

# 音楽療法におけるクライアントの情動調整の有効性と実践への応用

## — 実践の振り返りに活かすために —

廣川 恵理

### はじめに

音楽療法士は、音楽療法の実践において音楽と人とのかかわりを用いて、クライアントに対して療法的な音楽経験を提供する。音楽療法の目的はクライアントにより様々であるが、その際、どのような目的であろうと共通する重要な点は、クライアントの情動に働きかけ、調整することである。そのためにはクライアントの情動状態が整うような音楽活用、環境づくり、関わり方をすることが必要である。そこで本論文では、まず私たちが生きていく上での情動の機能と重要性について述べ、音楽が情動状態に変化をもたらす特性とそのメカニズムを説明し、音楽によって情動が調整され、療法的な効果をもたらした例をいくつか紹介する。そして、治療効果を上げるための情動調整を実現するために、音楽療法セッションにおいて配慮すべき点を考案する。音楽療法士が実践後、それらの配慮すべき項目について実践を振り返り、改善のための努力をしていくことがより有効な音楽療法実践に結びつくと考えている。

### 情動の機能

遠藤(1996)は、情動の生物学的な機能として4つを挙げている。第一に、情動は人を何らかの行為に駆り立てる強い動機づけ的な性質をもち、ある特定の対象や事象に意識を没頭させる働きをする。そして、人に柔軟性のある行為を可能にする。次に、情動はある行動を起こすために最適な身体状態を瞬時に整える。情動経験に伴い、覚醒度が上昇し、心理的／身体的／生理的にその行動をするために準備が整うのである。第三に、情動は個体間のコミュニケーション、情報伝達を可能にする。例えば、顔の表情や声などによる情動の表出は、他者との関係を確立し、維持し、あるいは壊したりする機能をもつ。第四に、情動は増幅器的性質をもつ。これはある経験の後、そのことが将来的に役に立つ(あるいは苦痛となる)ような作用である。例えば、私たちが一度危険な目に合うと、その後は同様の経験において警戒するようになることで、安全を確保できる。しかしその一方で、場合によってはその経験がトラウマとなり、その後、精神的な苦痛を経験するようになる場合もあるであろう。

Izard(2010)は、情動領域の35名の著名な研究者に対して質問紙による調査を行い、情動の定義や機能についてまとめている。この調査によって示された情動の機能は、次の6つである。

1. 今起こっている状況のプロセスについての注意集中、反応の方向性を解釈／変化させる。
2. コーピング、適応、共同、ウェルビーイングのために人を物理的、社会的な環境の中でエンゲージメントに導き、調整するための認知と行為を動機付け、感情面に関する情報を提供する。
3. 状況、イベント、感情と反応の間で、適応的(または非適応的)な結びつきを促進するために、イベントの顕著な特徴と価値を増加(あるいは減少)させる。
4. 情動と行動の調節、ウェルビーイング、繊細で心配する事がらについて、個人を保護することに貢献する。
5. 社会的な合図を出すこととコミュニケーションの役割を果たす。
6. 軽度から緊急までの幅の広い感情の影響下で、解決策を企てるための神経学的な(そしてしばしば意識的な)作業領域を提供する。

このように、情動には日常生活において人を守り、よりよく生きることにつながる機能がある。したがって、情動に働きかけ調整することは、治療の場面においてクライアントの意欲を高め、行動や参加を促し、感情表出と社会的な関係性を促進する、自らの残存機能を十分に発揮するなどの効果につながり、治療目的を達成するための要因となると考えられる。ただし、情動経験には様々な種類があり、覚醒(arousal)の高い／低いという側面と、快／不快(valence)という側面があるため、この2側面をうまく調整してクライアントの利益となる状態にすることが重要であろう。

武内(1996)は、ポジティブな感情(良い気分やうれしい気持ちなどを指し、日常的に観察されるもので、好きなものを提示するなどの簡単な刺激操作で容易に喚起されるもの)が人の社会行動に及ぼす影響について、次のような点を挙げている。まず、ポジティブな感情は、他者を援助する行動を促す。第二に、ポジティブな感情は、人との協調性や協力行動を促進する。また、他者との会話、他者への好意の表出、他者の意見を受容する傾向を促進し、他者への攻撃性を抑制する。第三に、ポジティブな感情は、人が自己に寛容になり、自己により多くの報酬を与える傾向を促進する。そして、自己の価値を高めるような判断、記憶、期待、行動を促進する。第四に、ポジティブな感情状態の人は、リスク・テイキング行動において賢い判断をする傾向がある。つまり、ポジティブな感情状態になると、自らが損失を被る可能性が低い場合、人はリスクの高い選択肢を選ぶ傾向があり、逆に潜在的に損失を被る可能性が高い場合には、リスクの高い行動を控える傾向がある、というものである。このことは、自己抑制の訓練においては重要な要素といえるであろう。五番目として、ポジティブな感情状態は、意思決定において単純で効率的な決定方法の使用を促す。ポジティブな感情によって導かれるこの意思決定の傾向は、例えば物事を深く考え過ぎてなかなか行動に移せないクライアントが行動のための一歩を踏み出すという訓練が必要な場合、有効に働くであろう。さらに、中道(2016)の小学生を対象とした研究では、怒り、不安、抑うつといったネガティブな情動状態では、ニュートラルな情動状態の条件に比べて、小学生の認知的な課題遂行が低く、固執傾向が強まることが示されている。したがって、社会行動的

にも認知的な側面においても、人が行動する際にはポジティブな情動状態の方がネガティブな情動状態のときよりも良い結果が生まれると言える。

### 音楽による情動喚起

音楽が人に情動反応をもたらすメカニズムについて、Juslin & Västfjäll(2008)は以下の6種類に分けて説明し、それらの各メカニズムについて、生存のための脳機能の価値を指摘している。

1. 脳幹反射：音色、アタック・タイム、強度、協和／不協和のような音楽の基本的な音響特性に起因した脳幹反射である。特に、突然の音、大きな音、不協和な音、早いテンポの音楽などは覚醒を喚起し、あるいは時には不快感を喚起する場合もある。これらの反応は、生命存続のため、環境からの重要な情報や危険などを察知する反応でもあり、中枢神経系を活性化する。この脳幹反射による音楽への反応は、音楽の刺激的な効果、あるいはリラックスさせるような効果を説明するものである。
2. 評価的な条件付け：他のポジティブ／ネガティブ刺激と古典的条件付けによって繰り返しペアをなした音楽が、評価的な条件付けにより情動を喚起する。例えば、ある曲と良い思い出が結びつき、その思い出のような経験をしなくともその曲を聴くと心が和むような場合である。ある出来事や物をポジティブまたはネガティブな結果と関連付けることができる。
3. 情動伝染：聴取者が音楽の情動的な特徴や表現を知覚し、内的に特徴や表現を倣うことで、情動が喚起される。この機能は、集団の結合力と社会的な交流を促すことに役立つ。
4. 視覚イメージ：聴取者は、音楽を聴いている間にイメージを思い描き、その結果情動が喚起されるというものである。聴取者に感じられる情動は、音楽とイメージが密接にかかわりあった結果である。この機能により、表立った危険を伴う行動の代わりにイベントの内的な刺激を可能にする。
5. エピソード記憶：音楽により、聴取者の人生の中のある特定の記憶が呼び出され、情動を感じるというものである。過去のイベントの意識的な想起を可能にし、自身を現実結びつける。
6. 音楽的期待：音楽のある特徴が、その音楽の継続する中で聴取者の期待を逸脱したり、期待したことが起こることが遅れたり、または聴取者に期待を確認させることによって、情動が喚起される。複雑な統語法を用いた(音楽的な)象徴的言語を助長する。

また、Thaut(2005 廣川訳 2015)は、音楽が情動を喚起する属性について、以下の3つにまとめている。

1. 心理物理的な属性：音楽の音量、音色、テンポ、それらの変化率といった心理物理的な特性は、人の活性化行動、エネルギーレベル、興奮などの心理的な経験に関与する。これらの影響は、人に即座の報酬的経験、あるいは不安の軽減をもたらすため、療法的に価値がある。

2. 照合的な属性：メロディー、ハーモニー、リズム、音楽形式など、音楽の構造特性が人に珍しさ、驚愕、明快さ、理解、曖昧さといった経験をもたらす。これらの刺激特性は、人が現実把握し、認知的、情動的に反応する行動の調整を促す。また、音楽刺激の単純／複雑、珍しさ／熟知、明瞭さ／曖昧さ、緊張／解決という音楽の知覚処理における人の反応、心地よさ、ポジティブな経験、緊張の解放などは、方向づけられた情動経験を提供し、気分の変容、ストレスや不安の軽減に活用できる。
3. 生態学的特性：音楽作品は、共に学習された音楽以外のものとの関連により、連想、ある種のムード、記憶、個人的なイメージなどを喚起する。したがって、音楽は回想や豊かな感情経験をもたらす。この反応は個人特有のものであるため、他者が予測・制御することが難しい。

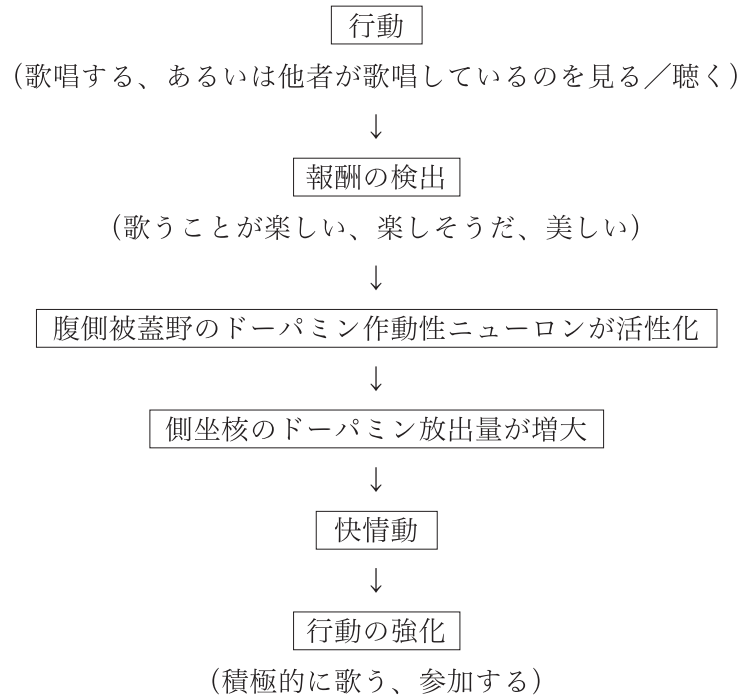
上記に示したように、音楽には情動を喚起する特性があり、聴取／演奏などの行為によって人は心理的にも生理的にも影響を受ける。そこで、音楽が情動に影響を与えるメカニズムについて、生理学的・神経学的な根拠をいくつか次に示す。

#### 音楽を用いた情動調整の効果の生理学的・神経学的な根拠

##### 報酬系の神経回路：喜びを生み出す回路と音楽

音楽に対する情動的な反応は、報酬系の神経回路の賦活に関与している。Blood & Zatorre (2011) は、音楽を聴いてぞくっとする快感に関与する脳の部位は、線条体、扁桃体、右前頭眼窩野、前頭前野腹側部(内側)、中脳であると指摘している。同様に、Menon & Levitin (2005) の研究において、音楽聴取が側坐核、腹側被蓋野、視床下、島などの報酬的な情動刺激に反応する部位のネットワークの活動に関与していることが示されている。音楽が報酬系神経回路に関わるこのメカニズムを坂井と久光(2011)、伊藤(2006)の文献を参考に説明する。まず、音楽刺激によって中脳の腹側被蓋野のニューロンが興奮する。その軸索は側坐核まで伸びていて、末端からドーパミンを放出する。そして、側坐核でドーパミンが放出・受容されることで快感が得られる。このような反応は、音楽聴取、あるいは能動的な音楽活動において喚起される。これを歌唱することを例にして説明する。ある人が歌を歌う場面(合唱、音楽療法における歌唱活動等)で歌唱して、それが楽しいと感じる、あるいは他の人が歌っているのを見て(聴いて)、楽しそうだと感じる。または、歌われている音楽を聴いて「美しい」「素敵だ」などと感じる。このように反応することは快の感情が伴うポジティブな経験であり、それはその人にとって報酬的な経験であると捉えられる(報酬の検出)。それによって腹側被蓋野の作動性ニューロンが活性化され、このような報酬的な刺激により腹側被蓋野から神経投射のある側坐核からのドーパミン放出が促進される。すると、快感情は高まり、歌唱するという行動が強化されるのである。これを順序だてて図に示すと以下のようになる。





さらに、坂井と久光(2011)は、ドーパミンがシナプス結合を強化し、記憶と学習に関わる作用があると述べている。つまり、情動と結びついて記憶することで、学習が強化されるのである。同様に、Thaut(2005 廣川訳 2015)も、ドーパミン放出による濃度の増加により、覚醒、情報処理速度、注意、記憶などの認知機能が高まるとしている。Koelsch(2013)もまた、音楽刺激による身震い、音楽に対する期待の逸脱を解決する際の喜びや報酬の経験には、側坐核を含む中脳辺縁系のドーパミン報酬系が関与していると説明している。また、側坐核は活力を与えるという役割や、報酬を伴った刺激に対する選択的、直接的な反応行動を担うとも考えられ、その理由として、Koelsch(2013)は、①側坐核が扁桃体、海馬などの辺縁構造から入力を受ける、②側坐核にドーパミンを注入することは、歩行運動の増加の原因となる、③側坐核は、学習、行動選択、実行に重要な役割を果たす黒質に投射する、この3点を挙げている。音楽は、視床下部、腹側被蓋野、側坐核を含む報酬系の活動と関連のある快の経験、楽しみの経験を容易に喚起することができることから、療法的な価値があるのである。

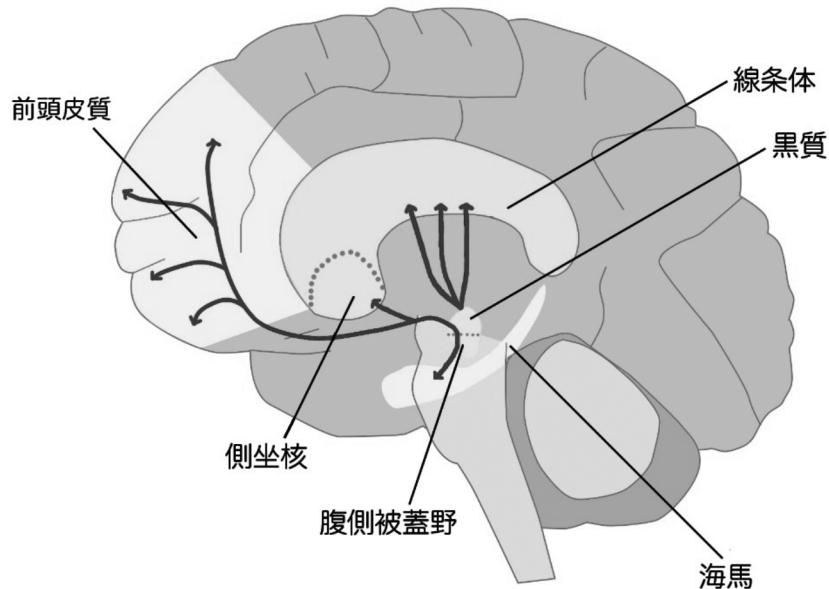


図1 脳のドーパミン投射部位

沖縄科学技術大学院大学

### 攻撃性を抑制する神経伝達物質と音楽

音楽が攻撃性を抑制する効果については、セロトニンの分泌増加によって示されている。セロトニンは、情動行動をコントロールする前頭連合野の働きに必要な神経伝達物質であり、攻撃行動を制御する。セロトニンの代謝低下は攻撃性を誘発し、反対にセロトニンの活性化は攻撃性を抑制する(坂井、久光、2011)。Evers & Suhr(2000)の研究では、健常な被験者が音楽を聴取し、その音楽についての快・不快の度合いを評価した。生理的な指標の検証においては、被験者が快と評価した音楽を聴取したとき、不快と評価した音楽を聴取したときに比べてセロトニンのレベルが高かったことが報告されている。この結果から、快い音楽は満足感をもたらすことに加え、攻撃行動の抑制や社会的行動を促すために有効であると考えられる。認知症高齢者の介護などの場面でも、介護拒否や暴力的行為などの問題行動を減少させるために役立つものである。

### 社会的行動、信頼に関連したホルモンと音楽

もう一つの音楽の情動への影響は、私たちの社会的な行動に関連したホルモンへの効果があるということである。2つのペプチドホルモンであるオキシトシンとバソプレシンは、社会的提携と信頼における重要性をもつ(Legge,2015)。Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher, Fehr(2005)と Zak, Stanton, Ahmadi(2007)の研究では、オキシトシンが共感、アイコンタクト、寛容さ、そして顔の記憶を促すことが示されている。東田と棟居(2010)は、23歳の自閉症の男性に経鼻的にオキシトシンを投与したところ、その男性は、研究者の顔を見つめたり、

時には笑顔を浮かべるようになり、簡単な質問に「はい」「いいえ」で答えるようになった。そして、どちらかを選ぶ選択質問にも答えるようになったことを報告している。山岡(2019)は、人間関係が希薄になっている現代社会において、オキシトシン・システムの活性化が重要であることを指摘している。

このように人の社会的なつながりや社会的行動に重要な役割を果たすオキシトシンが、音楽によって増加することが複数の研究で報告されている。Ooishiら(2017)の研究では、26名の健常な男性(平均年齢29.6歳)に対してショパンのピアノ曲から遅いテンポの曲と速いテンポの曲をそれぞれ約20分間提示し、生理学的な変化を検証している。テンポが遅く、被験者の自己評価による曲の特性で覚醒特性が低く快感情特性の高かった曲を聴取した場合、被験者の唾液中のオキシトシンのレベルが増加した。また、Keelerら(2015)の研究では、4名のジャズ・ヴォーカリストが集団で歌唱することにより、血漿オキシトシンのレベルが上昇した。

バソプレシンに関する研究には、Ukkola-Vuotiら(2011)の遺伝学的な研究がある。Ukkola-Vuotiらは、フィンランドの31家族(437名)に対して、音楽行動についてのアンケート調査と音楽的能力に関するテストをウェブ調査で行い、血液採取により遺伝子の検査を行った。その結果、アルギニン-バソプレシンレセプター1A(AVPR1A)ハプロタイプ(単一の染色体上の遺伝的決定因子の組み合わせ)が、現在における能動的な音楽鑑賞行動、生涯にわたる音楽鑑賞行動と正の相関があることが示された。著者らは、音楽鑑賞をしたいという気持ちは、集団への所属や協働とコミュニケーションに影響をもたらす神経生物学的な経路と関連していると述べている。

これらの生理学的／遺伝学的な研究結果から、音楽聴取、あるいは集団で歌唱するなどの能動的な活動において、社会的な行動を促す療法的な効果が期待される。

### 音楽による情動調整の療法的な効果

ここまで、情動の役割、音楽が情動に影響をもたらす特性と科学的根拠について述べてきた。次に、音楽が音楽療法的に役立ち効果を示した例を、高齢者を対象とした研究でいくつか紹介する。

#### 音楽が認知症高齢者の介護に役立った例

Götellら(2003)は、介護者が音楽を使用して施設に入居する認知症高齢者に対する朝の日常的な介護(トイレ介助、着替え、歯磨き、髪を整えるなど)を行った場合の効果を報告している。介護者は、重度認知症の被介護者に対して、1. 通常の方法でのケア、2. 音楽をBGMとして流しながらのケア、3. 介護者がケアをしながら入居者に歌いかける、あるいは一緒に歌いながらのケア、の3条件で、被介護者の行動を比較した。使用音楽は、被介護者にとってなじみ深く好みに合う曲を使用した。ケアの様子は9名の被介護者に対して各条件につき2回ずつ録画し、後日研究者によって質的に分析され、分析者間で高い

一致率を得た。データは、①姿勢、②動きの質、③空間での身体の動き、④作業のパフォーマンス、⑤顔の表情、⑥視覚、⑦聴覚、⑧触覚に関することについて分析された。各条件における観察された被介護者の様子は次のようなものであった。

1. 通常のケアにおいては、姿勢は前かがみで背が曲がり、無気力でふらついた様子で、歩き方と動きは遅く、不安定であった。頭と視線は下を向いていることが多く、口が開いたままで表情に乏しかった。介護者に対して暴力的になる被介護者が1名いた。視線が前を向いた時は、空虚に前を見つめている様子であった。質問には反応しないことが多く、着替えの際、1名の被介護者は着替えさせるとすぐにそれを脱ごうとし、介護者をつねる、叩く、押しやるという行為が見られた。また、介護者が歯磨きをするときや靴を履かせる際に痛み、大きな声で叫ぶ人が数名いた。
2. なじみの音楽をBGMとして流したケアの条件では、姿勢が伸びバランスが向上し、動きと歩行はより安定し、音楽に合わせて動いている様子が見られ、動きの幅も拡大した。首は上がりまっすぐ前を向いていることが多く、口は閉じ、顔の表情は明るく十分に覚醒している様子だった。周りを見渡したり、介護者と目線を合わせ、質問に答えることが多く、流れている音楽と一緒にハミングしたり部分的に歌う行動が見られた。また、衣服を調整してより快適にする行為が見られ、痛みに対しては適切に介護者に伝えていた。
3. 介護者が歌いながらケアをした条件では、被介護者の姿勢は伸び、リラックスした様子であった。動きはスムーズで落ち着いており、協調的であった。頭は上がり前を向き、リラックス時には口は閉じられていた。周囲を見渡す際に表情は明るく穏やかで、介護者に暴力的な行為をする人はいなかった。また、介護者の歌に合わせて体を揺らす、手でリズムを打つ行動が見られた。介護者とは継続的に目線を合わせ、部屋やトイレにある物のラベルを読む、衣服の区別に気づく、髪型についてコメントするなどの感覚的な気づきが見られた。覚醒度の上昇と意識のはっきりした様子が見られ、一緒に歌うこともあった。衣服の袖や衿などを整え、快適になるように自ら調整した。痛みを感じた場合は、感情的にならずに適切にそれを伝えた。

この研究では、歌いながらケアを行った条件で被介護者の変化の度合いがより顕著であり、認知症高齢者が失ってしまったと思われていた身体的、心理的、社会的な能力が引き出されたのである。被介護者の行為は目的のあるものとなり、自分自身と周囲に対する気づきが高まり、介護者の問いかけに応じ、相互的なコミュニケーションが高まった、と研究者は述べている。

Sakamoto, Ando, & Tsutou(2013)は、39名の重度認知症高齢者に対し、各自が好む音楽を用いて、1. 好みの音楽をCDで流す、2. 好みの音楽をCDで流しながら高齢者と交流する、3. 音楽なしで同室に留まるという3条件で、認知症周辺症状(BPSD)に対する短期的、長期的な効果を検証した。実践は週に1回、10週間、午前10時から11時に行われた。



2. の条件では、CDで音楽を流すだけでなく、音楽担当者が高齢者と一緒に歌う、手拍子を打つ、踊るなどの活動を取り入れた。

短期的な効果としては、受動的音楽条件、音楽で交流条件において、心拍数(HR)と心拍数変動の高周波数帯域(HF)の検証から、副交感神経が有意になったことが報告されている。統制条件においては、このような変化は見られなかった。フェイススケールの分析からは、統制条件では介入前後の気分に変化は見られなかったが、受動的音楽条件、音楽交流条件では介入後に顕著な気分の向上が見られた。

長期的な効果は、BPSDの評価尺度であるアルツハイマー型認知症行動尺度(Behave-AD)を用いて検証された。その結果、受動的音楽条件では、「感情障害」と「不安及び恐怖」の項目で顕著な低下がみられた。また、介護スタッフの観察から、ストレスの軽減、笑う行動の増加、ポジティブな記憶の想起が見られた。交流的音楽条件では、「感情障害」「不安及び恐怖」「妄想観念」「攻撃性」「行動障害」の項目で顕著な改善が見られ、音楽への反応は、回を重ねるごとに増加し、介護者の負担は軽減された。統制条件では、「行動障害」と「感情障害」の項目の数値が悪化した。

この音楽的介入の長期的な効果は、介入終了後2週間以降には見られなくなったことから、音楽的介入は定期的に行われるべきである、と著者らは提言している。この研究では、認知症高齢者に対して好みの音楽を使用して、患者に残存している感情的な機能に焦点を当てて取り組むことが重要であり、音楽はBPSDの症状を改善する役割を果たすことが示された。そして、能動的な音楽活動が認知症高齢者の人とのかかわる機能を回復させ、生活の質を高めることが示された。

### 音楽聴取による半側空間無視症状の改善

Soto et al.(2009)の研究では、3名の半側空間無視症状を呈する患者に対して、患者自身が選択した快い音楽を聴取することが、患側の刺激への気づきを促すかどうかを検証された。患者は、コンピュータースクリーン上の健側、または患側に現れる刺激を認知する作業を1. 好みの音楽、2. 好みでない音楽、3. 音楽なしの条件で行った。その結果、色と形の異なる刺激を言い当てる作業では、音楽の効果が顕著であり、患側での刺激提示において、好みの音楽条件での成績が、好みでない音楽条件、音楽なし条件よりも有意に高かった。スクリーン上の赤いターゲット刺激を認知してキーを押す作業では、音楽条件で視野による効果は緩和され、好みの音楽条件で患側の刺激を無視する傾向が減少した。

作業中に音楽を流す実験とは別に、1名の患者に対して好みの音楽、好みでない音楽を聴取した後に同様の作業に取り組んでもらった。その結果、好みの音楽条件では両側とも刺激を完全に感知できていたが、好みでない音楽条件では、健側では88%であったのに対し、患側では9%しか刺激を感知できなかった。これらの実験において、好みの音楽がポジティブな気分を喚起したことは、Visual Analogue Scaleによって確認されている。

このことから、好みの音楽によりポジティブな気分が喚起されたことが、患者の患側での刺激認知を高める効果があったと考えられた。

さらに、この1名の患者についてfMRI画像での検証も行われた。好みの音楽による患側での刺激感知の向上においては、刺激に対する感情反応に関わる左前頭眼窩野と、視覚情報処理への注意の調整に関わる脳領域である後頭頂皮質と一次視覚野の活性化が生じていた。このことから、好みの音楽を聴取したことによってポジティブな感情が喚起され、視覚刺激知覚のための注意能力の向上に至ったと考えられる。さらに、fMRI画像から、ブローカ野を含む下前頭回、前頭葉左外側部、帯状回の活性化が見られた。楽しみなどの報酬的経験は、ブローカ野と前頭葉の背外側部と眼窩前頭皮質の活性化と関連しており、これらの部位は皮質下のドーパミン作動システムの一部であることから、ドーパミン放出の増加により作業パフォーマンスが向上したのであろうと Soto et al. は述べている。

### 音楽以外の方法での情動調整の重要性

ここまで、情動に影響を与える音楽の特性やそのメカニズム、音楽がクライアントの情動に影響を与え、療法的な効果を生んだ例を説明してきた。音楽療法においてクライアントの情動に変化をもたらす調整するためには、当然音楽の選択やその活用方法が極めて重要であるが、実は音楽以外に留意すべきことも多い。Legge(2015)は、聴覚的な刺激が信頼関係に関連するホルモンに影響を与えることから、音楽の音色や音響のみならず、セラピストの声のトーン、言葉の選択、セッション中の背景の音などにも気を配らなければならないと述べている。

クライアントをポジティブな情動状態に導くためには、ケアをするための技法を学ぶことが参考になる。ケアするための技法は、特に認知症の人を対象としたものが何種類か考案されているが、それらは音楽療法においても十分に活用でき、効果を上げるものであると考える。ここでは、ユマニチュードの技法について紹介する。ユマニチュードとは、フランス語で「人間らしさ」という意味であり、ジネストとマレスコッティによって考案された。その基本的な考え方は、ケア(介護)がその人の健康を害し、その能力を低下させるものであってはならないというものである(Gineste, Marescotti & Pellissier, 2007 辻谷訳 2014)。ここでいう健康と能力は、身体的、心理的、認知的、社会的な側面が含まれるであろう。そして、自律性と個人の自由の尊重を原則とする。これは、被介護者であるクライアントを人として尊重することに他ならないであろう。

ユマニチュードのケアの方法には4つの柱があり、それは、1. 見る、2. 話す、3. 触れる、4. 立つである。この技法を考案したジネストらは、以下のように説明している(ジネスト、マレスコッティ、本田、2016、185-220)。

1. 見ることは愛の表現であり、見ないことは「あなたは存在しない」と告げることである。

水平な視線は相手に平等な関係性を伝える。正面からしっかり見ることで、正直さが伝わる。

2. 話しかける理由は、情報提供のためだけではない。最も残酷なのは、相手を見捨てることである。穏やかに、ゆっくり、前向きな言葉を用いて話しかける。私たちは返事がなくても赤ちゃんには話しかける。相手から返答がない時は、自分の手の動きを伝える。例えば、「背中をさすりますね」というように。
3. 優しさを相手に伝えるために触れる。広く、柔らかく、ゆっくりなでながら包み込むように触れる。相手が安心できる部位(背中など)から触れる。
4. 立つことは、知性の根幹でもあり、人間である証でもある。健康維持に極めて重要である。

さらに、この4つの柱を使って人間関係を作るための5つのステップが提案されている。それらは、1. 出合いの準備、2. ケアの準備、3. 知覚の連結、4. 感情の固定、5 再会の約束である。

1. 「出合いの準備」は、相手に対する礼儀ということだけではなく、相手が人に会うための準備を整えるためのステップでもある。ノックする、ドアベルを鳴らすなどの重要なステップがある。
2. 「ケアの準備」では、クライアントに対していきなりケアのこと、つまりこれからやろうとしていることを話すのではなく、「あなたに会いに来た」というメッセージを伝えるようにする。
3. 「知覚の連結」では、「見る」「話す」「触れる」のすべてを使って「あなたのことを大切に思っている」というメッセージを伝える。心地良い状態を作り、それを維持するために2つ以上の感覚から心地良いという情報を入力していく。
4. 「感情の固定」では、よい時間が持てた、ということを確認し合うことで、良い人間関係とケアを感情記憶に残す。
5. 「再会の約束」は、終了時にクライアントに「また来ますね」「また会いましょう」と告げる。もしクライアントが約束の内容は覚えていないとしても、喜びと期待の感情は、記憶に留まる(231-242)。

音楽療法の実践に関する記述のなかで、Clair & Memmott(2008 廣川訳 2017)も、たとえば相手の機能レベルが低下し、こちらからの関わりへの行動に反応しないとしても、やさしく話しかけること、歌いかけることは意義のあることであると推奨している。クライアントに対するこれらの基本的な態度を常に心にとめて実践をすることで、クライアントの心理的な状態は大きく改善すると考えられる。その一方、「援助のされ方が嫌だった」「声が聞き取れない」「話が理解できない」というような経験で、クライアントは不快な経験をし、意欲が低下する。したがって、音楽療法の実践を有効なものにしていくためには、クライアントの情動を調整するために音楽の活用方法に関することと、セラピスト自身の立ち振る舞い、話し方、顔の表情などの音楽活用以外のことにも留意して実践活動を行い、音楽療法セッション後に振り返って改善していくことが必要だと考える。廣川(2019)は、音楽療法の実践前のアセスメントにおいてクライアントの情動・覚醒度の調整のニーズを把握し、

そのことを踏まえて実践計画を立て、その際にセラピスト自身が気をつけなければならないことを具体的に挙げていくことを提案した。本論では、クライアントの情動を調整することが療法的な効果を上げるための前提条件ともなるきわめて重要なものであるという認識の下に、音楽療法の実践後の振り返りの際に、役立つ具体的な項目を提案する。

### セラピストが実践において考慮すべきこと(音楽以外)

クライアントに有意義な経験を提供し、満足感を得てポジティブな情動で過ごしてもらうことは、それ自体が治療的效果ともいえるが、それが目標に掲げた治療の効果を高めることにつながり、また、クライアントの生活の質(QOL)の向上のために重要なことである。ここで示すのは、音楽療法士という職種の中でのケアを提供する人、またはセラピストという立場の者として考慮すべきことである。音楽療法のセッションは、参加を誘う声掛けに行くところから開始していると言ってもよいであろう。そして、セッション中のセラピストの行動、セッション終了の方法、時にはクライアントを次に行くべきところ、または各自の居室まで送っていくところまで継続する。音楽療法士がこの一連のプロセスの中でセラピストとして配慮し、準備して臨まなければならないことについて、項目に分けて表1に示す。これらの項目は、クライアントの快感情と適度な覚醒度を達成するため、注意集中を保つため、音楽療法活動へのエンゲージメントを保つため、有意義な参加を促すために必要な留意点であると考えられる。それぞれの臨床現場での制約はあるであろうが、音楽療法士はその制限された環境の中にあっても最善を尽くすべきである。音楽療法士は、各項目について自己振り返りをして評価を行い(1=全くうまくいかなかった～5=とてもうまくいった)、改善すべきことに関してはその具体的な方法を書き留めることを筆者は考案する。なお、新型コロナ感染拡大によるコロナ禍の状況においては、ここに挙げたこと以外にも留意すべきことがあることを申し添えておく。

### 情動を調整し音楽療法の有効性を高めるための音楽活用

クライアントがエンゲージメントを保ち、有意義に参加し、満足感を得ることは、治療目標が異なっても基本的に重要である。これらのことが成功しないと、クライアントの意欲は高まらず、楽しいという快感情も経験できにくいため、治療目標を達成することが難しくなる。音楽療法では、表1に示したことに注意して音楽的なかわりを主とした実践をしていくが、表2では音楽に関する留意すべき項目を挙げてみた。項目に挙げたことは、クライアントに成功体験をもたらすため、そして情動調整(快感情と適度な覚醒)をするために重要だと思われることである。すべてを網羅しているわけではないが、具体的な観点を意識して取り組むことで、クライアントの情動調整、すなわち適度な覚醒と快感情をもたらす、それが治療効果を上げることに貢献すると考える。なお、「治療目標を達成するための選曲と音楽活用の工夫」に関しては、音楽療法士各自の実践内容とクライアントのニーズにより目標が異なるため、音楽療法士各自が考案すべきことである。その際、



前掲の音楽が情動を喚起する様々な特性を用いて音楽活用を工夫すべきであろう。本論文では、「歌唱」のカテゴリーにのみ、いくつか例を示した。音楽に関する各項目についても、音楽以外の項目と同様に、音楽療法士が振り返りによる自己評価を行い、具体的な改善策を考え書き留めることを提案する。

### まとめ

音楽療法において、クライアントの情動を調整することは、クライアントの持つ能力と機能を発揮するための準備を整え、有意義な経験をもたらすために極めて重要なことである。適度な覚醒度と快の情動状態の中で音楽療法活動に参加することが、クライアントに療法的な利益をもたらすであろう。本論文では、情動の役割と音楽が情動に与える影響、そのメカニズムを提示し、情動調整が療法的な効果をもたらした研究を紹介した。そして、音楽療法士は、クライアントの情動を調整して療法的に有意義な経験をもたらし、治療効果を上げるという観点から、自分の実践を振り返り、見直していくための具体的な項目を示した。音楽療法士は、各自の実践でかかわるクライアントと音楽療法活動の内容に合った項目を選び、あるいは新たに項目を加え、自らの実践活動を振り返り、改善していくことが必要だと考える。それを継続していくことで、音楽療法セッションの質は向上し、クライアントにより多くの利益をもたらすことになるのではないだろうか。

今後、音楽を用いた情動調整に関して、領域別(例えば認知症高齢者対象の領域、精神科領域等)に音楽を活用した情動調整に関する文献をレビューし、各領域において音楽を活用した情動調整がどのように役立つのかをまとめ、今後の課題と展望を示すことも必要であろう。このような研究を積み重ねることで、音楽療法実践の質が向上し、効果を上げていくための土台となっていくであろう。

### 引用文献

- Blood, A. & Zatorre, R. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20). 11818-11823.
- Clair, A. A. & Memmott, J. (2008). *Therapeutic uses of music with older adults* (2<sup>nd</sup> ed.). Silver Spring, MD: American Music Therapy Association.
- (クレア, A. & メモット, J. 廣川恵理(訳)(2017). 高齢者のための療法的音楽活用 第2版 一麦出版社)
- 遠藤 利彦 (1996). 情動の生物学的基盤を問う―基本情動理論、認知・社会的構成主義、構成要素的アプローチ―土田 昭司・竹村 和久(編) 感情と行動・認知・生理・感情の社会心理学(1-27) 誠信書房

- Evers, S. & Suhr, B. (2000). Changes of the neurotransmitter serotonin but not of hormones during short time music perception. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 250, 144–147.
- Gineste, Y., Marececcotti, R. & Pellissier, J. (2007). *Humanitude: Comprendre la vieillesse, prendre soin des hommes vieux Broché*. Paris: Armand Colin.
- (ジネスト, Y., マレスコッティ, R., ペリシエ, J. 本田美和子(監修)、辻谷真一郎(訳)(2014). ユマニチュード—老いと介護の画期的な書— トライアリスト東京)
- ジネスト イヴ・マレスコッティ ロゼット・本田 美和子 (2016). 「ユマニチュード」という革命—なぜ、このケアで認知症高齢者と心が通うのか— 誠文堂新光社
- 東田 陽博・棟居 俊夫 (2010). オキシトシンと発達障害 脳 21, 13(2), 99–102.
- 廣川 恵理 (2019). 音楽療法における対象者の覚醒度調整の重要性とその応用 聖徳大学 音楽文化研究, 18, 9–13.
- 伊藤 正男 監修 (2006). 徹底解明心と脳のしくみ —なぜ人は喜び、そして悲しむのか— ニュートンムック ここまで解明された脳と心のしくみ (88–119)、ニュートンプレス
- Izard, C.E. (2010). The many meanings /aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363–370.
- Juslin, P. & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(05), 559–575
- Keeler, J.R., Roth, E.A., Neuser, B.L., Spitsbergen, J.M., Waters, D. J. M., Vianney, J-M. (2015). The Neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00518>
- Koelsch, S. (2013). *Brain & music*. NJ: John Wiley & Sons.
- (ケルシュ, S. 佐藤正之(編訳) (2016). 音楽と脳科学 —音楽の脳内過程の理解をめざして— 北大路書房
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676
- 中道 圭人 (2016). ネガティブな情動が児童の実行機能に及ぼす影響 教科開発学論集, 4, 1–11.
- Legge, A. W. (2015). On the neural mechanisms of music therapy in mental health care: Literature review and clinical implications. *Music Therapy Perspectives*, 33(2), 128–141.
- Menon, V. & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage*, 28, 175–184,
- Nilsson, U. (2009). Soothing music can increase oxytocin levels during bed rest after open-heart surgery: A randomized control trial. *Norma: Journal of Clinical Nursing*, 18, 2153–2161.

Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., Kawato, S., & Kashino, M. (2017). Increase in salivary oxytocin and decrease in salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music. *PLOS ONE* 12(12), e0189075.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189075>.

坂井 建雄・久光 正監修 (2011). 全部わかる脳の事典 成美堂出版

Sakamoto, M., Ando, H. & Tsutou, A. (2013). Comparing the effects of different individualized music interventions for elderly individuals with severe dementia. *International Psychogeriatrics*, 25(5), 775–784.

Soto, D., Funes, M. J., Guzman-Garcia, A., Warbrick, T., Rotshtein, P., & Humphreys, G. W. (2009). Pleasant music overcomes the loss of awareness in patients with visual neglect. *PNAS* 106(14): 6011–6016.

武内 和久 (1996). ポジティブな感情と社会的行動 土田昭司・竹村和久(編) 感情と行動・認知・生理 ―感情の社会心理学― 151–177, 誠信書房

Thaut, M. H. (2005). Neuropsychological processes in music perception and their relevance in music therapy. In R. F. Unkefer & M. H. Thaut (Eds.), *Music therapy in the treatment of adults with mental disorders: Theoretical bases and clinical interventions*, (pp. 2–32). Saint Louis, MO: MMB Music.

(タウト, M. H. (2015). 音楽知覚の神経心理学的プロセスと音楽療法におけるその重要性 R. F. アンケファー・M. H. タウト(編) 廣川恵理(訳) 成人精神疾患の治療における音楽療法 ―理論的な基礎と臨床実践― 12–52, 一麦出版社)

Thaut, M. H. (2010). Neurlogic music therapy in cognitive rehabilitation. *Music Perception*, 27, 281–285.

Ukkola-Vuoti, L., Oikkonen, J., Onkamo, P., Karma, K., Rajas, P., & Järvelä, I. (2011). Association of the arginine vasopressin receptor 1A (AVPR1A) haplotypes with listening to music. *Journal of Human Genetics*, 56, 324–329.

山岡 昌之 (2019). 愛情ホルモン・オキシトシンと心のきずなについて 医療と社会, 29(2), 171–172.

Zak, P. J., Stanton, A. A., & Ahmadi, S. (2007). Oxytocin increases generosity in humans. *PLOS ONE*, 2(11), e1128.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001128>

ひろかわ えり (音楽療法)

表 1 セッションにおける留意点（音楽以外のことにに関して）

大項目	小項目	自己評価 (1～5)	今後の改善方法
A. 場のセッティング	①参加者の椅子等の並べ方（距離、位置、順番等）は適切だったか		
	②使用する楽器、物、歌詞カード等を置く位置は効率的で適切だったか		
	③照明、空調の調整は適切に行われたか		
	④集中を妨げるような不必要な刺激は事前に除去されたか		
	⑤安全に活動できる環境であったか		
④ 雰囲気作り	①セラピストの顔の表情は、安心感を与えるものだったか		
	②クライエントとのアイコンタクトは十分であったか		
	③体の向き、姿勢はクライエントに開かれているという雰囲気を出せたか		
	④導入の方法、挨拶と話題は快感情と安心感をもたらしたか		
	⑤話すときの口調、話し方は快感情と安心感をもたらしたか		
	⑥話しかけ方、誘い方は適切だったか		
	⑦セッションの終了方法は適切だったか		
	⑧クライエントに次回の予定、感謝、楽しい時間が持てたこと等を伝えたか		
	⑨その他適切と考えられる工夫はなされたか		
B. 話し方に関して	①声の大きさは適切だったか		
	②話すペースは適切だったか		
	③言葉使いは適切だったか		
	④声の抑揚は聞き取りやすいものだったか		
	⑤簡潔な説明、話し方ができたか		
	⑥必要な情報を伝えたか		



	⑦長く話しすぎなかったか		
C. 話題にすること	①話の内容はクライアントの興味を引くものだったか		
	②話の内容はクライアントにとって適切なものだったか		
	③相手の尊厳を傷つけるようなことでなかったか		
	④相手を思いやる内容のことを話したか		
D. セラピストの動きや位置	①クライアントとの距離は適切だったか		
	②セラピストの動きは効率的だったか		
	③セラピストの動きはクライアントの注意集中をさまたげなかったか		
	④クライアントの集中を妨げるようなマンネリズム、癖はなかったか		
	⑤援助を必要とするところに動けたか		
	⑥すべてのクライアントを配慮した動きをしたか		
E. 声掛け、かかわり方	①正面から声掛け、かかわりをしたか		
	②かかわる際、セラピストの顔の表情は適切だったか		
	③「あなたを大切に思っている」というメッセージが伝わるようなかわり方をしたか		
	④驚かせたり怖がらせなかったか		
	⑤援助は過度でなかったか		
	⑥年齢相応のかかわり方をしたか		
	⑦クライアントの努力に対して、ポジティブなコメントを伝えたか (強化子)		
F. 音楽以外に使用するもの	①使用したものはクライアントの注意を引きつけたか		
	②使用したもので情動と覚醒度が適切に調整されたか		
	③使用したものはクライアントにとって意味のあるものだったか (理解できたか)		
	④使用したものは、クライアントにとって好ましいものだったか		
	⑤使用したもので、クライアントの反応を引き出せたか		

表2 セッションにおける留意点 (音楽活用に関して)

大項目	小項目	自己評価 (1～5)	改善策
A. 準備に関すること	①選曲は適切であったか		
	②使用曲を自信をもって演奏する準備 (伴奏)		
	③使用曲を自信をもって歌唱する準備 (歌唱)		
	④楽器の種類、数は十分だったか		
	⑤使用楽器の演奏方法を確認したか		
	⑥使用楽器はクライエントに適切なものだったか		
	⑦使用楽器にクライエントのための工夫がなされたか		
	⑧でける範囲内で、音質の良い楽器を提供したか		
	⑨楽器以外の使用物は適切に準備されたか		
	⑩活動の手順はクライエントにとってやりやすいものであったか		
	①クライエントに十分な反応時間を提供したか		
	②選曲はクライエントの好みに合っていたか		
B. 実施全般に関すること	③クライエントに選択する機会を提供したか		
	④セラピストの歌唱の音量は適切だったか		
	⑤伴奏の音量は適切だったか		
	⑥伴奏は音楽的に質の高いものだったか		
	⑦使用音楽は、クライエントに安定と安心感をもたらすものだったか		
	①テンポは適切だったか		
	②調性はクライエントに適切だったか		
	③歌の出たしの合図は適切に出されていたか		
C. 歌唱に関すること (⑨では療法活動の目的に該当するもの を選択あるいは明記する。			

	④伴奏は、歌いやすいものだったか			
	⑤歌いながらクライアントに目線を注いでいたか			
	⑥曲はクライアントの好みに合っていたか			
	⑦必要な場合、柔軟な変更がなされたか			
	⑧曲の長さ、繰り返しの回数は適切だったか			
	⑨目標を達成するための適切な選曲と音楽活用方法を工夫したか			
	・発声の促進、発声技術向上のための音楽活用			
	・発話を促すための音楽活用			
	・言語学習、言語獲得のための音楽活用			
D. 楽器演奏に関すること	・その他言語リハビリ目的の音楽活用			
	・肺機能、嚥下機能向上・維持のための音楽活用			
	・回想を促すための音楽活用			
	・認知的な刺激や訓練、活性化のための音楽活用			
	・社会的交流を促すための音楽活用			
	・エンゲージメント、参加促進のための音楽活用			
	・発散のための音楽活用			
	①クライアントの機能レベルと年齢相応の楽器を提供したか			
	②モデリングは明確でわかりやすかったか			
E. 音楽と身体の動きに関すること	③活動内容はクライアントの機能レベルに合っていたか			
	④必要な場合、柔軟な変更がなされたか			
	⑤曲調は楽器演奏を促すようなものだったか			
	⑥曲の長さ、繰り返しの回数は適切だったか			
	⑦目標を達成するための適切な選曲と音楽活用方法を工夫したか			
	①動きの種類と数は適切だったか			

	②曲調は動きを促すものだったか		
	③テンポはクライエントにとって適切だったか		
	④モデリングは明確でわかりやすかったか		
	⑤活動内容と選曲は年齢相応のものだったか		
	⑥必要な場合、柔軟な変更がなされたか		
	⑦活動の継続時間、繰り返しの回数は適切だったか		
	⑧目標を達成するための適切な選曲と音楽活用方法を工夫したか		
	①クライエントの表現を促す枠組みが提供されたか		
F. 創作活動、即興演奏に関すること	②クライエントの表現を促すための音楽的要素の活用がなされたか		
	③クライエントの表現を取り入れた演奏だったか		
	④クライエントの表現を豊かにする演奏がなされたか		
	⑤共感、同調、変化をもたらす等の適切な技術を用いたか		
	⑥継続時間は適切だったか		
	⑦目標を達成するための適切な音楽活用方法を工夫したか		
	①音楽は、クライエントの好みに合っていたか		
G. 受動的音楽経験に関すること	②音楽は、クライエントにポジティブな経験を提供したか		
	③音楽的に豊かな経験を提供したか		
	④音楽は、目標としていたことを達成したか		
	⑤継続時間は適切だったか		
	⑥受動的音楽体験にクライエントを誘導する方法は、適切だったか		
	⑦受動的音楽体験の方法は、クライエントにとって適切だったか		