

高齢者を対象とした音楽療法の実践に関する一考察 —プログラム例の分析を通して—

A Study on the Use of the Music Therapy for the Aged — An Analysis of Actual Programs —

山 本 敦 子
Atsuko Yamamoto

(要 約)

本論では高齢者の音楽療法に関する文献の中から、音楽が専門でない介護職の方や家庭で高齢者を介護されている方等、広く高齢者介護に携わる方々に向けて書かれた実践書をもとに、その内容と方法を分析することを通して、高齢者の音楽療法の実践について基礎的な理解を図ることを目的とした。季節ごとの特徴を踏まえた12か月分のプログラムをもとに、「各月のテーマ例」「曲目の傾向」「回想を促す話題」「活動内容（種別、効果、活動例、留意点等）」「実践者に求められること」という視点から考察を進め、介護福祉士をはじめとする身近な介護者が高齢者の音楽活動を支援していくための方法の開拓に向けて、有用な示唆を得ることができた。

(キーワード)

高齢者介護 音楽療法 季節のプログラム

1. はじめに

高齢者介護の場において、音楽を取り入れた活動は一般に親しまれやすく、療法としての効果も期待されることから、福祉施設をはじめとする多くの施設で実践されている。2001年実施の全国的な調査においても、98.5%の高齢者施設で「レクリエーション活動」や「行事の一環」として、また「音楽療法」や「サークル的活動」として音楽活動が行われていることが示されている。そしてその効果には、「生活の楽しみ・活性化」「機能訓練」「社会性の伸長」「情緒安定」に加え「回想を促す」「脳への刺激・認知症予防」が挙げられ、高齢者の生活の質的改善や心身の健康の保持・予防に大きな期待が寄せられていることがわかる。しかしながらその実施者については、「外部ボランティア」によるところが多く、施設内部では音楽担当のほか「介護士」「看護師」「寮父母」等、日常の介護や看護にあたる者が行っている場合も少なくない。また実施上の問題点として「環境的要因」「専門性の不足」「職員の不足」等が挙げられていることから、施設内の物的、人的条件整備とともに、音楽活動、とりわけ音楽療法に関する一層の啓蒙活動が必要であることが述べられている¹。

筆者は現在、人間介護福祉学科において音楽を取り入れたレクリエーション支援の方法について教授しているが、上述の課題から、介護福祉士をはじめとする身近な介護者が高齢者の音楽活動を支援していくための方法を開拓し、また「音楽療法」の分野からも活動の意義や効果について示唆を得る必要を感じている。そこで本論では、高齢者のための音楽療法に関する文献の中から、広く高齢者介護に携わる方々に向けて書かれた実践書をもとに、その内容と方法を分析することを通して、高齢者を対象とした音楽療法の実践における基礎的な理解を図ることとする。

1. 本研究で取り上げる文献の概要

本研究で取り上げる高齢者の音楽療法に関する文献は、2003年に生活ジャーナルから発行された「老後をいきいきと楽しく過ごすためのシニアライフシリーズ」全18巻のうちの第11巻『季節を歌おう 心ゆたかに音楽療法春夏編』と12巻『季節を歌おう 心ゆたかに音楽療法秋冬編』である。主筆の梶田美奈子氏は音楽療法士として、介護型老人ホームでの高齢者音楽療法、病院でのリハビリテーション音楽療法、療育センターでの子どもの音楽療法等に携わっている。その発端となるのは1995年に起きた阪神淡路大震災であり、施設・仮設住宅・復興住宅での音楽療法を行なう中で、音楽が持つ力や与える影響を感じ、「人は音楽によってその心をゆたかにし、励まされることがある」という経験をしてきたことが今日の活動にも生かされている。

本書の特徴としては大きく二つ挙げられる。一つは本書が「音楽療法士を目指す方の専門書としてだけでなく、音楽が専門でない介護職の方、家庭で高齢者を介護されている方、地域で元気に活躍されている高齢者の方、ボランティア活動をされている方が実用書として音楽療法を身近なところで活用していただけることを願って」書かれていることである。上述のとおり、高齢者介護の場における音楽活動の支援には音楽療法の専門家だけではなく、介護福祉士をはじめとする身近な介護者が携わることも少なくない。梶田らが日ごろ実践している内容を《音楽療法のアイデア》としてまとめた本書は、細やかな解説とともに絵や楽譜も取り入れられ、音楽療法初心者にもたいへん役に立つ視野を提供してくれるものと思われる。

もう一つの特徴は、本書で紹介されているプログラムが1年12ヶ月の各月ごとに分けて組まれていることである。「日本は四季の変化が美しく、暦に合わせて様々な行事や季節の移り変わりが楽しめる」という考えから、それぞれの月に合う活動のテーマや話題、曲目等を選び、それを「導入、話題、体操、歌唱（合奏）、クールダウン、終了」という一連の流れに配置することでプログラムを組んでいるのである。この流れに忠実に沿って実施することで療法的な効果を十分に得られるであろうし、またその時々状況に応じて必要な活動を部分的に取り出して実践していくことも可能であろう。本論では、これら12か月分のプログラムを総合的に捉え、「各月のテーマ例」「曲目の傾向」「回想を促す話題」「活動内容（種別、効果、活動例、留意点等）」「実践者に求められること」という視点から分析し、考察を進めていくこととする。

2. 季節に応じたプログラム～各月のテーマ例～

各月のプログラムは表1に示すようなテーマと内容で構成されている。4月の「お花見」から始まり、5月の「節句」、6月の「梅雨」など、その月の行事や季節の催しがテーマとして設定され、それに続く内容では、活動の大まかな方向性やねらいが示されている。時候の話題は誰もが気軽に参加できるものであり、高齢者においても参加者同士、または参加者と介護者との交流を図るのに最適なテーマといえよう。また認知症や身体の疾患等により季節の移り変わりや時間の流れを感じにくい状況にある高齢者にも、このようなテーマでの活動は記憶の呼び戻しや生活の活性化に効果をもたらすものと思われる。

梶田は各月のプログラムを進めていくにあたってのポイントとして「五感に訴える演出をする」こと

の大切さを挙げている。五感とは視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の5つの感覚を指すが、例えば季節の花や植物を見せ、触れて、においを嗅いでもらうことや、その季節や行事にちなんだ音（虫の声・花火の音など）を聞いてもらうこと、旬の野菜や果物、食欲をそそるような話題を提供することなどの演出は、高齢者の感覚や記憶に直接働きかけ、季節に応じたプログラム活動への主体的な参加を促すものと思われる。

表1 各月のテーマ例

月	テーマ	内 容
4月	お花見	春といえば桜。色とりどりの花が咲き出すこの時期、外出の少ない方々に音楽を通して春を感じていただきましょう。
5月	節句	若葉の美しい季節。大空高く元気に泳ぐこいのぼりのように、身体を気持ちよく動かしましょう。男子の節句なので、男性の方に積極的に参加していただきましょう。
6月	梅雨	梅雨空で気持ちまで沈みがちなこの時期、歌や合奏で気分転換しましょう。
7月	夏祭り	通常7月末には全国的に梅雨が明けます。さあ、楽しい夏の行事を思い出しましょう。
8月	夏休み	夏の明るい開放感を楽しみ、暑さに負けず元気に夏を乗り切りましょう。
9月	お月見	厳しい暑さも過ぎ、涼風が立ち、澄み切った空の初秋。お月見をしてみましょう。
10月	実りの秋	さわやかな秋。作物の豊作を祝って、にぎやかにお祭りの雰囲気味わいましょう。
11月	紅葉の秋	紅葉の美しい季節。汽車に乗って効用の名所へ出かけてみましょう。
12月	師走	北風の吹く頃。寒さでこもりがちになる季節ですが、クリスマス、年末、お正月と続くにぎやかな行事を音楽で綴りましょう。
1月	新年	新しい年を明るく元気に過ごしましょう。幼い頃を思い出しながら、冬休み・お正月と新年を祝いましょう。
2月	卒業	卒業式の思い出を振り返り、学生時代を懐かしみましょう。
3月	早春	明るい陽ざしの春の訪れを音楽で綴ってみましょう。

3. 曲目の傾向

プログラムでは毎月5～6曲の歌が取り上げられおり、それらを総合的に見ていくと、高齢者対象の音楽療法において扱われる曲目の傾向をつかむことができる。表2は年間を通して歌われる歌をジャンル別に分類したものであるが、「唱歌」「童謡」「わらべうた」「外国曲の歌に日本語の歌詞をつけた唱歌や歌」「歌謡曲」の5つのジャンルに及んでいることがわかる²。その内訳は唱歌の曲数が26曲と圧倒的に多く、次いで歌謡曲が14曲、童謡が9曲となっている。プログラムテーマの設定上、季節や行事にちなんだ歌を多く取り上げているものと思われるが、このようにして見ていくと、日本の歌にはジャンルを問わず季節感のある歌が多いことに改めて気づかされる。また集団を対象とした本書のプログラム構成上、子どもの頃に歌った懐かしい歌や若かりし頃に流行した歌など、高齢者世代一般がよく知っている歌を取り上げていることも特徴の一つである。

表2 歌のジャンル () は作年

月	唱 歌	童 謡	わらべうた	外国曲による歌	歌 謡 曲
4月	春の小川 (大正元年) さくら (明治21年) はなさかじじい (明治34年) 荒城の月 (明治34年) 故郷 (大正3年)				
5月	鯉のぼり (大正2年) こいのぼり (昭和6年) 青葉繁れる桜井の (明治32年)	背くらべ (大正12年)			二人は若い (昭和10年)
6月	かたつむり (明治44年)	あめふり (大正14年) 雨降りお月さん (大正14年)			瀬戸の花嫁 (昭和47年)
7月	たなばたさま (昭和16年) 夏の思い出 (昭和24年)	シャボン玉 (大正9年) うみ (昭和16年)	ほたるこい		九州炭坑節 南国土佐を後にして (昭和33年)
8月	われは海の子 (明治43年)	月の砂漠 (大正12年)			憧れのハワイ航路 (昭和23年)
9月	虫の声 (明治43年) 月 (明治43年)	赤とんぼ (昭和2年)			籠の鳥 (大正13年)
10月	里の秋 (昭和16年) 村祭り (明治45年)	証城寺の狸囃子 (大正13年)			りんごの唄 (昭和20年)
11月	鉄道唱歌 (明治33年) 紅葉 (明治44年)				船頭小唄 (大正10年)
12月		たき火 (昭和16年)		ジングルベル 赤鼻のトナカイ	青い山脈 (昭和24年)
1月	1月1日 (明治26年) 雪 (明治44年) ペチカ (大正12年)				いい湯だな (昭和41年) かあさんの歌 (昭和33年)
2月	春よ来い (大正12年) 仰げば尊し (明治17年)			蛍の光 (明治14年)	高校3年生 (昭和38年)
3月	春が来た (明治43年) 花 (明治33年) 荒城の月 (明治34年)				北国の春 (昭和52年) ソーラン節 (北海道民謡)

4. 回想を促す話題

昔聞いていた音楽を耳にすると、ふとその当時のことを思い出すことがある。いわゆる「音楽による回想」である。「音楽による回想」は認知面への刺激、発話量の増大、コミュニケーションの促進等、認知症の様々な症状を軽減する効果が期待されることから、高齢者の音楽療法の場ではよく用いられている方法である。本書のプログラムにおいても毎回必ずこのような回想の場面が設定されており、そのための話題例も具体的に示されている。表3は各月のプログラムにおける、回想前から回想後までの活動を抜き出したものであるが、各月の行事や季節にちなんだ話題が前後の歌の内容とも関連しながら効果的に設定されているのがわかる。4月を例に見てゆくと、導入部分の歌唱活動で「春の小川」を歌い、春の情景に思いをめぐらせたあと、「春といえばお花見ですね。皆さんの近くには桜のきれいなところがありますか」「さくらの名所をご存知ですか」という問いかけにより、参加者はそれぞれの人生や生活の場において見てきたであろう桜の風景を様々に思い出すことになる。幼い頃に見た桜、青春期に見た桜、家族と見た桜、またお花見の思い出やそのとき一緒にいた人々のことなど、参加者それぞれの思い出が披露され、皆でその思い出を共有したあと「さくら」の歌唱へと入っていく、という設定である。筆者も以前に、地域のホームヘルパー養成講習会においてこの4月のプログラムと同様の内容を実践したことがあるが、筆者の発問に対し、参加者の方々からは「桜といえば松阪の親水公園。あそこの桜は毎年見に行く」(60代男性)、「私は伊勢に住んでいますので、宮川付近の桜が一番好きです」(40代女性)また「結婚するまで北海道に住んでいたの、桜はいつも5月ごろに咲いていました」(30代女性)等、桜への思いが尽きることなく語られ、聞いている方々も話者の思い出に共感したり補足に入ったり

しながら、参加者同士の交流が自然な形で積極的に図られたことを覚えている³。

高齢者の音楽療法における「音楽による回想」の意義と効果について専門的に研究、実践している高橋多喜子氏の考えによれば、音楽による回想を導きやすいのは、高齢者になじみの歌、つまり高齢者の好きな歌やよく歌った歌であり、ジャンルでは「歌謡曲」や「唱歌」が多いという。また回想の内容は、歌の歌詞やそれを聞いていた対象者の当時の状況にも関係し、「季節」「行事」「結婚、夫婦」「恋愛」「失恋、別れ」「初恋」「旅行」「肉親」「故郷」「学校、遊び」「卒業、別れ」「人生」「生活苦」「戦争」等、多岐に及んでいる。さらに、なじみの歌の歌唱後は約8割の人に肯定的な感情がから引き出されているが、仮につらい、否定的な思い出がよみがえってきた場合でも実践者はそれを乗り越えてきたことを評価し、自分を否定的に扱うような言葉を肯定的に表現できるよう配慮することが肝心であり、また他の参加者からの率直な意見を、相互援助に発展させていくことも大切であると述べている。

表3 回想を促す話題例

月	回想前の曲目（導入）	回想を促す話題	回想後の曲目
4月	春の小川	さくらの名所をご存知ですか	さくら
5月	青葉茂れる桜井の	(5月は導入後に話題を設定せず、身体運動に入る)	こいのぼり
6月	あめふり	子どものころ何をして遊びましたか	かたつむり
7月	ほたるこい	日本各地でどんな夏祭りをご存知ですか	たなばたさま
8月	シャボン玉	故郷の海はどちらですか。泳ぎは得意ですか	うみ、われは海の子
9月	虫の声	秋の七草をご存知ですか	月
10月	里の秋	秋といえば何を連想しますか。	リンゴの唄
11月	証城寺の狸囃子	紅葉の名所をご存知ですか	鉄道唱歌
12月	たきび	「師走」「12月」で何を連想しますか	ジングルベル
1月	1月1日	初夢はどんな夢を見ましたか	雪
2月	春よ来い	春の訪れに気づくのはどのようなことですか	高校3年生
3月	春が来た	3月3日は何の節句ですか	北国の春

5. プログラムの構成

各月のプログラムは「導入、話題、体操、歌唱（合奏）、クールダウン、終了」という一連の流れを持ち、大体20～30分の活動として構成されている。プログラムが毎回同じ流れを持つことは、参加者の活動に対する不安や恐怖を取り除き、安心して参加してもらうために必要な心配りであろう。表4は4月のプログラムをもとに、活動内容とその意図について筆者が補足したものであるが、これを見ると、導入から終了までの一連の流れの設定は、療法としての効果の促進という点からも考慮されていることがわかる。また本書のプログラムでは、毎回終了時に「故郷」を歌う場面が設けられている。いつものあのメロディ（うさぎ追いし〜）が流れてきたことで参加者が活動の終了を自ずと感じ取り、一人ひとりが充実感を持ってその場を終えて日常に戻るような配慮がなされているのだと思われる。

表4 4月のプログラム

流れ	曲目等	活動内容とその意図（筆者補足）
導入	春の小川	あいさつのあと、皆で季節の歌を歌唱。覚醒、活動への動機付けを促す。
話題	桜の名所をご存知ですか	時候の話題により回想を導き、言語活動、コミュニケーションを促す。
体操	さくら	心理面の緊張緩和のあと、音楽に合わせた体操により、身体機能の維持・回復を図る。
(演出)	(風とんぼ)	(桜色の京花紙で風とんぼを作り、うちわで扇ぐ。協応動作、身体活動を促す。)
歌唱	はなさかじじい	歌詞に合わせたグループ対抗唱。グループの連帯感、所属感、役割担当意識を導く。
クールダウン	荒城の月	ゆっくりとした曲調により心身を落ち着かせ、歌詞の解釈から回想を促す。
終了	故郷	いつもの歌により活動の終了を予感させる。次回の予告をし、参加意欲を促す。

6. 活動内容について（種別、効果、活動例、実践上の留意点等）

毎月のプログラムの活動内容は、「歌唱活動」「身体活動」「リズム活動」「ベル活動」「その他の活動」の5種類に分けられる。各活動の特徴や効果、活動例、実践上の留意点について述べていく⁴。

(1) 歌唱活動

歌唱活動は、最も一般的でだれもが気軽に参加できる活動といえる。音楽療法としての歌唱活動においては「回想を促し、さまざまな情緒的反応を引き出す」「ストレスの発散」「感情表現を豊かにする」等、高齢者が抱える心理面や認知面の問題の解消や「呼吸機能の維持・向上」等の身体面への好影響が期待される。

本書のプログラムを目的別に見ると「導入としての歌唱」「回想を引き出す歌唱」「集団で楽しむ歌唱」の3つに分けることができる。「導入としての歌唱」は毎回活動開始時に参加者の覚醒、動機付けを促す意図で設定されているもので、その月のテーマにふさわしく、参加者皆が歌うことができる曲目を選曲しているものと思われる（前頁表3「回想前の曲目（導入）」参照）。この際、歌唱前後の配慮も非常に大切であり、開始のあいさつにおいて「なぜ今日はこの歌を歌うのか」がわかるように話を工夫したり、歌唱したあともすぐ次の曲目に移行するのではなく、回想を促したり、「身体活動」や「リズム活動」に発展させたりすることも対象者の様子や興味に応じては必要となろう。また、本書のプログラムでは集団を対象に実施するのに有効な活動が多く紹介されており、歌唱活動においても表5のような活動例が示されている。

表5 集団で楽しむ歌唱の活動例

活動内容	方 法	歌 例	期待される効果
ことば抜き	歌詞によく出てくる文字を1字抜いて歌う。	九州炭坑節（「た」抜き）	脳の賦活、集中力の回復
役割唱	歌詞に表されている役割に分かれて歌う。	はなさかじじい 二人は若い	連帯感、社会性の強化
輪唱	グループごとに歌いはじめをずらし重なりを楽しむ。	ほたるこい 紅葉	連帯感、集中力の回復

高齢者を対象とした歌唱活動においては、次のことに留意して進めていくとよい。

- ・選曲に気を配る。目的に応じた選曲、リクエストによる選曲、参加者の生育歴からの類推等。

- ・音域やテンポに注意して行う（一般に高齢者の音域ではG～2点Dが合うとされている）。
- ・歌詞を書いた紙を用意し前に貼る。模造紙や布に筆で大きく太く書くとわかりやすい。
- ・視力障害の方には耳元で歌詞を先読みする。難聴の方には歌の始まりを視覚的にしっかり伝える。
- ・遠慮せずに安心して参加してもらえるような声かけを工夫する。また歌わずに聞いていただくだけでもよいことも告げておくとよい。

（２）身体活動

身体運動により身体機能の維持・回復を図ることは高齢者ケアの重要な要素の一つとされる。音楽は「身体的な活動を誘発し促進する」「楽しさを提供する」という働きがあることから、高齢者の身体活動に音楽を活用することにより「対象者への身体運動への主体的で継続的な参加を促し、身体機能を維持、回復する」「心理面にも好影響を及ぼし、体のあらゆる側面を良好な状態に保つ」等の効果が期待される。

本書のプログラムでも、音楽を用いた身体活動として「手指の運動」「血行促進」「上半身の運動」「投げる運動」を促すための活動例が紹介されている（表6）。活動は高齢者の身体機能の維持・回復に効果的な動作が歌の内容や曲の調子に合うように考えられており、例えば「いい湯だな」の曲に合わせてタオルで体をこすり、洗うしぐさをするという活動は、動作と歌の内容が相応しており、高齢者も無理なく楽しんで取り組めるものと思われる。また身体活動への運び方については「歌に慣れたら手拍子へ、手拍子に慣れたらグーパー体操へ」というように、参加者が段階を踏んで無理なく体験できるように発展的に組み込まれていることも大切である。

表6 身体活動の活動例

運動内容	活動内容	方 法	歌 例
手指の運動	グーパー、グーチョキ	歌に合わせて両手・左右交互でグーパー（チョキ）を行う	春の小川 かたつむり つき
血行促進運動	手拍子、ひざたたき	歌に合わせて手拍子やひざたたきを行う	ゆき 南国土佐を後にして
	タッピング	歌に合わせて手の平で体を軽くたたく	鉄道唱歌
	ストレッチ	腕を上げ下げ、前に出して、筋肉を伸ばし関節を動かす	こいのぼり
上半身の運動	歌詞に合わせて	歌詞のイメージに合うふりつけで踊る	さくらさくら 富士山
	拍子に合わせて	歌の拍子（3拍子）に合わせて三角形を描き、指揮する	背くらべ
	道具を用いて	お手玉を握って開く動作、タオルを使って入浴の動作など	ゆき いい湯だな
投げる運動	風船・紙風船つき	歌に合わせて周囲の人と風船をつく	しゃぼんだま 春が来た
全身運動	踊り	歌にあわせて盆踊り、フラダンス風な踊りなど	九州炭坑節、アロハオエ

これらの例に加え、例えば手指の運動に「手首ひねり」「指折り指起こし」、下半身の運動に「かかとつけ」等、高齢者に効果的な動作は様々にあることから、リハビリの専門家と相談して対象者に必要と思われる動作を取り入れていくとよいと思われる。また、相互交流として「手あそび」「肩たたき」を行い、参加者同士が触れ合えるような場を設けていくことも可能であろう。

高齢者を対象とした身体活動においては、次のことに留意して進めていくとよい。

- ・実施前に対象者の状態を把握し、対象者に合った運動・音楽を選ぶ。
- ・早過ぎない、無理のないテンポで行う。
- ・小さな運動でウォーミングアップをしてから大きな運動に入る。
- ・歌うことと体操することを同時に行うのは難しい場合は歌の入った音源を流して行う。
- ・直接的な身体接触は親近感をもたらす効果があるが、身体接触が苦手な方もいることに留意する。

(3) リズム活動

リズム活動は、音楽に合わせて手拍子やリズム楽器などでリズムを刻む活動である。認知機能の低下が進んだ高齢者も参加することができ、「心身の活性化」「集中力の向上」にも効果があるとされる。本書のプログラムでは表7に示すように、歌に合わせて①自分の身体をたたく活動（手拍子やひざたたきなど）と②リズム楽器を用いる活動とが紹介されている。どちらの活動においてもリズムパターンは高齢者でも無理なく刻むことができるような内容となっており、楽譜も音符ではなく日本語特有の擬音語を用いて示すことにより、その理解を容易にしている（表8）。またリズム活動への運び方は、「まず歌を思い思いに歌い、慣れてきたらその歌に乗せて手拍子や楽器で刻んでみる」というように、歌唱活動の発展として段階的に体験できるよう配慮されていることも大切である。なかには、歌唱活動とリズム活動を初めから併せ持つようなプログラムもあるが、それに該当するのは合いの手風のリズム（瀬戸の花嫁）や民謡の2拍子系リズム（九州炭坑節）など、高齢者に馴染み深く即興可能なリズムパターンの場合のみであった。

表7 実施方法別によるリズム活動例

活動	曲例	リズムの手段	リズムパターン	体験への配慮
①自分の身体をたたく	あめふり	手拍子		歌唱活動からリズム活動へ
	せいくらべ	手拍子 ひざたたき		
①自分の身体 ⇒②リズム楽器	さくら	手の振りから鈴（トレモロ）へ		リズム活動から楽器活動へ
	ジングルベル	手拍子から鈴へ		
②リズム楽器を用いる	村祭り	鳴子、太鼓	} 歌詞（擬声音）を生かしたリズム	歌唱活動から楽器活動へ
	虫の声	鈴 トライアングル マラカス		
	憧れのハワイ航路	手づくりボンボンとマラカス	自由リズム	
	瀬戸の花嫁	鈴 ウッドブロック ギロ	合いの手風リズム	
	九州炭坑節	打楽器	2拍子系リズム	楽器活動のみ

表8 リズム活動の楽譜例（「瀬戸の花嫁」より）

打楽器	ウン	ウン タタタ	ウン	ウン タタタ	ウン	ウン	ウン	ウン	ウン	ウン タタタ	ウン	～
歌唱	せと	は	ひぐれ	て	ゆう	な	み	こ	な	み	あな	～

また、本書には掲載されていないが、例えばリズム活動に入る前の練習として、特定の箇所を音を鳴らすリズムゲーム（わらべうた「あんたがたどこさ」に出てくるすべての「さ」の箇所で一斉に音を鳴らす等）を取り入れると、ゲーム自体の面白さにより自ずと手が動き、リズムにも慣れ、参加意欲を促すことにつながると思われる。

リズム楽器を用いた活動は、鳴らす際の動作（握る・振る・たたく・こするなど）により高齢者の「身体機能の維持・向上」を促す効果があり、一人ひとりの残存機能に合った楽器を用意し選ばせるような配慮が必要となる。本書で紹介されているリズム楽器は教育現場でも使用されるごく一般的なものであるが、高齢者の音楽療法の場での活用に向けて、各楽器の特色や効果とともに、身体的な障害についても配慮がなされている（表9）。また「手づくり楽器」は、指先を使うことから日常生活動作の訓練になるとして、作業療法の時間を利用しての制作を勧めており、簡単なシェーカーやボンゴなどの作り方も紹介されている。

表9 リズム楽器の特色、障害への配慮等

楽器名	特色（高齢者への効果）	身体的な障害への配慮
鳴子	軽く、手首への負担がなくて安心して使え、音量もある。合奏以外に、持って体操に使うとリズムカルに行うことができる。	片手でも操作できる
鈴	タッピング体操（腕やひざを軽くたたく）、手首の体操（左右にねじる）、トレモロ奏（上から細かく降り下ろす）など、多様な使い方・動作ができる。	片手でも操作できる
マラカス	1本ずつ両手に持って交互に振るので、両手の操作性やリハビリに向いている。	片手でも操作できる
クラベス	拍子木を一回り小さくしたような楽器で、親しみがもてる。打ち付けて音を出す。合いの手風に鳴らすと合う。	片手では扱いにくい
ウッドブロック	左右で音程が異なるので、ユーモラスなリズムが表現できる。よく響くので数が少なくてもよく聞こえる。	片手では扱いにくい
（太鼓系）	軽くて音量は十分出る。和太鼓よりもばちが軽いので扱いやすい。民謡などの音頭を取るときに用いるとよい。	スタッフが必要であればばちで鳴らせる
バドルドラム	手のひらでたたく、手のひらでこする、ばちで鳴らすなどの奏法ができる。2拍子系の歌のリズム伴奏として使うとよい。	スタッフが必要であればばちで鳴らせる

（4）ベル活動

ミュージックベルは片手で振るだけできれいな音が鳴り、簡単に演奏することができる。トーンチャイムはミュージックベルに比べると少し重みがあるが、優しく温かな響きが魅力である。ともに数名でメロディもハーモニーも演奏でき、音楽を奏でる喜びを手軽に味わえることから、高齢者の音楽療法での活用が注目されている。集団で演奏することから「社会性・協調性の強化」「集中力の向上」「役割達成感・満足感を得る」等の効果をもたらす、美しい音色を聞くことによって「情緒の安定」も期待される。

ベルを用いての演奏方法には、わらべうたに合わせて鳴らす「ラレミ奏」、歌に合う音階を順に鳴らす「音階奏」、歌に合う和音を鳴らす「和音奏」、歌の旋律を鳴らす「旋律奏」（奏法名は筆者による）などが挙げられるが、高齢者を対象に活動を行う場合は、集団活動の良さがより発揮でき、演奏もしやすいことから「和音奏」がふさわしいと思われる。

本書のプログラムでも「和音奏」が紹介されており、2種類の和音を用いるのみで演奏の可能な「雨降りお月さん」と「船頭小唄」の2曲が取り上げられている。演奏方法を伝える際には、高齢者でも安心して活動に取り組めるように実践者の様々な工夫が必要となってくる。「和音奏」では、自分の持っている音（ベル）が二つのうちのどちらの和音に属するのか、また歌のどの箇所でも鳴らすとよいのかの理解を

導くことが演奏成功の秘訣であるが、本書では次のような表を作成し模造紙に大きく示すことで、配慮を図っている（①はソ・シ・レの音を持つ人、②は#ファ・ラ・レの音を持つ人。役割把握は、楽器に①②のシールを貼る、座る位置を①②グループに分けるなどして工夫するとよい）。この他にも、例えば色リボンをベルにつけることで和音のグループ分けを行い、前に立つ実践者（指揮者）が色うちわや色手袋で該当の和音を提示する、または色楽譜を作成して提示する等の方法も考えられる。

表 10 ベル活動の楽譜例（「雨降りお月さん」より）

あめふり	おつきさん	くもの	か	げ	およめに	ゆくときや	だれとゆ	く	～
①	①	①		②	①	②	①		②

（5）その他の活動

季節をテーマとしたプログラムを実施するにあたっては、音楽以外の様々な演出にも気を配ることに、活動の楽しみや効果を大きく広げることができる。先述の2においても触れた「五感に訴える演出をする」ことはその根幹となるものであり、参加者の心を開く方法の一つとして積極的に活用すべきであろう。とくに季節の植物や果物などは手にも入りやすいので、毎回のプログラムでぜひとも準備しておきたいところである。また「小道具を使って演出効果を高める」こともできる。例えば、身体活動における風船や紙風船の使用（7月、「しゃぼんだま」を歌いながら紙風船を付き合う）、歌唱活動におけるスカーフや布の使用（1月、薄手で大きめのスカーフを持って、囲炉裏を囲むように皆で揺らしながら「かあさんの歌」を歌う）等、身近な素材を用いて演出を工夫することは視覚的にも楽しく、参加者同士の交流を図る媒介物としても役に立つと思われる。

プログラムの一活動としての演出では、4月の風とんぼ制作（表4参照）や10月の玉入れ運動、2月の卒業式場面を演じる活動等、余興的な演出の工夫が挙げられる。またこの他にも、2月のプログラムでは「ソーラン節」の歌唱後に魚へんのつく漢字クイズを紹介しており、認知面に関連したクイズやゲームなどの活動も状況に応じて取り入れるとよいことがわかる。

6. 実践者に求められること

本書は音楽療法を専門的に学ぶ方のみならず、音楽が専門でない介護職の方や家庭で高齢者の介護をしている方等、広く高齢者介護に携わる方々に向けて書かれていることは先にも述べたとおりである。音楽療法を行うにあたり、実践者にはどのような姿勢や態度が求められるのかについて、これまでの考察からまとめてみたい。

（1）日々の暮らしに

本書のプログラムでは、「暦に合わせて季節を歌う」ことをすべての活動の根幹としている。季節を味わう、行事を楽しむことは日本に暮らす人間にとってはごく自然なことであり、私たちの日々の暮らしや生きることに深く浸透しているものである。日本の土壌で育まれてきた歌には季節にちなんだものも多く、それらの歌をともに歌うことを通して、高齢者の日々の暮らしにささやかながらも喜びと安らぎをもたらすことができる、そのような援助となるように努めたい。

(2) 師から学ぶ

歌は世につれ、世は歌につれと昔から言うように、人の生きようや時代の流れはいつも歌によって表され、語られてきた。高齢者がその長い人生の中で好み、口ずさんできた歌は、過ぎ去った思い出や当時の感情をさまざまによみがえらせる。高齢者から漏れ出してくるどのような語りにもそっと耳を傾け、聞き取っていくこと、人生の先達として師から学ぶような気持ちでそばにいらさせてもらうこと、そのような在り方を心がけたい。

(3) 声で 歌で 手拍子で

音楽は楽器が弾けなくても、楽譜が読めなくても、すべての人が楽しめるものである。本書でも音楽的なスキルがないならば、声で、歌で、手拍子で、いくらでもリードできることが述べられている。リズム活動やベル活動で必要となる楽譜も、高齢者の立場はもとより実施する側に向けてもわかりやすく示されており、「工夫をすること」で音楽的なスキルの不足はいかようにも補われることがわかる。五感に訴える演出や小道具を用いての演出も、そうした工夫の一つである。

(4) 音楽とともに 音楽によって

音楽療法は「できる・できない」でなく、「音楽とともに楽しく過ごしていただく」ことと「人と人とのコミュニケーションを大切にすること」がとても重要なポイントである、と梶田は述べている。とくに施設や病院に入っている認知症の進んだ高齢者は、親しい人と離れていること、新しい関係を作りにくいこと、言葉によるやりとりが難しいことにより、コミュニケーションに大きな障害を抱えることになる。「音楽とともに楽しく過ごしていただく」場として音楽療法を進めていくことで、自然とそこに人が集い、集った人たちが「音楽の力」によって身体の奥にしまわれていた「その人らしさ」を拓いていき、言葉を越えたところでつながり交わってゆく、そのようなひとときへといざなうことが実践者の使命であり、また道標ともなろう。

おわりに

音楽療法とは一般に、「音楽のもつ様々な働きを用いて、特定の対象に、目的を持って（心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容等）、音楽を意図的・計画的に使用すること」であり、その実践には専門的な見識と力量が必要とされる。高齢者の音楽療法においても同様に専門性が必要となるが、しかし、高齢者介護の場における音楽活動の実態を踏まえたときに、その実践は、音楽が専門でない介護職の方や家庭で高齢者の介護をしている方等、日常の介護に携わる方々一般にも広く拓かれていかなければならないと感じる。本論で取り上げた実践書（梶田、2003）は介護福祉士をはじめとする身近な介護者が、音楽を通して高齢者の支援を行なえるような内容となっており、それらのプログラム例を今回様々な視点から分析し、考察を行なったことで、高齢者を対象とした音楽療法の実践について柔軟な解釈を広げることができた。とくに、最後に導き出された実践者に求められる4つの心がけは、高齢者福祉を担っていくうえで非常に大切な視座を提供していると思われる。高齢者への対象理解をさらに深めつつ、今回の研究で得られたことを今後の授業や実践の場で生かしていきたいと考える。

註

- 1 この調査は丸山（2001）によるもの。高齢者医療・福祉施設における音楽活動の実態について、全国の該当施設のうち840施設にアンケート調査を行ない（回収率32.0%）、次のような結果が示されている。①高齢者施設では98.5%の施設において何らかの形で音楽活動が取り入れられている ②取り入れ方は、「レクリエーションとして」77.7%、「行事の折に」52.0%、「音楽療法として」32.0%、「サークル的活動として」27.9%、「日課の一部として」22.3% ③活動内容は、「歌」91.1%、「動きを伴う活動」68.4%、「楽器を用いた活動」60.6% ④実施者は、「外部ボランティア」52.4%、「介護士」50.2%、「施設の音楽担当者」25.3%、「看護師」22.7%（「施設の音楽療法士」2.6%、「外部非常勤音楽療法士」10.4% ⑤活動の頻度は、「週2～3回」27.5%、「月2～3回」26.0%、「週1回」23.0%。1回の活動時間は、「31～50分」49.8%、「51～90分」32.3%。音楽活動の効果は、「生活の楽しみ、活性化」58.0%、「機能訓練（発話・会話を促すことも含む）」43.9%、「社会性の伸長」23.8%、「情緒の安定」20.1% ⑥音楽活動実施上の問題点は、「環境的要因」20.8%、「専門性の不足」15.6%、「集団活動の困難性」12.3%、「職員の不足」12.3%
- 2 ジャンルの分類については、高橋（2003）を参考とした。「唱歌」とは明治14年の「ちょうちょ」から昭和16年の「ウタノホン」「初等科音楽」までの国定教科書に収められている教材用歌曲、いわゆる文部省唱歌。「童謡」とは大正期以降、大正7年の「赤い鳥」（鈴木三重吉）の創刊を機に、大人が子どものために創作した曲。「わらべうた」とは子どもが遊びを成り立たせるのに必要な歌として歌うもの、と分類されている。
- 3 ホームヘルパー2級養成講習会「音楽療法概論・音楽療法実践」講師（主催：三重県農業協同組合、日時：平成22年7月30日三重県松阪地区・平成22年12月11日三重県伊賀地区）を担当した。
- 4 各活動の効果、実践上の留意点については北村（2008）を参考とした。

参考文献

- ・梶田美奈子・こうべ音楽療法研究会著『季節を歌おう心ゆたかに音楽療法春夏編4～9月』生活ジャーナル、2003年
- ・梶田美奈子・こうべ音楽療法研究会著『季節を歌おう心ゆたかに音楽療法秋冬編10～3月』生活ジャーナル、2003年
- ・篠田知璋・高橋多喜子著『高齢者のための実践音楽療法』中央法規、2000年
- ・丸山忠璋著『わが国の教育・福祉領域における音楽療法の実態に関する研究／高齢者医療・福祉施設における音楽活動の実態』厚生科学研究費補助金分担研究報告書、2001年
- ・北本福美著『老いのこころと向き合う音楽療法』音楽之友社、2002年
- ・北村英子著『高齢者のための音楽療法的音楽療法入門』ひかりのくに、2008年
- ・佐々木和佳・伊志嶺理沙・二俣泉著『認知症 ケアと予防の音楽療法』春秋社、2009年