

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 20 日現在

機関番号：17101

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2011～2013

課題番号：23652039

研究課題名(和文)高齢者及び緩和ケアにおける音楽健康法としての声楽療法の実践とその有効性

研究課題名(英文)The practice and effectiveness of the vocal music therapy as health care in aged person and palliative care.

研究代表者

橋本 エリ子 (HASHIMOTO, Eriko)

福岡教育大学・教育学部・教授

研究者番号：60253366

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,500,000円、(間接経費) 750,000円

研究成果の概要(和文)：高齢者に声楽療法を継続的に実践することにより、心身共に健康である状態を維持でき、さらに心のケアや人との交流が円滑となり、その人らしい老いを実現することが可能となることが分かった。また、緩和ケア病棟において日本の唱歌・童謡など昔子供の頃に歌い、また聴いたことのある懐かしいクラシック声楽作品を用いたことにより、これまで食事が喉を通らなかった患者さんが進んで食事を摂るようになるなど、回復が見られ、声楽療法の有効性が明らかとなった。

本研究により、音楽という言葉を超える芸術媒体を通して行われる声楽療法の重要性和健康な歌唱を継続することにより、生きる喜びなどの生き甲斐再生や支援となる得ることが実証できた。

研究成果の概要(英文)：It was found that the continuous practice of vocal music therapy as health care for aged people makes maintenance mentally and physically health, furthermore mental care and good communication, those enable to realize good aging as he or she. The effectiveness of vocal music therapy was revealed by the case of patient in palliative care unit recovered initiative eating who could not eat well by children's songs sung in childhood and classic songs with sweet memories.

By this study it was demonstrated the importance of vocal music therapy performed art medium as music which exceeds the words. And it was appeared that continuous singing of sound songs can support to find out the joy of life.

研究分野：人文学

科研費の分科・細目：芸術学・芸術史・芸術一般

キーワード：声楽療法

1. 研究開始当初の背景

(1)日本における高齢化がここ10数年で急速に進み、ADL(日常生活動作)の低下による寝たきり高齢者の介護や認知症への対応など高齢者を取り巻く問題がクローズ・アップされている。特に、独居生活を営む高齢者の生活実態の影響から、高齢者の自殺や引きこもり、そして精神疾患などの人間の心に対する治療が強く求められている。この心の治療として意図的に音楽を用いた心理療法など、これまで鑑賞を中心とした音楽療法が行われているが、音楽療法の中でも、特に声楽療法(ベルカント・セラピー)に関する研究が進んでいないのが現状である。

(2)緩和ケアにおける音楽療法の発展により、徐々に障害や疾病だけに重点をおくものから、さらに患者が人間らしく生きるためと死にゆくために援助するという目的が加わり、緩和ケアにおける音楽療法は、ひととき重要な位置を占めている。

緩和ケア医療の焦点は患者自身であり、その人が病気と共存しながら身体の状態の変化や死への過程に直面している状態の中で、いかに生命、人生の質を維持、向上させながら生きていくか、死を迎えていくかが重要なポイントとなる。本研究は、声楽療法による痛みの緩和効果や鎮静剤の減少など、音楽を通して安定した精神状態を構築し、治療効果上げるといふ心を癒す療法として、声楽療法の研究を進めるものである。

2. 研究の目的

本研究は、高齢者ケア及び緩和ケアにおける声楽療法(ベルカント・セラピー)の接点と役割を明らかにし、音楽健康法としての声楽療法を開発することが目的である。

以下の2つを研究期間内に明らかにする。

(1)高齢者における音楽健康法として、正しい呼吸法と発声法に基づく健康な歌唱による身体づくりと、精神療法として心を癒す療法としての声楽療法を実践する。

歌唱や重唱、そして合唱など、実際に音楽を楽しむことで、生きる喜びなどの生きがい再生や支援を行い、特に、高齢者がよりよい加齢、その人らしい老いを実現することが可能となるよう、健康的な歌唱により心を癒す療法としての声楽療法のメソッドを開発するものである。

(2)緩和ケア病棟での音楽療法では、「音楽を聴く」「演奏する」「歌う」「踊る」これら一連の過程を通して実践される。しかし、緩和ケア医療の焦点は、患者自身であり、その人が病気と共存しながら身体の状態の変化や死への過程に直面している状況の中で、いかに生命、人生の質を維持、向上させながら生きていくか、死を迎えていくかが重要なポイントになる。従って、緩和ケアにおける声楽

療法では、個々の患者のニーズを考慮し、患者の人間としての尊厳を重視し、患者が人間らしく生きるためと死にゆくために援助することを目的として研究を行う。

3. 研究の方法

(1)日本における高齢者における声楽療法(ベルカント・セラピー)の実践と有効性に関して研究を行う為、実際に隔週で音楽療法を実践し、有効性に関して研究を行った。また、グループで声楽療法を実施する場合と個別にそれぞれの習熟度に合った目標と課題を実践する場合の効能について比較検討し、高齢者における声楽療法の実践と有効性に関して分析・調査した。

(2)福祉の先進国であるスウェーデンを訪れ、ストックホルム音楽大学において、音楽療法士のイングリット(Ingrid Hammerlund)教授によるスウェーデンの音楽療法の現状、リハビリテーションにおける音楽療法、特にFMT(脳機能回復の促進を目指した音楽療法)の効果、ターミナルケア及び末期がん患者の治療の一環としての音楽療法の教育実践について研究を進めた。

(3)ロンドン市立大学附属(City University of London)のノードフ・ロビンス音楽療法センター(Nordoff-Robbins Music Therapy Centre)、ヨーク大学附属ギルドホール音楽・演劇学校(Gildhall School of Music and Drama)の音楽療法学科において、音楽療法のセッションを見学し、英国における音楽療法の現状と現代的課題及び今後の音楽療法について研究調査した。また、英国で緩和医療の先駆的な取り組みを行っているセント・クリストファーズ・ホスピス(St.Christopher's Hospice)、ルーウィシャム大学病院(University Hospital Lewisham)、そしてガイズ・アンド・セントトーマス病院(St.Thomas' Hospital)を視察し、ホスピスでの「総合医療学」としてのターミナルケア(終末期医療)、特に緩和ケア病棟における音楽療法について調査した。

(4)ニューヨーク大学(New York University)ノードフ・ロビンス音楽療法センター(Nordoff-Robbins Center for Music Therapy)音楽療法科教授のアラン・タリー(Alan Turry)博士によるアメリカにおける音楽療法教育と、高齢者をはじめストレス社会生きる現代人に必要な音楽療法について知見を得た。また、緩和ケア先進国カナダにおいては、トロント大学音楽療法科教授Dr.Heidi Ahonen氏による医療の中での音楽療法、特にターミナルケアにおける音楽療法の役割について研究を進め、トロントのPrinces Margaret Hospitalの緩和ケア病棟を視察し、音楽療法士Saran Rose Black氏による音楽療法の現状と、カナダにおける音

楽療法の今日的役割と課題について研究を進めた。さらに、バンクーバーにおいては、セント・ポール病院緩和ケア病棟において視察を行い、カナダにおける日常の緩和ケアマネジメントと教育、そして最先端の緩和医療における音楽療法の研究について現状を把握した。

(5)海外での最先端の緩和ケア病棟における音楽療法の研究を深め、さらに日本の緩和ケア病棟においては、福岡県にある緩和ケア病棟のある病院での音楽療法の実態調査及び音楽療法の視察、そして実際に声楽療法（ベルカント・セラピー）を実践し、声楽療法の有効性に関して研究を進めた。

4. 研究成果

(1)声楽療法（ベルカント・セラピー）は、意図的に音楽を用いた心理療法であり、特に音楽の特性を生かして行う治療活動である。声楽療法（ベルカント・セラピー）を実践することにより、健康的な身体作りができ、音楽の楽しさと人との交流、さらに心身の癒しを体験し、学習し、自由に自己を実現していくことによって、心理面、生活面、身体機能面の改善、生活の質の向上に大きな効果が得られた。実際に、声楽療法による音楽を楽しむことで、生きる喜びなどの生きがい再生や支援を行うことが実践できた。声楽を日常生活の中に取り入れていくことにより、中高年の脳機能を高めるだけでなく、呆けないようにするための筋肉トレーニング、特にストレッチをベースにした呼吸法やベル・カント発声法を繰り返し実施し、高齢者にとって音楽健康法として声楽療法が極めて有効であることが分かった。

(2)声楽療法（ベルカント・セラピー）を持続的に実践することにより以下の7つの効果があることが明らかとなった。

適正な呼吸法による心身の健康維持・活性化と促進、予防・改善が見込まれる。

リラクゼーション効果が期待できる。

生きがい再生と支援が可能となる。

音楽によるレクリエーションの効果により、精神的安定の獲得（情緒の安定）とストレス対処法となる。

集中力の回復が見込まれる。

歌唱による自己実現で満足感・達成感を得ることができる。

QOL(Quality of life)[生活の質]の維持と向上となる。

(3)声楽療法では、特に音楽を通して季節を感じる事が大切であり、右記の表の通り、暦にあわせて四季折々の情景を描いた曲を選曲し、楽しい行事や季節の移り変わりを歌い、その人らしい表情や会話を引き出すことが重要である。つまり、子供の頃や若い頃に覚えた歌は脳に記憶されており、歌うことで

脳が刺激を受け、懐かしい記憶がよみがえる。音楽を通じて色々な思い出を語ることで回想に繋がり、記憶の呼び起こしのきっかけとなることが分かった。

(4)季節に応じた日本歌曲や童謡の歌唱では、リラクゼーション効果が見られ、懐かしい日本歌曲・童謡・唱歌な個々に合った選曲を行ない、昔歌ったことのある歌や歌手などをヒントにコミュニケーションをとった上で、歌詞を読み、その詩の内容を理解し、情感を味わい、脳機能を活性化させることが大切である。また、正しい発声法である声楽テクニックとその基礎となるベル・カントの発声法による適正な発声を心掛けることで心肺機能の低下を防ぎ、身体機能に合わせて、声の高さとテンポを調整し、無理なく歌うことが極めて効果的であることが実証できた。

【春】

3月

曲名	作詞者/作曲者
うれしいひな祭り	山野三郎/河村光陽
早春賦	吉丸一昌/中田 章
どこかで春が	百田宗治/草川 信
春よこい	相馬御風/弘田龍太郎

4月

春の小川	高野辰之/岡野貞一
四季の歌	荒木とよひさ作詞作曲
靴が鳴る	清水かつら/弘田龍太郎
さくら	日本古謡
さくら横ちょう	加藤周一/中田喜直
ゆく春	小野芳照/中田喜直
春がきた	高野辰之/岡野貞一
花	武島羽衣/瀧廉太郎
おぼろ月夜	高野辰之/岡野貞一
荒城の月	土井晩翠/瀧廉太郎
仲よし小道	三苦やすし/河村光陽
故郷を離るる歌	吉丸一昌/ドイツ民謡
からたちの花	北原白秋/山田耕筰
かなりや	西条八十/成田為三
花の街	江間章子/團 伊玖磨

5月

茶摘み	文部省唱歌
鯉のぼり	文部省唱歌
ふじの山	巖谷小波/文部省唱歌
背くらべ	海野 厚/中山晋平

6月

夏は来ぬ	佐々木信綱/小山作之助
牧場の朝	不詳/船橋栄吉
てるてる坊主	浅原鏡村/中山晋平
夏の思い出	江間章子/中田喜直
雨降りお月	野口雨情/ 中山晋平
アメフリ	北原白秋/中山晋平
かたつむり	文部省唱歌

【夏】

7月

揺籠の歌	北原白秋/草川 信
------	-----------

この道	北原白秋/山田耕筰
たなばたさま	文部省唱歌 林柳波・権藤はなよ/下総皖一
しゃぼん玉	野口雨情/中山晋平
海	文部省唱歌
我は海の子	宮原晃一郎/不詳

8月

椰子の実	島崎藤村/大中寅二
ねむの花	壺田花子/中田喜直
宵待草	竹久夢二/多 忠亮
月の砂漠	加藤まさを/佐々木すぐる
青い眼の人形	野口雨情/本居長世
野薔薇	三木露風/山田耕筰
みかんの花咲く丘	加藤省吾/海沼 実
琵琶湖周航の歌 (我は湖の子)	小口太郎/吉田千秋
浜辺の歌	林 古溪/成田為三
初恋	石川啄木/越谷達之助

【秋】

9月

里の秋	斉藤信夫/ 海沼 実
七つの子	野口雨情/本居長世
白月	三木露風/本居長世
ちいさい秋みつけた	サトウハチロー/中田喜直
村祭	不詳/ 南 能衛
赤い靴	野口雨情/本居長世
埴生の宿	里見 義/H.ピショップ(H.R. Bishop)
赤とんぼ	三木露風/山田耕筰
あの町この町	野口雨情/中山晋平
落葉松	野上 彰/小林秀雄
村の鍛冶屋	文部省唱歌

10月

故郷の空	大和田建樹/スコットランド民謡
夕焼け小焼け	中村雨紅/草川 信
花嫁人形	落谷虹児/杉山はせを
庭の千草	里見 義/アイルランド民謡
虫のこえ	文部省唱歌
故郷	高野辰之/岡野貞一
惜別の歌	島崎藤村/藤江英輔
鐘が鳴ります	北原白秋/山田耕筰

11月

旅愁	犬童球溪/ J.P.オードウェイ(J.P.Ordway)
さくら貝の歌	土屋花情/ 八洲秀章
通りゃんせ	江戸時代童謡/本居長世
港	旗野十一郎・林柳波/ 吉田信太
紅葉	高野辰之/岡野貞一

【冬】

12月

浜千鳥	鹿島鳴秋/弘田龍太郎
たきび	巽 聖歌/渡辺 茂

冬景色	文部省唱歌
お正月	東くめ/ 瀧廉太郎
スキーの歌	林 柳波/ 橋本國彦
雪	文部省唱歌
トロイカ	音楽舞踊団カチューシャ/ロシア民謡
北上夜曲	菊池 規/安藤睦夫

1月

一月一日	千家尊福/上 寅行
ペチカ	北原白秋/ 山田耕筰
雪の降る街を	内村直也/中田喜直
ともしび	音楽舞踊団カチューシャ/ロシア民謡
砂山	北原白秋/山田耕筰
砂山	北原白秋/中山晋平
赤いサラファン	津川主一/ロシア民謡

2月

出船	勝田香月/杉山長谷夫
かやの木山の	北原白秋/山田耕筰
待ちぼうけ	北原白秋/山田耕筰
叱られて	清水かつら/弘田龍太郎
ローレライ	近藤朔風/P.F.ジルヒャー(P.F.Silcher)
アニー・ローリー	堀内敬三/スコットランド民謡
蛍の光	不詳/スコットランド民謡
仰げば尊し	作詞・作曲不詳

(5)選曲に関しては、上記一覧表の通り、よく知っている歌、好んで歌われる歌、気楽に口ずさめる童謡や唱歌が最もなごやかな雰囲気構築し、さらにどのような時代に、どのような歌が流行したのか、またその時社会ではどのようなことが起こっていたか、作詩者や作曲者の紹介、その曲の生まれたエピソードなどコミュニケーションをとりながら進めることが効果的であった。つまり、音楽は、人との交流がうまく出来ない人、コミュニケーションの手段が限られた人にとって心の交流を促し、温かく受け入れられ、音楽には、人の心の奥に触れ、豊かさを生み出す作用と、コミュニケーションを円滑にしてくれる作用があることが分かった。

対象者の声域については、歌いやすい調で歌うことが最も大切であり、無理のない発声を心がけることが重要である。悲しい歌、辛い歌、切ない歌など暗い歌なりのエネルギーがあり、新しい作品にもやる気や喜びを見出すこともあるので、幅広い音楽のレパートリーを持っていることも必要である。

音楽を通して四季折々の移り変わりを経験したり、色々な思い出を思い起こし、気分が高揚する活気ある歌で楽しんだり、ゆったりした落ちついた歌や懐かしいほのぼのとした曲でその場の雰囲気がなごやかになるなど、気分転換に最適であることも分かった。

また、次のページの一覧表の通り、音楽経験者にとっては、個人の好みや価値観、1人1人の個性や興味を配慮したプログラム、例

えばドイツリート、オペラ・アリア、フランス歌曲、ロシア歌曲、オペレッタなどを選曲し、歌唱することにより、人としての自信や誇りに繋がり、より効果的な結果が生みだされ、生きる活力となることが分かった。

【音楽経験のある方の場合】

曲名	作曲者
Amarilli, mia bella	G.Caccini
Star vicino	S.Rosa
Ombra mai fu(Largo)	G.F.Händel
Lascia ch'io pianga	G.F.Händel
O del mio dolce ardor	C.W.Gluck
Caro mio ben	G.Giordani
Bel Nume che adoro	D.Cimarosa
Nel cor più non mi sento	G.Paisiello
Se tu m'ami	G.B.Pergolesi
Intorno all'idol mio	A.Cesti
Il fervido desiderio	V.Bellini
Ma rendi pur contento	V.Bellini
Malinconia, Ninfa gentile	V.Bellini
Vaga luna, che inargenti	V.Bellini
La promessa	G.Rossini
L'invito	G.Rossini
Ancora	F.P.Tosti
La serenata	F.P.Tosti
L'ultima canzone	F.P.Tosti
Malia	F.P.Tosti
Preghiera	F.P.Tosti
Rosa	F.P.Tosti
Segreto	F.P.Tosti
Sogno	F.P.Tosti
Tormento	F.P.Tosti
Tristezza	F.P.Tosti
Santa Lucia	Naples Folksong
Notturmo D'Amor	R.Drigo
O sole mio!	E.Di Capua
Core 'ngrato	S.Cardillo
Lydia	G.Faure
Après un Rêve	G.Faure
Au bord de l'Eau	G.Faure
Clair de Lune	G.Faure
Heidenröslein	H.Werner
Heidenröslein	F.Schubert
Frühlingsglaube	F.Schubert
An die Musik	F.Schubert
Die Forelle	F.Schubert
Ave Maria	F.Schubert
Wiegenlied	F.Schubert
Ich liebe dich	L.v.Beethoven
Andenken	L.v.Beethoven
An Chloe	W.A.Mozart
Das Veichen	W.A.Mozart
Widmung	R.Schumann
Die Lotosblume	R.Schumann
Du bist wie eine Blume	R.Schumann
Der Nußbaum	R.Schumann

Sonntag	J.Brahms
Wiegenlied	J.Brahms
Zeignung	R.Strauss
Allerseelen	R.Strauss
Auf Flügeln des Gesanges	F.Mendelssohn
Mariä Wiegenlied	M.Reger
Nur wer die Sehnsucht kennt	P.I.Tchaikovsky
Als die alte Mutter	A.Dvořák
Ich liebe dich	E.Grieg
Solvejgs Lied	E.Grieg
Wien, du Stadt meiner Träume	R.Sieczynski
O del mio amato ben	S.Donaudy
Quando ti rivedrò	S.Donaudy
Spirate pur, spirate	S.Donaudy
Vaghissima sembianza	S.Donaudy
<Orfeo ed Euridice> Che farò senza Euridice	G.W.Gluck
<Le Nozze di Figaro> Voi che sapete	W.A.Mozart
<Carmen>・Habanera ・Seguidilla	G.Bizet
<Thomas> Connis-tu le pays?	A.Thomas
<Le Nozze di Figaro>Porgi amor qualche ristoro	W.A.Mozart
<Don Giovanni> Vedrai, carino	W.A.Mozart
<Gianni Schicchi> O mio babbino caro	G.Puccini
<L'Elisir D'Amore> ・Quanto è bella ・Una furtiva lagrima	G.Donizetti
<Sadko> Canson indoue	N.Rimsky-Korsakov
<L'Arlesiana>È la solita storia del pastore	F.Cilea
<Le Nozze di Figaro> Non più andrai	W.A.Mozart
<Don Giovanni> Deh vieni alla finestra	W.A.Mozart

(6)緩和ケアに関連する身体的症状には、疼痛、吐き気、息切れ、不眠などが挙げられるが、特に痛みの症状は、必然的に精神的不安を生み、その不安が症状を悪化させるという悪循環を繰り返していた。しかし、音楽という言葉を超える芸術媒体を通して行われる音楽療法を実践した結果、患者のニーズ、または音楽の効果が具体的な言葉を超えて、象徴的に音楽の中に表出され、音楽による痛みの緩和の効用がみられ、感情を刺激する音や音楽が脳内機能の痛みを感じるプロセスに多大なる影響を与え、音楽療法による患者自身の痛みの感覚の減少効果と痛みの緩和効果が見られた。

(7)音楽を通して安心したり、心地よくなっ

たり、希望をもったりするという精神状態により、痛みと不安の悪循環を断ち切るために、患者に合わせて特に選ばれた音楽と、リラクゼーション技法、呼吸法を実践した。あるピッチの母音を長くのばすように発声することで呼吸状態を改善し、精神を集中させるように働きかける効果があることが分かった。また、簡単な、繰り返しのメロディに、患者にとって意味ある言葉を乗せて発声することで、精神を集中させ、自己肯定的なイメージを抱くように働きかけることが可能となった。従って、身体的共鳴感による快感や定期的に深い呼吸により血液の循環を促進し、内臓器官の働きを活性化させ、最終的に心身の解放と緊張の緩和がなされることが分かった。

(8)緩和ケアにおける音楽療法により、痛みなどの不快な症状を緩和し、人が生きることを尊重し、誰もが可能な限り人間らしく快適な生活を送れるように精神的・社会的にも生きていくことに意味を見出せるような音楽療法として支えることに力を入れていくことが重要である。日本の唱歌や童謡など、昔子供の頃に歌い、また聴いたことのある懐かしいクラシック音楽作品を用いたことにより、これまで食事が喉を通らなかった患者さんが進んで食事を摂るようになるなど、医学的にはそれほど顕著な効果が見られなかった方の回復が見られるなど、音楽療法における極めて高い効果が実証された。

(9) 研究を進めていく中で、病院内での緩和ケアチームの活動はすでに開始され、緩和ケアへの認識の高まりにより終末期ケアに関するホスピス緩和ケア・スタッフのトレーニングが必要とされている。今後は、緩和ケアにかかる音楽療法の良質な専門教育と研究の促進を図り、緩和ケアの水準を早急に確立する必要がある。つまり、緩和ケアの実践の成果を目に見えるようにして、全国的により適切な緩和ケアとは何かを明らかにし、その普及を図ることが早急に必要であると考えられる。

(10)日本の今後の終末期ケアにおいては、今回の研究テーマである音楽療法を心の治療として有効に活用し、緩和ケアにおける音楽療法により、患者が人間らしく生きるためと死にゆくために援助する、人間相互の尊重、また個人への生命の尊厳を重視する人生の質への向上に援助を心がけ、社会のすべての人が良いQOL(Quality of Life)が達成できるように寄与していきたいと思う。また、今後さらに本研究の成果を、緩和ケア病棟や地域の市民講座などで継続的に実践し、人間としての尊厳を重視した全人的医療の実践、そして音楽健康法として、広く国民の心身の健康に役立てていくつもりである。

5. 主な発表論文等

(雑誌論文)(計1件)

橋本 エリ子、音楽健康法としての音楽療法の一考察、福岡教育大学紀要、査読無、第62号、第5分冊、2013、pp.9-20

6. 研究組織

(1)研究代表者

橋本 エリ子 (HASHIMOTO, Eriko)

福岡教育大学・教育学部・教授

研究者番号：60253366