

臨床応用進む音楽療法

毎日新聞
92(H4).5.19

ストレス社会を乗り切る手段として音楽の効用が注目されている。音楽を治療の手段とする音楽療法は、精神科の分野での臨床応用に加え、老人医療やターミナルケア（末期医療）への応用が本格化してきた。音楽療法を研究しているバイオミュージック学会が今月下旬、初の学会を開くなど、専門家の動きが活発化している。

音楽を聴くと、気分が変化したり、緊張が解消するなどの心理的反応と血圧、呼吸、胃腸の動きに影響を与えるといった身体的反応が現れる。これを上手に活用し、医学的な治療手段として利用するのが音楽療法で、第二次世界大戦後の米国で誕生した。戦争で傷付いた兵士には精神面で音楽の利用が有効とされたことがきっかけだった。

国内ではバイオミュージック研究会が、医師を中心に心理学者、音楽家

としても使われるようになった。会員数が1000人近くになった昨年

験を患者から聞き出し、それに合わせた曲目を決する。

ストレス解消に効果 過食症にも 好みの曲で

音楽処方の例

不安神経症	ビゼー「幼児の遊び」 ガーシュイン「キューバ序曲」
うつ状態	シベリウス「フィンランディア」 ワーグナー「パルシファル」前奏曲
高血圧	バッハ「バイオリン協奏曲ニ短調」 ブラームス「4重奏曲第1番ト短調」
胃腸障害	ブラームス「ピアノトリオハ長調」 モーツァルト「ソナタイ短調」
ストレス解消の個人メニューの1例	ショパン「幻想即興曲」 ベートーベン「エグモント序曲」 モーツァルト「クラリネット協奏曲第1楽章」

秋、学会に名称を変更した。

治療は音楽を聴く受容的療法と、楽器を演奏したり、歌を歌う活動的療法に分かれる。実際には専門家が音楽の好みや経

同学会の田中正道・事務局長は「音楽は個人の好みがあり、嫌いなものを押し付けるのはマイナスになる。この病気にはこの曲という処方はい

に過ぎず、すべての人に

同じ効果を期待するのは無理。最もよいのはその人なりのメニューを作る」と話す。

昨年までの12回の研究発表会では、拒食症・過食症の改善や、人工透析中の患者の苦痛や緊張緩和に効果があったという結果が発表された。

例えば17歳から31歳までの拒食症・過食症の女性10人に、音楽のリズムに合わせて振動するいすで好みのニューミュージック、ロックを聴かせた。エレキギターやキーボードの演奏も加えた。その結果、過食衝動を抑えたり、抑うつ状態の改善に役立ったと9人が自己評価したという。

一方、音楽家や心理学者中心の東京音楽療法協会でも、学会への移行などを検討している。国立音大の村井靖児教授は「音楽の臨床応用のため統一した組織が必要だ。特に音楽療法士の資格を認めてもらうには学会化が欠かせない」と語っている。