

15章

音楽を用いた対人援助職

—音楽療法士として経験してきたこと—

荒川 有加

(日本音楽療学会認定音楽療法士)

私が音楽療法とかかわってから10年が過ぎた。その間、多くの高齢者と音楽・歌・音を通してつながり合う縁を頂いてきた。そのかわりの中で、私は成長し変化してきた。今の私が考えていること、そして出会ってきた方々とのような経験をしてきたかを記してみたいと思う。

音楽療法については様々な定義があるのだが、私は、その方がより良く居られることを願い、その方とつながり合うための媒介として音楽を（あるいはその要素を）使うことであると考えている。使用される音楽は、療法の目的、形態の設定、その方の背景や好みによって千差万別である。

ふだん私が行っている音楽療法の形態は、集団と個別であるが、集団といっても大きなものは約50人で、あとは30人、15人、8人、2人などかなり人数が異なる。集団には集団でしか味わえないことや成し得ないこともあるが、一人ひとりの方と深くつながる感覚を持つことは難しい。

その点、個別療法では、その方と音楽を通じてつながり合える感覚が強い。日本の高齢者領域では、集団音楽療法が行われるのが主流である中、幸いなことに私は比較的多くの個別療法の機会を与えられた。そこで、私が個別療法でどのようにその方々と過ごしたか、一部ではあるが思い返してみたいと思う。

<Aさん>

出会った時はすでに認知症末期で表出が乏しく、言語表現もほぼ失っていたAさん。私が無伴奏で歌いかけると、私の髪を撫でてなぐさめたり、

花を摘んで私にそれを渡す動作をしたり、床に寝転がって私の帰りを引き止めようとしたり、沢山の「行動による表現」をされた。私とAさんは姿かたちこそ違うけれど、目を閉じれば同じ魂と魂。私は歌で、Aさんは声や行動で、互いの愛（相手を大切に思う心）を伝え合った。それは確かな感覚だった。

<Bさん>

元々民謡の先生だったBさん。共に民謡を唄い、教えてくれた。認知症と体力低下でBさんの唄はすでに節もあやしかったが、日本の山々の力を思わせるような、太く温かく枯れた味わいのある民謡らしい素晴らしい声だった。若輩者の私ではとても真似出来なかった。「唄い方ひとつで唄が生きたり死んだりする」「人に教えるなら自分は千遍稽古せなあかん」「あんたは若いからこれから先、いい唄い方を聞いたならそれを真似て上達してくれたらいい。これは私がこうしたらいいと思って教えてるだけやから」唄とともに歩んできた人生のエッセンス・音楽のエッセンスを、次世代の私に伝えてBさんは亡くなった。

<Cさん>

いつも大声で泣き出してしまうCさん。認知症のため、自分の思いが言語化出来ず、悔しさのあまり泣くことしか出来なかったようだ。次々と話すもののCさんの言葉を聞き取ることは難しかった。私はCさんの言葉を音とニュアンスで捕らえ、真似て返すことで疎通を図っていった。Cさんは自分の思いが伝わっている感覚に希望を見出したようで、次第に聞き取り可能な言葉が増えていく。私はCさんに魂の痛みを感じることが多い。私がCさんを大切に思う気持ちを込めて曲を弾くと、黙って聞いた後「おおきに」と言うことがある。私はCさんが音に込めたメッセージを受け取っていると感じた。

<Dさん>

在日コリアンで認知症のDさん。韓国民謡をBGMに二人きりで話す。目の前には韓国の画家が書いた大きな絵。「ものごとにはちゃ〜んと意味がある、意味もわからんと過ごしたらあかん」。不浄な時は靈山に登らないことや、絵に描かれているものひとつひとつに理由があること、便利で早くなった現

代生活が忘れてしまったものなど、スピリチュアルな話をしてくれる。「色んな人がおるけどな、くよくよしたらあかん」。世間で流行のスピリチュアル番組もDさんには不要だろう。年を重ねた人生の先輩がこんな風に若い者に知恵を授けていくのが、本来のスピリチュアルな教えなのかもしれない。

<Eさん>

働き盛りの年齢で脳出血に罹った知的なEさん。ほとんど会話で時間が過ぎていくのだが、話の流れで浮かんだ曲やふと思いついた歌など、主にEさんが若く輝いていた時代を象徴するような曲を織り交ぜる。Eさんは過去の印象的な時代のことやそのときの思い、亡き父の言葉や自分の知識や価値観、こうなりたいという自分の姿などを話した。Eさんはアイデンティティの再構築・殻の中で変容していく過程にあったのだが、音楽はそんなEさんを暴くことなく見守る素材であり、Eさんが表出したものを保護的にその場にとどまらせる働きがあり、五感の蘇りを伴うような感性に訴えかける力を持っていた。Eさんは今、職業リハビリセンターに通っている。

<Fさん>

元々歌が大好きで昔クラシックギターを弾いていたFさん。四肢麻痺で認知力も低下しているが、私がクラシックギターを弾いて歌うと、表情が和らぎ言葉が明るく優しくなる。ギターの響き・声の響きに触発されて、Fさんの中にある美しい部分がどんどん引き出され表れてくるのがわかる。人の中にある美しさと音楽はつながっている、あるいは、そもそも同じものなのではないか、私はそう感じている。

<Gさん>

認知症が進行しても在宅で家族と過ごしていたGさんは、ある日、大動脈乖離で救急搬送され植物状態になった。植物状態になる前に私がGさんに話したり歌ったりしていた時のように、話しかけ歌いかけると、Gさんは身体の一部を動かしたり、のどの辺りから音を出すことがある。Gさんの好きな歌や興味のある話になると、その反応は大きくなる。私はGさんとつながり合えている感覚、疎通が取れている感覚を、ごく当たり前のことのように感じている。目や耳でわからない時には、黙って目を閉じてGさんに問いかけ

るか、何も考えないようにする。すると、私の心の中に言葉が浮かんできたりする。もしかしたらそれがGさんからのメッセージではないかと思う。身体は魂の乗り物だとしたら、身体に不具合があっても魂はちゃんと生きている。そんなことを私は実感している。



私にとって音楽や歌はどのようなものなのだろう。私は音楽や歌で、何を伝え、何をしようとしているのだろう。歌いかける時、楽器を演奏する時、私は自分の思いを込めている。この世に生まれこうして出会った喜びと感謝、その方の人生や存在をただそれだけで大切に思うこと、その方も私も同じ宇宙の片鱗であり、ずっとずっと下の方ではつながっている存在であること、愛という言葉では言い表せないような思いである。

思いを込めて発する、それは相手を揺さぶるような感覚だ。相手の身体・細胞・心・魂…に揺さぶりをかける。そしてその方を包み、その方と過ごす場を包み、その方とつながり合えた感覚を持つ。そのような状態になると、不思議なことに、人は本来の美しさや強さを取り戻し、自ら成長していく。言語表現が可能な人からは、哲学的な、スピリチュアルな言葉が聞かれるようになる。人の魂が、人生の終盤でより高いところに登っていく姿が見える。私は経験上、認知症の方を、神に近づいていく方々だと思っているが、神に通じるには人間の言葉では駄目な場合がある。そんな時、音楽や歌は道を作ってくれる。

しかしこれはあくまでも私の場合である。音楽療法士の数だけ音楽療法の方法や考え方に違いがあって当然だ。また、私とはつながり合えない人もいるし、音楽ではつながり合えない人もいる。そして、多種多様な対人援助職の方々は、一人ひとり、人とつながり合うための得意な方法を持っている。それは素晴らしいことだ。

だからこそ私は、私の感じることに正直でいたい。自己養生、セルフケア、こういったことが今の自分の課題だ。そして私も、私が今まで音楽療法を通して出会ってきた方々のように、最後まで「私」として生きていきたいと思っている。