

## 連載コラム 音楽療法(ミュージックセラピー)について 中東 愛



JICAの広報誌で紹介されたスーダンでの様子

現在、ロータリー財団のグローバル奨学生、オランダの大学院契約研究員として、スーダンにおける音楽療法と平和構築に関する研究を行っています。

音楽療法は各国で異なりますが、今回、音楽療法士の数、教育機関の数が世界で一番多いアメリカの音楽療法について紹介します。

### • 音楽療法とは

「個々のクライアントの目的を達成するため、セラピストとクライアントが療法的な関係の中で行い、臨床的かつエビデンス(根拠)に基づいて音楽を使用する。承認された大学を卒業し、資格をもった音楽療法士によって行われる。」と定義されています。ポイントは4つあります。

#### 1) 臨床現場

音楽療法は、医療、福祉、教育、更生施設等、臨床現場で通常行われます。具体的には、病院、身体リハビリセンター、依存症リハビリセンター、高齢者施設、障害者施設、刑務所、学校等です。クライアント宅で行うこともあります。

#### 2) 科学的根拠

音楽療法は、科学的根拠に基づいて行われます。痛みの緩和、ストレスマネジメント、コミュニケーションの向上、感情表現、身体的なリハビリ等で効果があると科学的に証明されています。

#### 3) セラピストとクライアントの関係性

音楽療法は、「セラピストとクライアント」という関係性の中で行われます。先生と生徒ではなく、親子でもなく、友達同士でもない、特殊な関係性の中で行われます。

#### 4) 資格を持った専門職

音楽療法は、大学、もしくは大学院のミュージックセラピー学科を卒業し、かつ資格試験に合格し、MT-BC(米国認定音楽療法士)の資格を所有している者が行います。医師免許や音楽の教員免許を持って

いても、音楽療法士の資格を持っていない方が、障害や疾病のある方と音楽活動を行った場合は、音楽療法(ミュージックセラピー)とは呼びません。

音楽療法は、セラピストとクライアントが音楽活動を実施するのが大前提となります。つまり、一人で部屋で音楽を聴いて癒された、カラオケに行って歌ってすっきりした、コンサートに行って元気が出た、といった現象は、音楽療法とは呼びません。

### • 音楽療法の目標、目的は

音楽療法の目標、目的は簡潔に分けると5つの領域から成り立っています。

- 1) 感情(情緒)
- 2) 身体
- 3) 社会性
- 4) コミュニケーション
- 5) 認知

音楽以外のスキルの取得もしくは向上を目的としています。クライアントが、あらかじめ音楽への興味関心や音楽のスキルを持っている必要はありません。

### • 音楽療法のセッションは

セッションとは、実際にセラピストとクライアントが対面で行う音楽活動です。クライアントのニーズ、目標、目的に合わせて、また、科学的な研究データに基づいて、音楽活動を選び、実施します。具体的には、即興演奏、歌(ソロ、合唱)、視聴、作詞、作曲、パフォーマンス、ミュージックビデオ作成、レコーディング、歌詞についてディスカッション、指揮、合奏等があります。

### • 音楽療法の過程は

以下の過程を通常、すべて行います。

- 1) 同意
- 2) アセスメント
- 3) 計画
- 4) セッション実施
- 5) 記録
- 6) 終了

2)~5)の過程は、順次繰り返されていきます。実際にセッションをする時間はあくまでセラピーの一部で、セッション外で費やす時間のほうが多い場合もあります。

近年では、脳神経学の急速な発展、そして移民増加、紛争や戦争の増加とともに、音楽療法士の活躍の場も多岐に渡り、研究も増えています。

今回は、今まで主に臨床家として実践してきた障害児への音楽療法をご紹介します。

4月20日現在、筆者の中東愛さんはオランダに滞在し、スーダンの軍事衝突の状況を憂慮しながら、カナダでの研究発表の準備中です。