

# モーニング・ワークとしての音楽療法

——喪失と創作：song-writingを通して——

## Healing Grief Through Music Therapy

——Loss and Composition: Relief Through Song-Writing——

仲 律子\* ・ 河合 環\*\*

Ritsuko NAKA, Tamaki KAWAI

### Abstract

Mourning work is designed to treat people who have developed psychological problems due to the loss of a loved one. It facilitates recovery, provides essential aid, and has resulted in many reported successes. Therapy which involves the therapist using music to treat the client is one of its many forms. In this essay I will thoroughly discuss one method of music therapy I researched in case study reports. The therapy involves song-writing in a joint effort between the therapist and the client, and is known to contribute to recovery from grief. People take a considerable blow when they lose an irreplaceable loved one, becoming overwhelmed and coming to a standstill. It is then that the sympathy of a therapist in the form of music composition helps them along the path to recovery.

Keywords: 喪の仕事 (mourning work), 音楽療法 (music therapy), 歌を作る (song-writing), 喪失 (loss), 悲嘆 (grief)

## 1. はじめに

音楽が病む人の心を癒すことは古くから知られており、ダビデの奏でるハーブの調べが、ユダヤ王サウルのうつ病を治したという旧約聖書の話は有名である。

神の霊がサウルを襲うたびに、ダビデがそばで豎琴を奏でると、サウルは心が休まって気

---

\* 本学専任講師，教育心理学 (Educational Psychology)

\*\* 皇學館大学非常勤講師，音楽療法 (Music Therapy)

分がよくなり、悪霊は彼を離れた。(旧約聖書、『サムエル記』上16.14～23.)

これは、ダビデの奏でるハープによって、サウル王の心が浄化されたものと考えられよう。音楽そのものの持つ癒しの力とダビデというケア提供者の存在の重要性が、この話には象徴的にあらわれているのかもしれない。

音楽の療法的機能には「カタルシス（浄化）理論」が関係しており、人間の心を浄化するものとして、心の中にたまった鬱積や苦悩をきれいにし、すがすがしい気分にしてくれる効果があるとされている。寄せては返す波を見ていると心が浄化されるように、一定のリズムで揺られるような感覚を味わうことにより、心理的にも生理的にも治療効果が得られると考えられている。

このように心身の両面に効果をもたらす音楽は、未知なる死を受容するために人々に求められてきた宗教と古くから密接に結びついており、なかでもキリスト教による宗教音楽は、音楽療法を支えてきたといっても過言ではない。聖歌には悲しみを和らげたり、怒りの心を鎮めたりする効果があり、音楽が神と人間との交流の手段として、祈りの場で活用されてきた。これらの効果は、長い歴史を経ながら実証されてきたと言ってもよいのではないだろうか。

この音楽を有効にとり入れている療法に、キリスト教に端を発するターミナルケアとしての音楽療法がある。Deeken (2003) は、ターミナルケアにおける音楽療法の意義について、次のように述べている。①音楽は患者の注意を苦痛からそらし、疼痛の緩和に役立つ、②死に直面する緊張やストレス、過剰な恐怖を和らげることができる、③懐かしいメロディは、楽しい思い出をよみがえらせ、灰色の闘病生活にあたかな灯をともしてくれる、④時に不愉快な回想を呼ぶ曲があったとしても、それがかえって、過去の人生から持ち越した問題を解決する手掛かりを与えてくれることがある、⑤ある曲を聴くことで、忘れていた過去の情景がよみがえり、それが人生の見直しと再評価につながることもある、⑥心残りの問題を整理して、穏やかな死を迎えるために、音楽がよいきっかけになる、⑦音楽に共感するなかから、対話とコミュニケーションの糸口がほぐれ、患者の心が開かれて、思いがけない出会いと触れ合いを生むことがある、⑧音楽のハーモニーは、患者の精神的な動揺を静め、内面的な調和を取り戻す助けになる、⑨音楽は時間を超越して、永遠性への希望を与えてくれる、⑩残される家族の喪失の悲しみを癒し、立ち直りに導く際にも、重要な役割を果たすことができる、としている。ターミナルケアの中の音楽療法は死を覚悟した患者にとって、人生の締めくくりの手助けをしてくれる友のような存在になるのである。

このターミナルケアは末期患者のためのケアであり、死を覚悟した本人のためのケアであるが、本論文で取り上げるモーニング・ワークは近親者との死別による喪失体験から心理的困難を抱えるに至った人びとへの治療をさす。服喪者は、悲嘆を経験し、様々な心理的プロセスを経ながら喪の作業（モーニング・ワーク）を行ない、喪失体験前とは異なる新しいアイデン

ティティを再構成していく中で癒されていくとされている。この再構成の過程で、音楽や詩がどのような効果をもたらすのかを考えていきたい。

例えば、アメリカのインディアンから伝えられている「I am a thousand winds～千の風」という作者不詳の詩がある。亡くなった私の大切な人は、死んで私の前からいなくなったわけではなく、風、光、雪、鳥、星になって私の近くで生き続けてくれているという命の永遠性を感じられる内容である。この詩によって癒された人びとは少なくない。アメリカの同時多発テロの追悼式でも、この詩が朗読されている。死は終わりではなく、つながっていく命の始まりである。死は私の目の前からあの人を奪ったわけではないのだというこの詩は、服喪者の新しい世界観の再構成につながり、遺された家族の立ち直りに大きな影響を与えている。わが国では新井（2004）がこの詩にメロディをつけている（© ポニーキャニオン）。

このように受動的に音楽や詩に耳を傾けることによって癒されていく療法もあれば、能動的に音楽や詩を創作することで新たなアイデンティティの再構成に寄与する技法もある。

それが音楽療法で行なわれる「歌を作る（song-writing）」である。愛する人を失う“喪失”と、服喪者が新たに故人や自己との関係性を見つめながら作り出す“創作”には、私たちの“死と再生”という永遠のテーマが内在しているようにも思える。

エリック・クラプトンが、4歳半の息子を落下事故で亡くした時に書いた「ティアーズ・イン・ヘヴン」という曲がある。

君に天国で逢えたなら僕の名前を憶えていてくれるだろうか  
天上で巡り合えたなら君は変わっていないだろうか  
僕はしっかりしなくちゃいけない  
そして未来を歩んでいく  
だって僕は天国にふさわしくない人間だから

(©1999 Reprise Records, a Time Warner Company)

この「ティアーズ・イン・ヘヴン」から、クラプトンの作風が変化したと言われている。これは、いわば song-writing を通して、自らを癒し、喪失体験前とは異なる世界観の再構成に成功した例とも考えられる。愛する息子を失う前と、この歌を作った後の彼は異なる世界観を持っているのかもしれない。

本論文では、この song-writing という一技法に主眼を置き、モーニング・ワークとしての音楽療法における「喪失と創作」というテーマで、この作業の過程においてクライアントがその心理的困難をいかに克服し、回復していくことが可能かということに焦点を当てていきたい。

## 2. 喪失 (loss) 体験がひきおこすもの

### (1) 喪失 (loss) と死別 (bereavement)

人は生きていくうえで様々な喪失体験をする。生きていくことは喪失を伴うこととも言い換えることができるかもしれない。

喪失には様々な種類がある。Rando (1993) によれば、喪失すなわち対象喪失は、物理的喪失と心理社会的喪失に大別される。前者には、家屋や自動車を失うこと、手術や事故によって身体の一部を失うことが含まれる。後者には、離婚、退職、打ち砕かれた夢などが含まれるが、これは時に象徴的な喪失と呼ばれるものである。

私たちは子ども時代から、様々な対象喪失を体験する。対象になるものは多様であり、Goldman (2000) は、子ども時代に起こりうる喪失を、関係、物、環境、自己、スキルや能力、習慣、将来の喪失、おとなからの保護の喪失に分類している。

このような様々な対象喪失の中の1つが、死別である。Rando (1993) は、死別とは喪失を経験した状態として定義している。この死別 (bereavement) は奪う (rob) と同じ語源であり、何らかの力により理不尽にも大切なものを奪い取られてしまうということを暗に示唆している。この死別には、一次的喪失と二次的喪失があり、二次的喪失は、一次的喪失の結果、同時に生じるかもしくはそれが発展した物理的、心理社会的喪失のことを言う。たとえば、死別は愛する人の存在を失い、さらに経済的安定性を失うなどの物理的な喪失を伴う。そして、愛する人の多くの役割 (親友、同居人、仕事上のパートナー、援助者などの“分身”) をも奪う。加えて、喪失体験前の世界観や無数の感情・思考・行動・相互作用・希望・願望・ファンタジー・夢・仮定・予期・信念なども失う。このような家族の死別に伴う二次的対象喪失は、非常に大きな喪失体験になる可能性が大きい。

また、死別の種類により、その喪失体験の質は異なる。死別には、老衰、病死、自殺、自然災害、事故、暴力、虐待、戦争など様々な種類があるが、突然の予期できない死は心的外傷につながることが多い。

### (2) 悲嘆 (grief) と喪 (mourning) の理解

Freud (1917) は、死別によって引き起こされる人間の心理を悲嘆 (grief) としてまとめ、そこから立ち直るためには、モーニング・ワーク (mourning work) を行うことが必要であると述べている。この悲嘆 (grief) とモーニング (mourning) の定義を明確にし、意味性の線引きをすることは難しいのであるが、本論文では以下のように考えたい。

Table. 1 悲嘆 (grief) と喪 (mourning)

	悲嘆 (grief)	喪 (mourning)
Bowlby (1960)	喪失と随伴する主観的症状	愛の対象喪失によって起こる一連の心理過程で経験される落胆や情緒体験
Weisman (1974)	喪失の意識的衝撃	喪失への対処という反応の過程
Worden (1982)	対象喪失に対する反応	対象喪失後に生ずる心理的過程
Rando (1993)	喪失の知覚に対する心理的・行動的・社会的・身体的な反応を経験する過程	故人、自己、外界のそれぞれに特別な焦点を合わせ、3つの働きを促進する意識的および無意識的な過程であり、また一連の行動
Strobe, Strobe & Hansson (1993)	喪失に対する情緒的反応	個人の文化における喪の実践がしばしば反映される悲嘆を表現する行為および様式

Bowlby (1960) は、対象喪失時に起こる一連の心理過程で経験される落胆や情緒体験を、モーニングという語で定義した。また、喪失と随伴する主観的症状には、悲嘆という語を用いた。Weisman (1974) は、喪失の意識的衝撃を悲嘆、喪失への対処という反応の過程をモーニングとしている。Worden (1991b) は、モーニングとはプロセスであって状態ではないので、悲嘆の課題を遂行する努力が必要であるとしている。そして、Rando (1993) は悲嘆とは喪失の知覚に対する心理的・行動的・社会的・身体的な反応を経験する過程であり、モーニングは故人、自己、外界のそれぞれに特別な焦点を合わせ、3つの働きを促進する過程であり、また一連の行動であると定義している。Strobeら (1993) も、喪失に対する情緒的反応が悲嘆であり、個人の文化における喪の実践がしばしば反映される悲嘆を表現する行為および様式をモーニングとしている (Table. 1)。

したがって、本論文では、悲嘆を「喪失に随伴する情緒的反応」、モーニングを「悲嘆を表現し、回復する過程・行動」として定義したい。さらに、モーニングは「喪」や「悲哀」と訳されることが多いが、小此木 (1979) が、死別による対象喪失から立ち直る過程を他の喪失と区別して「喪の仕事」と呼んだことから、死別によるモーニングを「喪」、モーニング・ワークを「喪の仕事」として捉えていくことにする。

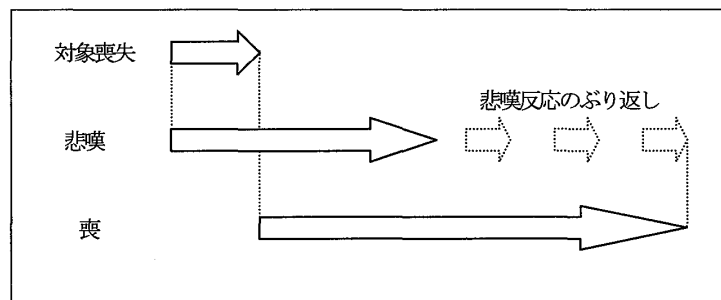


Figure.1 時間の経過と悲嘆と喪の関係性

悲嘆と喪の関係については、Rando (1993) の、時間的経過の中では悲嘆が喪の最初の部分

であり、悲嘆は対象喪失に随伴するものと考え、そして、悲嘆からの立ち直りのために必要な喪の仕事の過程で、対象喪失に後続する一時的な悲嘆反応のぶり返し (STUG: Subsequent Temporary Upsurges of Grief) がみられるという立場をとる (Figure. 1).

### (3) 喪の仕事 (mourning work)

喪の仕事とは「悲嘆を表現し、回復する過程」であるが、喪の仕事には様々なプロセスがある。Deeken (1986) は、このプロセスを12の「段階モデル」(①精神的打撃と麻痺状態、②否認、③パニック、④怒りと不当感、⑤敵意とルサンチマン〔うらみ〕、⑥罪意識、⑦空想形成・幻想、⑧孤独感と抑うつ、⑨精神的混乱とアパシー〔無関心〕、⑩あきらめ—受容、⑪新しい希望—ユーモアと笑いの再発見、⑫立ち直りの段階—新しいアイデンティティの誕生) に分けて示した。また、Worden (1991a) は、プロセスを積極的に取り組むべき「課題モデル」として4つの項目(①喪失の事実を受容する、②悲嘆の苦痛をのりこえる、③死者のいない環境に順応する、④死者を情緒的に再配置し、生活をつづける) で示している。

愛する人を失い悲嘆のさなかにある人びとにとって、内にわきおこるこれら種々の感情の波をくぐりぬけていく作業は苦悩に満ちたものであり、その心的ストレスによって彼らはそれまでの平穏な日常からはるかに遠ざかった世界に身を置いている現実を実感する。しかし、その苦悩を乗り越えるためにはこれらのプロセスをたどっていく以外に方法はない。小此木(1979) は、「対象喪失をめぐる自然な心のプロセスを見失い、対象喪失を悼む営みが未完成なままになる心理状態は、心の狂いや病んだ状態をひきおこす。このような意味で、内面的な悲哀に耐え、失った対象と自分とのかかわりを整理するという課題は、苦痛ではあるが、どうしても達成せねばならぬ心の営みである」と述べている。

喪の仕事は、悲しく、つらい心の働きを伴うが、それにもかかわらずこの体験を心の中に抱え、その悲嘆や後悔の気持ちを一つひとつたどることは、心が健康でなければ難しいと考えられる。つまり、この仕事をやり遂げるには、安定した環境と周囲の支えが必要となるのである。

Izard (1991) は、悲しみと悲嘆に関するさまざまな側面について述べており、その心理的機能の一つとして、個人や家族のサポートのネットワークの結びつきの強化を挙げている。悲しみは、精神や身体の反応をスローダウンさせ、自己や他者にすべてがうまくいっていないことを伝達し、他者との結びつきを強化し再生するように動機づけることができ、その表出は他者に共感・同情や保護・援助を引き出し得るものとしている。

多くの場合、悲しみは自己の感情の自然発生によるものであり、他者のために表出されるものではない。しかし、人間の備え持つ心理的機能の一つとして、悲しむという感情の表出が他者の存在を求める現れであるとすれば、その現象は非常に意味深くかつ興味深いものである。社会のなかで生まれ、生き続けてきた人間の、「生」の根本原理を明確に映し出しているものと言えるであろう。

生きていく上において不可欠な存在であり、抛りどころであった対象を失うと、人はその衝撃や混乱から自己を見失い、精神的危機を感じる。そして、さらなる外傷から身を守ろうとするために、共感や励ましを含む外部からの一切の刺激を遠ざけることがある。しかし、やがて悲嘆のプロセスとともに、近しい周囲やより大きな共同体に向け、自己の存在と失った対象に対する思慕の念を他者に留めてもらうよう語り始める。意識の上でも、人は悲しみのなかにあって社会とのつながりを求めようとするのである。

喪失体験を経てその後の人生をさらに意義深いものとするために、悲嘆のプロセスは完了されなければならない。周囲に適当な他者を欠く場合、精神保健機関などの専門家のもとで内面に向き合う作業を進めることは、選択されるべき有効な手段と考えられる。Worden (1991a) と Reilly (1978) はこの「専門家」について触れ、職業としての専門性を問うことよりは、この問題に取り組む姿勢として深い思慮と鋭い感性をもって臨むことが重要であるとしている。モーニング・ワークには、援助する他者という存在価値が大きな意味をもつのである。

### 3. 音楽療法の治療的意義

#### (1) 音楽療法の精神

19世紀後半のアメリカで音楽が臨床的に応用され始め、近代の音楽療法が幕を開けた (Davis ら, 1992)。その後、時を経てわが国でも注目されるようになり、現在では音楽療法士をはじめ、医療・保健従事者らによって、さまざまな場面で実践が展開されている。このように、多くの場を得て徐々に社会的認識の高まりを見せている現状があるにもかかわらず、今日なお「音楽療法」という語を定義付けることは容易なことではない。音楽療法の対象となる場面は、医療・保健・福祉・教育と幅広い領域にわたり、さらに対象となる年齢、疾患、障害が多岐にわたっている。また、それらに対するアプローチは、医学モデル理論、精神分析的理論、行動療法理論、人間主義的心理学理論等により分けられ (Ruud, 1980)、実践者は各々それら理論的基盤に依拠しながら、自己の方向性を決定している。このようなことが、音楽療法を一定の文脈において定義付けることを難しくしていると考えられる。

こうしたことをふまえながら、一冊のすべてを音楽療法に対する定義付けに費やした Bruscia (1989) は、その著書のなかで、「音楽療法とはどのようなプロセスにおいても音楽と療法士の双方を含むものである」という点を一貫して強調している。たとえ音楽の使用が療法的利益をもたらすものであっても、療法士を含んでいないものは音楽療法とはみなされないことを明言しているのである。また、Boxill (1985) は音楽療法について、「療法的関係を確立し、その人の成長や発達を育み、自己実現を助ける変化への作因として音楽が用いられるとき、そのプロセスが音楽療法であり、療法的道具として音楽を用いる場合はすべてクライアント—療法士の関係を背景にして行われるものである」と述べている。同様に Decker-Voigt

(1991) は、音楽療法とは「体験すべきこと」であり、言語で表現できるものではない、としながらも、その核となる部分は「音楽が人に与える影響と、人と人がお互いに与える影響にある」と述べている。さらに、稲田 (2003) は、音楽療法の基本姿勢について、「音や音楽が持つ表現の力を活用して対人関係を確立することを出発点として、セラピストとクライアントが音楽的対話を発展させること」としている。

このようなことから、音楽療法とは、音楽それ自体がもつ治癒的な力にのみ頼るものではなく、音楽を用いる療法士との関係性に力点を置いた、心理療法性の高いものである、とすることができる。

## (2) モーニング・ワークにおける音楽療法

Worden (1991a) は、モーニング・ワークを押し進めることが妨げられて通常の生活を取り戻すことが困難な人たちに対し、悲嘆を効果的に解消させるためにカウンセリングを受けることをすすめている。彼は、カウンセリングの目標を、残された人が故人とのあいだでやり残したことを完了し、最後の別れの挨拶ができるように助けることであるとしている。カウンセラーはクライアントがその内にある悲しみを言語化できるように励まし、喪失とそれがもたらす衝撃を徐々に自覚するように促す。言語化することで故人の現実と過去の思い出の双方を包括できるとの考えからである。

また、言語化は、カウンセラーなどの他者に向かって「話す」というかたちで行われるものとは限らない。心理療法において用いられる詩歌療法は、詩作することにより内面の葛藤、緊張を解放するものである。それにより、自己との対話や探求を進め、また、他者との内的交流や相互理解を助ける。この行為は、「書く」あるいは「読む」ことによる言語化である。Langosch (1987) は、情緒不安を示す子どもたちのグループに詩歌療法を導入した結果、療法的に有用であったことを報告している。また、Lattanzi ら (1984) は、ホスピスにおいて遺族に対する調査を行った結果について示している。彼らはシェイクスピアの『悲しみに言葉を』という句を表題として引用したその論文の中で、悲嘆にまつわる思いやその経験について「書く」ことは悲嘆の衝撃を和らげ、その苦難にうまく対処することに役立つ、と述べている。また、書くという作業は、喪失という経験に対してその人固有の意味性をもたらすことを可能にすると結論づけている。

このように、言語化は、他者とのコミュニケーションにおいて、あるいは自助の一法として、その両者に有益性が認められているものと言える。

カウンセリングの場で、カウンセラーは、クライアントがその内面を見つめ、自らの言葉で語ることを目指して支え続けなければならない。支えを得たことによって、閉じられていたクライアントの内的世界は次第にカウンセラーを前にして開かれ、そうしてモーニング・ワークは段階を進めていく。言語を用いた一般的なカウンセリングにおけるカウンセラーと同様、音



音楽療法においては音楽療法士（以下、「セラピスト」と表記する）がクライアントの治療にあたることになる。音楽療法では、言語は副次的な存在であり、音楽の使用以上に手段として積極的に用いられることはない。クライアントとセラピストが関係性を築くために使われる道具は、音であり音楽なのである。

音楽療法における音楽の用いられ方はさまざまにあり、基本的手法として大きく以下の四つに分けられる。「即興演奏」「演奏による再創造」「鑑賞」「作曲」である。各手法についての詳述はここでは行わないが、一般的に音楽療法のセッションでは、これら一連の活動であり作業のすべてをそのプログラムに組み入れる場合もあれば、また活動の一部を部分的にとり入れる場合もある。が、モーニング・ワークで扱われるべき「悲しみの言語化」は、音楽療法のこれらの手法のうちでは「作曲 (song-writing)」の場面において、最もその効果が発揮されるものと考えられる。喪失による悲嘆は、当事者の立場として「他者には理解され得ないもの」という思いの強いものである。個人性を尊重し、感情を丁寧に掬い取るために、モーニング・ワークにおいてはその人にとって固有の、独自の歌を作ることが重要な作業となるのである。

モーニング・ワークにおける音楽療法セッションでは、この場に対するクライアントの信頼感の確立と、クライアント—セラピスト間の関係性の構築をはかりながら、これらの手法を用いて音楽を多角的に楽しみ、味わい、自由な自己表現のあり方を探ることを進めていくことになる。そうして、ワークの焦点となる「悲しみの言語化」を目指していくのである。

### (3) 言語表現（クライアント）と音楽（セラピスト）の融合が成すもの

悲しみの言語化は、これら四つの手法においては「作曲」の場面で行われる。数回のセッションを経てクライアントの自己開放が進むと、セラピストはクライアントが内面を表出するための言語化の時機をとらえ、詩あるいは文章を書くことを提案する。悲嘆のどの過程でこの提案がなされるべきかという点については、一般には混乱期を乗り越えた頃が妥当と思われる。Deeken (1986) の12の段階モデルに照らした場合においては、「⑩あきらめ—受容」の段階ないしそれ以降である。が、主題がクライアント自身の選択により決められるものとするなら、取り組む時期の選択もクライアントの意思に任される場合も起こり得る。セラピストはクライアントの過程状況を見きわめつつ、慎重に作業を進める必要がある。そうして言語化されたその「歌詞」はその後、クライアントの了解を得て、「歌」となるためにセラピストによって音楽的に加工される。

「作曲」の一般的概念は、「演奏者による追創造の可能な形で作品を残すということ」であり、「それは多くは記譜という手段によって行われる」（吉川英史，1982）というものである。音楽経験を持たないクライアントにとって、「作曲」という経験は未知なるものであり、ある人にとっては個人の能力を超えたものであるかもしれない。そのため、旋律、和声など、楽曲としての全体的な音楽的構成は、セラピストが責任を負うこととなる。クライアント独自の固

有のものとなったその歌は、その後クライアント自身を治療する道具として使われることになる。

Dalton ら (2005) は、死別体験によりモーニング・ワークを行なう必要のある青少年らのグループに対し音楽療法を受けた後の悲嘆のプロセスの変化について質問紙調査を行い、その結果について報告している。Dalton らによる音楽療法は、グループのメンバーがセラピストの援助を受けながら喪失にまつわる思いを歌にすることを方法として用いている。グループはそれぞれの歌詞について話し合いを持ち、思いを分かち合い、それによって新しい考え方をとり入れ、さらに書く作業を続けるための情報交換を行う。そうして完成した歌は録音され、そのコピーがメンバーに渡されると彼らはコピーを持ち帰り、好きなときにそれを聴くことができる。このような経験を数週間にわたって持つことにより彼らに積極的な姿勢が戻ったとする分析結果が、全セッション終了後に行われた質問紙調査から導き出されたということである。

モーニング・ワークとしての目的以外の場面においても、歌を作ることは臨床的に有効に用いられている。Mayers (1995) は、性的虐待を受けた子どもたちに、自分で詩をつけた歌を歌わせることを彼らへの治療として用いている。その歌は、必ずしも直接に彼らの不安やストレスを表すものではなく、自分にとって好ましい面に焦点を合わせて書かれたり、動物のキャラクターにおいて書かれたりもする。歌詞を乗せる旋律は、単純でなじみやすいものを既存曲から子ども自身に選ばせることもあり、子どもの意思や嗜好に添うようにする。そうして精神的不安定を感じたとき子どもたちにその歌を歌うことを思い出させ、安定しているときには無理強いしない程度に練習させるようにする。またグループセッションの場において、子どもに一人でその歌を歌わせる。自作の歌を歌うという行為は、子どもに自己表現を可能にさせ、また、彼のなかに自信を育てる。このような方法を用いることで、心に傷を負った子どもたちが自らの力で回復に向かうことができると述べている。

このほかにも、歌を作ることに心理臨床的に効果の確認された事例として、統合失調症患者に対するもの (Silverman, 2003)、死別体験者に対するもの (Krout, 2005)、HIV 感染者に対するもの (Cordobes, 1997)、緩和ケア患者に対するもの (O'Callaghan, 1996)、抑うつ状態の青少年に対するもの (Goldstein, 1990) などの、さまざまな領域のクライアントに対する研究の報告が行われている。

Jones (2006) は、治療技法としての歌を作る作業の意味を、セラピスト側の視点からとらえようとした。この調査に参加したセラピストらは、オリジナルソングの有効性を認め、クライアントと共に歌を作る理由について、治療の到達点を目指すために非言語的でありコミュニケーションのとりやすい音楽とリズムの力を借りることは良い方法である、と回答している。また、Jones は、「音楽療法は、クライアントに対し、音楽の特別な経験を提供するプロフェッショナルと共に活動するというすばらしい機会を与える。そして彼らの必要性のために特別に作曲された歌をセラピストから受け取るということもある」と述べている。

自己の内的世界を独自に表現したクライアントの詩や文章は、他者の理解を求めて書かれたものではないであろう。治療の場における詩作や文章化の利点は、他者に向けた秩序や配慮、そして他者からの評価を念頭に置く必要性を持たない点にある。クライアントは独自に内観をすすめて、ありのままの自己をそこに表現する。そしてセラピストは、そこに表現されたものを音楽化していくのである。Aiello (1994) は、次のように語っている。

音楽と言語は両方ともコミュニケーションの形態である。しかし、それらは異なった目的を持っている。一般的に言って、言語の第一の目的は考えを伝えることであるのに対し、音楽の主要な目的の一つは情緒を高めてそれらを美しく表現することである。音楽は、抽象性と音響の特性を通して、われわれ自身を表現し美学的にコミュニケーションを行う必要性から生まれたのである。(Aiello 1994, 邦訳文献 p. 48)

クライアントにとって、彼の言語的自己表現を音楽化したセラピストのその行為は、言語の介在しない、セラピストからの共感であり、肯定となる。そのようにセラピストという他者との協働作業の結晶として音楽作品と化したクライアントの自己表現は、セラピストの美的介入を受けて昇華する。

#### 4. 結び

「人間の成熟の本質は、独立のうちによりも、むしろ他人との成熟した関係の樹立のうちにある」。Storr (1960) の言葉は、ひとは社会のなかに生まれ、社会のなかに生きるものであることを強く印象づける。喜びや悲しみは一人で味わうものではなく、他者と共に味わい、他者と共にあることで、人生の質は高められる。そうした価値観のもとにある人びとにとって、死別体験は耐えがたい苦痛を強いるものである。愛する人びとと共に人生の日々を紡ぐことを生きる糧とする一方で、しかしまたひとは、その誕生と死の理をつねに一人で迎え入れるべき存在である。こうした摂理のもとに生きていく限り、ひとは誰も愛する人びととの死別という苦難から逃れることはできない。しかし、その苦難を体験することにより見えてくるものは多く、体験し乗り越えることの重要さに気付かされることもしばしばである。小此木 (1979) は、悲嘆のプロセスを完遂させることは、「この人生の中で、心が果たすべきもっとも普遍的な究極的課題」であると考えている。人生における最も厳しい苦境にひとはいかに立ち向かうべきか。やはりその答えも「他者と共に」であり、それ以上の方策はないのである。音楽療法における援助であり治療として行われるところの、クライアントがセラピストと共に歌を作るという作業は、悲嘆のプロセスを早期に進ませ、良好な回復を見込ませる。故人や自己に向かうさまざまな思いをていねいにたどり、共感的他者と共につくり上げた歌は、喪失体験により精

神的危機を垣間見るに及んだクライアントの痛みを徐々にやわらげ、その波を平らかにさせてゆく。それは、音楽と、それを携えたセラピストにこそ成し得る業とも言えるかもしれない。

## 参考文献

- Aiello, R. (1994). *Musical perceptions*. Oxford University Press, Inc. [大串健吾監訳『音楽の認知心理学』誠信書房, 1998]
- Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of The Child*, 15, 9–52.
- Boxill, E.H. (1985). *Music therapy for developmentally disabled*. TX: PROED, Inc. [林庸二他訳『実践・発達障害児のための音楽療法』人間と歴史社, 2003]
- Bruscia, K.E. (1989). *Defining music therapy*. PA: Barcelona Publishers. [生野里花訳『音楽療法を定義する』東海大学出版会, 2001]
- Cordobes, T.K. (1997). Group songwritings as a method for developing group cohesion for HIV-seropositive adult patients with depression. *Journal of Music Therapy*, 34 (1), 46–67.
- Dalton, T.A. & Krout, R.E. (2005). Development of the Grief Process Scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 32 (2), 131–143.
- Davis, W.B., Gfeller, K.E. & Thaut, M.H. (Eds.) (1992). *An introduction to music therapy: Theory and practice*. Dubuque, IA: Wm.C.Brown Publishers. [栗林文雄訳『音楽療法入門：理論と実践（上）（下）』一麦出版社, 1997, 1998]
- Decker-Voigt, H-H. (1991). *Aus der seele gespielt.*: Wilhelm Goldmann Verlag GmbH. [加藤美知子訳『魂から奏でる——心理療法としての音楽療法入門』人間と歴史社, 2002]
- Deeken, A. (1986). 「悲嘆のプロセス（残された家族へのケア）」デーケン編『死を看取る』メヂカルフレンド社, 255–274.
- Deeken, A. (2003). 死の臨床, 人間と歴史社
- Freud, S. (1978). 「悲哀とメランコリー」井村恒郎訳『フロイト著作集』6, 人文書院
- Goldman, L. (2000). *Life and Loss* (2nd Edition). Taylor and Francis. [天貝由美子訳『子どもの喪失と悲しみを癒すガイド：生きること・失うこと』創元社, 2005]
- Goldstein, S.L. (1990). A songwriting assessment for hopelessness in depressed adolescents: A review of literature and a pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 17, 117–124.
- 稲田雅美 (2003) 『ミュージックセラピー—対話のエチュード』ミネルヴァ出版
- Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*: Plenum Press. [荘巖舜哉監訳『感情心理学』ナカニシヤ出版, 1996]
- Jones, J.D. (2006). Songs composed for use in music therapy: A survey of original songwriting practice of music therapist. *Journal of Music Therapy*, 43 (2), 94–110.
- Krout, R.E. (2005). Applications of music therapist-composed songs in creating participant connections and facilitating goals and rituals during one-time bereavement support groups and programs. *Music Therapy Perspectives*, 23 (2), 118–128.
- Langosch, D. (1987). The use of poetry therapy with emotionally disturbed children. *American Journal of Social Psychiatry*, 7 (2), 97–100.
- Lattanzi, M. & Hale, M.E. (1984). Giving grief words: Writing during bereavement. *Omega:Journal of Death & Dying*, 15 (1), 45–52.
- Mayers, K.S. (1995). Songwriting as a way to decrease anxiety and distress in traumatized children. *The Arts in Psychotherapy*, 22 (5), 495–498.

- O'Callaghan, C.C. (1996). Lyrical themes in songs written by palliative care patients. *Journal of Music Therapy*, 33, 74-92.
- 小此木啓吾 (1979) 『対象喪失——悲しむということ』中央公論新社
- Rando, T.A. (1993). *Treatment of Complicated Mourning*. Research Press.
- Reilly, D.M. (1978). Death propensity, dying, and bereavement: A family systems perspective. *Family Therapy*, 5, 35-55.
- Ruud, E. (1980). *Music therapy and its relationship to current treatment theories*. Magnamusic-Baton, Inc. [村井靖児訳『音楽療法——理論と背景』ユリシス・出版部, 1992]
- Silverman, M.J. (2003). Contingency songwriting to reduce combativeness and non-cooperation in a client with schizophrenia: a case study. *The Arts in Psychotherapy*, 30 (1), 25-33.
- Storr, A. (1960). *The integrity of the personality*. London: William Heineman Medical Books Ltd. [山口泰司訳『精神療法と人間関係』理想社, 1982]
- Strobe, M.S., Strobe, W. & Hansson, R.O. (1993). Bereavement research and theory: An introduction to the Handbook. In M.S. Strobe, W.Strobe & R.O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement: Theory, research and intervention*. Cambridge University Press.
- Weisman, A.D. (1974). Is mourning necessary? In B. Schoenberg, A.C. Carr, A.H. Kutscher, D. Peretz & I.K. Goldberg (Eds.), *Anticipatory grief*. Columbia University Press.
- Worden, J.W. (1991a). *Grief counseling and grief therapy*. 2nd Edition. Springer Publishing. [鳴澤實監訳『グリーフカウンセリング——悲しみを癒すためのハンドブック』川島書店, 1993]
- Worden, J.W. (1991b). Grieving a loss from AIDS. *The Hospital Journal*, 7, 143-150.
- 吉川英史 (1982) 「作曲」下中邦彦編『音楽大事典』平凡社