

音楽療法は誰のために

ノルウェー政府認定音楽療法士
井上 勢津



いのうえ・せつ 学習院大学文学部哲学科卒業。東京音楽大学（声楽専攻）、同研究科を経て、ノルウェー国立音楽大学に留学。その後、ソグン・フィヨルダネ大学で音楽療法を学ぶ。現在、日本とノルウェーで様々な音楽プロジェクトを展開。訳書に『わたしだって、できるもん！』（新評論、2009）、共訳書に『文化中心音楽療法』（音楽之友社、2008）がある。東京音楽大学、東邦大学非常勤講師。

音楽療法とは

最近では「音楽療法」という言葉もずいぶんと定着し、市民権を得てきたように思います。一時の過熱気味だった音楽療法ブームも収まり、本来の音楽療法の活動が地道に行われるようになるにつれ、多くの方々の音楽療法についての関心や理解が深まっているように感じます。

音楽療法については様々な考え方があります。しかし、どのような考え方にせよ、「音楽療法とはクライアントがより健康になることを音楽療法士が援助する活動」であるという原理原則に異論はないはずです。それではここにある、見慣れた「健康」とはどのようなものなのでしょうか。私は、「生きる活力がある」「自分は何かができるという効力感をもっている」「家族や地域コミュニティ、友人のグループなど、どこか帰属するところがある」「自分自身が意味ある存在であると感じることができる」という4項目が健康の要素であると考えています。日常の健康観となじまないものもあるかもしれませんが、つまりクライアントがこの4つの要素を少しでも実感することができれば、「より健康になった」という考え方です。

多くの方々にとって、自分が音楽療法の対象（クライアント）になるということは考えにくいことだと思います。しかし、そんな方々でも過度のストレス、自信喪失、孤独感、厭世感などをもち、上の4つの要素に問題を抱える方はけっして少なくありません。私はそのよう方々も音楽療法の対象になりうると考えています。これは子どもたちも同じで、盲・聾・養護学校や特別支援学級の子どもたちだけではなく、いわゆる健常な子どもたちも音楽療法の対象になるということを意味しています。

ノルウェーの音楽療法

私は北欧、ノルウェーで音楽療法を学びました。ノルウェーではほとんどの小・中学校が統合学校となっているため、障害をもつ子どもたちも健常な子どもたちとともに普通学級に所属しています。私が実習で担当した知的障害をもつリヴとヨンも健常なクラスメイトとともに、音楽療法に参加していました。そのセッションは週1回、小学校の音楽室で行われ、1回のセッションは休憩をはさんで、2つの部分に分かれていました。セッションの前半はリヴとヨンが活動の内容やそこでの自分の役割を理解する、後半はそれぞれのクラスか

らクラスメイトが2人ずつ加わり、バンド活動を行い、《仲間》としてリヴやヨンを理解するようなプログラムが組まれていました。

ノルウェーでは《障害》は《個人的な資格・条件》とともに、《コミュニティ内の慣習や問題にかかわる人々の態度》と深く結びついていると考えられています。つまり問題を抱える個人が変化するだけでは十分ではなく、周囲が変わらない限り、クライアントの問題は軽減しないのです。ですから前述のセッションにおいて、前半ではリヴやヨンの《個人的な資格・条件》に、そして後半では彼らのクラスの《コミュニティ内の慣習や問題にかかわる人々の態度》に焦点が当てられていたのです。

秋学期の最後には学校の体育館で、校外から観客を招いてコンサートが行われました。それまでにセッションに参加したクラスメイトがリヴやヨンといっしょにバンドを担当し、他のクラスメイトは合唱を担当しました。そしてその日からリヴとヨンには目に見えた変化が起こり、その変化は確実にクラスメイトたちの間へと広がっていきました。音楽療法士は日誌の中にこう書き記しています。「(略)リヴとヨンは音楽療法を通して学校内の様々な人間とかかわっている。このことは彼らに安心感を与え、また同時に他の児童たちからの偏見を軽減することに役立っている」。

当初はリヴとヨンのために計画された音楽療法でしたが、クラスメイトたちにとっても意義深いものとなりました。音楽療法の現場で行われるのは、難しい課題を何度も練習して克服させることではなく、一見、複雑に見える楽曲でもクライアントが容易に「できる！」と感じることができるよう様々な音楽的な工夫を加えていくことなのです。このときもクラスメイトの中には自尊心を失っている子どもやコミュニケーションが苦手な子ども、また音楽に対して劣等感をもっている子どもが見受けられました。音楽療法士はこのような子どもたちのためにも音楽的な工夫をすることになりました。その結果、多くのクラスメイトが毎週セッションへ参加を希望し、活動に熱中していったのです。

またノルウェーでは、特別なニーズのある子どもがいなくても、音楽療法士はしばしば学校で活動しています。西ノルウェーのある小学校では、クラス内に、いじめ、男女間の対立、リーダー格の子どもと他の子どもたちとの確執など、落ち着

きのない雰囲気があったため、そこに音楽療法士が派遣されました。このプロジェクトは週1回、10週間にわたって行われました。活動の中心は話し合い、リズム遊び、グループ即興など。子どもたちの希望を重視するために、事前に希望調査も行われていました。

最初に立てられた目的は性別やグループの違いを越えて子どもたちが「お互いを知ること」でした。ですからまずは車座になってリズム楽器を持ち、1人ひとりが自分の好きなリズムをたたいていくという活動が選ばれました。次に、それまでクラスの中にあったグループをばらし、新しいグループづくりを行い、即興、ダンス、音遊び、ドラマづくりなどが導入されました。ドラマづくりでは筋書きに合ったリズム楽器演奏、ダンス、歌などが、クラス全員の前で発表されました。

その結果、10回の活動を経て、クラスの雰囲気は明らかに前とは異なるものになったと報告されています。クラス担当教諭は次のように日誌に書き記しています。「(略)クラスは以前より良い状態となっている。セッションは緊張感のあるものであり、喜びと集中力が子どもたちへの刺激となった。(中略)この期間、クラス内に対立はなく、クラス環境は音楽療法によってずっと良くなった^(*)。つまりセッションを重ねるごとに、子どもたちは音楽を受け入れるようになり、積極的に活動に参加するようになっていったのです。そして、やがて、クラス内の対立はなくなり、お互いに協力する雰囲気が生まれたのです。

日本における音楽療法のこれから

学校教育と音楽療法。この2つの領域は日本ではまだきちんと連携をしてはいません。私もときどき、学校教諭の方々とお話しする機会がありますが、皆さん、子どもたちの抱える問題と取り組み、同じように悩み、考えていらっしやることがわかり、共感することが多々あります。学校教育と音楽療法の協働には音楽療法士の専門性や資格などが、クリアしなければならない課題が山積していますが、障害をもつ子どもたちのケースばかりでなく、ストレス、自信喪失、いじめなどといった、現代の子どもたちが抱える多くの問題を考えるとき、新しい可能性として学校教育と音楽療法の協働を考えていく時期にきていると私は考えています。

*『Nordic Journal of Music Therapy』vol.1, 1992より転載

第6学年「地域の保健活動」（1時間扱い）

教師用指導案

第8時 地域の保健活動

● 1時間扱い

本時のねらい

- ◎保健所や保健センターの活動に関心をもち、市町村の広報などで積極的に調べようとするようになる。(関心・意欲・態度)
- ◎市町村の広報などの資料をもとに、保健にかかわる情報や活動を見つけることができる。(思考・判断)
- ◎保健所や保健センターで行われているさまざまな保健活動や保健に関する情報提供の大枠について理解することができる。(知識・理解)

学習内容	学 習 活 動	教師の支援
<p>本時の学習課題の提示：わたしたちの町や村では、みんなの健康を守るどんな活動が行われているでしょうか。</p>		
<p>保健所や保健センターでは、どんな活動をしているのでしょうか。</p>		
<p>■保健所・保健センターの活動内容</p> <p>● 予防接種や健康診断、健康相談</p> <p>● 保健教室や講習会などの健康づくり</p>	<p>○自分たちの地域の広報（保健活動などが特集されているもの）をもとに、保健所や保健センターについて知っていることを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 予防接種に行ったことがある。 ・ 赤ちゃんの健康診断をやっている。 ・ 「お知らせ」で、スポーツ教室や料理教室の案内がある。 <p>○「児童用資料」を見て、保健所や保健センターでの保健に関するいろいろな活動を知る。</p> <p>【検診や相談など】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ さまざまな予防接種…BCG予防接種や麻疹(はしか)、風疹(三日はしか)の予防接種など。 ・ 赤ちゃんの健康診断…赤ちゃんが元気に育っているか、定期的に検査や診察をする。 ・ 健康相談…赤ちゃんや子育て相談をはじめ、大人を対象にした生活習慣病予防相談など。 ・ がん予防などの生活習慣病予防のための健康診断や各種の検査など。 <p>【教室や講習会などの健康づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ヨガやエアロビクスなどの体力づくり教室。 ・ 趣味のサークル活動…人とのかかわりを広げ、心を豊かにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆前もって、地域の保健センター（または保健所）の所在地を確認しておく。 ◆保健所と保健センターの違いについて簡単にふれる。 ・ 保健センターは母子やお年寄りを中心にした健康づくりのサービス。 ・ 保健所はそれに加えて感染症対策、結核予防、環境や食品の衛生検査なども行っている。 ◆学校の近くに保健所や保健センターがある場合は前もって調べておき、児童に親近感をもたせるようにする。 ◆健康づくりのための検診や相談、各種の教室やサークル、講習会などが特集されている広報を前もって用意しておく。

小学校の新学習指導要領で、「体育」の第5学年及び第6学年の「G 保健」(3) 病気の予防の項に、新しい内容「オ……地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること」が加わりました。ここでは、平成22年度の移行措置資料「地域の保健活動」(第6学年：1時間扱い)として、①教師用指導案(時案)、②児童用資料、③ワークシートの3点を提供いたします(P6～10)。

留意点

- ▶保健所や保健センターの活動は、地域の「保健室」のようなものであることを理解させるために、校内において保健室が学校のみんなの健康を守る重要な役割を担っていることを確認しておく。
- ▶中学校での学習内容が「保健・医療機関の有効活用」として位置づけられているので、ここでは保健所等の利用のしかたについての学習にならないようにする。

■他教科・他領域との関連……社会科4年 ■準備……地域の広報／ワークシート

学習内容	学 習 活 動	教師の支援
	<ul style="list-style-type: none"> ・料理教室…赤ちゃんの健康を考えた献立や、生活習慣病予防のための献立など。 ○医師が検診をしたり健康相談にのったりする活動と、体や心の健康づくりのためのさまざまな講習会や教室への参加要請活動を行っていることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくりには体力づくりや食事、栄養指導などのほか、手芸や絵画などの趣味を通じていろいろな人とかわり、心を豊かにしていくサークルなどもあることをおさえる。 ◆保健所や保健センターは、地域の保健室のような役割を果たしていることを説明するとわかりやすい。 ◆保健所や保健センターの活動について、ここでは、さまざまな医療活動、健康な生活のための啓蒙活動、健康づくりに関する情報提供の3つで大きくまとめるようにする。 ◆AEDの設置場所は、保健所や保健センターのホームページや広報などにのっていることを知らせる。
<p>これらのさまざまな活動を地域の人たちに知らせるために、どんな情報提供のサービスを行っているでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●広報などでの情報提供 ●突然の心停止一人々の命を救うAED 	<ul style="list-style-type: none"> ○広報誌や機関誌などの印刷物や、インターネットなどを通じて、地域の人々が健康な毎日を送ることができるように、さまざまな情報提供がされていることを知る。 【各種活動の情報提供】 ・いろいろな健康診断や検査等のお知らせ。 ・いろいろな健康相談の案内。 ・健康教室や講習会などへの参加の呼びかけと日時・場所などの案内。 ○AEDの目的や設置場所などについて知る。 ・突然の心停止から命を救う装置。 ・設置場所はスポーツ施設や公共施設など。 	
<p>本時のまとめ：地域の保健所や保健センターでは、予防接種や検診などの医療活動のほか、健康づくり教室や講習会などへの誘いや、情報提供など、さまざまな保健活動で人々の健康を支えている。</p>		

評価

- 保健所や保健センターの活動に関心をもち、市町村の広報などでその活動の実態を積極的に調べようとする。(関心・意欲・態度)
- 市町村の広報などの資料の中から、保健にかかわる情報や活動を見つけ、内容を読み取ることができる。(思考・判断)
- 保健所や保健センターで行われているさまざまな保健活動や健康づくりへの啓蒙活動、情報提供などの大枠について理解している。(知識・理解)

ちいさ
地域の保健活動

わたしたちの町や村にある保健所や保健センターでは、
どんな活動をしているのでしょうか。

保健所や保健センターは、
どんな人たちがどんな
ことで利用して
いるのかな？



赤ちゃんとお年よりの多い
ように見えますが、だれで
も利用できますよ。

では、ちょっと
のぞいてみま
しょう。



調べてみよう

- わたしたちの地域にある
のは保健所かな？
保健センターかな？
- どこにあるか知ってる？



よほうせっしゅ

予防接種や健康診断、健康相談



予防接種

BCG予防接種や、ましん、
ふうしんの予防接種など、
小さいときにお世話になっ
ていますよ。



生活習慣病予防の検診・検査

がんなどの生活習慣病予防の検査
や、健康な生活習慣づくりのため
の運動の習慣や食生活などの相談
なども行っています。



赤ちゃんの健康診断

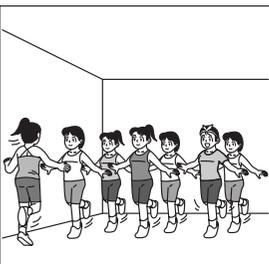
赤ちゃんが元気に育ってい
るか、定期的に検査や診察
をしたり、赤ちゃんにかか
わる健康相談をしたりして
います。



健康相談

健康についての問
い合わせや子育て
相談など、電話で
も行っています。

〇〇教室や講習会などの健康づくり



ヨガやエアロビクス
などの体力づくり教
室や料理教室、生活
習慣病予防講習会な
ど、健康づくりのため
のさまざまな活動
を行っています。

ほかにも保健に
関するさまざま
な活動をして
いますよ。



広報などでの情報提供



市町村が発行している「広報」に、保健所や保健センターからのお知らせがのっているね。

インターネットでも見ることができるよ。



わたしたちの地域の「広報」には、どんな健康診断や検査のお知らせ、健康教室などへの参加のよびかけがのっているか、調べてみるのもいいわね。

乳幼児健診

生後3～4か月児から始まり、健康診断のほか、子どもの食事や生活習慣について相談が受けられます。

趣味のサークル案内

趣味の活動は、健康な生活づくりに役立っています。地域の中のあるいろいろな公共施設で活動しています。

健康づくり教室

ヨガ、太極拳、リラクゼーションなど、さまざまなコースを選べます。期間は1～3か月程度です。



食生活相談

糖尿病などの生活習慣病予防のための食生活や、乳幼児の栄養・食事に関する相談を行っています。

糖尿病……血液中の糖の量が増加し、尿の中にも糖がふくまれるようになる。目や腎臓の病気などの原因になる。

(東京都世田谷区の広報誌「せたがや」を参考に作成しました)



見たことある？ **AED**

AEDは、突然の心停止から命を救うための装置です。

けいれんを起こした心臓に電気ショックをあたえ、正常な状態にもどします。

駅や学校などの公共施設やスポーツ施設、商店街などに設置されています。

(設置場所は、保健所や保健センターのホームページや、広報などにのっています)



地域の人たちの病気の予防やみんなの健康づくりのために、保健所や保健センターはさまざまな活動をつうじて、わたしたちの健康を支えてくれています。



市町村にある「保健センター」では、母子やお年よりなどを中心とした健康づくりのサービスを行っています。「保健所」は、それに加えて感染症対策や結核予防、環境や食品の衛生検査などを行っています。

ちいき
地域の保健活動

名前

(1) 保健所や保健センターの役割^{やくわり}

保健所や保健センターの具体的な活動を書いてみましょう。

<p>役割① 検診や相談など</p>	<p>役割② 教室や講習会など</p>	<p>役割③ 各種活動の情報提供</p>
------------------------	-------------------------	--------------------------

(2) あなたの地域の保健所や保健センターではどんな活動をしているか、調べてみましょう。

役割	活動	内容
()		
()		
()		
()		
()		

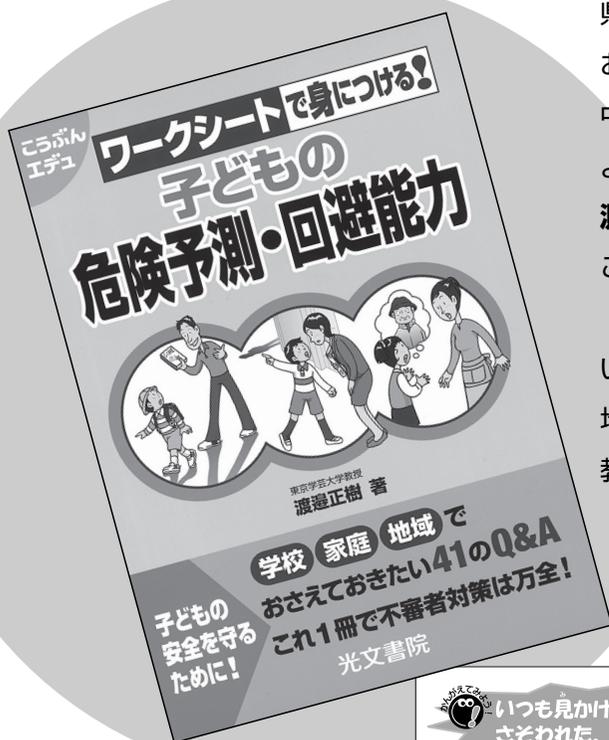
(3) わかったこと、気づいたことをまとめましょう。

子どもたちを犯罪被害から守るために！

ワークシートで身につける！ 子どもの危険予測・回避能力

平成17年12月、文部科学省から都道府県教育委員会等に出された通達『登下校時における幼児児童生徒の安全確保について』の中に「幼児児童生徒が犯罪に巻き込まれないようにするためには、幼児児童生徒に**危険予測能力**や**危険回避能力**を身につけさせることが必要である」と記されています。

今、学校が緊急に取り組まなければならないこれらの問題を、「学校」「通学路」「家庭・地域」の3分野に整理しワークシート化した、教師必携の書です。



東京学芸大学教授
渡邊正樹 著

定価 **1,300円** (税込)
B5判・112ページ

好評発売中!!

●本書の詳しい内容はホームページをご覧ください。