

## 音楽療法科学に基づくティップスと実践

森川 泉 (名古屋芸術大学)

2000年以降、音楽療法に関連する研究は急速に増加し、年に700余りの論文が追加されつつある。音楽療法の特性を生かした情緒や心理学的効果のほかに、感覚・運動や、記憶を含めた認知機能に対する効果が報告されている。一方、リズムやテンポなど音楽自体の構成要素の作用についての報告もなされており、現在では音楽療法とその効果の科学的理解は切り離せないものとしてとらえられている。

参加者の心理状態や機能に働きかける音楽療法のセッション構成において、近年の脳科学的知見に基づいたいくつかのポイントをあげることができる。本講義では、音楽療法に科学的な視点を取り入れることで効果が期待される小技（ティップス）や工夫について呈示したい。

音楽療法は、参加者の特性やセッション中の応答に即してその内容をカスタマイズできること、生物学的視点や心理学的視点等を持ついずれの実践においても、音楽が参加者に及ぼす影響を最大に活用する手法に特徴がある。

これまでも①リズムと記憶・運動：音楽のリズムはそれ自体、記憶と連動し運動への影響をもたらす、②自律神経系への影響、③ ①および②と同時に感情や情緒反応が惹起される、といった効果についての報告がある。しかしセッションの内容や介入方法は、研究あるいは実施された国ごとに異なり、国や地域の文化的背景にも大きく影響を受けるため、海外で報告された知見をそのまま我々の実践に取り入れるには困難な場合がある。実践するセッションに科学的知見を取り入れるためには、研究結果や知見に示されている効果に関する要素を抽出し、日本における音楽療法や参加者の実際に適するようにセッション構成に組み入れていくことが必要となる。

表題に音楽療法科学という言葉を用いたが、実践において斬新な手法や手順を用いるということではない。期待される効果のポイントをいくつか定めた戦略的セッションを繰り返すことで、参加者の変化が得られていくもの、と考えている。

### ■プロフィール

岐阜県音楽療法士、日本音楽療法学会認定音楽療法士。

様々な領域の対象者と音楽療法において関わることで音楽が人に与える影響について興味を持ち、音楽療法の実践で見つけた疑問を研究で明らかにしつつ、実践に貢献する事実を探究してきた。名古屋大学大学院医学系研究科看護学専攻修士課程、リハビリテーション療法学専攻博士課程修了。看護学修士、リハビリテーション療法学博士。現在名古屋芸術大学芸術学部芸術学科音楽領域音楽ケアデザインコース准教授として、研究と実践、教育に携わっている。