

# 受動的音楽療法の効果に関する一考察

## — GIM ケーススタディを通して —

菅野道雄

東海学院大学人間関係学部子ども発達学科

### 要約

受動的音楽療法には、「聴くクスリ」といった一般的なイメージがあるが、このような不特定多数に漠然と適用されるものは、厳密な意味での音楽療法ではない。音楽療法というからには、個々の対象に対して、目的・目標を明確にした治療関係の中で、音楽が効果的に用いられることが必要である。受動的音楽療法において、音楽がどのように用いられることでその効果が期待できるのか、代表的な受動的音楽療法であるGIMのケーススタディを通して考察した。

キーワード：受動的音楽療法、GIM、音楽療法ケーススタディ

### 1 音楽療法とは

音楽療法に関する世間的なイメージは、目には見えない音楽の神秘的な力で、心身のトラブルを解決するといったものではないでしょうか。音楽療法は、効果があるかもしれないけれど科学的な根拠に乏しい魔法のようなものと捉えられていたり、音楽を楽しむ行為はもともと人の心に良い作用をもたらすものであり、音楽によるストレス解消などは、特に「療法」と銘打つほどのものでもないだろうと考える人も多いことでしょう。一方で、一時のブームは去ったとはいえ、大きなCDショップに行けば「音楽療法」のコーナーが設けられ、「聴くクスリ」のディスクが販売されています。また、日本フィルハーモニー交響楽団は「日本ピルハーモニー」と称する「きくくすり」で話題づくりをしています。この試みは、クラシック音楽の普及が主な目的なのでしょうが、音楽療法の一般的なイメージを応用したものであることは間違いありません。しかし、そこで示されている、ヴィヴァルディの「四季」で美肌になり、ブラームスの交響曲第1番を聴けば便秘が解消するというような、個別の具体的な効能については、根拠となる何らかのデータが得られているわけではありません。

全米音楽療法協会 American Music Therapy Association (以下AMTA) のホームページには、「音楽療法は、認可された養成課程を修了し資格を認定された専門家によってなされる、個々の患者毎の目標を達成するために、証拠に基づいた音楽を治療的に用いるものである」と記述されています。そこではさらに続けて、音楽療法は、「個々の身体的・情緒的・知的・社会的なニーズに応じて、音楽療法の専門家が、創作・歌唱・運動・聴取などの方法で音楽を提供するものである」と書かれています。

音楽療法とは、特定の治療目的をもって、音楽療法士が、計画的に音楽を用いて行うものであり、なんとなく「聴くクスリ」が「効くクスリ」となるという世間的なイメージとは一線を画すものなのです。

AMTAのホームページには、音楽療法とは似て非なるものとして、「クライアント自らが好きな音楽を選んで聴くこと」「高名な演奏家の病院や学校への訪問演奏」「BGM」「医療従事者による音楽演奏」などが挙げられています。個々のクライアントに応じた目標が設定されそこに到達することが目指されること、専門的な音楽療法士が介在するということが音楽療法に必須なものであると考えられていることがわかります。

さて、我が国の多くの文献には、音楽療法は、クライアントが自ら歌ったり楽器を演奏したりする「能動的音楽療法」と、音楽を聴くだけという「受動的音楽療法」の2つに大別されると書かれています。

能動的音楽療法は、療法士が積極的にかかわってセッションが進められる、イメージの持ちやすいものです。しかし、受動的音楽療法は、「聴くクスリCD」や、上記AMTAが挙げている音楽療法にはならないとされているものと異なるセッションを具体的にイメージすることは難しいのではないのでしょうか。

本論では、受動的音楽療法の代表的なものとしてよく名を挙げられているものの、その実際をあまり知られてはいない「音楽によるイメージ誘導法 Guided Imagery and Music」(以下GIM) の実践例を通して、受動的音楽療法における音楽聴取の位置づけとそれによる効果について考えてみたいと思います。

## 2 GIMセッションの実際

### 2.1 GIMの概要

GIMは、アメリカの音楽療法士・音楽療法学者ヘレン・ボニー BONNY, Helen (1921-2010) によって創始された音楽療法の一方法です。この療法では、リラックスした状態で音楽を聴くことで、自己の深いところに隠されている意識を呼び覚まし、心的なイメージや象徴、深い感覚などを引き出そうとするテクニックが用いられます。GIMのセッションでは、GIMのテクニックを、他の変性意識状態を導こうとする方法と結びつけながら、クライアントの創造性、治療的介入、自己理解、美的印象、宗教的あるいは超個人的な経験、全身的な癒し、個人的な成長をもたらそうとするものです。GIMは、訓練を経た療法士によって、特定の音楽プログラムと特定の記録様式を用いて行われるなど、他の音楽療法に比べて比較的厳密な運用が定められています。

### 2.2 GIMセッションの進め方

毎回のGIMのセッションは、次の4つの部分で構成されます。

#### ① プレリユードあるいは導入。

今日のセッションで取り扱う中心課題を決めるために、クライアントが直面している問題や身の回りの出来事について療法士と話し合います。それは個人的な課題であったり、人間関係に関する悩みであったり、病気の治療に関する問題であったりします。

#### ② 序幕あるいはセッションへの誘導。

クライアントは、目を閉じて、マットに横になるかリクライニング・チェアに座ります。療法士は、個々のクライアントの状態とセッションの中心課題に応じた方法で、クライアントをリラクゼーションに導いていきます。この部分の最後には、セッションの課題に通じる、焦点となるイメージを与えるようにします。

#### ③ 音楽とイメージ。

療法士は、30分から45分程度の、聴取用の音楽をプログラムします。音楽を聴かせながら、療法士は、クライアントの連想する経験やイメージを引き出すよう語り掛けていきます。療法士は、クライアントがイメージにより近づき、イメージにかかわる感覚や情緒に気づくようにさせるための質問をします。療法士は、イメージ誘導のために書かれたものを用いることもあります。

ここで導かれるイメージには、色やかたちのような抽象的なものから人や鳥といったものまでを含んだ視覚的なもの、重要な出来事や人々などの子ども時

代の記憶、悲しい・幸せなどの感情や情緒、軽い・重いや体の一部分が無感覚になったり特に敏感になったりするなどの身体的な感覚、何かを表現するような体の動き、どこかが痛いとかエネルギーが満ちてくるといった身体的なイメージ、近く（遠く）に聞こえるとか特定の楽器だけがはっきりと聞こえるといった音楽の聞こえ方、その音楽に結びついた記憶など、霧・雲など抽象的なイメージ、宗教的・精神的なイメージ、大きくなったり小さくなったり、あるいは何か他のものに変わるなど超個人的な経験、元型となる像、(特に象徴的な登場人物間の) 対話、影や魂のイメージ、ブラックホールや植物の種などの象徴的な形やイメージといったさまざまなものが含まれます。

#### ④ フィナーレあるいは終結。

音楽の終わりには、療法士はクライアントのイメージを閉じ、意識の安定した状態に戻します。クライアントは、思い浮かべたイメージと日々の課題とを結び付けていくように援助されます。そのために、言葉による話し合いだけでなく、自由描画やマンダラ描画、あるいは粘土による立体創作などが用いられます。

GIMでは、統合の手段としてマンダラ描画がよく用いられます。マンダラ描画の用紙には、完全性の元型を象徴する円が一つ書かれています。療法士とクライアントは、マンダラの意味について話し合いながら、音楽によって導かれたイメージの意味を色や形に表していきます。描かれるものは円の内側に収まっても、はみ出してもかまいませんし、円を満たしているイメージの量を問うこともしません。描かれたマンダラの意味を考へていくことは、GIMセッションの重要な位置を占めるものとなります。

次節では、GIMがどのようなものであるのかをより具体的に理解できるようにするために、いくつかの実例を、報告されたケーススタディから見ていくことにします。

## 2.3 GIMセッションのケーススタディ

### 2.3.1 サマンサの場合

まず、オーストラリアのGIM療法士、デニス・グロッケによる報告から紹介します<sup>1</sup>。

サマンサは、36歳の演奏時不安神経症の女性ピアニスト。その背景には、幼少期に受けた両親による虐待があると思われます。セッション開始時のサマンサは、演奏曲の細部をしばしば忘れてしまうことがあるため、演

<sup>1</sup> GROCKE,2004

奏前から演奏中、演奏後まで、ずっと極めて不安な状態が続いていました。この症状は、子ども時代の心身の虐待による分裂反応によるものと考えられました。

査定のために3回の予備セッションが行われました。1回目は、サマンサが2週間後に大切なピアノの試験が控えているということで、マンダラの書き方を説明しただけで試験終了後に次のセッションを行う約束をしました。サマンサが大失敗だったと言う試験の後で行われた2回目のセッションまでに、7枚のマンダラが描かれ、その最後のものには墓地に埋葬された棺が描かれていました。3回目には短めの音楽によるイメージ誘導が取り入れられ、海辺のイメージが導かれると、彼女はアホウドリの絵を描きました。あとのディスカッションで、サマンサはアホウドリと子どもの自分と女の子の三者が登場したと話しました。アホウドリは穏やかで力強く自分の進むべき道をよくわかっています。子どもの自分は楽しく遊んでいますが、女の子は寂しそうに「サヨナラ」します。この三者はいずれもサマンサ自身が投影されたものです。療法士は、予備セッションの結果、当面の目標を以下の6つに定めました。

- ・自分の感覚を肯定し、自身の情緒の変化を受け入れることによって自己の範囲を確立すること
- ・強力に援助し、統合するイメージの確立によって防衛システムを構築すること
- ・療法士と療法の過程を信頼すること
- ・サマンサが「本当だ」と感じることを信じ、自分の考えが有効で正しいことを信じ、自身の感覚を信じ頼りにすること
- ・決断力の強化
- ・音楽演奏における不安を取り除くこと

3回目のセッションが終わった後で、試験の落第通知が彼女のところに届きました。

本格的なセッションを開始して最初の10回は、自分自身の探求のための第1段階となりました。4回目のセッションで書かれたマンダラは、空白の円の上に横たわる棒人間の自分が描かれているだけのもので、かろうじてバランスを保っているサマンサの心情を反映しているかのようでした。次の5回目から、音楽によって導かれるイメージの中にさまざまな元型が登場するようになります。それらの多くはアーサー王の物語やギリシャ悲劇の登場人物たちです。さまざまな元型に自己を投影することによって、虐待されてきた自分を直視することができるようになっていきました。10回目のセッションの終わりに書いたマンダラには、太陽に目鼻がついたような力強い絵が描かれていました。

続く8回のセッションでは、元型の登場が影を潜め、子ども時代の記憶をさかのぼることで「内なる子ども」である分身アニタが登場します。アニタは、木の上の家に住んでそこから川に飛び込むなど、いたずらっぽくて元気な子どもです。この段階では、彼女をいつも慰めてくれていた亡くなった祖母のナナも登場します。

第3段階となる、続く5回のセッションでは、「弱虫」「高められた自己」とカルメンが登場します。「弱虫」は性に目覚める前の青年期を、カルメンは成熟した女性を、「高められた自己」は精神的な自己を代表するサマンサの分身です。はじめは別々に登場した分身たちが、誘導されたイメージの中で相互にかかわりあうようになっていくことで、人格の統合が成し遂げられていきます。

最終段階では、男性の分身オーガストが登場します。ここから父親との関係が見直され、父親を一方的に拒否する姿勢に変化がみられるようになります。男性像の変化により、男性ピアノ教師との関係が改善され、ピアノ演奏への自信も回復します。

計56回に及ぶGIMセッションの結果、サマンサは自信を取り戻し、次のピアノの試験に合格しただけでなく、音楽家として認められ充実した活動をするようになりました。

### 2.3.2 エマの場合

もうひとつ、アメリカ・サンフランシスコのGIM療法士ゴールドバーグによる報告を紹介します<sup>2</sup>。

エマは妹と父親を続けて亡くし、その喪失感に加え、高齢の母親が認知症となり日々悲しみに暮れている51歳の女性です。しかも、愛犬まで癌で死に瀕しているというのです。それに加えて、エマには幼児期に叔父から性的虐待を受けた経験もあります。さらにユダヤ人であるエマは、ヨーロッパに残された親戚の多くが行方知れずになってもいます。

セッションを続けるうちに、生が死を克服するというテーマが一貫したものになったのですが、エマはまだ信じるか否かを迷っています。GIMで得られたイメージでは、死者たちからの死後の世界があり、天使がいて、愛以外の感情はすべて洗い流されてしまったとのメッセージを受けとっています。あるセッションでは、彼女の理想を象徴する笑う仏像のイメージが得られ、ポケットの中に小さな仏像があつていつもそれを思い出させてくれています。セッションを重ねることで幸せや自信を感じさせる表情に変わってきました。しかし、仕事における上司との関係では、期待に及ばず繰り返し指導される状況が続いていました。

<sup>2</sup> GOLDBERG & DIMICELI-MITRAN, 2010

エマは、自分を導いてくれる父親の姿を求めている、父親の不在に直面しているのだということに気づきます。そこから次第に積極的に行動するようになり、仕事の場面で泣くという過去の症候は次第に収まり、彼女の以前及び最近の喪失にかかわる問題を掘り下げていくようになります。

#### 2.4 GMIにおける音楽の効果

ゴールドバーグは、音楽はGIMを進める上でのエネルギー源であり、療法を進めるための協力者のようなものであると言います。ポニーはさまざまなジャンルの音楽を試した結果、最終的に西洋古典音楽、いわゆるクラシック音楽が最も効果的であるという結論に達しています。クラシック音楽は重層的で多義的であるので、クライアントが、音楽に自己を投影したり、心の奥底にあるものと共鳴するように音楽を体験したりすることができるというのです。

ポップミュージックが常に比較的大きな音で演奏され続けるのに対して、強弱ひとつとってもクラシック音楽はその差が大きく、緊張と弛緩、複雑な構造、リズム、和声、テクスチュア、美学が、意識をたどるための力を与える深さと広がりを与えるのです。一言でクラシック音楽といってもさまざまな時代のさまざまな様式の音楽があるため、区分と主題をもたらし、複雑な展開の部分を意味深く変えていき、出発点とは異なる最終的な解決に導いていくために適切な音楽を選ぶ豊かな選択肢があるのです。GIMにおける音楽を通した個人的な足跡は、クライアントが探究し、複雑な感性とイメージの深層に分け入り、最終的に、完成、内観、理解の新たな場所に導く領域にかかわる音楽的な経過でもあるのです。

サマンサの症例では、ドビュッシーの「牧神の午後への前奏曲」やヴォーン＝ウィリアムズの「グリーンズリーヴズ幻想曲」のような比較的穏やかでリラクゼーションを導きやすい器楽曲が多いのですが、ヴィラ＝ロボスの「ブラジル風パッサ」のようなうたを伴うものやホルストの「火星」のような変拍子の激しい曲も状況に応じて用いられています。

エマの例では、やさしく肯定的な気分を導くためにバッハの「クリスマス・オラトリオ」の一部を、激情している状況を抑えていくためにラフマニノフの「死の島」を用いている場面があります。GIMには、特定の音楽を特定の場面で使うといった既製品の発想ではなく、療法士がクライアントの必要性に鑑みて、適切な選曲を行っていくというのが基本的な考え方になっています。そのため、GIM療法士になるためには、十分な経験と幅広い音楽の知識が求められることになります。

### 3 受動的音楽療法の効果

#### 3.1 GIMの効果

紹介してきた例からもわかるように、GIMは、ユンク心理学の原理を応用した、極めて科学的な原理に基づく心理療法の一方法であることが明確です。ここでは、音楽はただ聞かれるだけで、演奏するなどの能動的な音楽活動は行われませんが、だからと言って音楽そのものを聴いて楽しむということではありません。音楽がクライアントの内面を開くための強力な手引きとなっているのです。

GIMほど体系的に整備されていなくても、音楽療法士がクライアントに受動的な音楽療法セッションを行おうとするときには、既成の「聴くクスリ」CDをかけて聞かせるということはないでしょう。なぜなら、クライアントひとりひとりの抱えている問題はそれぞれに特有のものであり、ひとりひとりの持つ音楽的な背景や趣味が異なるからです。

ピアニストであるサマンサの療法士は、使用する音楽からピアノ曲を外して選曲しているはずですが、ピアノの試験でコンプレックスを抱えているクライアントにはピアノ曲の聴取は禁忌です。

落ち込んでいる人を元気づけるためには、明るい曲がいいだろうとは一概に言えないものです。「同質の原理」というのがあって、一緒に悲しんでくれるような音楽のほうが、共感的に聴ける場合もあるのです。音楽療法に入る前の査定と目標の設定が極めて大切なことなのです。

#### 3.2 音楽療法の現状と課題

初めに述べたように、我が国の現状は「音楽療法」という言葉だけが独り歩きしているように見えます。「療法」と言いながら医療制度のなかに公的に位置づけられていないのですから、これは仕方のないことなのでしょう。

しかし、きちんと学んだ経験豊かな療法士による音楽療法に効果があることは、本論の例を見るだけでも明らかでしょう。何より、音楽療法は、他の治療法に比べると格段に副作用が少ないものですから、効果のあることが知られている領域では積極的に活用すべきものであると筆者は考えます。

もちろんそのためには、AMTAが挙げているような、音楽療法に似ているが音楽療法でないものを厳密に区別していく必要があります。プロの演奏家の病院ロビーでのコンサートは、多くの患者さんの心を癒すでしょう。こういった「療法的」音楽活動にも積極的な意義があり、否定されるべきものではありません。むしろ多くの音楽関係者が、これらを音楽療法と区別したうえでボランティア的にかかわっていくことは、本格的な高齢者

社会を迎えた我が国の現状において、歓迎すべきものであると言えるでしょう。

一方関係者は、音楽療法についての正しい理解を得ていくために、本物の音楽療法が備えるべき条件について、広く一般に認知されるような努力をしていかななくてはなりません。音楽療法が一時的なブームのかなたに消えてしまいそうに見えるだけに、その思いを強くする昨今です。

#### 参考文献

- GOLDBERG, Frances Smith & DIMICELI-MITRAN, Louise, (2010) The Central Tenets of The Bonny Method of GIM; Consciousness and the Integration of Psychotherapy and Spirituality, *Voices : A World Forum for Music Therapy* Vol.10 No.3,
- GROCKE, Denise (2004) A Case Study in the Bonny Method of Guided Imagery and Music ;Case Study Designs in Music Therapy Edited by ALDRIDGE, David pp.97-117
- MAAKE, Carola & NOLAN Paul (1999) The Effects of Guided Imagery and Music Therapy on Reported Change in Normal Adults; *Journal of Music Therapy* Vol.36 No.1 pp.39-55

#### 参考ホームページ

- AMTA (全米音楽療法連盟)  
<http://www.musictherapy.org/>
- 日本音楽療法学会  
<http://www.jmta.jp>
- 日本フィルハーモニー交響楽団  
<http://www.japanphil.or.jp/>

## A Study of Effects by Passive Music Therapy

Through Case-studies of GIM

SUGANO, Micio

#### Abstract

Passive Music Therapy has common image as “listening medicine”, but strictly speaking, such undefined usage of listening music is not music therapy. It is necessary to use music effectively on therapeutic relationship clarifying object and goal for the individual subject. I examine how its effects can be expected in passive music therapy, through case studies of GIM that is a typical passive music therapy.

**Keywords** : Passive Music Therapy , GIM, Case Study of Music Therapy

— 2015.6.29 受稿、2015.9.27 受理 —