

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
高知県地域福祉部障害保健福祉課内
高知県精神保健福祉協会
電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
FAX：088(823)9260
E-mail：kochi-mhwa@s2.dion.ne.jp
発行人 井上 新平 編集人 谷 晃

第252号

第52回高知県精神保健福祉大会講演

「音楽は、こころのビタミン」

岡山県環境保健センター所長

尺八奏者 岸本 寿男

今日は、人と音楽、音楽と健康、そんな広い捉え方でお話をさせていただきます。まず人類はいつから音楽と関わっていたのでしょうか？簡単に歴史を遡ると、実は近年、中国の河南省の新石器時代の遺跡から見つかった骨の笛には尺八と同じように穴が開いていて、音階を奏でることができたそうです。当時の人類は祈りや呪術のような形で音楽を奏でていたと思われます。アルタミラの洞窟にも笛を吹いている人の絵がありますし、おそらくほとんど言語も無いような時代でも、声とか音で人はコミュニケーションをとっていたのでしょう。その後次第に言葉や音楽が発達しますが、労働歌としては、エジプトのピラミッドを作るつらい作業の時などに、大きな石を運ぶその横で笛を吹いたり太鼓を叩いたり歌を歌ったりして、その苦しみをまぎらした様子が壁画からもわかります。また宗教には音楽がつきものですが、音楽を聴いたり演奏したりすることで、非常に高揚して、インドネシアのケチャなどのように、ほんとにもう失神するくらい興奮してしまうこともあります。新興宗教が音楽を使って洗脳するというようなこともありましたね。それくらい音楽は影響力を持っているということです。



その後、中世以降には楽器の発達と演奏技術、作曲法の発達に伴い、芸術性の高いクラシック音楽が作られました。20世紀に入ってからさらには科学の進歩によって、レコード、テープ、CDなど音楽を記録再生するメディアが一気に普及発達し、誰もが音楽を一般的な娯楽として楽しむことができるようになりました。ひとつヒット曲が出ると、レコードが100万枚売れてすごいお金が入って来るような経済効果とともに、地域の歌が世界共通の音楽になったりということ、グローバル化が進みました。

最近ではITの発達で、持ち運びが便利な小さなメディアに何万曲でも入り、いつも音楽が聞けるばかりか、そのメディアからネットでどんな音楽にでも

目次

第52回高知県精神保健福祉大会		高知県精神保健福祉関係機関連絡会	6
講演「音楽は、こころのビタミン」	1	第16回文化交流会	7
シンポジウム「音楽療法師のビタミン活用法」	5	精神保健福祉ソフトボール大会の結果について	8
地域研修「こころをつなごう in 四万十」	5	ご芳志について	8



アクセスできるというすごい時代になって来ていますよね。ここまで来ると、なんにも音楽の無い状況というのはむしろ今の社会生活ではまれになりました。これから先この人類と音楽の歴史というのはどうなっていくのでしょうか。

さて、音楽と健康というテーマに話を移しましょう。音楽療法が最近注目されていますが、音楽を心の癒しに使うという発想はいつごろからあったのでしょうか。古代ギリシャの数学者・哲学者のヒポクラテスが、音楽にはあたかも下剤のような浄化作用(カタルシス)があるという文章を残しています。音楽はブラックボックスのような心の中のもやもやしたものをきれいにきか混ぜて洗い流してすっきりさせてくれる、そんな意味では下剤のような表現は言いえて妙だと思います。

旧約聖書には、サウル王には時に塞ぎ込む傾向があって、そんな時にはダビデという豎琴奏者が王のところへ行って豎琴で癒したという記述があり、これがおそらく世界初の音楽療法の臨床的記述ではないかといわれています。

最近では大脳生理学などの研究が進んで、音楽で得られる深い感動は、側頭葉の聴覚野を刺激した時に感じられる霊的な感覚と非常に似通っていたという報告があります。従って音楽による深い感動が人の精神的な苦痛を緩和できるのももっともなことではないかというわけです。そんなところから音楽の効用を、今回「音楽は心のビタミン」と私は表現をしたところです。

人がストレスに遭った時にどういう反応を示すかについて、三つのFということがよく言われます。一つ目のFがFight、ストレスに打ち勝とうとして闘争する。二番目がFlight、逃避です。逃げるというのも大事なストレス回避行動のひとつ。もう一つがFreeze、固まってしまう。これが日本人に一番多いと言われていて、そのためか日本人は未だに10年以上、3万人以上の方が自殺をされるという悲惨な状況です。では他にストレスに対応する方法はないのか、そこで私は四つ目のFをおすすめしたいと思います。それはFlow。漂ったり受け流したり、折り合いをつけたりするという感じですが、音楽の助けを借りてFlowすることで、つらい状況を少しでも緩和することができるのではないかと思います。

もちろんただ音楽があればいいというわけではありません。音楽の持つ要素と効果を知っておく必要があります。昔からメロディー、ハーモニー、リズム・テンポ、これらが三大要素と言われていますが、これ以外にも、音色、音質、ダイナミクス(音の強弱)なども非常に大事です。さらにこれに言葉が加わるとまた違う効果があります。歌や朗読でもいいのですが、音楽に合わせて言葉が加わることによって、脳の言語中枢が刺激されるということですね。このように音楽の構造を利用して感覚的、精神的な効果をもたらそうというのが音楽療法のひとつの考え方です。

近年、音楽を療法として用いようというきっかけは、アメリカで始まりました。第一次世界大戦後の傷病兵の方々をプロの音楽家が慰問することで、心と体が傷ついた方々の心身の回復に非常に効果があったことから、音楽を治療に用いようという動きが始まりました。第二次世界大戦後はさらに積極的に利用されるようになり、1960年代には日本にも紹介されました。

音楽をCDなどで聴いてリラックスするのが音楽療法、皆さん方もそうイメージされているかもしれませんが、この受動的な使われ方は音楽療法のメインではなく、現在実際に音楽療法として行われている

るのは、対象者の方々が歌ったり演奏したり、楽器やあるいは運動で参加をするという能動的なやり方です。自ら音楽活動に参加することで、治療やリハビリに、精神・身体機能の低下予防を目指すという、これが主に広く行われている方法です。

時に誤解されることがありますが、この音楽がこの症状に効くという薬のような処方箋はありません。音楽療法の構成要素は様々で、セッションでどんな曲を使うか、どんな楽器を使うか、どんな演奏をするのか、誰がどのような場所でどういう目的でやるかなど、非常に多くの要素があります。また一対一の個別のセッションや、少人数、また集団でのセッションと対象も様々です。特に個人の感受性や音楽との歴史はそれぞれ異なるので、期待した効果が必ず出るとも言えません。

中でもホスピスで行う音楽療法の場合は、対象者が後ひと月足らずでこの世を去るであろうという状況の中で、非常にパーソナルな音楽の使い方と専門性が要求されます。まずは対象者に寄り添う気持ちが基本で、ほんとに音楽が必要なときに適切に提供できる。そんな音楽療法士が理想でしょうね。

一方で、集団で行うセッションは、みんなで合唱や合奏をすることで、集団力動をうまく利用できるという良さもあります。やはりそれぞれの目的、対象者で違ってきます。

対象となる疾患例をいくつかあげますと、精神障害、統合失調症やうつ病に音楽療法が使われることが精神科では多いのですが、ほかにも情緒障害、心

身症、不安神経症、発達認知行動障害、身体機能の障害、後遺症で言語、視覚、聴覚が不自由な方にそういう機能の維持回復を目指して行います。

現在日本で一番音楽療法が使われている臨床現場は高齢者の現場です。デイケアでもそうですし、高齢者施設では音楽が使われている頻度が非常に高いです。八割以上の施設で使っているとの調査結果がありますが、それは残存機能を維持するためや、認知症の進行を遅らせることを目指しています。

それから産科、歯科などの医療現場で機械の音って誰でもイヤなものですよね。恐怖があります。それを紛らわすために音楽が流れているのも、ひとつの音楽の利用法です。機械の音をかき消すような大音量で音楽が流れていると返って緊張します。静かにどこかで聞いたかも知れないような音が流れていると、それを聴こうとする集中力が生まれます。そのことによって痛みを紛らわす「マスキング効果」というのを期待しているんですね。

健康な方でもストレスを和らげるために音楽を使い、特に精神集中のためにアスリートが直前までずっと音楽を聴いて自分の中で精神集中をしていますが、音楽の利用法のひとつだと思います。それから健康な人にも音楽療法的なものは、健康の維持、メンタルヘルスに非常に重要だというふうに私は思っています。

次に実際の音楽療法の進め方についてお話します。現場では、通常1セッションが30分から1時間ぐらいの間で行われますが、事前に対象者の査定をして、どういう課題があり、何を目的で行うかという計画を立てます。計画は長期目標と短期目標に分け、実際のセッションの内容メニューを検討します。実施時には、もう内容を決めたからその通りやるというのではなく、実際にはいろんなハプニングが起こったりしますので、それに臨機応変に対応して行います。重要なのは実施記録をする、あるいはそれを短期、長期で評価します。このことがあるので、楽しむことを目的とするレクリエーションと



は異なり療法となるわけです。

セッションの流れとしては、まずご挨拶をし、それからいきなり本編に入るのではなく、いろんな時季の話題とかのイントロダクションをして、少し体動かして、声も出してみましょと季節の歌でほぐしたあと、その日の主な活動に移り、最後は又今度お会いしましょうということで締めをする。こんなパターンですが、これをワンパターンでやるというのも認知症の方には安心感をもたらします。馴染みの歌をよく使いますが、やはり懐かしい歌は、郷愁を呼び起し、若い頃を思い出して元気な気持ちになるという効果が期待できます。

精神科で音楽療法はよく用いられますが、そのなかでもうつ病、うつ状態に対する使用では、どのタイミングで音楽を使い始めるかについては注意が必要です。非常にうつ状態の強い時には音楽は全く受け付けません。その場合は、始めはゆっくり体を動かしたり、全身のリラクゼーションやマッサージなどをしながら、時間をかけて、タイミングを図りつつ徐々に気分に合わせて音楽を使っていきます。非常にゆったりした、暗い曲から始めるということが原則です。音楽療法では、その状態の気分にあった音楽が受け入れられやすく、効果が高いという、いわゆる「同質の原理」が基本だと言われますが、精神科で特にうつ病では気分にあった音楽を選ぶことが重要です。気分の回復に合わせて、徐々に音楽が後押しをしていくような慎重な使い方が求められます。一般には音楽療法は副作用がないと思われがちですが、例えば統合失調症の妄想・幻覚の強い時期に、イメージをふくらませやすいような曲を使用するのは、症状を悪化させる可能性があるため禁忌です。やはり専門的な知識と経験が必要な分野です。

最後になりますが、音楽療法には今後の課題がいろいろ残されています。臨床効果の評価という点でいえば、例えば、ひとつのある形で音楽を使うと効果があったとしても、それがほかでも実証できるかというとなかなか難しいのも現実です。今後多

くの経験の積み重ねと、それを実証して行く努力が必要でしょうし、今の臨床や研究のレベルからさらにレベルを上げて行かないといけません。そのためには音楽療法士だけが頑張ってもうまくいかないと思います。医療現場や福祉施設の中で実施する場合、いろんな方の協力が必要です。医師をはじめ、看護師、リハビリ、介護士、臨床心理士等、チームとしての医療、福祉という形で音楽療法をより効果的に使って行くということが重要になります。

まだ全国的にも音楽療法士の数も少なく、ニーズに十分対応できていない現状で、高知県で活動されている方も10名程度とまだまだ少ないのが現状です。すでに一部の行政では、県とか市で独自に音楽療法士を養成しているところもありますが、高齢化社会に向けて大変先進的で重要なことではないかなと思います。今後さらに音楽療法士が増えて、また活躍される場が充実していく事を期待したいと思います。

私は医療福祉系の大学で10数年音楽療法の講義をしています。講義を受ける学生は音楽療法士を目指しているわけではなく、医療従事者を目指しているわけですが、将来パラメディカルや福祉関連で仕事をする方々に、音楽と健康、あるいは音楽療法について学び理解してもらうことは、とても有意義なことと考えています。さらに今日のような機会を利用して、一般の方にも知っていただくことも重要なことと考えていますので、本日の私のつたないお話が音楽と健康や音楽療法について興味を持っていただきたく機会になれば幸いです。ご静聴ありがとうございました。



アトラクション
コーラス「なのはな」
(石川記念病院)



シンポジウム
「音楽療法士のビタミン活用法」

◁◁◁シンポジスト▷▷▷

- 「私の精神科音楽療法～コーラス隊を結成して～」
特定医療法人同仁会 同仁病院
日本音楽療法学会認定音楽療法士
加能 淑衣
- 「音楽に触れ、体験すること」
～高知県立療育福祉センター 肢体不自由児、難聴幼児通園部での活動から見てきたもの～
にこにこ音楽室
日本音楽療法学会認定音楽療法士
尾立 真紀
- 「音楽療法を広めたい」
高知大学医学部神経精神科学教室
医療法人望会谷病院
日本音楽療法学会認定音楽療法士
谷 絵理子



開会式で高知家精神保健福祉協会会長表彰

地域研修

「こころをつなごう in 四万十」

日 時:平成24年11月16日(金)
場 所:四万十町農村環境改善センター



基調講演 講師
吉本啓一郎 氏
(渡川病院院長)



からだ・くらし・すこやかに



www.ds-pharma.co.jp

平成24年度 第2回 高知県精神保健 福祉関係機関連絡会

日 時:平成25年3月5日(火)
場 所:喫茶「ムトー」206号室

I. 参加した各機関の近況と、平成26年度の活動計画(案)について

1. 高知いのちの電話協会

<http://www4.ocn.ne.jp/~k-inochi/>

- 2012年の相談件数が12,000件を超えた。
- 9時から21時まで相談を受けている。
- 高知県内での自死は減少傾向が見られる。
- 平成26年度においても相談員の研修、市民公開講座を予定。

2. 高知県精神障害者家族会連合会

- 平成25年度活動計画案
 - ①地域づくりを支援しよう ②公共の場所での障害者間の差別を無くそう ③障害者に対する偏見を無くそう ④仲間を増やそう
- 平成26年2月に家族会四国大会を高知市で開催

3. 高知県精神障害者地域生活支援施設連絡会

- 障害者総合支援法、日常の施設運営に関する研修・情報交換
- 震災時の要援護者名簿づくりなど、災害時の救援連携についての対応

4. 高知県精神神経科診療所協会

- 日本精神神経科診療所協会で作成したブックレット「にっせいしん」の紹介
特集:災害とこころのケア <http://www.japc.or.jp/publication/booklet.html>
- 災害支援者ストレスほっとライン
0120-596-373 を2013年12月27日まで開設
平日:月～金(12:00～20:00)相談無料
<http://www.japc.or.jp/news/index.html>

5. 高知県精神保健福祉士協会

- 平成25年7月20日(土)第1回ソーシャルワーカー3団体実践報告会
(社会福祉士会、医療ソーシャルワーカー協会、精神保健福祉士協会)

6. 高知県断酒連合会

- 高校、中学校でのアルコールに関する講話を担当
- 平成25年10月13日(日)、四国ブロック学習会を高知市で開催
- 平成26年4月20日(土)、四国ブロック大会を高知県で開催

7. 高知県臨床心理士会

- 会員対象の研修(災害時こころのケアおよび惨事ストレス研修など)
- 日本臨床心理士会「こころの健康電話相談」(1月)に参加
- 他機関との連携:高知県「若者の学びなおしと自立支援事業」連絡会など

8. 日本精神科看護技術協会高知県支部

- 平成25年度支部研修を6回計画
- 第1回は平成25年4月20日(土)高知県立大学で、支部研修会「看護研究の進め方」
- 平成25年7月6日(土)13:30～高新文化ホール「こころの日」講演会

9. 精神保健ボランティアほっとはあと

- 平成25年6月5日(水)「ソーレ」調理室、クッキング教室「第15回ごはんですよ!」
- 平成25年12月7日(土)喫茶メフィスとフェレス「第17回クリスマスコンサート」

10. 高知県精神保健福祉協会

- 平成25年10月23日(水)高知県民文化ホール(グリーン)、第53回高知県精神保健福祉大会
- 卓球大会を平成25年6月、ソフトボール大会を平成25年10月、文化交流会を平成26年2月に予定
- 第16回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修を平成25年8月から12月にかけて5回開催

II. 高知県災害時の心のケア体制整備検討会の進捗状況について

- 高知県地域福祉部障害保健福祉課から説明あり、災害時の心のケアマニュアル第2版が、平成25年3月中に作成公開される。

以上。

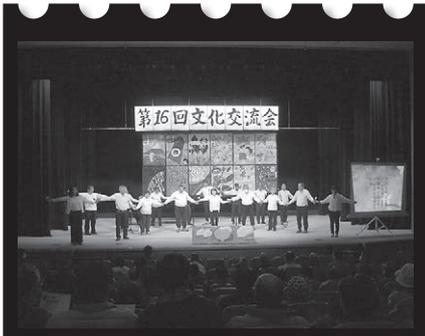
第16回

文化交流会

I と き 平成25年2月26日(火)
 II と ころ 高知県民文化ホール
 (グリーン)

平成24年度 第16回文化交流会受賞結果

- ・文化交流会大賞 高知ハーモニー・ホスピタル ・如月大賞 海辺の杜ホスピタル
- ・パフォーマンス大賞 南国病院 ・ベストヒット個人賞 ルパン三世(藤戸病院)
- ・グッドデザイン賞 藤戸病院



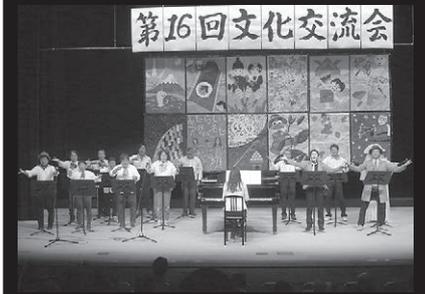
土佐病院
 朗読「野茨の花・星とたんぼぼ」
 手話コーラス「花は咲く」



芸西病院
 合唱&合奏「友達になるために」
 「手のひらを太陽に」



南国病院
 影絵「浦島太郎」



藤戸病院
 コーラス「ルパン三世
 カリオストロの城」



海辺の杜ホスピタル
 創作劇「龍馬とおりの四国路」



田辺病院
 語りと歌「ある家族の物語」



高知ハーモニーホスピタル
 創作劇「赤ずきん？」



お楽しみ抽選会



表彰式・閉会式

平成24年度 精神保健福祉ソフトボール大会の結果について

- I と き 平成24年10月2日(火)
- II ところ 高知県立春野総合運動公園
- III 日程 開会式 9:00 試合開始 9:30 閉会式 14:30
- IV 参加施設 5施設
藤戸病院、土佐病院、南国病院、海辺の杜ホスピタル、ダルク

優勝 土佐病院
準優勝 海辺の杜ホスピタル
第三位 南国病院
第四位 藤戸病院

御芳志への御礼

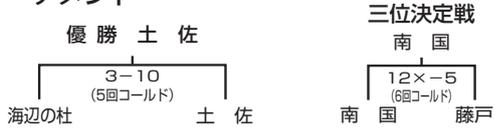
本年度の協会活動へのご寄付ありがとうございました。

- 朝倉病院
- 上町病院
- 谷岡内科小児科
- 出原診療所
- 長尾神経クリニック
- 涓南病院
- 葛岡 哲男
- 関田病院
- 津田クリニック
- (有)今橋建築設計事務所
- (株)高知タマモ食品
- 三誠産業(株)
- 四国電力(株)高知支店
- 四国コカ・コーラボトリング(株)
- 新高知基準寝具(株)
- (株)太陽
- (有)フジムラ
- ワタキューセイモア(株)
- アステラス製薬(株)
- MSD(株)
- 塩野義製薬(株)
- 田辺三菱製薬(株)
- 日本イーライリリー(株)
- ヤンセンファーマ(株)
- いずみの病院
- だいいちリハビリテーション病院
- 恒石皮膚科
- 函南病院
- ハンズ高知フレッククリニック
- 宇賀 茂敏
- 須崎くろしお病院
- 田野病院
- イカリ消毒(株)
- 高知ビル美装(有)
- (有)三和水産
- (株)SEED
- 四国電話工業(株)
- (株)城西館
- 大旺新洋(株)
- 谷本 邦治郎
- (財)豊仁会
- (株)アステイス
- エーザイ(株)
- 大塚製薬(株)
- 大日本住友製薬(株)
- 中澤氏家薬業(株)
- 日本ベーリンガーインゲルハイム
- 吉富薬品(株)

予選リーグ戦

	藤戸	ダルク	海辺の杜	土佐	南国
藤戸		○13-3 5回コールド		×12-14 7回	
ダルク	×3-13 5回コールド		×1-22 5回コールド		
海辺の杜		○22-1 5回コールド			○10-0 6回コールド
土佐	○14-12 7回				○6-0 7回
南国			×0-10 6回コールド	×0-6 7回	

決勝トーナメント

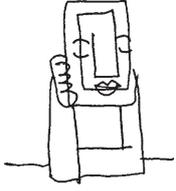


(敬称略:順不同)

精神科医療の
 真のパートナーを
 目指して


吉富薬品株式会社
 大阪市中央区北浜 2-6-18
<http://www.yoshitomi.jp/>

たとえば、
ナイチンゲールだったら
どうするだろう、
と考える。



彼女の直筆の文字を使った
このマークを見るたびに、いつも、
自分たちに問いかけています。



ヒューマン・ヘルスケア企業 エーザイ
<http://www.eisai.co.jp>