽を聴く)と「能動的音楽療法」(音楽を演奏する)に、又、個人で行うか集団で行うかでも分類している。^(注4)

音楽療法は前記のような定義づけと分類をされる。今回は高齢者福祉施設で行っている音楽療法グループセッションを通して見えてきたこと、大切にしたいことについて探る。

2 方法

現在、音楽療法は心療内科での治療の一貫として、又、福祉施設でのリハビリやレクリエーション活動として行われ、高齢者施設では98.5%の施設、知的障害施設では89.5%の施設で何らかの形で音楽活動が取り入れられ、「音楽療法として」と回答した高齢者施設では32.0%が、知的障害関係施設では18.5%がそれぞれとりいれている。^(注2)ここでは、高齢者福祉施設でのグループセッションの実践でセッションの回数を重ねていく経過を通して参加者の変容、その他見えてきたことを明確にし、今後のセッションのあり方を考察したい。

3 結果及び考察

(1) 高齢者を福祉の立場から捉える

○ 高齢者の心理について

老年期の心理的特徴である「老化」を考える場合、健康を維持している高齢者でも「生理的老化」はあり、生理的老化に伴う疾病や劣悪な環境変化、生活習慣で「病的老化」にもなり得る。又、高齢者自身の「老化」についての意識調査では定年退職等での社会的習慣や「年寄り扱い」によって社会的活動からの離脱が促される。しかし、70～75才を過ぎても全ての人が自身を年寄りであると感じているわけではなく、「生理的老化」による身体機能の低下や耐久力の衰えを自覚することから「老化」を感じ始める人が多い。老人の感性と知覚では感覚(目、耳、舌、鼻、皮膚等)にも「生理的老化」がみられ、当然感覚の情報量は減少する。又、感覚刺激への好悪感情も加齢に伴い変化する。「老年期のパーソナリティ、自己概念」では、人生の老年期を「死に最も近い時期である」と捉えると高齢者の置かれている環境は否定的なものになるが、高齢者が自らの人生に達成

感を持ち肯定的な評価をするならば、老年期の自己概念は高くなる。又、同じ年齢でも高齢者が自分を老人と思うかどうか「老人意識」でも老人意識のない人の方が日常生活の面でも積極的な行動をする人が多い。又、「高齢者の悩み」では、多くの高齢者の悩みについて次のものを挙げている。①不安＝社会からの隔離、生死に関するもの ②孤独感＝社会からの隔離、体力の衰えた時 ③悲嘆＝日常生活の中での喪失感、怒り、苛立ち、失望 ④罪責感＝回想時の過去の人生への罪責感（カウンセリングでは老人自身が自分の力で解決出来るよう援助する。）

「高齢者の生きがい」では、施設入所高齢者に対してのアンケートで「楽しいことは何もない」という回答は56.4%で現在の「生きがい」について明確な回答を出す高齢者は少なくはない。「高齢者のレクリエーション、生きがい等についての社会の見方」には次の4段階がある。第1段階は拒否である。（高齢者の生きがい対策等は無意味であり、高齢者施設を社会から隔離。）第2段階は社会サービスの捉えかたである。（何かレジャー活動を用意する。）第3段階は参加である。（高齢者に活動的役割を用意し高齢者と社会を繋ぐ）第4段階は自己表現である。（老年期を心理的成長の時期として捉え、高齢者に対する教育活動が高齢者の新たな価値を創造する完熟期と見る。）（以上「老人・障害者の心理」より）^(注5)

○ 音楽療法の立場から見た高齢者（の痴呆）について

痴呆について、高齢者の痴呆の始まりの頃は言語能力の退行があり、徐々に会話の内容に辻褄が合わなくなる。この頃はまだ子供時代に学校で覚えた歌等の旋律は記憶していて歌うことが出来る。痴呆が進行してくると歌も歌えなくなるが、リズム機能は最後まで残っていて音楽に合わせて鈴や太鼓等の打楽器を扱い楽しむことが出来る。又、人が言葉を話すのには論理性が要求されるが、歌を歌う時の「歌詞」そのものは繰り返し聞いたり歌ったりしているもので、脳の記憶の中に組み込まれているものである。痴呆の軽い高齢者にとってはこの機能がまだ働いているので子供時代の歌を歌うことは新鮮な気持ち呼び起

こす音楽行動といえる。

高齢者への対応の仕方（メンタル・ケアの留意点）として ①安心感を持てるようにする ②相手の自尊心を傷つけないようにする ③相手の言動を受容する ④相手のペースに合わせる ⑤情報は簡潔に伝える ⑥よい刺激を少しずつ絶えず与える、を挙げている。又、コミュニケーション時に話し掛ける時の具体的な注意として ①やさしく、ゆっくりと ②要点をはっきりと簡潔に ③敬愛する態度で ④聞き返されたら何度でもゆっくりと丁寧に ⑤話を理解できたかどうか確認する
又、話を聞く時は ①話し終わるまで誠意を持って聞く ②相手の心理状態を察しながら聞く ③話の要点を確認する ④話を急がせたり誤りを直ぐに訂正しない^(注6)を挙げている。

(2) 高齢者福祉施設における音楽療法グループセッション実践（内容と反省）

グループセッションの回数は月に1～2回で場所は1階のホールを使用。参加者は特別養護老人ホームからデイサービスまで20～50名程の多人数になる。セッションスタッフは常時2名である。

以下にセッション内容を示す。

2000年6月～9月

★1 導入：BGM（マーチ）

- 1 はじめの挨拶：
- 2 楽器演奏（ハンドベル演奏）：「日の丸の歌」「きらきら星」
- 3 季節の歌：「春の小川」「おぼろ月」「夏は来ぬ」「茶摘」「富士の山」「みかんの花咲く丘」
- 4 楽器演奏（キーボード演奏）：バッハ「メヌエット Gdur」「メヌエット gmoll」「ミュゼット」「マーチ」
- 5 終わりの歌（懐かしい歌）：「七つの子」「ふるさと」「ゆりかごの歌」「夕焼けこやけ」
- 6 終わりの挨拶：

反省：今日のセッションは2階食堂、参加者は入所者20名程である。初めてで手際が悪い。いろいろ話し掛けたが、参加者が無表情、無反応であったので反応を感じられずやりにくかった。

時間があったので1階のデイサービスの方でも同じ内容のセッションをした。参加者がお元気

そうであったので、持参した打楽器やハンドベルをお渡ししようとしたが、受け取られた方は一人もなかった。一人一人にマイクを向けてみたが「私は歌はうたいません。」「いやいや」と受け入れてはいただけなかった。楽器演奏や季節の歌、懐かしい歌は聴いていただけた。(受容的)

★2 導入：BGM(民謡「そうらん節、黒田節」)

- 1 はじめの挨拶：
- 2 楽器演奏：(キーボード演奏)：バッハ「ミューゼット」「マーチ」
- 3 季節の歌：「海」「我は海の子」「浜辺の歌」「浜千鳥」
- 4 楽器演奏(キーボード演奏)：バッハ「メヌエット」「マーチ」
- 5 懐かしい歌：「瀬戸の花嫁」「高原列車は行く」「夏の思い出」
- 6 終わりの歌(懐かしい歌)：「夕焼け小焼け」「ふるさと」「ゆりかごの歌」

反省：今回のセッションから1階のホールで行う。参加者は30名程で皆さんが飽きないようにセッションの内容を細かく分けた。しかし、参加者の様子が伝わってこない。一方通行だ。施設職員と今後のセッションの方法について話し合ったが、年齢を重ね、生活環境も様々な人生を送ってこられた方に尊敬の気持ちで接することも大切であるが、兎に角無表情な老人達を動かしてほしいとのことである。回数を重ねることでコミュニケーションを交わすようになると理想的。次回からはセッションの方法を変更したい。

★3 導入：BGM(民謡「江差追分」「津軽じょんから節」)

- 1 はじめの挨拶：握手(打楽器を手渡す。)
- 2 リズムトレーニング(合奏)：「銀座カンカン娘」「海」「浜千鳥」(テンポを変えたり、移調をして高くしたりする。)
- 3 昔話観賞：(ペープサート)
- 4 リズムトレーニング(歌唱及び合奏)：「銀座カンカン娘」「海」「浜千鳥」盆踊り(「炭坑節」「河内音頭」「郡上踊り」「恐竜音頭」)
- 5 終わりの挨拶：(握手をして打楽器を受け取る。)

反省：今日は成功だ。はじめの握手は殆どの参加者が応じて下さり、打楽器も受け取っていた

くことが出来てうれしかった。セッションのはじめの握手は大切だ。カンカン娘は参加者が歌詞を知っておられるので皆で歌うことが出来た。歌いながら、打楽器を高く上げて鳴らしたり殆どの方が笑顔で歌っておられた。昔話のようなものはテープでは集中出来ない、駄目だ。このような企画は実演(実際に音を出す方法。)でなくてはいけない。「終わりの挨拶」での握手で感じたことは、参加者の手が温かかったことである。

★4 導入：BGM「慎吾ママのオハロック」

- 1 はじめの挨拶：「慎吾ママのオハロック」の説明をして、「オッハー」をして、一人一人と手を合わせる。
- 2 リズムトレーニング：手遊び歌「ごんべさんの赤ちゃん」「あんたがたどこさ」
- 3 懐かしい歌：「銀座カンカン娘」「浜千鳥」「荒城の月」「みかんの花咲く頃」
- 4 リズムトレーニング：手遊び歌「ごんべさんの赤ちゃん」「あんたがたどこさ」
- 5 終わりの歌：「夕焼けこやけ」「ふるさと」「ゆりかごの歌」
- 6 終わりの挨拶：(握手をして今日の参加へのお礼をする。)

反省：今日の参加者は40名程で、座っていただく椅子を半円形で一列になるように配置した。これで皆さんと1対1の形になり親近感を増した。今マスコミを賑わしている「慎吾ママのオハロック」の「オッハー」では知らず知らずのうちに参加者と「オッハー」と手を合わせていた。一人一人との「手合わせ」が盛り上がり今日成功のきっかけとなり、次のわらべ歌へ上手く繋ぐことが出来た。

10月～12月

★5 導入：BGM「慎吾ママのオハロック」

- 1 はじめの挨拶：皆で握手、そして一人一人と「オッハー」
- 2 リズムトレーニング(指の体操)：リズムトレーニング(上半身)：手遊び歌「ごんべさんの赤ちゃん」「あんたがたどこさ」
- 3 季節の歌：「りんごの歌」「夕焼けこやけ」「ふるさと」「ゆりかごの歌」
- 4 民謡：(歌詞ノートを見ながら)「ソーラン節」「黒田節」

5 リズムトレーニング：わらべ歌「あんたがたどこさ」

6 終わりの挨拶：握手

反省：今日のセッションでは、テーマを「指の体操」として握手の後に一人一人と「オッハー」で手合わせをする。皆さんが「オッハー」と言葉と手合わせでスタッフに答えてくださる。わらべ歌は身体運動を変化させて歌うが、回数を重ねてくると参加者の表情がにっこりしてきた。おわりの挨拶での握手で参加者の両手の温かさがスタッフに伝わってくる。思わず、「温かいですねえ」という言葉が出てしまう。

★6 導入：BGM（キーボード演奏「赤鼻のトナカイ」）

1 はじめの挨拶：皆で握手（打楽器を持って頂く。）

2 リズムトレーニング（音に合わせて）：手遊び歌「あんたがたどこさ」

3 発声練習： 1—2—3—4 5—6—7—8
 （打ち） （休み）
 息を吸う 息を吐く

4 リズムトレーニング（合奏）：
 ダンスミュージック（CD）に合わせて
 「きよしこの夜」に合わせて

5 季節の歌：「金毘羅船」「桜」「赤鼻のトナカイ」
 「りんごの歌」「もみじ」「木曾節」「赤とんぼ」
 「ふるさと」

6 終わりの挨拶：握手

反省：セッティングをしているとC氏（女性）が近づいてきてご自分のことを話され、「アニーローリー」の曲をいつか聴いてみたいと言われた。知っている曲であったのですぐに弾いてさしあげたら「涙が出そうに懐かしかった。」と喜んでくださった。これこそが音楽療法だと思った。「手合わせ歌」は今回も成功した。終わりの挨拶では参加者の笑顔やにっこりとした表情で握手に応じた両手は温かく「ありがと」「よかったねえ」の言葉が嬉しい。A氏：終わりの挨拶で握手をしながら楽器を集めていると、今日も正面に腰掛けてにっこりして見えた。終わりの挨拶の時A氏が握手をしながら話し掛けて下さった。「まだまだ若いでえ、何でも勉強、勉強。仕事、頑張ってやりなさい。私は90代だけど家の者も皆元気でやるとるでえ。孫も息子も元気にやるとるでえ、ひ孫

もええ子でみんなやとるとるでえ。あんた私の孫ぐらいだなあ、仕事、頑張ってやりなさい。何でも勉強、勉強。」とお幸せそうだ。

2001年1月～4月

★7

1 はじめの挨拶：皆で握手

2 リズムトレーニング：指体操、手遊び歌
 「ごんべさんの赤ちゃん」「あんたがたどこさ」

3 早口言葉：（打楽器を配り早口言葉に合わせて楽器打ち）

4 季節の歌：「春よこい」「富士山」「どじょっこふなっこ」「りんごの歌」

5 終わりの挨拶：握手をして今日の参加へのお礼を言う。

反省：今日の参加者は50人程で多いと思った。皆さんに「春よこい」の歌詞「じょじょはいて～」の「じょじょ」について質問してみたら前に腰掛けておられる方々が「藁で作った草履」であることを丁寧に答えてくださった。皆さんの子供時代にはそれぞれで作ったそうだ。（高齢者の方々の子供時代のことについていろいろ伺い、会話の機会を持つのも大切だ。）「富士山」の歌は皆さんがよく知っている好きな歌のひとつだそうだが、富士山に実際に登ったことのある方は数名であった。「テレビとどちらが楽しいですか」と聞いてみたら、「テレビより楽しい。」と答えてくださった。もっと頑張らなくては、と思う。早口言葉は（発声や発音のために）成功。

★8

1 はじめの挨拶：皆で握手

2 リズムトレーニング：指体操、手遊び歌「あんたがたどこさ」

3 発声（打楽器を打って）：「あいうえお」（50音）

4 懐かしい歌（歌集より）：「鉄道唱歌」「富士山」「ひな祭り」「りんごの歌」「さくら」「みかんの花」「春よこい」「ふるさと」

5 終わりの挨拶：握手をして今日の参加へのお礼を言う。

反省：今日は1時間早く着いた。セッティングをしていると女性が来られて、小学校の時袴をはいた（ハイカラな）先生が「日の丸の歌」や「鉄道唱歌」「はとぼっぼっ」「富士山」等歌って教えて下さったと笑顔でそれらの歌を歌われた。そし

て「題は知らんが～」と(若い頃歌われた)この地方の1年の歌(長い歌詩)を溢れるように歌われ、その頃(明治時代)の懐かしい話をされた。「歌うことが大好きだ」という女性(D氏)は以前は後ろのソファに腰掛けておられたがここ数回は一番前に座っておられる。

★9

- 1 はじめの挨拶：皆で握手
- 2 リズムトレーニング：上半身のリラックス、(桃太郎の曲に合わせて)手遊び歌「あんたがたどこさ」
- 3 発声(打楽器を打って)：「あいうえお」
- 4 季節の歌：「さくら」「春の小川」「春がきた」「おぼろ月夜」
- 5 リズムトレーニング：指体操、手遊び歌「あんたがたどこさ」
- 6 懐かしい歌：「ドレミの歌」「一番はじめは一宮」「青い山脈」
- 7 終わりの歌：「夕焼け小焼け」「ふるさと」
- 8 終わりの挨拶：握手をして今日の参加へのお礼を言う。

反省：今日のセッションは動一静(歌)一動一静(歌)の順でうまくいった。「一番はじめは一宮」の曲は皆さんがよく歌われると職員から聞いていたので試みで入れてみたが、他の曲よりも大きな声で歌って頂いたので次回から使いたい。歌詞を知っている方がこの地方では「十一心願かけたれど なみこの病は治らんが 武雄が戦争に行くときは 白い白い真っ白い ハンカチ振り振りねえ貴方早く帰って頂戴ね」であると歌って教えて下さった。

5月～8月

★10

- 1 はじめの挨拶：皆で握手
- 2 リズムトレーニング：上半身のリラックス、指体操、「一番はじめは一宮」「あんたがたどこさ」
- 3 季節の歌：「おぼろ月夜」「茶摘」「夏はきぬ」「とおoryんせ」「鎌倉」
- 4 早口言葉(打楽器を打って)：
- 5 終わりの歌：「ふるさと」「夕焼け小焼け」
- 6 終わりの挨拶：握手をして今日の参加への御礼を言う。

反省：前2～3列はデイ・ケアの方が腰掛けられ、歌が大好きな女性はよく声をかけてくださる。今日は「あんたがたどこさ」で「手がえらいよー」と言われた。手遊びが長かったかも知れない。充分な手の休憩を気をつけたい。「終わりの挨拶」の握手の時に男性(B氏)が泣いておられた。「昔の曲を聞くと、戦死した弟さんを思い出してよく涙される。」とセッションの後で介護の人が教えてくれた。他に女性も昔を思い出されて泣いておられた。「ありがとう」「又楽しみにしとるで」「いつもご苦労様」の言葉が嬉しい。

★11

- 1 はじめの挨拶：皆で握手
- 2 リズムトレーニング：指体操(元気な手)、皆でじゃんけん、手遊び「あんたがたどこさ」「一番はじめは一宮」「あいうえお」
- 3 季節の歌：「茶摘」「みかんの花咲く丘」「鎌倉」「朧月夜」「鉄道唱歌」
- 4 終わりの歌：「ふるさと」「夕焼け小焼け」
- 5 終わりの挨拶：皆で握手

反省：以前は杖を放さず堅い表情であった男性(B氏)は手遊びや指体操にも少しづつ参加の意思がみられるが、視線を向けると手の動きが止まるのでそれとなく見るように気をつけている。B氏は季節の歌も感慨深そうに目をつむって聞いておられた。歌の好きな女性はいろいろと合いの手を入れてくださる。「終わりの挨拶」で握手を皆さんとしていると、「あんた、何処から来るのお」とご自分のことを話される方や、昔を思い出して話されたり、涙する女性(2名)もおられた。

★12

- 1 はじめの挨拶：皆で握手
- 2 リズムトレーニング：指体操(元気な手)、皆でじゃんけん、手遊び「あんたがたどこさ」「一番はじめは一宮」「あいうえお」
- 3 季節の歌：「みかんの花咲く丘」「雨降りお月」「朧月夜」「夏は来ぬ」「鎌倉」
- 4 終わりの歌：「ふるさと」「夕焼け小焼け」
- 5 終わりの挨拶：皆で握手

反省：セッティングの時にアニーローリーの女性が近づいて学生時代にアニーローリーを歌った頃の話をした。2回目である。又、壮年時代ご主人と仕事で苦労をしたことや以前に「アニー

ローリー」をオルガンで演奏されたこと等を感じ、深そうに話された。今は指が動かないそうなので、演奏をして差し上げたらお礼を言って向こうへ行かれた。セッションのはじめは15,6名であったが10分程すると50名ぐらいの参加者になった。歌の好きな女性は手遊びを始めると目だって元気に大きな声で歌っておられた。

★13

- 1 はじめの挨拶：皆で握手
- 2 リズムトレーニング：指体操（元気な手）、手遊び「あんたがたどこさ」「一番はじめは一宮」
- 3 季節の歌：「たなばた」「雨降りお月」「朧月夜」「富士山」「みかんの花咲く丘」「夏は来ぬ」
- 4 終わりの歌：「ふるさと」「夕焼け小焼け」
- 5 終わりの挨拶：皆で握手

反省：施設に入るとホールは七夕の飾りでいっぱいだったので、急遽「たなばた」を季節の歌で取り入れることとした。B氏は最近「今日は何かやらんか」と我々のセッションを楽しみに待っておられると職員が教えてくれた。B氏は他の方たちと同じように手遊びも参加し、歌には目を閉じ感慨深そうに聞いて最後まで席に着いておられた。

★14

- 1 はじめの挨拶：皆で握手
- 2 リズムトレーニング：指体操（元気な手）、皆でじゃんけん、手遊び「あんたがたどこさ」桃太郎体操
- 3 「数字の歌」：（絵を見ながら）
- 4 季節の歌：「たなばた」「富士山」「夏は来ぬ」「みかんの花咲く丘」「雨降りお月」「海」
- 5 終わりの歌：「ふるさと」「夕焼け小焼け」

反省：皆さんにお渡しした打楽器であったが、痴呆の方が一人ハンドベルを口に入れておられた。職員に伝えたが、以後参加者に楽器をお渡しする時に注意しなくてはならない。

今回は見学者がいてセッション後に反省会をした。反省を挙げる。

★15

- 1 はじめの挨拶：皆で握手
- 2 リズムトレーニング：指体操（元気な手）、皆でじゃんけん、手遊び「あんたがたどこさ」「一番はじめは一宮」

- 3 懐かしい歌（リクエストを含む）：「たなばた」「海」「富士山」「夏は来ぬ」「湖畔の宿」「旅の夜風」「数字の歌」（絵を見ながら）
- 4 終わりの歌：「ふるさと」「夕焼け小焼け」
- 5 終わりの挨拶：（握手を忘れた）

反省：今回は「あんたがたどこさ」のおわりにお手玉を出して見せた。「これは何だったでしょうか、名前が今出て来ませんが、」と言うと皆さんが「それはお手玉だがねえ～」と会話が弾んだ。懐かしい歌を歌ってからリクエストをすると、「湖畔の宿」「旅の夜風」が挙がり「旅の夜風」は映画「愛染かつら」の主題歌等映画の内容も教えて下さった。歌のリクエストは懐かしい話を引き出すことが出来て良い。「数字の歌」は知らない曲なので以後は止める。「終わりの握手」をする機会を逃してしまった。今後気をつけなくてはならない。

(3) 高齢者福祉施設における音楽療法グループセッション実践から得られた結果

★1

- マーチはBGMとして使用した（活気を持たせる為）
- 合奏不可能（コミュニケーションが取れていない。）
- 無反応に近い
- 「楽器演奏」、「季節の歌」は一緒に歌う人は殆どいない。（受動的）
- Aさん（女性）マイクを向けたが「私は歌は歌いません。」

★2

- 今回も参加者は聞いていた。（受動的）
- 参加者を動かすことは難しいと思う
- 施設職員と会合
- 高齢者をよく理解し、共に楽しむことについて（生きてこられた時代と環境を考え直す。）
- 無表情⇒動いてもらう⇒表情を取り戻す

★3

- セッションの内容を高齢者の若い時代の曲に変える
- 「握手」が出来た（スキンシップ）コミュニケーション活動
- 打楽器を渡すことが出来た
- 「懐かしい歌」で打楽器演奏が出来た

- 歌を皆で歌った(懐かしいよく知っている曲)
- 「昔話」実演ではCD, カセットはダメ
- (受動的) + (能動的) = 聴く + 動く、という内容になってきた
- ★4
- 座席の配置変更(半円に)
- 「オッハー」「あんたがたどこさ」で手合わせ、親近感
- 「終わりの握手」で手の温かい人が増えた(楽しんでセッションに参加出来ている。)
- Aさん笑顔
- Bさん(男性・不機嫌な表情)杖を置いて「手合わせ」に参加
- ★5
- Aさんは早めに中央で笑顔
- Bさんは挨拶の「握手」や「手合わせ」に応じ、時々笑顔
- 歌詞ノート(職員作成)は活用できている
- 「あんたがたどこさ」は上半身の体操(手合わせ、手打ち、楽器打ち)
- ★6
- Aさんは「終わりの握手」でご自分のことを話されスタッフを激励
- Cさん(女性)ご自分のことを話され、女学校時代に歌った懐かしい曲である「アニーローリー」をリクエスト
- 職員より、発声練習(大きな声が出ない、息が切れる方の為に)をして欲しい
- ★7
- 参加者の若い頃、懐かしいことに触れること(新鮮な記憶を呼び起こす。)
- テレビより楽しいそう
- 「懐かしい歌」はよく歌われる
- 後列の参加者(痴呆の方)は受動的だが「終わりの握手」には笑顔で応じる
- ★8
- いつも後ろのDさんは前列で元気に歌を楽しむ
- ★9
- ベッドで寝たきりの方が大きな声で歌っていた(参加者の歌が刺激になったか)
- 参加者や職員での参加者が増えた

- ★10
- 前列のDさんが元気
- Bさんはセッション後に昔を思い出して泣いていた
- 「手遊び歌」や「懐かしい歌」は大切
- ★11
- Bさんは「懐かしい歌」を感慨深そうに聴いていた
- 「終わりの握手」はいつも丁寧にしたい(一人一人との会話を大切に)
- ★12
- Cさんが再び「アニーローリー」をリクエスト
- セッション終わりの歌は同じ2曲である
- ★13
- 臨機応変も必要
- ★14
- Bさんは「手遊び」には参加したが歌になると席を立たれた
- 参加者に楽器を渡す時は痴呆の程度をよく見て楽器の種類を選ぶ(口に入れて危険)
- 高齢者は疲れやすいのでリズムトレーニングでは軽い休憩を多く入れる
- セッションの内容を盛り沢山にしないほうが良い
- 「季節の歌」や「懐かしい歌」の内容をもっと絞ったほうが良い
- はじめや終わりの「握手」は大切、続けよう
- ★15
- 「懐かしい歌」が良い
- 参加者に興味が見られない内容は省く
- 「お手玉」は使える
- Bさんは「手遊び」や「歌」を楽しんでいる
- 歌のリクエストは大切
- 「握手」は参加者一人一人とのコミュニケーションでありスキンシップとして大切

(4) グループセッションで行った実践結果から見てきたもの

○「はじめの挨拶」について

“参加者と自然な形でする握手の方法は～”又、“参加者に打楽器を手渡す時どのような方法で手渡すのが自然な形か”高齢者福祉施設での第1回目のセッションを終えてからの課題であった。そ

して、初めて握手をするきっかけは「はじめの挨拶」で参加者に打楽器を手渡す時にあった。この打楽器を手渡す時に参加者と「握手」が出来、「打楽器を手渡す」ことも出来たのである。セッションを始めた頃はこのことだけで嬉しかった。セッションに慣れてきてやっと参加者一人一人の目を見て（アイコンタクト）「今日も宜しく」「お願いします」の言葉掛けが自然に出来るようになった。

参加者との笑顔の挨拶と「握手」は、親しい人間関係を作り仲間意識を増すことにもなる。信頼感、安心感を持ってセッションを始める導入にもなる。又、「今日は何するのかな」「いつもありがとう」の言葉を聞くようにもなる。このようなアイコンタクト、スキンシップ（肌の温もり）や会話等コミュニケーション活動は高齢者のメンタル・ケアや信頼感を確立する上から大切にしたいところのものである。

○「手遊び」について

手と脳の関係について、神経生理学から「手」と「脳」の関係を見ると、「片方の手にはざっと2万個ものセンサーが内臓」されていて、「手は一度にさまざまな刺激を受け取りながら、脳との複雑な連携プレーによって動いて」いる。「手をよく動かせば、それだけ脳も活発に」活動するのである。つまり、「手は『見える脳』とも言われ」「手の動きが脳の働きを直接反映している」のである。高齢者の子ども時代は現代の子ども達とは遊びの内容にかなりの相違がみられる。それらは代代伝えられたものや彼ら自身の手で改良されたものもあったであろう。これらの伝承遊びを通して「脳を活性化」したり、「人と人との関わりを学んだり、生活道具を使いこなしたり」することを学んできたのである。つまり「手を動かしているのは脳」なのである。このような理由で、多田千尋は高齢者の「脳を老け込ませない秘訣は、手を使う遊びや手仕事」にあり、「高齢者の遊び」では伝承遊びや手遊び、指遊びを推している。^(注7)意識をして指を動かす機会が少ない高齢者にとって「親指回せ〜」から始まる1本1本の指運動「指体操」は、動きを伴う活動の導入として行っている。手遊び歌では、わらべ歌「あんたがたどこさ」と「ごんべさんの赤ちゃん」を用いている。「音楽療法における手遊び歌の効用」(日本

バイオミュージック学会誌Vol. 18. 2000)では、わらべ歌では①歌を歌うことで肺を広げ活発にし、血流も活発になる。②よく知っている曲の場合、幼少の懐かしい頃を思い出し、話そうとする。③手の運動や上半身の運動は脳細胞への働きかけをする。④手合わせをすることによりコミュニケーションを回復する。^(注8)のような効用があり、「あんたがたどこさ」や「ごんべさんの赤ちゃん」は、セッションの中で参加者それぞれの「一人手遊び」として、スタッフや職員達との「手合わせ」として、又、打楽器を持って打てば合奏もでき、応用範囲の広い曲である。又、「手合わせ」は、身体の一部として手を動かした喜びや、手と手を合わせ相手から肌の温もりを得て、生きている喜びを味わうことこともできるという意味でも重要である。楽器類とは別に「(懐かしい)遊びの小道具」として高齢者の子ども時代の馴染み深い遊び道具であるお手玉、紙風船、ボール、綾取り等プログラムに取り入れることができる。

○「打楽器」について

セッションで使用する打楽器は、鈴、カスタネット、トライアングル、ハンドベル、ウッドブロック、木魚、クラベス、バチ、マラカスである。打楽器は普段手にすることは余りなく、人によっては珍しい物として感じられるものである。手に持ってそれぞれの楽器の音に興味を持って演奏できることが望ましい。これらの打楽器はセッション中に参加者に手渡して、「早口言葉」や「わらべ歌」「発声」「歌唱」の拍打ちをしたりする。そして打楽器の音を聞くことができた、音を作ることができた、そしてリズムに合わせることにより、参加者全員が一体感を得ることも打楽器を演奏する上で大切なことである。又、セッション中に打楽器を口に入れている参加者がいた。以後は高齢者の痴呆のレベルに注意を払い、手渡す楽器の種類にも気を付けて、楽器を口に入れたりした事故を起こさないような配慮を心掛けたい。

○「発声」について

声は常に出していないと衰える。発声の練習としては、高齢者は比較の声が低いので、高い声、強い声、伸ばす声、口を早く動かす動作を取り入れるとよい。^(注9)施設での数回目のセッションの後に職員が「歌を歌いたくても直ぐに息が切れて歌

えない人がある。」と言われたので、「発声」をプログラムに入れることにした。「50音」や「早口言葉」(「50音」の「あいうえお〜」や「早口言葉」の「生麦 生米 生卵」や「隣の客は〜」は高齢者に馴染みが深い)を「手打ち」や打楽器でリズムを取りながら“大きな目を開けて”“大きな口を開けて”、“大きな声を出す”ようにして実践している。そして、高齢者にとっては忘れてしまう声を出して「話した喜び」や、「歌えた充実感」を気づかせることも大切である。

○「歌唱」について

自分の身体から発する言葉を用いる肉体活動である歌唱の音楽療法的効果は、①発語の矯正、回復(明確に発音をすることで発語の矯正、訓練に役立つ。)②強力な発散と身体的快感(大きな声で歌を歌うことは換気を促進し、爽快感、生理的快感を引き起こす。)③自信の回復(歌を歌い歌詞の情感を自由に表現することで自信の回復にも役立つ。)④体験世界の拡大(現実の狭い世界から歌詞の中に表現される世界と出会う。)が考えられる。^(注10) 歌の種類は多様であるが、音楽療法としては懐かしい歌、童謡唱歌、アニメソング、演歌流行歌、民謡、軍歌等いろいろあるが、参加者によって選曲したい。

高齢者施設では、「懐かしい歌」「季節の歌」で参加者に馴染みがあると思われる曲をプログラムに入れて、参加者がスタッフや職員と歌うが、打楽器で拍を打ったり上半身の運動を取り入れたりしても行っている。又、職員は歌集を作りより多くの場で歌を歌うことに活用している。歌詞カードを作ったり模造紙に歌詞を書いて歌う方法もある。特に参加者が歌うことが出来そうだと思う曲は黒板に歌詞を書いて皆で歌っている。高齢者はスタッフの想像以上に多くの曲を知っているので、このことを活用して、高齢者に曲を教わったり曲についてその頃の出来事等を聞いたりして会話を弾ませる(コミュニケーション活動)こともある。気をつけたいことは「高齢者に新しい曲を選曲しないほうがよい」ことである。「若い頃から何回も歌った歌であるからこそ、心に響く」のであり、懐かしい曲を「何回も繰り返し」歌うことで心を開いて「返って安心」し楽しむことができるのである。^(注11) そして、高齢者が皆で歌えた

喜び、歌うことによって生きていて良かったことを思い出すということも音楽療法として大切である。

○「終わりの挨拶」について

「はじめの挨拶」から一通りのセッションを終え、今日のセッションへの参加に対するお礼の気持ちで「終わりの挨拶」がある。握手と「今日はありがとうございました。」や「また何か歌いたい曲がありましたらおっしゃってください。」等の言葉掛けに笑顔と「ありがとう」「楽しかった」「私は〜の歌が良かったわ」「今度〜の曲を歌ってね」が返ってくる。グループで歌っているところを見たり聴いたりし、自分で歌ったり話したり動いたりすることができて良かった、楽しかったということを実感するのが終わりの時である。高齢者が「また歌いたい」と次を期待するような配慮が必要である。又、「終わりの挨拶」は(前述のように)セッション後の参加者の変化を読みとることができ、参加者との会話などコミュニケーション活動の場にもなり、グループセッションで大切にしたいものである。

4 まとめ

人間は加齢とともに「高齢者」と呼ばれる領域に近づき、少なからず痴呆症状を持つようになる。貫行子は「高齢者の音楽療法」で痴呆を持つ高齢者への音楽療法の有効性の理由を、「第1に、脳神経生理学の分野で、脳の損傷によって言語能力が失われても、音楽能力は最後まで保存されることがわかっている。第2に、老化が進むと最近の記憶は失われるが、遠い過去の記憶は残っていて、音楽療法で適切な『きっかけ』が与えられれば、機能を回復するための扉を開くことが期待される。第3に、音楽のリズムは、知的機能を通らずに人間の生命に脈打つリズムに直接働きかけて、心身を活性化する作用がある」と挙げている。^(注12) 高齢者施設では音楽で脳細胞と心身を活性化するために「指体操」「手遊び」「発声」「楽器打ち」等取り入れ、「季節の歌」「懐かしい歌」を高齢者とセッションを重ね試行錯誤をしながら回数をこなしてきた。又、音楽療法のグループセッション実践で得られた結果と結果から見えてきたことは、高齢者を対象としたセッションを

続けていく上で大切にしていきたいもの、大切に
しなくてはいけないものである。

次にグループセッションでの今後の課題を挙
げてみた。

- ・参加人数が多い。(20～50人)
- ・個人個人の音楽に対する興味、関心や音楽的能力が把握しづらい。
- ・痴呆のレベルの差が大きくセッションの内容が限定される。(腰掛けたままの状態)
- ・グループセッションの中で「動きを伴う活動」がどこまで出来るかを調査した上で対応する。
- ・皆で歌う歌の選曲が限定される。(古い歌謡曲、演歌、わらべ歌、童謡、民謡、軍歌)
- ・高齢者の馴染みの曲をもっと知っておくこと。
- ・高齢者の歴史の流れの中で音楽がどのように関わってきたかを理解しなければならない。

今回の高齢者福祉施設での音楽療法グループ
セッション実践結果を踏まえ、グループセッショ
ンで取り上げた音楽がより楽しく参加者の心に
響くものになる為に、参加者ひとりひとりと施設
職員、スタッフがセッションの回数をこなして築
き上げた信頼関係、人間関係を大切にしつつプロ
グラムの内容を工夫していきたい。

引用・参考文献

- 注1：貫 行子「高齢者の音楽療法」音楽の友社
(J.アルバン「Music Therapy」『音楽療法』
貫 行子訳と、1996年6月第17回バイオ
ミュージック学会総会で発表) p.15. 1996
- 注2：日野原重明「音楽療法入門・上・理論編」春
秋社 p.4. 1998
- 注3：日本音楽療法学会誌第1巻第1 p.20. 2001
- 注4：村井靖児「ここに効く音楽」保健同人社
p.70. 1992
- 注5：村井潤一・藤田綾子「老人・障害者の心理」
セミナー介護福祉⑦ミネルヴァ書房 p.16～
138. 1995
- 注6：貫 行子「高齢者の音楽療法」音楽の友社
p.44. 47. 69～72. 1996
- 注7：多田千尋「ボケないレッスン」晶文社出版
p.12～20. 2000
- 注8：山本洋子・澤智恵子「音楽療法における手
遊び歌の効用」日本バイオミュージック学会
誌 Vol. 18. No.1. 2000
- 注9：長谷部孝子「お年よりの音楽療法実践の手
引き」ドレミ出版 p.12. 1996
- 注10：日野原重明「標準音楽療法入門・上」春秋
社 p.40～41
- 注11：田中和代「重度痴呆のお年よりのレクリ
エーション活動」黎明書房 p.41. 2000
- 注12：貫 行子「高齢者の音楽療法」音楽の友社
p.74. 1996

Music Therapy — Elder's Attitude through the Group Sessions —

Masako ANDO*, Kazuya IIDA*

高齢者福祉施設における音楽療法グループセッションの実践を通して、高齢者の心理や痴呆についても触れ、セッションの回数を重ねることで、参加者一人一人の変容が少しずつ見えてくる。

グループセッション第1回目は無反応に近い状態であった参加者にスタッフは試行錯誤を繰り返してセッションの回数を重ねていくが、その中から高齢者の生きてきたそれぞれの歴史、社会、環境が見えてくる。痴呆のレベルは多様であるが、高齢者の子供時代、若かりし頃の歌や音楽はそのまま生きている。セッションではその頃の歌を「懐かしい歌」として歌ったり、「手遊び」や「打楽器打ち」をしたりして音楽を使用して「楽しむ」ことによって、脳や心身の活性や状態の維持を促す。グループセッション実践の結果から音楽を仲介とした参加者、職員、スタッフの人間関係や信頼感を確立すること等見えてきたものを大切にしたい。

キーワード：音楽療法、高齢者、グループセッション実践、見えてきたもの