美的な音楽空間を共有する

阪上 正巳 先生

（さかうえ・まさみ）

1958年生まれ。1983年金沢大学医学部卒業。国立武蔵療養所研修医を経て自治医科大学精神医学教室（宮本忠雄教授）に入局。1989-1990年ウィーン大学医学部精神医学教室に留学。同時にウィーン音楽演劇大学音楽療法科聴講生として学ぶ。国立精神・神経センター武蔵病院医長を経て現在、国立音楽大学教授。医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会・精神科専門医。日本芸術療法学会理事、日本病跡学会理事、日本音楽療法学会評議員。

音楽療法の分野は多岐にわたり対象者も多いのですが、精神を深く病む方たちへの思いが深い先生。音楽が本当に必要なのはそういう方たちのようです。

音楽との出会い

――まず、先生の小さい時から医学を目指された頃までを伺えればと。お生まれは？

阪上　埼玉の本庄です。ほぼ群馬に近い所、赤城山の麓で上州名物〝空っ風〟の吹きすさぶ街です。

音楽との出会いは、小学校の五年生頃。これ、はっきり覚えているんですよ。たまたま家に人がいないことがあったんです。普段は大家族で賑やかなものですから、その時に寂しくなっちゃってね。どういう訳か、音楽を聴こうと思ったんですね。《運命》という曲があるのは知っていたんです。〝ジャジャジャジャーン〟は子供でも知っていたんですけど、今でも覚えているのは、第二楽章のある箇所、この話は時々学生にして、その部分をyouttubeで聴かせたりもしますが、次第に音が集まって、勢いよく一気にサーッと流れてくるような部分があるんですよ。その時に、二階の窓から空が見えて、その音楽がサーッと来る時に、風が一緒にザーッと入ってきたんです。それで「うわっ、何これ！」と思って、幼心に感動したんでしょうね。それから音楽を聴き始めたんです。《田園》を聴き、《英雄》を聴き、七番を聴き。もちろん《第九》もと、だんだん広まっていって。

――劇的な出会いですね。

阪上　その時のことは本当に今でも覚えています。音楽療法の授業で、自分にとって印象的だった音楽体験を振り返って発表させるというのがあるんです。音楽の履歴書（ミュージック・バイオグラフィ）といいますが、自分でも作ってみたことがあるんです。そうしたらやっぱりそれが最初に出てきました。

――ご自分で、習おうと思いませんでしたか。

阪上　それが今でも後悔しているのは、母親が「ピアノ習う？」って僕に聞いたことがあるんですよ。その時に僕は何を勘違いしたのか、「そんなのは女がやるもんだ」と断わった覚えがあるんです。あれ、断わらなければよかったなと、今だに思っていますね。

――では、中学へ行ったら。

阪上　音楽にますますのめり込みました。次に好きになったのはブラームスで、シンフォニーを夢中

で聴いたものです。更にはマーラーでした。マーラーには本当にハマりましたね。『音楽現代』だったか、マーラーの交響曲を一曲ずつ解説している特集があったんですよ。あれを本当に一晩のうちにバーっと読んで、それでもう全部聴きたくなって、それも順番で聴いていって。マーラーには本当に興奮しました。特に《大地の歌》が大好きで、これは何回聴いたか分からない。中学の時にフルートを始め高校の時も一応ブラスバンドに入っていたんです。ただフルートが余りうまくなかったので、「おまえは指揮をやれ」と言われて指揮をやったりしましたけれど。

音楽療法との出会い

――医学部に進学されたのは。

阪上　従兄が脳外科の医師をやっていますが、音楽好きでレコードをくれたりして、かなり影響が強かった。あとは叔父が消化器外科だったんです。この二人が医者だったことと、あとは小さい頃病弱だったこともあって、医者になろうかなと。浪人が嫌だったから、勉強は相当やりました。音楽を聴く以外は勉強していましたね。

――ご専門はどのように

阪上　最終的に精神科に決めたのですが、脳外科と精神科で迷ったんです。どっちにしても脳だったんですかね。脳外科の場合は非常にクリアカットで、治療結果がはっきり出ますよね。一方、人間の精神というのは訳が分からない。クリアカットなほうか、訳の分からないほうか、最後の最後まで迷って。実は東京医科歯科大学の脳外科に入局を決めたんです。でも決まったとたんに気が変わって…。

――脳外科から精神科に変更？

阪上　はい。国立精神・神経センターという医療研究機関が萩山駅の向こうにあって、その当時はまだ国立武蔵療養所と言ったんですが、そこで研修を始めました。実はそこで音楽療法に出会ったんです。広い武蔵野の雑木林の中に三、四階建ての病棟が点在していて、奥のほうに作業療法棟という建物があって、統合失調症の患者さんと二人で近づいていったら、何か音楽が聞こえてきたんです。音楽が好きでしたから入ってみると、患者さんと一緒に音楽をやっている人がいたんです。それが丹野修一先生※。先生が患者さん数名と合奏をしていて、それが実にきれいな音楽だったんですね。ちょっと考えられないくらい。それから毎週水曜の午前に、そのセッションに行くようになったんです。器楽クラブという、作業療法の中の患者さんのクラブで、そこで初めて音楽療法というのがあるのを知って、少し勉強もしてみました。

――研修医だった一九八三年頃、音楽療法が精神科に取り入れられ始めた？

阪上　もう少し前からですが、まだ少なかったと思いますね。丹野先生自身は以前からやっていたわけで、本当の日本の草分けだったと思います。武蔵病院の作業療法医長が芸大に行って「誰か患者さんと音楽をやってくれる人いませんか」と言ったら、チェロを弾いていてまだ若かった丹野先生が手を上げて、患者さんと試行錯誤で音楽を始めたらしいんです。それが形になってから僕が入っていったわけですが。丹野先生が偉かったのは、患者さんが技術的に拙くても、その患者さんの出来ることを取り入れながら、音楽が全体として美しくなるように、パート譜をそれぞれ創っちゃうんですね。だから、二音の反復をぎこちなく弾く人がいれば、それを例えば水の雫に見たてて、そうしたらそんなにリズミカルでなくてもいい。そういうことで曲を創る先生は本当にすごい才能だと思う。

ウイーンに留学

――先生が、ウイーンに行かれたのは？

阪上　精神病理学と芸術療法の勉強をしようと思い、その方面で有名な自治医大精神科に入局しました。医者になってから三年目です。そこで臨床を重ねながら音楽療法の勉強をしているうちに、ウイーンで精神科の患者さんに対して音楽療法をやっているという文献に出会った。そうしたらオーストリアの政府給費留学生の募集が来て、試験に運良く受かったものですからウイーンに行って音楽療法を勉強しようということになった。籍はウイーン大学医学部の精神医学教室に置きながら、提携している国立ウイーン音楽演劇大学音楽療法科の聴講生になれたわけです。

――両方を勉強されたのですね。

阪上　もちろん両方を勉強したんですけれども、僕は音楽療法を勉強したかったから、もっぱら音大のほうに入り浸っていました。音大の学生さんと一緒に音楽療法の授業に出て、あるいは即興演奏の授業を音大でやって、あとは実習。市内にいろんな病院・施設があって、学生が実習に行くんです。それについて行ってセッションを

※丹野修一先生「チェリスト・作曲家。阪上正巳著『精神の病いと音楽』を参照して下さい」

やったり、ウイーン大学の精神科の病棟で朝早くからセッションに出たりとか、していました。そうしたら、日本では考えられないくらい精神医学的な、心理療法的な音楽療法がドイツ語圏では盛んだということが分かったんです。驚きましたね。こんなに進んでいたのかと思って。フロイトが活躍した街ですから、ウイーン大学の精神科病棟には深層心理学研究所が附属していて、その研究所と音大の音楽療法科が組んでいるんです。音大の教授がウイーン大学まで行って、そこでセッションをやっている。土地柄、心理学や心理療法が発展しているということもあったと思うんです。無意識的なものを音楽でどんどん引き出していく。自由即興を使うんですね。出来あいの既成曲を使うのではなくて、完全な、自由な即興を皆で行うんです。ただ、対象者が基本的に神経症や心身症という、精神病圏よりも軽い病態に対する音楽療法でした。だから、僕が武蔵病院で診ていた統合失調症に対するような方法ではなかった。でも、日本ではむしろお年寄りや子どもに対する音楽療法が主流だったわけですから、あちらで精神科の患者さんを対象とする方法が本流として発展していることを知って、精神科医としてはとても喜んで。

神経症の皆さんにやるような自由即興で、打楽器をたくさん使うやり方を日本で統合失調症に応用しても、面白い発展があるんじゃないかということは、僕も感じながら帰ってきました。

美的な音楽空間

――病状が重い方たちに興味を?

阪上　そうです。私は統合失調症の病態に非常に惹かれるのです。一つには病理が奥深くて興味深いんですね。でもそれ以上に、統合失調症の人たちがとてもいい人たちなんです。本当に裏表がなく身体で動いている人たちで、音楽と接点があるというか、交錯するような特徴があるんでしょうね。嘘がないというのかな。

統合失調症の音楽療法はいかに美的な体験を共有するかというところが非常に重要になってくるわけです。とくに重い人の場合は話の意味が通じなかったり、感情的なやり取りが難しかったりする。ところが、彼らの芸術的な感性はものすごいし、こちらが音楽で技術的・感性的に歩み寄っていけば、彼らもそこに来ますから、そうしながら美的な音楽空間さえ立ち上げられれば、そこで出会いが成し遂げられるわけです。決して容易なことではありませんが、それがやはり大きな体験だと思います。

また、統合失調症の人には認知的な障害もありますから、楽器を演奏することが自然に認知を正すトレーニングにもなっているわけです。さらに言えば、厳しい音楽を一緒に行うことで、何だか戦友のような親しみが湧いてきますから、友だちを作りにくかったり、互いに関心を持たない患者さん同士が仲良くなったり、連れだってコンサートに出かけたりということも起こるわけです。つまりいろいろいいことがあるわけですが、やはり一番重要なのは、美的な体験を共有出来るということではないでしょうか。引きこもっている人たちが、セッションにやって来るだけでも大変なことなんです。でも活動に魅力があるから、美的なことが起こるから彼らはやって来る。それで、認知のトレーニングも行えるし、仲良くなって社会的にも改善する。音楽がなければ普通そういうことは一切ないわけです。ですから、やっぱり治療の核心にあるのは、美的な音楽空間の立ち上げですね。そしてそれをいかに成し遂げるかが音楽療法士の腕になるわけです。

セッションにどんな音楽的素人のクライアント、患者さんが来ても、音楽療法士によって、そこに独特で美的な音楽空間が出現する。そこでは健常者も病気の人もありません。そういう他に代えがたい体験の創造が本当に大事だと思います。

音楽療法士に向く人は?

――音楽療法士に向き不向きは。

阪上　難しい質問ですけど、音楽療法というのは、非常にいろんな領域があるわけですね。対象者も非常に多様なわけです。そうすると、それぞれに向いている人がいるんです。だから、一概にこの人は音楽療法士に向いていないと言うことは出来ないので、いろんな個性を受け入れる領域だとは思う。自らの問題に振り回されている人は別ですが、かなり広い範囲のパーソナリティを受け入れる余地はあると思うんです。

――医者的なアプローチを持っていなくてもやっていける?

阪上　これもちょっと難しいところがあって、音楽づくりが最終目的であって障害や症状の軽減はそ

の二次的な結果だという考え方もあるんです。そういう考えに立てば音楽療法士は音楽家であることが第一義的となります。僕もそれに共感しますが、しかし理想的に言えば、音楽療法士というのは心理療法士でもあり、あるいは医学的な方法をとるのであれば医学的な知識もあり、かつ音楽も出来という、両方ができないといけない人たちだと思います。単発の音楽活動ではなく継続的にセッションを発展させていけるのは、両方をちゃんと勉強した人でしょう。だからこの大学の学生にも、心理学や医学的な知識は身につけさせるように指導しています。

勉強を続けるというのは音楽療法士の職業倫理なんですよ。だから、セッションをやっていても、スーパービジョンを受けるわけですね。自分のセッションについて。自分一人でやっていても迷うことがあるし、困るでしょ。そうした場合必ずスーパーバイザーという熟練の先達を見つけて、自分のセッションについて相談する。そうしながら勉強を続けていくということですね。

――経験も積み、自分のレベルも上げていくことを求められる。

阪上　そういうことです。出来れば研究もしてほしいですね。研究をすると、自分の臨床も変わりますから。

――最後に学生さんたちへ。

阪上　僕が思うのは、希望をもつというか、何かを望んでほしいということです。望まないと可能性はゼロですからね。何かを望んでほしい。これを勉強したいとか、こうなりたいとか。そうすると、意外とチャンスってあるんです。

それともう一つは、自分の可能性をこのくらいだと見積ってしまわないほうがいいと思います。まだ若いし、何かを成し遂げる時間は十分あるのだから、自分の可能性を信じてほしいと思います。あとは、僕は医学から入ってきた人間なので、音大の学生さんについては、音楽が出来て本当に羨ましいと思いますよ。音楽の可能性というのか、音楽の人間に対する効果、良好な作用、そういうことをずっと研究してきた者としては、音楽が出来るんだから、どんな形であれ音楽をうまく使って社会に役立ててほしいなと思います。音楽という素晴らしい芸術の専門家なのですから、誇りを持ってほしいですね。

――音楽療法って奥が深いということをしみじみ思いました。（了）

阪上先生おすすめの資料

図書

『音楽する精神　―人はなぜ音楽を聴くのか?』アンソニー・ストー著　白揚社　1994　請求記号●C59-212

イギリスの精神医学者・著述家による卓抜な音楽論。人間と音楽の根源的な関わりについて医学・生物学から社会学、哲学にいたる幅広い視野のもとで論究し、とても刺激的。

『響きの器』多田・フォン・トゥビッケル・房代著　人間と歴史社　2000　請求記号●C65-012

日本の音大を卒業しドイツで音楽療法士となった著者が、彼の地での生活や音楽療法士としての経験などを生々しく新鮮なことばで綴る。独特で鋭敏な感性に驚かされる。

『千年の愉楽』中上健次著　河出文庫　1992　＊当館未所蔵につきTACをご利用下さい。

私の好きな小説の1つ。熊野の「路地」に荒くれ者たちが生まれ、若くして死んでいく。その生と死に烈しくも哀切な音楽が聴こえてくる。

DVD

『ジル・ドゥルーズの「アベセデール」』國分功一郎（監修）KADOKAWA／角川学芸出版　2015　＊当館未所蔵につきTACをご利用下さい。

フランスの哲学者が遺した7時間半に及ぶインタビュー映像。人柄に直接触れつつ難解な哲学が平易に語られるのを見ていると元気が出てくるから不思議。

阪上先生 著作集（訳・共著含む）

＊「精神の病いと音楽：スキゾフレニア・生命・自然」廣済堂出版　2003　請求記号●J100-767　シラバス/阪上正巳/5

＊「芸術療法実践講座4　音楽療法」飯森眞喜雄共編　岩崎学術出版社　2004　請求記号●J108-271　シラバス/阪上正巳/1

＊「音楽療法事典　新訂版」ハンス＝ヘルムート・デッカー＝フォイクト他編著　阪上正巳他訳　人間と歴史社　2004　請求記号●X-084/O

＊「音楽療法の現在」国立音楽大学音楽研究所音楽療法研究部門編著　人間と歴史社　2007　請求記号●J111-162,163　シラバス/阪上正巳/8

＊「文化中心音楽療法」ブリュンユルフ・スティーゲ著　井上勢津他共著　音楽之友社　2008　請求記号●シラバス/阪上正巳/9

＊「音楽療法と精神医学」人間と歴史社　2015　請求記号●シラバス/阪上正巳/6

＊「ケースに学ぶ音楽療法　上・下」岡崎香奈共編　岩崎学術出版社　2016　発注中

●かわた あつこ　インタビューさせていただいても編集のため、全文を載せられません。長時間お話を伺えるのは役得です。