

## 知的障害者のための音楽療法の方法論

社会福祉法人「いきいき牧場元気丸」(盛岡市) あすなる班への音楽療法実践から

鎌田 滋子

### Music Therapy for People with Mental Retardation.

The process of session at *Ikiikibokujo Genkimaru Asunaro-group*

Shigeko KAMADA

From 2002, I started new session of the music therapy for client who live in [Ikiikibokujo gennkimaru]. This Asunaro-group, all member are most grave mental retardation who could not speak, read and several double disabilities. Almost session of music therapy is group training. But for [Asunaro-group], it is imposible to do group session. Therapist should choose some individuel technique for them. It is necessary use both session, group and personal. This report is some new way of music therapy for grave mental retardation.

#### はじめに

盛岡市にある知的障害者入所施設「いきいき牧場元気丸」における、音楽療法セッションも3年目に入り、クライアントそれぞれの能力や個性(音楽療法を受けられるメンバー約20名は、顔ぶれは開始時よりほとんど変わっていない)を把握し、約90分飽きさせないでセッションを行うという基礎的、試行的な時期から、より深く各自に関わり、隠された能力、残された良質な力を音楽によって引き出す時期に来ている。20名のクライアントは、まったく異なる個性であり、もちろんこの施設における最重度の入所者のグループとはいえ、各自の力はまちまちで、音楽療法も集団療法では対処できない部分が多くあることが解ってきた。導入時期からのセッションを見直し、新しい「知的障害者のための音楽療法」を考察する。

#### 1. 1年目・グループ音楽療法の失敗

いきいき牧場元気丸「あすなる班」は、この施設における、最重度の入所者の班であるが、約20名のクライアントの、知的、感覚、身体等の能力はまったく異

なる。当初、20名というかなり多人数への音楽療法を実施するにあたり、「高齢者施設」「知的障害児施設」等で現在実施されているセッションを参考に、グループセッションを試みた。能力の違いはあるにせよ、「高齢者」「知的障害児」へのグループ音楽療法はかなり効果があり、個人セッションとは異なる良い結果が得られる場合も多い。また、「知的障害児」特に、自閉症児の場合は、個人セッションの訓練後のグループセッションは、特に顕著な効果があるという検証例も多々発表されている。そのいくつかの例を記す。

#### 例 1 打楽器によるリズム療法

個人セッションにおいては、セラピストの誘いや指示あるいは、ピアノなどメロディー楽器の動機付けにより打楽器を使い繰り返し奏法や、反復奏法を行う。これに慣れた後、同年代(この場合必ずしも知的な障害を持つ子供である必要はない)の子供どうして、リズムのグループセッションとして、合奏、リズム問答(問いと答)等を行う。

例

問い 4/4拍子 △△△△ | △△△△ |  
答え △△△△ | △△△△ |

問い 4/4拍子 △♪♪△♪♪ | △♪♪△♪ |  
 答え ♪♪△♪♪△ | ♪♪△△△ |

問い 3/4拍子 △△△ | △△△ | △△△ | △△△ |  
 答え ---△ | ---△ | ---△ | △--- |

注 △打楽器、♪打楽器又は手拍子等、△休止、-声又はメロディー楽器

同種の打楽器でも、異種の打楽器でも良い。

2拍子、3拍子、4拍子等リズムをはっきり変えて試みる。はっきりしないリズムや、目茶苦茶なリズムは使用しない。規則的なリズムは身体や脳への良い刺激となる。これをグループで行うことで、コミュニケーションの楽しさ、セラピストからの時には強制的と感じる動機付けではなく、グループの自由なリズムの問いに答を創造する楽しさを体験することでグループセッションの効用を見る。

### 例 2 合唱によるセッション

唱歌、童謡あるいは流行り歌を皆で声を合わせ歌う。グループセッションならではの効果が期待できる。この場合、完全に歌えなくても、集団心理効果で、音楽の一体感を体験し発表会などに参加するまで高めることができる。高齢者向け療法に特に効果的である。

### 例 3 メロディー楽器による合奏

知的障害や、行動障害の子供の教育で知られるドイツのシュタイナー学校では、授業や行事の始めに、生徒全員でリコーダーを演奏する。これは、音楽の授業ではなく、あくまで、生徒たちの集中力と次に始まる物事への心の準備と切り替えを目的としている。シュタイナー学校では、すべてが同年齢クラスの授業だけではなく、時には異年齢の縦割りクラス授業も行われると聞く。高年齢の子供が年下の子供にリコーダーを教える場合もあり、この教える行為が、特に行動障害の子供たちに良い効果が現れる。これも、音楽療法に応用すればグループセッションの一つとして、参考となる。

この例 1、2、3に見られるグループによる音楽療法は、それぞれ現在多くの高齢者向け、知的障害児向け、一般児童向けとして行われている。

しかし、これを、重度の知的障害者へのセッションへ用いた場合、下記のような弊害が起こった。

### 例 1 打楽器によるリズム療法

あすなる班の場合、重度の知的障害のグループということであったが、個々の程度にはかなり違いがある。

言葉が話せる	30%
自分の名前を認識できる	30%
メロディーを理解できる	30%
音程が理解できる	10%
リズムを理解できる	5%
和音に対する理解 (和音の違いがわかる等)	0%
重複障害 身体障害	3名
視覚障害	1名
聴覚障害	1名

打楽器によるリズム合わせは非常に困難であるため、音の強弱などを打楽器で表現する方法とした。

### 例 2 合唱

童謡、唱歌などを記憶している入所者には、できるだけ多くの歌を思いださせることを心がける。1番、2番など異なる歌詞を歌えるまでになる人もいる。同じ歌を同時に合唱することは難しい。

### 例 3 メロディー楽器による合奏

重複障害の入所者もいることから、リコーダー、ハモニカなどの吹奏楽器を定期的に演奏する力はない。ただ、吹奏楽器を、呼吸を整え、肺活量の増加に役立てる楽器として用いている。

あすなる班にはグループ音楽療法は非常に難しいことで、また、従来の方法はまったく通用しない。グループセッションから始めたことは大失敗であった。

この教訓から、20人のクライアントを、各自セラピストと1対1と考え、セッションを展開して行くこととした。マンツーマンの音楽療法を、グループのかたちの中で進めていかざるをえない。しかし施設内にある「風の館」と名付けられたホールにグループで参加する楽しさは格別と見受けられた。またメロディーを理解できる入所者には手遊び歌などを利用して記憶させた。これも皆で一緒に行動する喜びを、体験させることとなった。また繰り返し同じ曲を使用することにより、模倣する力がついた。知的障害者の場合、セラピストが各自の力を充分に理解する必要がある。20人が共通認識で合唱したり、合奏したりすることは不

可能であるが、グループセッションの楽しさである、同時間の共有は、程度の差はあれ、彼らにとって必要なこととなった。知的障害者の場合、「喜び、快感、楽しみ、」などが、バロメーターとなり、次回への積極的参加や、美しい音への反応にも発展していく。しかし、従来のグループセッション、個人セッションを当てはめる方法は、通用せず、あくまで、個人セッションをベースに、形を変えたグループセッションで進めて行く方法が効果的と見た。

## 2. 1年目後期～2年目前期 個人セッション3名の記録

知的障害者の個々の能力差は著しく、先に記したように、言葉による表現力、セラピストの呼びかけ、動機付けへの反応も一様ではない。何人かの例をあげて、その経過を考察してみたい。

### ① Aさん(女性)の場合 48歳

自分の名前は認識しているが、「・・・子です」と自らは名のれない。音楽は非常に好きで、特に、「聴く事」には驚くほどの集中力を発揮する。また、リズムミミックな音楽の場合、すぐに立ち上がり、踊りはじめ、リズムに合わせて、手足を調子よく動かすことができる。リズム感が良いため、2人組での即興ダンスなどで、より活発な振り付けをしてあげること、セラピストや施設職員とのダンスだけでなく、他の入所者へ積極的に働きかけをすることも少しの動機付けで、できるようになった。1年目の時、約20分の音楽鑑賞(フルートによる童謡組曲、グルックの精霊の踊り等)の後、「今日はこれで、音楽鑑賞は終わります」と言うと、すぐに近付いてきて「もっと、もっと!」とせがみ、泣き出したため、同じ曲をもう1度聴くこととした。1回目と変わらない集中力で最後まで満足して聴いていた。童謡は、いくつかメロディーを知っており、それを楽器(ピアノ等)で補助しつつ弾かせると声を出して、合わせて歌おうと試みる。回を重ねるに従い、リズムも良くなり、他のクライアントの楽器合わせによって、童謡等のレパートリーもいくつか増えるまでになった。但し、手遊び歌のように体の一部を使って音楽と合わせる方法には、あまり良い反応はない。ダンスのように、音楽に合わせて、体全体を動かす動作には少しの援助でできる。特に、スピード感のあ

る曲への反応が良い。

### ② Bさん(男性)の場合 55歳

彼は、視覚障害との重複障害を持っているが、あすなる班のメンバーとしては、知的な面では高い能力を持つ。視覚の世界が閉ざされている分、聴覚的には非常に優れていて、音楽にも深い興味を示す。クラシック、ポピュラー問わず学園で催される演奏会の報告等もしてくれる。記憶力も比較的良く、前回行ったセッションで自分の気に入ったものについて、良く記憶していて、再度希望したりする時がある。日本的な音への反応が特に良く、琴を使ったセッションは毎回積極的に参加。また、琴と尺八の名曲「春の海」は、毎回リクエストがある。かなり長い曲であるが、最後までかなりの集中力で鑑賞し、聞き終わった後、メロディーの一部を、口ずさむほどである。打楽器等、メロディーのない楽器には興味を示さない。

### ③ Cさん(女性)の場合 57歳

音楽的に非常に優れた入所者。幼い頃に歌い、聞き覚えた、童謡、唱歌のみならず、カラオケに納められている、現代の歌謡曲や、J. ポップのような曲にも興味を示し、それらを何度か聞くと、メロディーをピアノで弾けるようにさえなる。手遊び歌のレパートリーも他の入所者と比べて多く、新しい手遊び歌にも挑戦している。

## 3. 今後のセッションの展望

いままで述べてきたとおり、あすなる班へのグループ音楽療法には限界があるため、個人療法を中心にグループの長所を取り入れる方法で今後のセッションを進めざるを得ない。個人療法的にある特定な入所者に関わっている時間、他の入所者は自身のこととしてとらえる場合、また、職員のフォローで、それに関連した療法を実践する場合等、自身の順番を気長に待ち自身とセラピストの個人関係を各自が楽しむ傾向がある。高齢者施設や、児童施設に比べ、他人への関心が薄いことも起因している。高齢者施設、児童施設では、セッションの平等が求められ、ある特定の入所者への異なったセッションに異常に反発したり、「自分にも」などと要求が起こりがちで、これがグループ療法の難しさにもなっている。この点、あすなる班の入所者は、セラピストと入所者の個人対個人の間関係を築きやす

い。グループでの時間の共有の充実感を音楽を通して感じている。今後のセッション組み立てを数例提案してみよう。

#### セッション例 A

1 挨拶 一人一人への呼びかけと握手は必ず行う。ピアノ三和音による礼。この場合、体が不自由な入所者もいるため、着席のままとする。 10分

2 発声練習。(こんにちわ。オーイ。ヤッホー等、日常の言葉を使って) 5分

3 手遊びうた数例。職員にも参加してもらい、個人個人でいねいに手遊びを助ける。個人療法を取り入れる。二人組みの手遊び歌も時々取り入れるが、入所者同しは無理があるため、入所者とセラピスト、あるいは職員にも参加してみらいスキンシップもかねてリズム遊びを行う。 15分

4 ツリーチャイム、レインスティック等、振動が伝わりやすい楽器によるセッション

音の反響や、消滅の時間を注意深く聞くよう補助する。振動が役にたち、聴覚と触覚同時に感じることににより、音に対する集中力が生まれる。個人療法とするが、この2つの楽器は、同時に鳴らしても騒音になりにくいいため、グループ療法にも取り入れられる。

15分

#### 5 ピアノのセッション

片手弾き、両手弾き、1本指、げんこつ等、自由に各自にあった奏法を指導する、グリッサンドなども非常に興味深く演奏する。高音から低音、低音から高音また、黒鍵のみのグリッサンド等、その奏法によって音色と手の感触が異なるため、入所者の能力の差があるとしても、各自興味を持って挑戦している。奏法の違いによるピアノの音色の違いを感じることができ。また、メロディーが理解できる入所者のために、補助しながら、童謡やその日行った手遊び歌のメロディーを弾いてみる。記憶維持には非常に効果的である。楽器を使ったこのようなセッションは、個人セッションでよく行われるが、あすなる班の人々用に、個人セッションとグループセッションの折衷で行うことが多い。 20分

#### 6 音楽鑑賞

ピアノのセッションの後の場合は、心身を休めるように、ゆっくりした曲、メロディックな曲を選択し、心身のある種のクールダウンを行う。 15分～20分

合計 80分～85分

#### セッション例 B

1～3は同じ 30分

#### 4 トーンチャイムによるセッション

和音を選んだトーンチャイムをひとり1本ないし2本持ってもらい、和音を楽しんでみる。必ず響和するコードを選び、対話方式も取り入れる。入所者同士で鳴らしあっても響和する音であるため音を聞く力、和音を感じる力をトレーニングすることにもなる。但し和音を聞き取る力、感じ取る力は、健常者でも、音に相当関心がないとなかなか身につかないものであるため、「心地よい和音」「美しい和音」を体験させる程度に止める。 20分

#### 5 お琴によるセッション

平調子に調弦してある琴を用い、ピアノのグリッサンドのように演奏する。興味のある入所者には、平調子で演奏できる、「さくら」「かぞえうた」などの、わらべうたを体験させる。琴独特の音色のため非常に興味深く、根気よく演奏に取り組める入所者が多い。

20分

#### 6 音楽鑑賞

お琴による、「春の海」を聞かせる。尺八と琴、また、フルートとハーブ（またはピアノ）の二種類を聞かせる。どちらかというフルートとハーブ（またはピアノ）のほうが、反応が良い。 20分

合計 90分

#### セッション例 C

1～3は同じ 30分

#### 4 カラオケによるセッション

あすなる班もふくめ入所者によるカラオケの会はよく行われているため、聞き慣れた曲もあり、あすなる班の入所者もカラオケに非常に興味がある。その興味を利用することで、カラオケによる療法もある種の効果が認められた。入所者の幾人かはマイクを持つことで、自分の自己顕示を満足させ、声を出すことで、身

体の欲求不満もある程度解消されることも理解した。そのため、カラオケを利用したセッションも、取り入れることで、個人個人の満足を弾き出すことができる。但し、セラピストが注意深く各自の反応を把握し、あくまで療法としてのカラオケ利用を把握する必要がある。

20分

#### 5 音楽鑑賞

カラオケを取り入れた場合、入所者全体は非常に散漫になり、集中力も切れてしまう場合が多いため、「序、破、急」の方法を利用し、ゆっくりした曲から、だんだんリズムミミックな曲に進め、最後はマーチ等で、動ける入所者と、行進したり、優しいリズム体操を行う。

20~30分

合計 70~80分

#### 結 び

いきいき牧場元気丸「あすなろ班」での、さまざま

なセッションを顧みて、集団のなかの個人の把握の難しさを知った。これは、音楽療法のみならず、知的障害者へのケアにおける、鉄則とも言える。集団生活を余儀なくされている入所者の個々の個性、特性、性格、能力等を、きめ細かくみつけ、セラピストとの個人と個人の信頼を築くことが重要である。加えて音楽療法として、個々に合わせた音楽の選択、方法等も各入所者の表情、反応と照らし合わせながら、より良く慎重に根気よく考慮することが必要であろう。既成のセッションに捕らわれず、臨機応変な音楽療法を行うことで、あきらめかけていた能力が顔をみせることも不可能ではあるまい。

#### 参考文献

- 日本音楽療法学会論文集 No.13~25  
子どもの音楽療法ハンドブック 若尾 裕 他著  
障害児の成長と音楽 音楽の友社 編  
音楽の癒しの力 日野原重明 著