尚美学園大学芸術情報研究　第12号

音楽療法の悲嘆援助に関するケーススタディ
――歌唱活動を通した悲しみの表現と悲嘆の心理過程――

稲葉　千賀

The expression of grief through singing: A case study of a geriatric male in music therapy sessions.

INABA Chika, MT-BC, LCAT (New York)

Abstract

This study describes the relationship between musical elements and grieving process. Song writing and improvisation are often used for grief care in music therapy; however, many grieving clients overcome their losses and bereavement by singing non-grief-themed songs. Grounded Theory was used to analyze the musical and verbal expressions of a geriatric client. His sessions had terminated before this study. Four psychological stages are categorized: Chaos and Exploration, Split, Awareness and hope, and Acceptance. Those stages are analogizing to a thanatological grieving process. The features of each stage reflect both the musical elements of the songs and his musical expressions. Although the songs he selected were not directly related to his grief or losses, the selected songs represented his grief. These findings resulted from a single case, which discussed the significance of understanding clients through music and possible roles of the music therapist during this stage of life.

Key Word: Music Therapy, Thanatology, Grief care, Geriatric, Singing activity

[要約]

音楽療法の悲嘆援助において、作詞や即興の技法が悲嘆者の表現を促すために使われることが多い。しかし、歌唱活動のみを通して悲嘆者が心理的な解決に向かうことがある。音楽療法セッションで高齢者が喪失体験に直接関係のない内容の歌を歌いセラピストとの対話を通し悲嘆の症状が減少したケースを、グラウンデッドセオリーに基づき分析した。悲嘆の心理プロセスは、混沌と模索、スプリット、気づきと希望、受容の4段階に別れ、心理過程が音楽にも投影されていた。高齢者の選曲や今後の音楽療法における悲嘆援助について最後に考察した。

キーワード：音楽療法、死生学、悲嘆援助（グリーフケア）、高齢者、歌唱活動

はじめに

人は様々な喪失体験に悲しみを抱く。喪失体験とは、一般的に「死別」によるものと考えられがちであるが、それだけではない。離別のみならず、愛着のあるペットや物や土地の喪失もある。特に、高齢者にとっては、先にあげた喪失体験に加えて、社会的役割や地位の喪失、自立の喪失、人間関係の喪失、暴力や非暴力的な犯罪によって引き起こされた喪失、社会的役割の喪失、退職することによる仕事や生き甲斐の喪失、そして、加齢によって身体機能が失われていくことへの喪失がある。(Scurtton, 1995)。

一方、喪失後の人の心理的な回復過程は、死生学の分野で長らく議論されいているが、平山によって次のように段階づけられている（平山、2002)。第一段階は、死の仮死化、第二段階は存在の葛藤、第三段階は存在の空洞化、第四段階に存在の充実である。第一段階は、何も考えられない、集中できない、当惑、足が地につかない感じ、などである。第二段階は、怒り、悲しみ、失った思い出にとらわれる、現実との乖離状態、良貨的な志向を統合できずに悩む（スプリット)、第三段階はあきらめ、無表情、自尊心の低下、などである。最後に、第四段階は存在の充実、人格的成長、新たな決意と希望がもてる、というような回復過程を追うといわれている。

悲嘆の感情は、人間関係や社会的文化的束縛や偏見、過去の経験などと複雑に深く絡み合い、言語で表現することが難しい。悲嘆者が意識的・無意識的に悲しみを覆い隠したとしても、悲しみは音楽を通して表現される。海外では、親と死別した子供のケース（Hillard, 2001）などがあり、いずれも、悲嘆の気持ちを表現することを目的とした音楽療法技法が使用されている。音楽療法における悲嘆援助では、患者が作詞作曲や即興演奏することで悲しみを表現し、内省できるように、セラピストが患者のニーズに合わせたサポートを行う。しかし、悲嘆者は必ずしも作曲・作詞で直接的表現を行わないこともある。喪失体験と全く一致しない内容（歌詞）の歌を歌っても、悲嘆者が気づきを起こし悲しみを乗り越える場合もある。歌の歌詞だけではなく、その音楽に悲嘆の悲しみの表現がされていると推測できるが、一体それはどういうことなのか。悲嘆の回復がどのように表れているかを知る必要がある。

目的

全音楽療法セッションを通して実際の喪失体験とは直接関係のない内容の歌を歌い続けた、悲嘆を抱える高齢者（以下Ａ）の事例で、Ａが歌った歌、Ａの音楽行動、Ａの悲嘆の心理過程を比較し、どのような関係があったかを調べる。尚、これは病理学的分析ではなく、あくまで音楽療法において患者が表現した音楽と悲嘆の表現の関係を調べ今後の悲嘆援助に生かすものである。

方法

Grounded theory (Strauss & Corbin 1998) に基づき、悲嘆が解決した音楽療法セッションを分析する。Ａとのセッションは週に1回30分間を3年間合計94セッション行い、既に終結し

本論文冒頭

ている。悲嘆ケアの心理的プロセスと音楽の関係とを調べることを一義的な目的としているため、終結した事例を取り上げた。そこで、逐語録とセッションを録音したテープを、グラウンデッドセオリーの方法に従い分析を行った。

Aについて

Aは高齢者住居に住む日本人男性、セッション開始当時80代後半。Aは長年連れ添った最愛の妻と最も信頼していた兄との死別、経営した会社を廃業したことによる社会的な役割と生き甲斐の喪失、加齢が原因の身体機能低下による喪失などが主な悲嘆をもたらす体験と考察され、イライラ、不安、不眠、うつ傾向の症状などがみられた。「高齢者特有の心気的症状」ということで医師からデパスが0.5mが継続的に処方されていた。音楽療法では、Aは歌唱活動のみを希望した。Aが自分で選んだ曲を歌いセラピストとの対話を通して、Aの症状は軽減していき、自分の喪失と悲しみを受け入れ解決し余生に新しい意味を見いだした。

手続き

①コンセプト：Aの発言のひとつ一つをラベリングし、コンセプトに分類した。

例

1.「17年前に妻が亡くなった。」　－　家族の死
2.「僕が墓場に入っても歌を聞いたら思い出してくださいよ。」　－　自分の死
3.「どんな歌い方が正しいのか、僕が間違っているのか！」　－　歌
4.「次は『ラストワルツ』を歌えるようになりたいんですよ。」　－　選曲
5.「ビクターヤングの曲は好き。」　－　音楽家
6.「英語の歌と日本語の歌は表す感情が違う。英語の方が良い。」　－　価値観
7.「自分のスタイル。これからもこうやって生きていく。」　－　生き方（人生観）

②カテゴリー

①のコンセプトの結果は次のようなカテゴリーとなった。

選曲　　：Aが歌いたいと言って選択した歌
音楽家　　：Aが選曲した歌の作曲家・作詞家・歌手についてのコメント
音楽　　：Aが選曲した歌や音楽一般について述べたコメント
　　Aが歌い方や好みなど自分と音楽について述べたコメント
死や人生　　：Aが自分の死・老い・過去などについて述べたコメント
　　Aが他人の死について述べたコメント
価値観・人生観：Aが価値観や哲学観を述べたコメント

＃1～＃97セッションの時間軸を縦にカテゴリーを横に、いつどのようなコメントが出てきたかを、もう一度時系列順に並び替え心理的過程、Aの考えの変化をみた。

本論文冒頭

③コーディング（Axis Coding）

本研究では、悲嘆における音楽の使用について検討する事が第一の目的となるため、音楽（Aが選曲し歌った歌）を軸とし、どのような心理的な変化が起こったかをみた。

結果

①歌を軸にし、Aの発言をまとめた。2～4の段階では、同じ曲を毎回リクエストし、満足するまで歌っていた。歌を軸にして、Aの発言から、感情、考え行動に分類しまとめると表1のようになった。

表1

Aの選んだ歌	歌唱後のAさんの感情	Aさんの考え、行動	
セッション回、（期間）			
1． 毎回複数の曲を選ぶ。歌っては途中でやめ、次の曲へ。 ＃1～35 （11ヶ月）	ぴったりこない、絶望、混沌、孤独、空虚、混乱、役立たず、問題ない、強い、すべてわかっている	様々な考えを思いめぐらせるが、自分の考えをまとめようとしている。 （混沌と模索）	混沌と模索
2．Around the world と Johnny Guitar（アラウンドザワールド、ジャニーギター） ＃36～51 （6ヶ月）	相反する気持ち、アンビバレント：喪失と充実、幸せと不幸せ、空虚と満ち足りている、希望と絶望	二律背反のことについて。：生と死、老いと若い、精神的に開けていること閉じていること、正しいことと悪いこと。 （相反することを同時に話すのではなく、ある時は一方をいいとし、ある時は他方を良いとし、どちらともつかない。）	スプリット
3．Last Waltz（ラストワルツ） ＃52～67 （5ヶ月）	望郷、肯定的、何かを待っている気持ち、熱望する気持ち	さまざまな感情や考えがあるということに気が着く。 自分の人生や未来について希望を持ちはじめる。	気づきと希望
4．Imagine（イマジン） ＃68～94 （10ヶ月）	平和、統合する、ボーダーレス	物事には2つの相反することがあり、それぞれに意味があるということを受け入れる。自然、人、世界に興味を向ける。	受容

本論文冒頭

②さらに表１の心理過程とＡの選んだ曲の特性と音楽行動とを比較した。次の表2の通りになった。

表２

	心理プロセス	Ａさんが選曲した歌 歌の音楽的特質	Ａさんの音楽行動
1	混沌と模索 （Chaos and Exploration）	次から次へと選曲し途中でやめる。	音楽をランダムに選曲。 歌い出して途中で歌いやめて次の曲を選ぶ。
2	スプリット （Split）	Around the world（アラウンドザワールド） 3／3拍子、ワルツ、長調、Ｉのコードで終わる Johnney Guitar（ジャニーギター） 4／4拍子、スローバラード、短調、Ｉのコードで終わる	テンポが速くなる。 セラピストにテンポを合わせさせる。 自分の声域よりも高い声で歌おうとする。 声の一番高い声を出そうと必死になる。 上手に歌える自信がある。 テンポが遅くなる傾向がある。 テンポが不安定で、ビートがづれる。 自分の声域よりも低い声で歌おうとする。 歌に自信がない。
3	気づきと希望 （Awareness and Hope）	Last Waltz（ラストワルツ） 3／3拍子、長調、Ｖのコードで終わる（アンティシペーション）	自分にとって歌いやすいピッチを受け入れる。 自分にとっての歌い方に気が着きはじめる：ブレス、声量のコントロール、感情の表現など。
4	受容 （Acceptance）	Imagine（イマジン） 4／4拍子、長調、ABA形式、フェイドアウト	安定したテンポ。 自分の歌い方を見つける。

考察

結果で述べた心理変化は平山の悲嘆者の心理プロセス（平山、1991、平山。2002a、平山、2002b）と類似し、Ａさんが悲嘆のプロセスを歌唱でたどったことは明らかだ。また、スプリットの時には、短調、長調と相反する曲を選んだこと、気づきの段階でアンティシペーションで終わる“ Last Waltz ”を選んだことは、心理的な表現が音楽に投影されていたという風に考えられるのではないか。また、Ａの音楽行動は、段階ごとにその時の心理的な様子がまさに表れている。このようなことから、悲嘆の心理過程は歌詞が直接的に喪失体験と関係がなくとも、音楽にあらわれているということがいえる。一般的に、「悲しむ」という行為は社会で“ 否定的 ”な感情でとされることが多く、人前で悲しい姿を見せることはよくない、という価値観を持つ人もいる。平山によると、悲嘆の心理を隠して「なかったことにする」というのは健康な悲嘆の回復ではない。「悲しい」感情を多い隠し、明るく振る舞うことや

本論文冒頭

悲しい出来事がなかったという風にとらえ続けることは、悲嘆の回復をより長引かせ複雑なものにする。必ずしも悲しみや悲嘆の回復を表現する必要はないが、社会的、文化的に表現しにくいものを音楽を通して悲嘆を解決・回復できるとはいえないだろうか。

また、Aが選択し歌った曲はAにとって馴染みのないもので、初めて歌うものばかりだった。高齢者の音楽療法では回想法に重きを置く傾向にある為過去に歌ったことのある曲（唱歌や青春時代の歌など）を選曲するよう一般的に言われている。しかしながら、老年期はもっとも精神的に豊かで成熟している期であり、その一方、数えきれない喪失体験（解決、未解決にかかわらず）を彼らの人生の一部としている。人生を振り返り、叡智を一つ一つ自らの歴史とするためにも、彼らの悲嘆に着目した選曲をすべきではないかと提案したい。また、社会的、文化的に、病理学的に、「悲しい」と言えない、言ってはいけない、言うことを自分自身に許すことのできない患者に対しても、音楽を通してその悲しみを知ることは、患者に表現を強いることなく悲しみに共感しサポートできるだろう。このような点からも、音楽療法士は、ファシリテイターという役割に付け加えて、Surrogate Grief Giver（代理悲嘆者）にも成りえると考える。

さいごに

悲しむことや泣くことは人にとって必要なことであり、悲嘆の回復を導く。しかし、例え許される環境であっても、悲しいという気持ちと向き合うことが難しいこともある。音楽は容易にその気持ちに向き合い、内省し、さらに次の段階に促してくれるものではないか。今後もさらに、人の音楽表現と療法的な特性について考察していきたい。

参考文献

Bright, R. (1996a): Grief and powerlessness. Helping People Regain Control of Their Lives. JKP.

Bright, R. (1996b): Music in Geriatric Care.

Bright, R. (1999): Music therapy in grief resolution. Bulletin of the Menninger Clinic. 63(4). 481-499.

Bright, R. (2002): Supportive Eclectic Music Therapy. A practical Handbook for Professionals. MMB.

Creswell, J. W. (1998): Qualitative Inquiry and Research Design. Sage.

Davis et al (1992): An introduction to music therapy. Theory and Practice. Wm.C. Brown.

Hillard, R. E. (2001): The Effects of Music Therapy-Based Bereavement Groups on Mood and Behavior of Grieving Children: A Pilot Study. Journal of Music Therapy. 37(4). 291-306.

平山正実（2002a）：患者死別後の家族に対する悲嘆援助. 月刊ナーシング, 22(11). 50-53.

平山正実（1991）：「死生学とはなにか」日本評論者

平山正実（2002b）：よりよく生きるためのケアと死の視点. 月刊福祉.

Klass, D. (1996): Continuing Bonds. New Understandings of Grief. Taylor and Francis.

Nielsen, M. D. (1987): Healing Pain.

Schroeder (1993): Music for the dying. A personal account of the new field of music thanatology. Ad-

本論文冒頭

vances. Vol.9-1. 36-48
Scrutton, S. (1995): Bereavement and Grief. Supporting older people through loss. Arnold.
Smeijsters, H. & Hurk, J (1999): Music Therapy Helping to Work Through Grief and Finding a Personal Identity. Journal of Music Therapy. 36(3). 222-252.
Strauss, A. & Corbin, J. (1998): Basics of Qualitative Research. 2ed. Sage.
Wheeler (1995): Music Therapy Research. Barcelona.

本論は、2005年にオーストラリアで開催されたThe 11th World Congress of Music Therapyで発表した“The Expression of Grief through Singing: A Case Study”を日本語訳し加筆したものである。

本論文冒頭