

被災者支援と介護予防の音楽療法

智田邦徳（一般社団法人東北音楽療法推進プロジェクト）

自分が想定していた通りに生きられるとは限らない、のが人生だ。想定外の、急激な環境の変化によって新たな生き方を強いられ、適応を余儀なくされる災厄は誰にでも降りかかる。その代表例が自然災害だ。東日本大震災のような大規模自然災害では、被災した地域住民にとって音楽療法が真に必要とされるのは主に急性期と呼ばれる災害直後ではなく、復興期と呼ばれる発生から半年～一年ほど経過した時期であり、主に地域社会全体に向けた「疾病管理」「メンタルケア」「健康的生活の再建」を支援するため、公衆衛生学的な意味合いが濃い。新しい生活の中で、持続可能な生き方を前向きに捉えるためには、心身の健康が必要不可欠である。

健康を考える際、多くの人の脳裏に WHO（世界保健機関）による 1948 年の定義「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」が思い浮かぶと思われる。自然災害で被災した人々は、この定義によれば不健康状態にあると言えるが、復興のさなかにあつて懸命に生きようとしてきた人々を、すべてが満たされていないという理由で、健康ではないと断じるのは果たして正しいのだろうか？良好な人生に向かって実現を目指す動的な状態、およびプロセスそのものは健康と言えるのではないか。被災地支援の音楽療法は、自分の健康状態に目を向け、積極的に健康作りに取り組む「心地よさ」「達成感」を、「歌と体操のサロン」と名付けた健康作りの場の提供という形で長年共に考え、実行してきた。

自治体で実施している介護予防対策も基本的にポピュレーションアプローチが主であり、地域住民全体への啓発や正しい知識の発信と共有、生活習慣改善に向けた環境整備などに取り組んでいる。

今回の講義では、被災地支援と介護予防の事例から、音楽療法が地域の健康作りにおいてどんな目的を持ち、どんな役割を担ってきたのかを振り返りながら、強制された行動変容ではなく、対象者が望ましい行動を選択できるような後押しを試み続けた「歌と体操のサロン」について紹介する。

■プロフィール

1967 年、秋田県生まれ。日本大学芸術学部音楽学科声楽コース卒業後、岩手県盛岡市の精神科病院、高齢者施設等で音楽療法を開始。日本音楽療法学会理事、評議員、災害対策特別委員長、東北支部長を歴任。2014 年に一般社団法人東北音楽療法推進プロジェクトを設立し、現在まで東日本大震災被災地で被災者支援を継続中。