

音楽療法の取り組み

～一人ひとりを生かす音楽療法から学んだこと～

姫路市立広畑障害者デイサービスセンター 所長 竹田 公子 主任支援員 東 陽介
姫路市立書写障害者デイサービスセンター 所長 山崎奈保美 支援員 梶本 聖子

1 はじめに

姫路市立広畑障害者デイサービスセンター（以下、広畑デイ）及び、姫路市立書写障害者デイサービスセンター（以下、書写デイ）は、重症心身障害のある利用者、重度の知的障害のある利用者が通う生活介護事業所である。今回は約8年継続している音楽療法の取り組みについて報告したい。

2 音楽療法を導入した経緯

両事業所の活動プログラムは、各月の担当者（支援員及び看護師）が企画立案し、担当者はその時間をリードしながら展開している。音楽系の活動プログラムとしては、以前から広畑デイでは『のりのり』、書写デイでは『音遊び』があり、音楽や音をモチーフにした活動を実施している。その内容は歌（カラオケ）、合奏、ダンス、ボランティアによる演奏会、音や音楽を使ったクイズなど多様であり、利用者の五感に働きかけられるような内容を担当者が創意工夫し実践してきた。盛り上がることや楽しむことは展開できても、緊張を和らげるリラクゼーションやより能動的に参加できる内容の提供など、我々職員もより専門的な知識を持ちながら音楽に係る活動をしていきたいという目的で、外部講師による音楽療法の導入を考え始めた。

すでに平成21年（2009年）から音楽療法を導入していた活動班※1（研究誌第8号に掲載）に足を運び、セッションの様子を視察した。重度の知的障害のある利用者が笑顔で意欲的に、また集中して音楽療法の時間を

満喫している様子を実際に目の当たりにし、音楽療法の効果と魅力に触れ、「ぜひとも導入したい」という意思が固まった。また当時2名の講師で展開されるセッションの内容は、歌う・合奏する・演奏を聴くだけではなく、音を体感するという要素や一人ひとりの反応を待つという間合いも大切に展開され、利用者に適した内容であり、『のりのり』や『音遊び』で未熟ながら我々が目指していた活動を、講師が専門性をもって具現化されていることも衝撃的だった。

その後『音楽療法定着促進事業（音楽療法お試し支援制度）※2』を活用し、音楽療法の実施費用の補助を受け、書写デイが平成25年（2013年）7月から、広畑デイが平成26年（2014年）6月から外部講師とともに実施する音楽療法が本格的に始まった。

3 音楽療法に求めること

音楽療法の定義は、日本音楽療法学会によると「音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」とされている。また、下川（2009）は音楽には3つの大きな力があり、1つ目は生理的作用で自律神経系及び内分泌系への影響を与えているとし、2つ目は心理的作用で心に響く力とし、3つ目は社会的作用で自己コントロールを促す力や共感しあう力であると説明している。（P.36-37）

音楽療法を通じて意欲的に取り組むこと、

精神的安定をはかること、コミュニケーションをはかること、操作性を高めること、随意運動を引き出すこと、発声を促すこと、集団を意識し行動をそろえることなど多様な目的を講師と共有しながら導入していった。

4 セッションの流れ

両事業所とも月に2回のペースで、利用者全員に対する集団音楽療法を実施している。書写デイでは約20名、広畑デイでは約15名が対象となっている。午前、午後の設定は様々であるが、近年では利用者の覚醒が高く、元気な午前に設定することが定例化している。セッションの時間は概ね45分間で設定している。

開始前からピアノやヴァイオリンの音色、時には小鳥のさえずり等のネイチャーサウンドがかかり、今から始まる音楽療法へいざなう空気感が醸し出される。その後、講師を中心に何重もの半円を描くように、各利用者の参加しやすい体勢を整える。側臥位やクッション座位、車椅子や椅子座位、講師の近くを好んで陣取るなど定位置も決まっている。



書写デイ セッションの始まり

『始まりの歌』のピアノ演奏と手拍子が始まる。講師が一人ひとり順番に名前を呼び、あいさつをしていく。音楽に合わせて「おはよう」と言う人、発声する人、手を挙げる人、

タンバリンを叩く人、参加形態は様々である。できるだけあいさつの表現を待つようにし、始まりを意識してもらうようにしている。

次は季節の歌や馴染みのある歌をみんなで歌う。歌詞をよく知っている利用者は代表で歌ってみることもある。時には季節に応じた画像をスクリーンで眺めながら、臨場感を味わう。



フワフワ布でリラックスタイム

講師と利用者が絶妙なコミュニケーションをはかりながら場が盛り上がっていく。徐々に手拍子や足踏みをしたり、手遊びなど身体を動かす要素も取り入れていく。



歌に合わせてボールを回していくよ

楽器演奏の流れになり、したい楽器を取りに行ったり、2～3の提示された楽器から選択したり、



打楽器いろいろ

利用者が身体のどの部分で楽器を鳴らしたいか探りながら音が出せる状況に設定していく。



合奏の曲によって使用する楽器は異なるため、ありとあらゆる楽器を見える位置に準備し、講師の指示により提供するようにしている。少人数で演奏する時の集中力と緊張した様子、全員で合奏する時の発散状態、合奏終了時の音を止める一体感、指揮者役の利用者が登場しその場を仕切ることもある。



その後はクールダウンの時間になる。講師によるヴァイオリン演奏を聴くことが多いが、ティンシャの音色の余韻に耳を傾けながら心を鎮めることもあった。

最後は手を振りながら『終わりの歌』を歌って、セッションは終了となる。



5 利用者の様子

(1) 広畑デイ A さん (40 歳代男性)

障害支援区分 6

身体障害、知的障害

平成 16 年度から在籍

日常の様子：興味関心のある時には、嬉しそうな表情や積極的に手を動かす表出が見られる。一方で興味関心のない時には、無表情もしくは泣きそうな表情になり、手足をバタバタと動かす表出が見られる。コミュニケーションとしては簡潔な言葉による理解が可能で、二者択一により意思表示できる。苦手な活動にも取り組めるよう予め説明したり、本人の好きなことができる『リクエストタイム』を取り入れ、場面参加できるように促している。

① 導入初期

A さんは、平成 26 年当初は『音楽は苦手』『講師の存在に戸惑いがある』『何をやっているのか分からず、活動の見通しが持てない』等の状況からセッションが終了するまで泣き、参加できない日が続いた。参加した後に『リクエストタイム』を取り入れることで泣く回数は少しずつ減り、短時間ではあるがセッションに参加できるようになった。

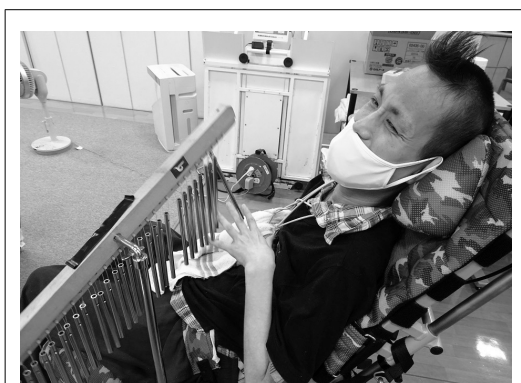
A さんは回数を重ねるごとに活動の見通しを持つことができたのか、嫌であるという感情の表出も減少してきた。またセッションに参加しなければいけないのではなく『参加したい時にすれば良い、したくなければ見学しよう』と講師とともに声かけを続けたことで本人も気

持ちが楽になったのか、少しずつ参加できるようになった。さらに、講師を正面にして少し離れた場所から参加すると、安心した様子で継続して参加できると確認できたため、Aさんが安心できる定位置で参加するようにした。

②音楽療法での楽しみづくり

安定して参加できるようになり、次にAさんが楽しく参加できる内容を見つけるように工夫した。楽器演奏が始まると職員と一緒に鈴やカスタネットを選択するが、無表情又は険しい表情になり、演奏せずに楽器を手放す行為が見られた。他にも鳴子やタンバリン、マラカス等の楽器を試すが同様であった。

ある時、Aさんが今まで演奏したことがないツリーチャイムを演奏することになり、手の届く範囲に楽器を置くと、手を伸ばし自由に音を鳴らすことができた。今までになく嬉しそうな表情で鳴らし続けていたため、Aさんにとって好ましい楽器であることが分かった。その後、繰り返しツリーチャイムを演奏する機会をもちAさんの様子を確認した。音が出しやすい高さに配置すると、声かけがなくても自分で手を動かし美しい音色を奏することができている。また最近では楽器を選ぶ時にツリーチャイムを追視し、使用したい思いを職員にアピールし、楽器を設置すると笑顔が見られる。「ツリーチャイムはAさんの楽器やね」とみんなに声をかけられ、満足そうに笑っていることが多い。



ツリーチャイムを演奏するAさん

③Aさんの意識の変化

ツリーチャイムの演奏を楽しむ以外にも、あいさつでしっかりと左手を挙げて返事をし、笑顔で講師の声かけに応じることができるようになった。また季節の歌や手足の運動等の内容でも積極的に参加することができてきた。講師のピアノ伴奏やヴァイオリン演奏をうっとりとした表情で落ち着いて聴き、講師の声かけに合わせて手や足を自発的に動かすようになった。参加できると講師をはじめ周囲の人からの拍手や賞賛の声かけといった評価を受け、Aさんは笑顔になり、誇らしげな表出も見られるようになった。

(2)書写デイBさん(30歳代男性)

障害支援区分5

知的障害

平成21年度(旧白鳥自立センター※3)から在籍

日常の様子：室内の定位置の椅子でじっと座り大勢の輪に入りやすく、日常と違う雰囲気(避難訓練、行事等)に敏感で苦手である。苦手な場面や予測できない事があるとその場からの逃避行動があり感情が高ぶると自傷行為(叩く)にもつながる。日常生活動作は声かけや絵カードで動くことができる。言葉の表出は無いが、顔を上げじっと見ていることで興味があるとの意思表示ととらえ活動参加につなげている。

①導入初期

Bさんは、いつもと違う予測がつかないことに敏感で苦手としている。音楽療法を導入した当初も初めて出会う外部からの講師やデイルーム内にたくさんの楽器等をセッティングし準備している様子に、いつもと雰囲気が違うことを感じ取り落ち着かなかった。眉間に皺を寄せ表情をこわばらせ、自傷行為やデイルームから突然飛び出す様子が見られていた。

しかし、Bさんは元々音楽が好きということもあり、何度かセッションの経験を積むことにより講師から一番離れた場所ではあるが、椅子に座って特定の楽器（キララ）を持ちながら参加することができるようになった。



キララ 可憐な鈴の音

②役割の追加

平成27年頃には講師にも慣れて姿を見ると笑顔になり、Bさん自身が音楽療法を楽しみにしている様子が見られるようになった。みんなの輪の外からではあったがセッションにも落ち着いて参加できるようになった。

好きな音楽をもっと能動的に楽しんで参加することはできないかとの思いから、次のステップとして『役割を持つ』という目標を追加した。Bさんにとってセッションの始まりと終わりを意識できる方がわかりやすいのではないかと考えた結果、講師が使用する電子ピアノの電源スイッチを入れることと消すことの役割を担うことになった。最初は講師や職員と一緒に押すことで自分の役割であることを認識できるよう何度も繰り返した。Bさんはこの経験を繰り返す内に『自分の役割』であることを意識できた様子で、名前を呼んでお願いすると駆け寄ってきて電源スイッチを押すようになった。

またセッションに参加する場所についてもみんなの輪の中で机を挟み、講師の目の前の位置に座り、周りの様子を見たり、職員と一緒にリズムよく楽器を鳴らす等、穏やかな表情でリラックスして取り組む姿が見られるようになった。

③役割の定着、本人の意識の変化

Bさんの役割は音楽療法の手順の中でも定着し、それをきっかけにBさんの参加する

際の意識や行動等に変化が現れた。セッションが始まる前には、講師に一番近い講師の後ろの椅子に自ら移動し始まるのを待つようになり、始まる際に電源スイッチを入れることが定番となった。

最初はキララのみだった楽器選びも、徐々に鈴、タンバリン、ツリーチャイム、レインスティック、スネアドラム等の様々な楽器に興味を持って手に取り鳴らすようになった。楽器選びは職員が選択肢として2～3種類の楽器を提示し選んでいるが、自ら選ぶために移動する姿も見られている。Bさんお気に入りですセッションが終わるまでしっかりと握りしめている楽器もある。またセッション中には、講師の声かけに応じて楽器を自ら鳴らす（演奏する）ことも増えてきた。



レインスティックをしっかりと鳴らすBさん

参加している時の表情も穏やかで楽しい時には笑顔になることも多くなった。そして終わる際には電子ピアノの電源スイッチを切るという自分の役割をしっかりと果たした後、いつも過ごしている落ち着く定位置（席）に戻るようになった。

6 考察と課題

(1) 利用者の変化から

最初はセッションの時間の見通しが持たず、場面適応も難しかったため『リクエストタイム』を併用しながら参加を促していたA

さんだったが、今ではセッションの内容や時間配分等を把握でき、見通しをもって落ち着いて参加できるようになっている。ツリーチャイムに出会い、演奏を通して得た成功体験が自信を高め、集団のなかで評価を受け、やりがいや達成感につながったことで音楽療法をより主体的に楽しめるようになったのではないかと思われる。

Bさんは、新たな音楽療法というプログラムを警戒し、集団のセッションに参加することを苦手としていたが、好きなこと（音楽）を通じて講師や職員との関わりを深め徐々にその場に馴染むことができた。Bさんの担う役割を継続することにより、セッションの始まりと終わりを意識でき、音楽療法でどのようなことをするのかというイメージや見通しが持てるようになり、心穏やかに楽しんで参加できるようになったと考えられる。特に初めての外部講師との関わりの中で信頼関係を築けたことは大きな成果であり、音楽療法がBさんの安心かつ楽しみなプログラムの一つとなったと言える。

ここで、下川（2009）が示すところの音楽がもつ3つの力にふれておきたい。生理的作用については判らないが、AさんもBさんも音楽療法を通じて、緊張や嫌な感情から、徐々に好ましく意欲的に楽しんで参加できるようになったという変化＝心理的作用があった。また、場面への不適応行動から場面参加できるようになったこと、集団を意識すること、他者から認められることが嬉しいという感情からセッションの中での行動も変容した＝社会的作用が見られた。

(2) 職員の変化から

音楽療法導入時は、音楽教室的なイメージでセッションの流れをスムーズにかつ上手にこなせるような声かけや介助になりがちだった。しかし講師は常に利用者の行動を待つ姿勢であり、どんな音でもタイミングでも利用

者が鳴らした音色を称賛し、小さな行動や表情の変化も見逃さず声をかけ続けていた。また利用者によって音の感じ方が違うこと、例えば太鼓でも手で叩いて鳴らすこと、マレットを用いて鳴らすこと、振動を楽しむことなど音の鳴らし方や感じ方、楽しみ方は多様であって良いことなどをセッションのなかで伝播された。そのような講師の利用者一人ひとりを生かした関わりから、我々職員は多くの関わり方や音楽・音の楽しみ方があることを学んだ。

利用者の主体性は「させられる活動」ではなく「したい活動」でこそ引き出され、その時、その人はとても輝いて活躍できる。セッションの中でそんな瞬間と出遭うことも多くあり、それが日常の支援やコミュニケーションにつながることも多い。音楽療法での実践を活かし、その他いろいろな場面でも般化し、そんな瞬間を数多く作り出せるよう取り組んでいきたい。

月2回で約45分という限られた時間のセッションだけではなく、事前の打ち合わせの中で本日の流れとねらいについて確認し、事後に本日の利用者の様子を振り返り、次回セッションに向けて準備をする、この繰り返しにより音楽療法を通じて得られる効果はより増大すると考えられる。その時間がなかなか確保できていない現状があるが、講師とともに情報共有する時間をぜひとも取り入れ、充実させていきたい。

7 おわりに

令和2年に始まった新型コロナウイルス感染症禍で両事業所が提供する活動プログラムはすべて変化せざるを得ない状況になった。感染予防対策としてできない内容が増え、抑圧された空気の中、事業所には楽しさよりも安全を考える習性がついてしまったことは否めない。

しかしながら、音楽療法は感染予防対策を

しながら継続することを方針として決め、取り組み方を変化させた。楽器を共用することを避け、大きな声で歌うことや大きな声で発言し笑うことを少し我慢し、ディスタンスを取って実施した。今まで味わった高揚感や一体感が薄れ、音楽療法の内容も少し静かな受動的な内容に変化しながらも、以前と変わらず音楽療法が始まる前の高揚感や楽しい時間を共有できる空気感は変わらなかった。

第6波の時期には、講師の提案でリモート音楽療法を導入することになった。スクリーンに大きく講師が映し出され、オンタイムで話しかけるリモート音楽療法は、最初こそ利用者の戸惑いや不思議そうな様子は見受けられたものの、両事業所で既にオンライン交流会も経験していたこともあり、利用者の場面適応は比較的スムーズであった。書写デイにおいては、大画面に講師が登場した時に歓声を上げて喜んだ利用者も多かった。もちろん生の演奏、講師とのコミュニケーションは対面方式に勝るものはないと思うが、新型コロナウイルス感染症禍でも可能な新たな音楽療法の形を体感することもできた。何より、リモート音楽療法を対面方式に戻した時の利用者の喜ぶ様子やより意欲的に取り組む姿勢、その違いが見られたことは、非常に印象に残っている。



広畑デイ リモート音楽療法の様子

リモート音楽療法という新たな形も取り入れながら、まだまだ音楽療法のセッションは発展させていけるであろう。今後も音楽療法の取り組みを継続し、また参考にしながら、利用者一人ひとりの個性が輝く瞬間に立ち会っていけるよう努めていきたい。

※写真は許可を得て掲載しています。

付記

音楽療法の講師として長年にわたり楽しく有意義な時間を提供していただいている住野由佳子先生に厚く御礼申し上げますとともに、これからも末永くご指導賜りますようお願い致します。

注釈

- ※1 姫路市立障害者支援センターの前身となる、旧施設（かしのき園・しらさぎ園・しいのみ園）の合同運営体制のなかで設置された班で個々に応じた援助プログラム（室内作業、地域への外出、家族支援等）を展開していた。現在も障害者支援センター内で継続・運営している。
- ※2 平成23年～平成28年の兵庫県の補助事業。後に音楽療法普及・定着強化事業となる事業は令和3年度末で県の補助廃止となる。
- ※3 書写デイの前身となる生活介護事業所。平成22年3月に書写デイとして新築移転となった。

引用文献

下川英子（2009）．『音楽療法・音あそび～統合保育・教育現場に応用する～』，音楽之友社