慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	音楽療法におけるワークショップ：「感性化」プロセスに焦点をあてて
Sub Title	Workshop in music therapy : its roles and significance in sensitizing process
Author	岡崎, 香奈(Okazaki Sakaue, Kana)
Publisher	慶應義塾大学アート・ センター
Publication year	2008
Jtitle	Booklet Vol.16, (2008.) ,p.80- 88
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	Workshop Now 3
Genre	Journal Article
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AA11893297-00000016-0080

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

音楽療法におけるワークショップ
――「感性化」プロセスに焦点をあてて

岡崎　香奈

1．音楽療法におけるワークショップの可能性

ワークショップという形態は、音楽療法の普及・啓蒙活動または音楽療法士養成教育において、体験型学習の一環としてわが国でも近年増加の一途を辿っている。

音や音楽を治療媒体として用いる音楽療法という分野の特性上、言語的手段による知識習得だけではなく、音・音楽といった非言語的媒体によるワークショップ形態での「体験」を加えることによって、より深く音楽療法を理解することに役立つと思われるのである。特に、生の演奏を用いて臨機応変に対象者と音楽活動を繰り広げる能動的音楽療法を学習していく場合には、学習者が音楽を用いたワークショップを通じて「『あたま』で理解したことが『からだ』にストンと落ちる体験」[※1]をすることが重要であろう。

欧米では、ワークショップ形式の学習方法は当然のように音楽療法の啓蒙活動や教育現場で取り入れられており、1964年アメリカのNAMT（当時の全米音楽療法学会）が初めて刊行した学会誌創刊号にも音楽療法ワークショップ記録が記述されている[※2]。また1981年には、ニューヨーク大学のバーバラ・ヘッサー教授の発案で「臨床的即興演奏・一日ワークショップ」が開催され、その記録誌が残されている[※3]。このワークショップでは、臨床的即興の定義、使われる音楽要素、そして臨床的即興演奏の教育方法に関することがらが実際の即興演奏体験と共にディスカッションされており、記録誌ではその経過を逐語録で読むことができる。

近年の世界音楽療法連盟（WFMT）の動向でも、音楽療法実習生の感覚・感性を養うトレーニングに関する議論が活発になっており、WFMT音楽療法士教育・養成委員会は、これを「体験におけるトレーニング」（Experiential Training）と総称している。これらのトレーニングには、学生がクライエント体験をしたり、音楽的スーパーヴィジョンを受けたりなども含まれ、必ずしも全ての「体験におけるトレーニング」がワークショップ形式で行われているわけではない。しかし、臨床的音楽技法や即興技術

などの教育指導法の多くにこの形態が取り入れられている。にも関わらず、音楽療法の学習におけるワークショップ形態の意義について言及した英語圏の文献を調査してみると、意外にも数が少ないのが現状である。(Rovics[※4]、Moreno[※5])

音楽家であると同時に臨床家でもある音楽療法士に必要とされている能力として、専門分野の知識・技法はもちろんのこと、感覚的な「技」すなわち「直感」、「内的気づき」、「自己受容」、「対人関係における鋭敏な感覚」、「洞察力」、「音楽性・創造性」といったことがらが挙げられる。これらの「目に見えないもの」を培う作業がワークショップにおいて可能になってくるのであるが、これは中野[※6]が言うところの「学んだ内容だけでなく、参加や体験や相互作用を重視する「ワークショップ」という方法やスタイルからも多くのことを学ぶ」ことと共通していると思われる。このことから、音楽療法ワークショップでは、実践者が音楽療法学習者に対して、自分や相手を感じ取るために全感覚を駆使させること、知識が感覚と共存していることが自覚できるように援助すること、常に柔軟かつ創造的に存在できるように支持すること、などといった「感性化」プロセスを促進する[※1, ※7]ことが可能なのではないか、と筆者は考えるのである。

本稿では、音楽療法領域におけるワークショップの概観を踏まえた上で、実際の事例を取り上げながら、音楽療法学習時の「感性化」プロセスにおけるワークショップの役割と意義を考察することとする。

2. 音楽療法ワークショップの概観

筆者は、自身が受けてきた音楽療法士教育の中で様々なワークショップ体験を得ることができた。また、臨床や教育に携わるようになってからは、自分が体験を提供する側として多くのワークショップを実践している。

下記に、音楽療法ワークショップの構成要素を箇条書きで挙げ、筆者の実践体験からその傾向と留意点を述べることとする。ワークショップを実践する側は、これらの様々な要素を丁寧に把握し理解しながら、作業を進めていかなければならない。

○時間／頻度

・単発・継続的（数日間、間隔を置いた定期的開催）

○物理的／人的構造

・場所／形態（オープン、セミクローズド、クローズドなど）

・参加者数／参加者層（臨床家の場合は、経験年数なども考慮する）

○目的

・啓蒙・普及

・音楽療法士養成教育／資格取得後の生涯教育

○内容

・取り扱う心理的レベル（支持的、再教育的、再構築的といった心理的深さを指す）

・取り扱う内容

音楽療法活動のハウツーを教える／応用力を高める

ロールプレイ／セッション体験　など

音楽療法に限らず多くのワークショップでは、上記の要素に伴って内容が変化し、そしてそれに関して実践者が臨機応変に対応していかなければならないという重要な課題が挙げられるであろう。

例えば、単発の初心者向けのワークショップでは、最初は音で自分をストレートに表現することに抵抗を示す対象者もいるため、導入としての理論説明や視聴覚によるデモンストレーションを使用してイメージを膨らませたのち徐々にワークを導入することもある。また、音楽療法学習者対象の場合は、実際の臨床セッションのロールプレイを行なったり、自分や相手の音を傾聴する作業を通して、自分と音楽の関係を見つめ直す機会を提供することもある。

単発のワークショップでも経験年数の多い臨床家を相手にしたものであると、かなり心理的に深いレベルまで掘り下げた音楽療法体験も可能になってくる。筆者の実体験を例に挙げると、ニューヨークの音楽療法士ベネディクタ・スカイビーによる6～7名の「分析的音楽療法ワークショップ」を受けたさいに、自身の涙が溢れて止まらないという経験をしたことがある。これは、当日のグループメンバー内で選ばれた筆者が自分の見た「夢」について語り、それを指導者と他メンバーと共に即興していく、という作業であった。このときには、夢分析の手法を用いて即興音楽活動が導入されたため、筆者の無意識が音になって表現され、他メンバーの音楽がそれを全面的にサポートし、さらにそれら全てを導いていく役割をスカイビー女史が担い、筆者はあたかも自分がセラピーを受けたクライエントのような強烈な体験をしたことを鮮明に思い出すことができる。

このセラピー体験のようなワークショップは、音楽療法士養成教育においても継続的に行なわれることがある。デンマーク・オールボー大学のPedersen[※8]はこのような体験トレーニングについて、1）音楽体験を通じて、学生自身が対人関係やコミュニケーションを確立するための感性や柔軟性を高める、2）音楽体験を通して、自身の心理的ブロック（トラウマなど）を探索し、個人の洞察を引き出し可能性を発見する、3）転移および逆転移を取り扱う音楽的技術を養う、4）聴くこと、自身の身体・感情・意識と密な関係を作ることを向上させる、5）クライエントとの様々な介入レベルにおいて、音楽を効果的に活用できる能力を養う、ことができると述べている。これはまさに、音楽療法士の感性化プロセスを指しており、セラピストとしてどれだけ自分自身を「クライエントと共鳴する音楽の器」として使いこなしているかを意識することに繋がってくる[※1]。

上記に挙げた項目を見てみると、これらの構成要素は音楽療法セッションの手順における要素に類似していることが分かる。しかし、音楽療法セ

ッションとワークショップの大きな違いは、後者は「治療行為ではない」ということである。ワークショップ実践者の留意点として、不特定多数の対象者の場合は心理的に深い部分を取り扱わないこと、参加者のパーソナルな部分に触れてもそれを治療的方向に進めないこと、音楽体験は時に変性意識状態を引き起こすためワーク終了後は参加者を明確に現実の世界に引き戻すこと、などが挙げられるであろう。また、ワークショップ実践の際には、実践者がセラピストとして参加者に接していないというバウンダリー設定を明確にするなど、倫理的配慮も必要になってくる。

次に、音楽療法ワークショップの役割と意義を考察するために、筆者が行なった実践例を紹介することとする。

3. 音楽療法ワークショップの実践例

本項では、臨床家を対象に2時間の単発ワークショップと、筆者が今まで行なった学生に対する継続的なワークショップの一部を詳しく解説する。

○単発ワークショップ

下記は、実際のワークショップの抄録と、その際に行なった活動の箇条書きである。

・声を使ってのウォームアップ
・楽器（ジャンベ、スネアドラム、シンバル、レインスティックなどの打楽器やシロホン、メタロホンなどのメロディー楽器）を使ったグループ（5～6名）即興
　－自分を主張したい音、相手を聴かない・受け入れない音をわざと出してみる→自分を主張しつつ相手の音も聞きながら即興
　－1人真ん中に仰向けに寝てもらい、「その人のために」音を出す即興
・ピアノ（筆者）とメタロホン（参加者）との個人即興
・自分の身体から発せられる声を探索した後、全員でトーニング

表1　第39回日本芸術療法学会大会　ワークショップ抄録

【ワークショップ】「音楽療法における音・音楽の使い方」

音楽療法士が治療のために「音・音楽」を奏でるとき、それらはどのように生まれてくるのか。

臨床的な音・音楽の使用においては、音楽療法士が「なにを奏でるか（what you play）」と「いかに奏でるか（how you play）」とのバランスが重要である。「なにを（what）」については知識・情報とある程度の実技練習から会得し判断することができるが、「いかに（how）」については、音楽そのものが流動的で柔軟なものであるように、奏でる個々の身体性によって一刻一刻変化させていかなければならない。

すなわちここでは、クライエントが発する音（または発しない音も含めて）を音楽療法士が「いかに」瞬間的に感じ、その内的な意味と必然性を読み取り、そこで生起する音楽体験と空間を共有しながら、効果的な治療的介入に展開していけるか、といった臨床的音楽能力が必要とされるのである。

本ワークショップでは、「音・音楽」の源になる奏者の「内側」に耳を傾けることを再考しつつ、下記の臨床的音楽能力や音楽的相互作用について、実際に

楽器や声を使いながら共に体験してみたいと思う。

○セラピストの臨床的音楽能力
・セラピストとクライエントの「内側の音楽」
・音の「メッセージ性」
・「響きあう」こと
・セラピストの「being（在りよう）」と音楽空間
・「なにを奏でるか」（what）と　「いかに奏でるか」（how）

○臨床上の音楽的相互作用
・音楽要素の臨床的役割：テンポ、リズム、メロディー、強弱、ピッチ、音の配列・構造など
・音・音楽の要素を使った、対人関係における関わりかた
・ニュアンス
・臨床的音楽の“Nowness”

ここでは、2時間という限られた時間の中で、どのくらい自分の出している音／他者が出している音を意識できるかということに焦点を当ててワークを行なった。最初のウォームアップでは全員（3～40名）を巻き込もうと思って筆者が焦ったせいか、方向性がわかりにくく戸惑った参加者もいたようであるが、小集団の即興になってからは各活動後の言語によるフィードバックができるようになった。

最後のトーニングとは、Keyesが「体内の振動マッサージ（inner sonic massage）」と呼ぶ、持続した母音を意識的に使用することで身体のバランスを回復するものである。この作業は、エネルギーと振動の交換が身体的な接触と同様の間隔を感じさせるため、集団内での親密な経験になりうる、と言われている[※9, ※10]。このような声を模索するワークは、「うまく歌う」ということではなく「音を表現している自分の身体を知ること」に繋がっていくのである。

上記のような活動を通して、情報としての知識のみではなく、音による体験という「実感を伴った」学習を効果的に提供するにあたっては、実践者のワークショップ実践能力が問われてくる。常に参加者個々の状況や集団としての力動を把握しながら、進めていかなければならない。

○継続的なワークショップ

音楽療法士の臨床実践能力として、専門職としての知識・技法と共に「臨床家としての感性」が必須となってくることは上述した。セラピストとしてクライエントに対する敏感な気づきと適切な認識および判断力を体得していること、セラピスト自身が主観的／客観的という両方の観点から自己を見つめなおし、治療者としての自分を最大限に生かす能力を持つこと、クライエントとの対人関係を鋭敏かつ緻密に把握しながら臨床的・創造的に治療を進められることなど、直感や感性にまつわる能力は教科書から学べるものではない。

筆者は、先行論文[※1]において、感性化プロセスを促すトレーニングには、①グループ体験、②セラピー体験、③現場での実践体験とスーパーヴィジョン、④「自分自身と音楽との関係」を見直す作業、という項目があり、お互いが相互に作用しながら感性化につながっていくと述べた。ここでは、臨床的音楽技法の習得や音楽療法のグループ体験において、特に継続的なワークショップ形式で行なわれることの多い①と④における活動の一部を2項目に分けて箇条書きにし、重要なポイントを解説する。

a．臨床的音楽技法の習得（④）

・写真や絵を見ながら自由に即興をする
・既存のストーリー（物語）にあわせた無調の即興をする
・テーマ（例：雨、夏、怒りなど）を決めて個人およびグループ即興をする
・身近にあるもの（例：キーホルダー、財布、新聞紙など）または身体の一部を使って即興をする（楽器を使わない即興）
・ロールプレイ（クライエント役、セラピスト役）を行う
・様々なスタイルやジャンルの音楽を習得する（ジャムセッション形式を通して）
・音楽療法で使用するレパートリーを習得する
・ディスカッションやレポート

b．音楽療法のグループ体験（①+④）

・テーマを決めて即興する／即興をしてテーマを決める
・身体の動きにあわせた即興をする
・集団で自分を主張する音／主張しない音を体験する
・音の生命、静寂を感じるために、石や木の音を聴いたり、窓の外の音と即興する
・「自分を最大限表現できる」演奏を発表する（一番得意な楽器を用いた自己表現）
・自分の音楽史を作成・発表する
・「今の自分」「これからの自分」のイメージを色彩で表現し、それを即興する
・「自分にとっての音楽」のイメージを色彩で表現し、それを即興する
・体験を詩にする
・ディスカッションやレポート

これらの他にも、実習ゼミで現場での体験やスーパーヴァイザーに対する気持ちを即興したり、理論研究や論文指導においては独自の音楽療法理論構築に際して、音楽観、人間観、世界観に興味を持つために学生が魅かれる絵本・詩集を持ち寄り、発表し合う、または、論文テーマを即興する、論文執筆プロセスで行き詰まった際に自分の感情を即興し絵を描いたり言語化したりすることなども行なう。

このように列記すると、これらのワークには音楽体験のみならずその体

験における対人関係、また体験にまつわる学生の内面的な動きを意識化させる作業が多いことが分かる。特に、即興活動では、全く制約のない（自他者に対する危険を冒す以外）状況の中で、楽器や声をどう使うか、また使わないか、自分と音・音楽、自分と他者がどのように関わっていくかを模索する作業を行なうこととなる。このような場面でよく起こることは、まず、直面したくないと思っているまたは無意識に防衛・回避している自己との遭遇である。これは指導者側が熟達した訓練を受けていることが前提であるが、このような事態が起こったときに、しばしば学生は混乱し、焦りや怒り、悲しみなど様々な感情を体験する。しかしこれらの体験を、音に表す、言語化する、または他の芸術媒体（絵画・詩など）に具現化する、といったアウトプット作業を行うことによって、より自己を認識し、直接的な情動体験を意識化することができるのである[※7]。

このような作業を行なう際に筆者が留意していることは、必ずワークショップ実践者も活動に参加し同じ作業を行うこと、すなわち実践者がワークショップの方向性を示すロールモデルになるということである。また、集団ダイナミクスやプロセスを把握しながら個々のニーズにも対応できるように心がけること、活動を行なう時はなるべく円を作り対等な関係性を構築すること、音楽活動の時には冷静に状況を把握しながらも鮮度の高い音楽創りに没頭すること、なども挙げられる。

4. 音楽療法におけるワークショップの役割と意義

ワークショップ形態とは、参加者の自発性、柔軟性、流動性、創造性などを引き出すと同時にこれらを実感させ、相互的に分かち合い、自己と他者について学んでいく体験であることから、これらの要素を併せ持つ音楽表現活動の形態に限りなく近いのではないか、と考える。自由な表現から構造化された課題まで、音楽は奔放にその形態を変えて存在し続けていく。すなわち、音楽療法士がクライエントと共に紡いで行く未知なる時空間である臨床的音楽活動そのものが治療的要素を含むワークショップ空間にもなり得る、ということがいえるであろう。

「共振とは『ある物体が、音の発生により振動し始めること』、共鳴するためには『十分にそこに居ること』（中略）セラピスト（自身の身体）はクライエントの無意識から立ち昇る音の振動や、感情、感覚、イメージなどを汲み取り、反応を返す楽器である」とAustin[※9]は言っているが、これらはワークショップ実践者にも共通する条件と思われる。

ジャズミュージシャンでアーツセラピストでもあるKossak[※11]は、「治療における出会いの中で、治療的な関係を作り出すものは、センタリングをし、同調し、今、この瞬間に注意を向けることの出来る能力である」とも述べている。もちろん、この「今、この瞬間に注意を向ける」ことを鍛錬するのは容易なことではない。阪上[※12]はドイツの音楽療法教育における感性化プロセスの紹介の中で、「学生が、まず自己の持つ反応パターンや内

的に抱える問題を知り、逆に治療対象の示す内的問題やその言語的、音楽的その他すべての表現に鋭敏に気づき、適切に対処する能力を養うよう指導されること」と記している。筆者も、自身が受けた音楽療法士養成教育課程において、「全身のうぶ毛をアンテナにして相手を感じ取る」ことを特訓された。このような作業は前項のワークショップを繰り返し繰り返し定期的に行い、実践されていたのである。

音楽療法におけるワークショップでは、参加者のみならず実践者も一緒になって音・音楽的時空間を生きることによって、新しい自己、他者、音楽の発見をし、またはすでに知っていたことを再確認しながら、自分の生という土壌を耕すことができる。感性化プロセスの場としての音楽療法ワークショップにおいては、実践者と参加者がそこで起きている目に見えることがらだけに注意を向けるのではなく、我々が発する言霊ならぬ音霊（おとだま）を共に感じ取っていくことが重要になってくる。そのためにも、ワークショップにおける音や音楽の鮮度が高いことが必要であることは言うまでもない。ワークショップ実践者として、方法論をマニュアル化してしまうことには大きな危険性が孕んでおり、マニュアル化は音楽の鮮度を落とす。すべて流動的なことがらに対して構えておける臨機応変さと勇気そして柔軟な強さが、ここでは必要になってくるであろう。それは、瞬間瞬間生まれては消えて行く「音の生死」にも密接に関係しているのである。

落語に「背が離れる」（客が舞台に身を乗り出して聴き入るさま）という言葉があるように、また故桂枝雀が言うところの「緊張と弛緩の落差が笑いを生む」ように、「今、この瞬間に」全身全霊をかけて共にワークする「生の」音楽的時空間を創り出すこと。これこそが、音楽療法ワークショップ実践者の使命でありこの作業の真髄でもあろう。音楽は、一瞬一瞬が尊く深遠なものであり、それは人々に没頭や感情の揺れ、あるいは人との一体感など、言葉では説明できないしかし揺るぎない実感を伴った現象を引き起こすことができる。「体験によってからだが変わること」「体験を通して感覚の経路が増えること」、すなわち音楽と身体性の密接な関係性がここにあるわけで、これがワークショップという学習形態の役割ともいえる。音楽療法ワークショップにおいては、我々があたまで「音楽する」だけではなく、からだの底から「音楽そのものになる」[※13]ことこそが本質であり、それが体験者の感性化プロセスに繋がっていくと考えるのである。

文献リスト

※1――岡崎香奈「音楽療法士養成教育における感性化トレーニング」、音楽療法研究Vol.5、pp.12-18, 2000年。

※2―― Association Activities, *Journal of Music Therapy*, Vol.1 No.1, March 1964, pp.32-36.

※3――Hesser, B. et.al., *One Day Workshop in Clinical Improvisation*, Workshop Proceedings, NYU, 1981.

※4――Rovics, H., *Musical Development Through Personal Growth, A Workshop Approach*, Music Therapy, Vol.4, No.1, 1984, pp.39-46.

※5――Moreno, J., *Musical Psychodrama in Paris*, Music Therapy Perspectives, Vol.1 No.4, 1984, pp.2-6.

※6――中野民夫『ワークショップ　新しい学びと創造の場』岩波新書、2001年。

※7――岡崎香奈・羽田喜子「音楽療法士が〈自分と音楽との関係〉を見直すこと――感性化トレーニング体験記から」、国立音楽大学音楽研究所音楽療法研究部門編、『音楽療法の現在』人間と歴史社、2007年、127-147頁。

※8――Pedersen, I.N, *Self-Experience for Music Therapy Sutudents: Experiential Training in Music Therapy as a Methodology: A Compulsory Therapy Programme at Aalborg University.*, Presentation Paper, 9th World Congress of Music Therapy, Washington D.C.,1999.

※9――Austin, D.「ボーカル・サイコセラピー」、関則雄編『新しい芸術療法の流れ――クリエイティヴ・アーツ・セラピー』フィルムアート社、2008年。

※10――Keyes, L., *Toning: The creative power of the voice*, Marina del Ray, DeVorss, CA, 1973.

※11――Kossak, M「治療的アチューンメント」、関則雄編『新しい芸術療法の流れ――クリエイティヴ・アーツ・セラピー』フィルムアート社、2008年。

※12――阪上正巳「音楽療法の現況と展望――ドイツ語圏を中心にして（その1）」、『臨床精神医学24』(6)、1995年、737-746頁。

※13――岡崎香奈「ラウンドテーブル『みみを澄ます～からだとこえ～再考』に参加して」、臨床音楽療法、九州臨床音楽療法学会、Vol.1、2007年、13-17頁。

（おかざき　かな・洗足学園音楽大学・大学院准教授／音楽療法）