

<報告>

私の音楽とあなたの音楽が出会う場所 — 音楽療法における〈音楽する〉こと —

Musicking in Music Therapy

三宅 博子

MIYAKE Hiroko

本稿は、2023年4月6日、本学講堂大ホールにて実施した、基礎ゼミのお話②「私の音楽とあなたの音楽が出会う場所—音楽療法における〈音楽する〉こと」の報告である。基礎ゼミの全体テーマ「私にとっての音楽とは」を踏まえ、これまで音楽療法士として障害児・者、認知症高齢者、神経難病者、地域の人々など関わってきた筆者の経験から、多様な人々が音楽の場を共に創っていくことを取り上げたいと考え、このテーマを設定した。最初に、活動・行為としての〈音楽する〉という見方から、音楽療法セッションの場における音楽行為の成り立ちについて述べた。次に、筆者の実践経験から、音楽療法における〈音楽する〉場面の例として、①個人音楽療法セッションの場面、②地域コミュニティ拠点における参加型音楽活動の場面を紹介した。最後に、客席のみならずと一緒に〈音楽する〉体験を行った。

キーワード：音楽療法、〈音楽する〉こと、生態学的視点

1. はじめに

筆者が音楽療法士を志したきっかけは、音楽大学でクラリネットを専攻していた4年生の夏、音楽療法の集中講義を受講したことだった。講師の先生が見せてくれた映像のなかに、障害のある子どもと音楽療法士が即興的に音楽を奏で、生き生きとやりとりする様子があった。それを目の当たりにして、「私が求めている音楽の姿がここにある！」と直観的に思ったのだ。以来、「〈音楽する〉ことを介して人々が共にある場」に関心を持って、音楽療法の実践や研究に取り組んできた。

音楽療法の臨床現場では、子ども、おとな、高齢者、障害者、病者、地域の人々といった、さまざまな人に出会う。それぞれ、生まれ育った背景や持っている身体、音楽経験や技術、認識や世界観、どのように生きていきたいかが異なる人たちだ。それらの人々にとって、音楽の意味や価値もまた、さまざまに異なるだろう。そう考えてみると、音楽療法セッションとは、わたしの音楽とあなたの音楽が出会い、わたしたちの〈音楽〉を創っていく場だと言えるかもしれない。では、そこで何が起きているのだろうか？ 以下、本稿では〈音楽する〉ことをキーワードに考えてみたい。

2. 活動・行為としての〈音楽する〉こと

音楽の力はどこにある？

音楽療法について語るとき、「音楽の力」「働き」「効果」という言い方を耳にすることがある。では、音楽の力とはどこにあって、どのように働いているのだろうか。たとえば、夜眠れないときにショパンのノクターンを聴いたらぐっすり眠れた、という場合。音楽の力は、ショパンの楽曲や音楽構造のなかにあるのだろうか。それとも、それを聴く人の心身の状態に、音楽の力を引き出す／受け止める何かがあるのだろうか。たとえば、オーケストラの演奏会に行き、演奏に感動した場合。音楽の力は、演奏された曲や作曲家にあるのか、演奏するオーケストラや指揮者にあるのか、それを聴く聴衆にあるのか。たとえば、友達とバンドを組んで活動して、充

実感や仲間との絆を得た場合。音楽の力は、演奏した曲（コピーでもオリジナルでも）にあるのか、バンドの楽器や編成やサウンドにあるのか、仲間との関係にあるのか、それとも、ライブの空間や聴衆にあるのか。

モノとしての音楽、コトとしての音楽

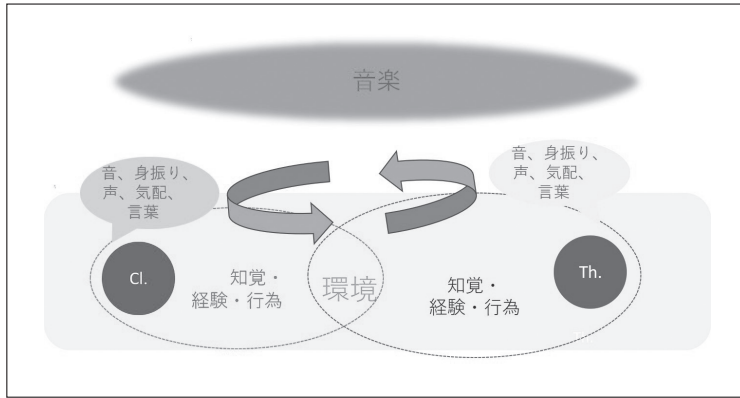
これらの状況における「音楽の力」の働きを明らかにするには、音楽という概念を見直してみる必要がある。音楽をモノ、すなわち名詞の music として捉える見方では、音楽の力はある音楽作品や音楽構造や音組織や音楽ジャンルに内在すると捉えられる。そして、対象者の症状や問題に対し、薬のように働いて効果を及ぼす。「〇〇の音楽には癒しの効果がある」といった見方がそれにあたる。また、音楽という手段によって人間に変化を与えると考えられる〈手段としての音楽〉(ステイグ&オーロ、2019, pp. 171-172)。これは医学的・行動療法的な音楽療法実践において重要な見方である一方、音楽と人間の関わりを「刺激—反応」「手段—効果」に還元してしまう点で限界もある。

これに対し、音楽をコト、すなわち動詞の〈音楽する〉to music こととして捉える見方がある。音楽学者のクリストファー・スモール(2011)が提唱した、ミュージッキング musicking という概念がそのひとつである。彼によれば、ミュージッキングとは、「どんな立場からであれ音楽的なパフォーマンスに参加することであり、これには演奏することも聴くことも、リハーサルや練習も、パフォーマンスのための素材を提供すること(つまり作曲)も、ダンスも含まれる」(同書、pp. 30-31)。彼にしたがって、音楽を人間が参加する活動や行為と捉えれば、音楽の力は、音や音楽とそれを創り出す人や環境との関係から生成する(ミリュー *milieu* としての音楽)(ステイグ&オーロ、2019, p. 173)。このように、生態学的な視点から音楽の力や働きを知るためには、「いつ、だれが、どこで、どのように」音楽行為に参加し、どのようにコンテキストと関わり合い/コンテキストを生み出しながら音楽活動が成り立っているのかを、つぶさに見ていくことが求められる。

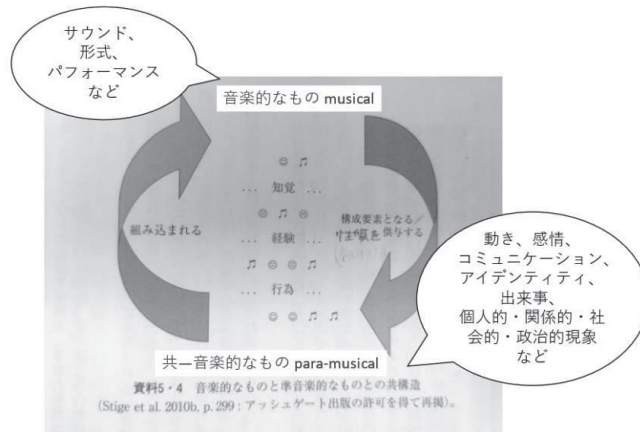
音楽療法セッションの場における音楽行為の成り立ち⁽¹⁾

以上のような生態学的視点から、音楽療法セッションの場における音楽行為の成り立ちを見てみよう(図1)。ある環境(場面)に、クライアント(対象者)とセラピスト(療法士)がいる。クライアントは自らの仕方、その場を知覚し、経験し、行為している。セラピストもまた、自らの仕方、その場を知覚し、経験し、行為している。ここでは、何を見て聴いてどう感じるか、何を音楽と認識し、そこにどのような意味を見出しているかという、互いにとっての音楽のありようは異なるだろう。ふたりはそれぞれ、音、身振り、気配、声、言葉などで表現し、互いにとっての音楽とは何かを常にやりとりしている。奏でられる音色を聞いて、クライアントの身体のどこかが動いたり、感情が揺さぶられて表情が変わったりするかもしれない。過去の思い出と奏でられた曲とがつながって思わず声が出るかもしれないし、歌の歌詞のなかに自分自身の姿を見出すかもしれない。参加者どうしが息を合わせたり、あるコミュニティの一員であることを誇りに感じたりするかもしれない。

このように、クライアントは身体—心理—社会的な自己のありようと連関して音楽を経験することで初めて、その現象を「音楽的」だと感じる。セラピストは、場の状況やクライアントの気配、身振り、出来事といった「共—音楽的なもの」を感知し、音楽的な表現として受け止め、やりとりを変化させていく。こうして、クライアントとセラピストは互いの関係に巻き込まれながらやりとりを続け、「音楽的なもの」と「共—音楽的なもの」の循環が起こる(図2)。このやりとりの過程で、互いの知覚や経験や行為が交換され、ひとりではなし得なかった新たな〈音楽〉が生まれ、あらかじめ与えられた役割関係の質が変容したり、個と個の関係が結び直されたりする。この一連のプロセスこそが、筆者が冒頭で述べた、「わたしの音楽とあなたの音楽が出会い、わたしたちの〈音楽〉を創っていく場」で起こっていることだと言えるだろう。



(図1) 音楽療法セッションの場における音楽行為の成り立ち (作成：筆者)



(図2) 音楽的なものと共一音楽的なものとの循環関係 (ステイーゲ&オーロ、2019、p. 176 訳は一部筆者による)

3. 音楽療法における〈音楽する〉場面の例

次に、筆者の実践経験から、音楽療法における〈音楽する〉場面の例を、ふたつ示す。

①個人音楽療法における即興演奏の場面⁽²⁾

この場面は、個人音楽療法セッションにおける即興演奏の一場面である。参加者は、重度の視覚障害・知的障害・身体障害を併せ持つ青年 A (ドラムと声)、共同セラピストの B (ピアノ)、セラピストの私 (クラリネット) の 3 名。それまでの数年間、私たちはいくつかの楽曲をシナリオのように共有し、ある音楽構造のなかで／に支えられて音楽的やりとりを育んできた。ここではその発展として楽曲の中盤にアドリブのセクションを設け、あらかじめのシナリオがないところから音楽の枠組みを共創する経験を A にしてほしいと考えた。

場面は、音と身振りで「これから何しよう?」と相談することから始まる。私はクラリネットで「さて、何しよう?」と問いかけるように短いフレーズを吹く。B のピアノが「うん、うん、何しよう」と相槌を打つように和音を返す。すると A が、鳥がさえずるような高い声で「fu-fu」と応える。…… (中略) ……それをきっかけに私たちは、楽器と声、声と言葉、身振りと音を行き来しながら、やりとりを続ける。…… (中略) ……今度は私

が「fu-fu-fu」と声を出そうとした。この時、私の頭の中には最近 A がよく口にしていた「おととと」という言葉があったため、発音の途中で思わず「fuっ-とっ-と」になってしまった。すると、B が「面白い、乗った！」というようにピアノでユーモラスに続きを奏でる。A はそれを聴いてニヤリと笑い、B と私の方へ顔を向けて早口で「おととと」と言う。3人が次々と「おととと」を繰り返し、声と音が重なり合ってテンションが増していく。そのうち、「おととと」と身体のバランスを崩すように、リズムや音程がガタつき始める。A がたまらず「わあっ」と声をあげると、坂を転がり落ちるようにピアノとドラムの音がなだれ込んできて、ついには尻餅をつくように「どっすーん」と音楽が止まる。A は「ざんねーん」と言って笑い、物語の終わりを告げるようにシンバルとタムを叩いて「ありがとーう！」と言う。それを合図に、私たちは即興からテーマの再現部へと戻っていった。

この場面の中心的モチーフになった「おととと」は、視覚障害と身体障害から歩行のバランスが不安定な A にとって、発音したときの語感の面白さとも相まって体感的に経験されている言葉ではないかと思われる。「おととと」の言葉のリズムとバランスを崩すような身体感覚とが組み合わせられて音楽に組み込まれていく瞬間に、音楽が生き生きと立ち上がってきた。このプロセスにおいて、クライアントとセラピストという役割関係は、互いの経験を交換し共有する音楽仲間の関係へと結び直されていたのではないかと思われる。

②地域コミュニティの拠点における参加型音楽活動の場面

この場面は、東京都内の地域コミュニティ拠点における、参加型音楽活動の場面である。拠点は、区と大学によって協働で運営され、地縁・血縁を越えた多様な人々を含み、ゆるやかに関わりあう「居場所」作りが目指されている。筆者はこの拠点で、音楽活動が多様な人々のコミュニティ作りに寄与する方法の探索を目的に、誰でも参加可能で出入り自由の音楽活動を行ってきた。

その日のテーマは「水のおながく」。10名ほどの参加者がビニールプールを囲んで、空き缶、ストロー、楽器などを持ち寄り、思い思いに水の音を聴いたり、奏でたりしている。プールの水面にストローをさしてブクブクと吹いている男性を指差し、高齢の女性が「ほら、目をつぶって聴いてみて」と、他の参加者に聴くことを促す。「…(雫が)岩から垂れている音」。傍らにいた私が、「ちょっと滝のような(音)…」と湯たんぽを傾けて水を落とすと、それを聴いたふたりが「そうそうそう」「ああ、いいなあ」と、水が落ちる方を指差す。再びストローを吹き出した男性と、気持ちよさそうに目を閉じてその音を聴く女性。男性が、「おお、ささやか(な音)でいいね」とつぶやく。「水が滝のように落ちるだけでもいいですね」。そこで私は、「それをみんなで、最後の一滴が落ちるまでやってみたら、そういう(滝のような)感じが出るんじゃないかな」と提案してみた。皆が缶を手にとって立ち上がり、プールの周りに立つ。椅子に腰かけたまま構える高齢女性や、椅子の上に立って高いところから落とそうとする人もいる。「行きますよ～」と私が合図しかけたとき、水遊びをしていた男の子が、「…待って、(缶が)ないないない！」と声をあげた。周りの参加者が「…あっ」という表情になり、男の子の向かい側にいた参加者が、余っていた缶を彼に手渡す。男の子が水を汲み終わるのを待って、別の参加者が「みんなと一緒に、できるだけ長く水を落としてください」とルールを説明する。参加者は互いに「ちょっとずつ、ちょっとずつよ」と声をかけ合い、ゆっくりと缶を傾けて水を落とし始める。ザーッと水の音が響く。参加者は自ら水を落としつつ、しばし無言でその音に聴き入る。女性が、「もう1回！」と声をかけ、室内から様子を窺っていた親子も誘って、2回目の演奏が始まった。1回目からの参加者が口々に、「目をつむって」「最後の一滴が終わるまで聞いてね」と声をかける。2回目から参加した子どもも「ね、これいいね、これいいね」と言いながら加わっている。1回目よりもさらに長く水の音が響くなか、終わりの合図をしたのはその子どもだった。そろそろ皆が水を落とし終わるといふ頃に、「…ねえ、僕、トイレに行ってくる！」と声をあげたのだ。周囲の参加者たちからどっと笑いが起こり、演奏が終わった。

この場面では、水の音にまつわるミュージッキングによって、ひとつの音楽的パフォーマンスが作られていった過程が分かるだろう。ここでは、ある参加者の行為が別の参加者の行為・語り・知覚のいずれかを触発し、それがまた別の参加者を触発し…という、触発の連鎖（本間・松本、2014）が起こっている。その連鎖の過程で、互いに補いあったり、肯定したり、提案し受け入れられたりといった、互いをケアする小さな行為が、パッチワークのように積み重なっていく（西川、2007、pp. 122-124）。ひとつの音楽パフォーマンスという枠づけのなかでこのプロセスが経験される時、参加者個々人の意図を超えた相互エンパワーメントが生じているのではないかと考えられる。

4. 〈音楽する〉体験

最後に、客席のみなさんと一緒に〈音楽する〉体験を行った。以下ふたつのワークはいずれも、カナダの作曲家マリー・シェーファアの『サウンド・エデュケーション』（シェーファア、1992=2009）に掲載されている課題をアレンジしたものである。

《雨の音楽》では、手拍子や足踏みなど身体から出る音を用いて、雨が降りそうなじめじめした空気から、ぼつぼつと雨粒が落ちてきてやがて土砂降りになり、まただんだんと雨が止んでいく風景を奏でた。この音楽の面白さは、互いに耳を澄まして雨が今どのくらい降っているのかを測りながら、指揮者の合図なしに進んでいくところにある。今回は、雨が止みそうになったと思えばまた別な場所からパラパラと雨が降り出し、なかなか止まないという事態になった。大ホールで数百名と共に行うのは筆者にとって初めてだったこともあり、新鮮な体験だった。

《静寂の音楽》では、参加者の意見を集約するアプリを用いて「あなたにとって、“静けさ”とは？」という質問を出し、会場から集まった答えを筆者が読み上げていく形式をとった。舞台上のプロジェクターにQRコードを掲示し、客席の学生や教職員のみなさんに携帯電話のカメラで読み取って答えを入力してもらったのである。「自分が無になること」「自然の音だけが聴こえている状態」「お寺」「落ち着くが、少し物寂しいもの」「気まずいとき」「微かに音が聞こえる状況」「±0dB」など、さまざまな回答が次々と寄せられた。全部で593の回答があった。全てを読み上げることはできなかったが、読み上げられる言葉に聴き入る状況は、それ自体が《静寂の音楽》を奏でているように、筆者には感じられた⁽³⁾。

5. おわりに

以上、〈音楽する〉ことという視点から、音楽療法における音楽行為の成り立ちとその意味を述べてきた。この視点は、音楽療法の領域のみならず、音楽行為に携わる私たちにとって広く参考になる点を含んでいるのではないと思われる。これからの学生生活で、〈音楽する〉ことの多様なありようを経験して行ってほしい。

謝辞

基礎ゼミにおいて、このような機会を与えてくださったことに感謝いたします。全体を企画された井手詩朗先生はじめ、リハーサルや当日のプレゼンテーションをサポートしてくださったスタッフの皆様、ありがとうございました。

註

(1) 本節の記述は、三宅（2022）を参照した。

(2) 本場面の記述は、三宅（2022）を参照した。

(3) なお、アプリを紹介してくださった音楽教育の瀧川淳先生、事前リハーサルで客席からのQRコードの読み取りが可

能かを調整してくださった舞台スタッフおよび事務スタッフの皆様の協力なくしては、このワークは実現しなかった。彼らもここでのミュージッキングの重要な一員であったことを付記しておく。

参考文献

- シェーファー, R. M. (1992=2009) 『サウンド・エデュケーション』 鳥越けい子、若尾裕、今田匡彦 (訳) 東京: 春秋社
- ステイーゲ, B.・オーロ, E. L. (2019) 『コミュニティ音楽療法への招待』 杉田政夫 (監訳) 東京: 風間書房
- スモール, C. (2011) 『ミュージッキング—音楽は〈行為〉である』 野澤豊一、西島千尋 (訳) 東京: 水声社
- 本間美里、松本健義 (2014) 「対話による鑑賞授業における学習過程の触発性について」、『美術科教育学会誌』 35 巻、457-470頁 DOI: https://doi.org/10.24455/aej.35.0_457 (2023年9月19日閲覧)
- 西川勝 (2007) 『ためらいの看護—臨床日誌から—』 東京: 岩波書店
- 三宅博子 (2022) 「私の臨床における音楽を語る—〈共にあろうとする〉実践の視座から—」 『臨床音楽療法』 15(1), 31-37頁