

令和 4 年 6 月 30 日現在

機関番号：33922

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2021

課題番号：19K13040

研究課題名(和文) 即興音楽療法の感性トレーニングのアプローチを用いた人材育成プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a new skill training emphasising on sensitivity training by improvisational music therapy

研究代表者

長江 朱夏(Nagae, Natsu)

名古屋音楽大学・音楽学部・講師(移行)

研究者番号：80795295

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,100,000円

研究成果の概要(和文)：世界各国の音楽療法士や教育者、ドラムサークルファシリテーターと意見交換することで、即興音楽療法で用いられる感性トレーニングのアプローチが何故有効なのかが理解できた。そのひとつは、音楽での対話がコミュニケーションの原点へ立ち返らせてくれるからだった。また、海外の音楽療法学生とのワークショップを行ったことで、本プログラムが言語の垣根を越えて「体験して学ぶ」「非言語コミュニケーションを必要とする対象者理解を促す」機会を提供できることも立証できた。コロナ禍において、オンラインでの研修会を試行したが、学びの効果が限定的になり、本研究の目指そうとしている成果は対面研修でなければ得られないことも分かった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

医療・福祉の現場における虐待問題へ取り組む研修は座学が多く、体験的なものはほとんどない。このことから、本プログラムに興味をもつ福祉関係者は多かった。音楽による非言語のコミュニケーションは、幼児と養護者の共感的コミュニケーションに共通しており、人間なら誰もが持っている能力を再認識し活性化させる重要な役割を担う。

また、体験者の多くは音楽を用いたプログラムへ“癒し”を期待していたことから、対人支援者のセルフケアの必要性が伺える。普段とは違う発想で人と交流を持つことは、リフレッシュになったという感想もあった。学びとセルフケアを同時に提供できるプログラムは、今後も需要があると考えられる。

研究成果の概要(英文)：By exchanging ideas with music therapists, educators, and drum circle facilitators from around the world, I was able to understand why the sensitivity training approach used in improvisational music therapy is so effective. One of the reasons was that dialogue through music brings us back to the origin of communication. In addition, by conducting workshops with music therapy students from overseas, we were able to prove that this program can provide opportunities to "learn by experience" and "promote understanding of subjects who need non-verbal communication" beyond language barriers. In the Corona Disaster, an online training session was tried, but it was found that the learning effect was limited and that the results that this study was aiming for could only be achieved through face-to-face training.

研究分野：音楽療法

キーワード：人材育成 即興音楽療法 感性トレーニング メンタルヘルス 虐待防止

### 1. 研究開始当初の背景

私自身、即興音楽療法のトレーニングを海外で受けてきた。関与しながらの観察や介入を実践的に学び、自らの五感を研ぎ澄ませることの重要性を体験した。感覚を鍛えることによって、特に言語コミュニケーションの困難を抱える対象者の理解や、彼らに共感する力が養われた。これらの経験を踏まえ、即興音楽療法のトレーニングで取り込まれる感性トレーニングが他職種のスキルアップにつなげられないかと考えた。

コミュニケーションスキルの向上とセルフケアスキルの向上に基点を置く音楽療法のワークショップは、障害者理解と関わりの工夫へと役立てられ、福祉介護従事者の日常業務へのより実践的な反映が期待できる。表現の主言語に音・音楽を用いることで、コミュニケーションの原点を探り、そのなかで自分を表現するチャレンジは、普段とは違う自分にアクセスできる体験になる。これは新たな感覚で人と接することを可能とし、障害児・者や高齢者支援での対象者とのかわりにも新たな視点をもたらす。私はこの取り組みスタイルに大きな可能性を感じており、本研究によって人材育成プログラムの開発を目指したいと考えた。

### 2. 研究の目的

福祉の現場では、言葉でのコミュニケーションに限りのある対象者と接する場合、言語領域を超え、生身の人間として向き合うスキルが職員に求められる。私が提供するワークショップでは、音楽やリズム、身体表現などの非言語レベルでの表現を活用した人材育成プログラムの大いなる可能性を示唆していた。本研究では、**コミュニケーションスキル向上を目的とした研究内容をセルフケアプログラムと組み合わせたプログラムを開発し、福祉現場で働く人々のメンタルケアと離職防止対策として提案したい。また 感性トレーニングがセルフケアとして成立するという結果に結びつく仕組みを明確化して研究発表することでメンタルケアへ新たな視点を提唱することを目的としていた。**

### 3. 研究の方法

本研究の目指すような取り組みには先行文献が見当たらないことから、本研究の着想に至った経緯などを整理し、研究に向けた協力要請を行いながらネットワークの構築を図った。1年目には、感性トレーニングに力を入れている即興音楽療法トレーニングプログラムや職員のメンタルヘルスに音楽やアートを取り入れている現場を視察し、調査を行った。また、こうしたプログラムに従事している専門家に、体験型の育成プログラムに寄与するトピックをディスカッションしたり、インタビューを行うなどし、本研究に重要なキーワードや発想を導き出していくこととした。研究計画の後半では、実際に構築したプログラムを10件程の施設の職員研修として実施し、その効果を検証、その後このプログラムを実施できるセラピストの養成も目標としていた。

### 4. 研究成果

本研究は2019年から2021年の3年間で実施の計画を立てていたが、COVIDの感染拡大の影響を受け、延長のもと2022年までの4年間かけて行われた。研究初年度に渡米した際には、偶然、母校であるロヨラ大学ニューオリンズ校の音楽課において、音楽療法の学生を対象に感性トレーニングのワークショップを行うことができた。この時の学生の取り組みの様子と実際の感想からは、言語の垣根を越えて日本語で行うのと同等の結果がもたらされることが分かった。これにより、音楽による非言語コミュニケーションのワークが文化の枠を超えて一定的な成果につながることを立証された。

本研究の計画に先立ち、先行研究の調査を行ったが、該当するようなものが見つからなかった。念のため、日本国内外の音楽療法士・研究者・教育者に資料提供を呼び掛けてみたが、やはり該当するものは見当たらなかった。そこで、まずは体験型の研修に取り組む専門家や感性トレーニングに視点をおく育成プログラム及び研究を行っている専門家へのインタビューを行っていった。研究者が、研究テーマに添うキーワードをその中から導き出し、感性トレーニングが人材育成プログラムへ寄与する要素を探っていった。以下、今回の取り組みにおいて発見できた本プログラムへの理論背景である。

#### <非言語コミュニケーションとしての感性トレーニング>

まずは、音楽をコミュニケーション媒体とする非言語コミュニケーションの意義についての研究成果としては、赤ちゃんとお母さんのコミュニケーションの研究が大きな影響を与えてくれた。ステイーブン・マロック著の『絆の音楽性』では、乳幼児とお母さんのコミュニケーションについて、様々な専門家があらゆる側面の研究をした成果が紹介されている。赤ちゃんには、

お母さん(自分以外の人)へ反応する能力、そして対話的<わたし あなたのような交互のやり取り>に表出も受容もできる能力があることが示されていた。生まれたての赤ちゃんに備わっているこの能力は、人が生涯持ち続けている能力の一つであり、コミュニケーションの基礎ともいえる。そうすると、非言語コミュニケーションは誰でも得意なはずである。しかし、言語での意思疎通が図れない対象者とのコミュニケーションに戸惑い、関わりにストレスを抱える介護職員も多く存在する。先の母子のコミュニケーションの研究から、言語が中心となる社会環境の中では、こうした感覚的なスキルは影を潜めてしまうのではないかという発想に至った。

研修を実践として行えない中でも、音楽療法士の育成プログラムにおいてこの理解を反映させて感性トレーニングを行ったところ、全てのトレーニング生の共感力と同調性が向上した。向上した背景には、2つの重要なポイントがあった。それは、1)人が生まれながらにして持っている**コミュニケーション能力の再認識と活性化**、そして2)**セラピストが、対象者の“内的経験”をリアルタイムで理解する感性を高めること**であった。これらを高めることで、言語コミュニケーションを主としない障害児・者および高齢者を対象とした音楽療法を行う際に対象者の反応が持続し、意識的なコンタクトを取ろうとしている様子が強くあらわれるようになった。例えば、重度心身障害の男性との即興音楽療法において、対象者の呼吸や目の動きに注視しながらセラピストがピアノで慎重に音を紡いでいくことで、普段は集中の持続が難しいこの男性が、60分もの間セラピストとのつながりを維持し、彼に向けて奏でられる音楽に合わせて呼吸をコントロールし、表現を共にしたという具合である。この結果からも、今回の調査によって、感性トレーニングの応用で適用しようとしていた要素は、人が生まれながらにして持っているコミュニケーション原点を活性化する目的であったことが明確になった。また、研修に即興音楽をコミュニケーションとして用いることの意義は、このコミュニケーションの原点を参加者それぞれの感覚を用いて再確認する肝心な手法であることが理解できた。

また、個人インタビューに答えてくれた Nellie Hill 氏は、“Learning has to be visual, aural and kinesthetic(学びは視覚、聴覚、運動感覚を通して行われなければならない)”と話し、リズムやメロディーを使ったコミュニケーションは、視覚、聴覚、身体のすべてに刺激を与え、体験することでスキルを身につけたり成長できるとしていた。研究者が考案する研修は、他者とのコミュニケーションを実際に向き合っていくことに意味がある。研究期間中、COVID 感染拡大の影響を受け、実質的な実践はできなかったことは悔やまれる。Hill 氏が示唆した出来事は、本研究プログラムのオンライン実施を試行した際に表れた。オンラインでの提供を2回ほど行ったが、結果として、研究協力者(参加者)からのフィードバックを考慮すると対面での取り組みの重要性を改めて確認する形となったのである。Hill 氏の言葉には、視覚、聴覚、運動感覚が重要であると述べられていたが、これには五感を働かせて感じ取るという総合的な感受性も含まれると読み取ることができる。オンラインの場合には、肌で感じる、空気を感じる、ことが直接対面している場合よりも難しくなることがある。メロディー、音色、リズムといった音楽の要素を扱いながらコミュニケーションを取るアプローチでは、ニュアンスの受け取り難さが参加者のストレスにつながったのだと考察する。生身の人間として非言語コミュニケーションを通して関係性をワークしていくプロセスには、目の前に居る相手の佇まいや息遣い、発する音やリズムの様子が手に取るように分かる、正にあかちゃんとお母さんの設定のが、コミュニケーション能力の原点を呼び覚ます活動として欠かせないと考えられるのである。

### <セルフケアとしての感性トレーニングの役割>

Lars Korstad 氏は、クリストファー・スモール著のミュージッキングの概念を引用し、音楽はオブジェクト(鑑賞するもの)ではなくアクションであり、音楽と自分との間に生まれる関係性が大きく作用すると話す。自らが能動的に音楽に耳を向け、表現に参加することは、自由意志のもとに行われ、これによって本当の自由が得られるという他にない体験の場を提供できていた。この発想は、研究を計画した当初には全く私の考えにはない発想だったが、このような即興音楽の場づくりがセルフケアとして成立する基盤であると思われた。

普段、業務で他者のケアに力を注ぐ介護従事者は、自分のことよりも先にケアの対象者を優先する場面が多く起きている。加えて介護現場には肉体疲労も精神疲労も起こり、メンタルヘルスとしては健全な状態を保つことが難しくなり易い。これまでに提供してきた音楽療法の研修では、必ず即興音楽を取り入れる活動を行ってきたが、職員一人一人がそれぞれの参加の仕方に参加していることで、Korstad 氏の言う自由意志が尊重される構造が生まれる。また、普段業務で共にしている同僚たちとも、音楽コミュニケーションという通常とは異なる表現媒体で繋がりを見出せることから、肯定的な体験と解放感がリフレッシュとなり、結果としてメンタルヘルスに役立てられる形となっていたと考えられる。

本研究にかけた4年間のうち、実践的な取り組みと結果考察には至れなかったものの、2つの勉強会において発表を行った。また、2022年度には、保留となっていた実地研修が動き出す予定もある。

非言語コミュニケーションを感性トレーニングの一環として行ってきた背景理論がより明確になったことで、人が生まれながらにして持つコミュニケーション能力を即興音楽のワークショップで活性化できると結論づけることができた。セラピストが対象者の“内的経験”をリアルタイムで理解する感性については、非常に高度な技術と臨床実践を伴う指導が求められるため、

研修などの短期的なものではなく、名古屋音楽大学大学院での音楽療法士の育成に組み込んで行く意向である。

また、感性トレーニングがセルフケアとして持つ意義が見いだせたことは、個人的には大きな成果であった。COVIDにより、様々な場面で人との距離を取ることが前提となっており、オンライン(リモート)で対人スキルを身につけてきている若い世代も居る。今回構築した理論を基に、介護従事者だけでなく、コミュニケーションスキル全般に悩む人たちに貢献できるようなプログラムが提唱できるよう、今後も努力し、将来の研究申請にもチャレンジしていきたい。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	タリー アラン  (Turry Alan)	ニューヨーク大学ノードフ・ロビンス音楽療法センター	
研究協力者	ハル アーサー  (Hull Arthur)	Village Music Circle	
研究協力者	オイグスター マリオ  (Eugstar Mario)	Nordoff-Robbins Center UK	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関