

関係が問題の形成に深く関連すると考えられ、これらの向上が実施群の児童自身の自己評価の自己評価の向上に影響を与えられ、行動観察における良好な対人相互関係の構築や、犬との相互作用による非言語的コミュニケーションの向上、適切な感情表現、問題解決能力の向上が自己評価の向上に影響を与えたことが、本研究の定期的な犬の介入による児童の社会的スキルの向上と自己評価の向上、これらに伴う抑うつ感の減少が考えられる。

また、この抑うつ感の緩やかな減少と、その効果は活動後1ヶ月間維持され、さらに減少傾向がみられる。これは、本活動において習得された社会的スキルによるものと考えられることから、その効果の長期的な持続性が考えられる。一方で、抑うつ感の低減に社会的スキルの改善が深く関与している事から、抑うつ感の改善における長期的なAAAの導入の必要性が考えられる。

#### 5) 不安感について

S-1とC-1において有意差がみられた。実施群の得点が有意に低い値を示したことは、犬の存在そのものが活動に対する動機付けを強化し、一時的に不安感の減少を引き起こしと考えられると共に、実施群と対照群の日常生活における不安感の内的側面に多少の違いが生じたと考えられる。また、犬やスタッフといった新規刺激が児童に不安感の増加に起因しないと考えられ、活動を実施する際、円滑な導入が可能であると考えられる。一方で、対照群の得点が高い値を示したのは、テストの実施に対する不安感が得点に影響を与えたと考えられる。実施群では得点の減少傾向がみられ、S-1S-3間S-1S-4間に有意差がみら

れた。これに対し、対照群の得点に大きな変化はなく、C-1C-4間に有意差はみられなかった。また、S-4C-4間に有意差がみられた。以上のことから児童に対する犬の介入が日常生活での不安感に関する内的側面に影響を与えていることが考えられる。不安感に関する質問項目は、思春期特有の様ざまな原因に起因した不安に関する内容であった。また、行動観察において、犬との相互作用による、問題解決能力の向上とそれに伴う自己評価の向上がみられた。これより、一定期間の中で定期的に犬と接する過程において習得された問題解決能力と自己評価の向上が、思春期特有の不安や自我の芽生えに対する戸惑いを減少させたと考えられる。

また、S-4の得点に徐々に得点の増加がみられるものの、S-4C-4間において有意差がみられることから、活動終了後1ヶ月間における効果の持続性が考えられる。さらに、長期に渡る効果の持続性については継続した調査が必要であると考えられる。さらに、本活動においてみられた問題解決能力・自己評価の向上は、「犬」という刺激を中断した際に徐々に減退したと考えられる。このことから、問題解決能力・自己評価の向上には、より長期的なAAAの導入、又は、スキルトレーニングとしてのプログラムの作成が必要と考えられる。

## 2. 行動観察

### 1) グループ内・スタッフとの相互作用について

初回セッションにおいて犬に接した直後に児童同士、スタッフとの相互作用が多くみられたことから犬の介在が会話の促進に作用したと考えられる。また、犬以外の話題へと発

展したグループにおいては、犬という共通の話題が集団内に連帯感を生じさせ、個々における相互作用から集団への相互作用に移行し、他のメンバーに対し共感を示すようになったと考えられる。さらに犬と接していない時間においても集中力の持続がみられた。これらは、児童同士の連帯感や情緒的なつながりと、犬の行動の視覚的な理解、犬に対する情緒的なつながり、活動に対する動機付けが向上し、興味の範囲が拡大し、集中力の持続へ影響を与えたと考えられる。また、犬を介在することによる集団への相互作用が、緊張と興奮の緩和や爽快感の増加、疲労感の低減をもたらし、児童の心的側面に影響を与えたと考えられる。

共通の話題、興味は対人相互関係を促進させる一要因であると考えられ、犬を介在した活動は集団における対人関係の円滑な習得とそれに伴う対人関係スキルの習得に有用であると考えられる。集団における不適応は、児童に孤独感・抑うつ感・自己評価の低下を生じさせる。また、児童期・思春期は自己評価を確立する時期と考えられており、この時期の学校や友人間の対人トラブルが原因で不登校や神経症、心身症を引き起こす可能性も少なくない。以上のことから、犬の存在はグループ形成の初期段階に、協調性や一体感、連帯感を生じさせ、緊張と興奮の緩和や、爽快感の増加、長期的な介入によるグループ内の関係と社会的スキルの向上、さらにこれに伴う自己評価の向上の効果をもたらす、抑うつ感や疲労感、不安感が低減したと考えられる。

## 2) 犬との相互作用について

全グループにおいて、恐怖感や不適切な言動、物的な接触の消失や犬との距離の短縮、

自発的な接触、感情表現、犬への問いかけ、給餌や給水への配慮がみられ、犬との相互作用に変化がみられた。これは、犬という刺激への馴化、犬に対する正確な知識、情緒的つながりによるものと考えられる。相手に自己の感情を表現することは良好な対人関係を構築する上で不可欠である。特に、人とは異なる「犬」との関係構築や相互作用は児童に達成感や自信を与え、自己評価の向上に有効であると考えられる。また、生体である犬の一定でない行動や反応を注意深く観察し、その発生機序を理解しようと努め、犬の発する非言語的コミュニケーションの読み取りを積極的に行うようになった。これは、犬に対し情緒的な関わりをもつことに起因すると考えられる。犬の行動や反応は視覚的な変化が多く、それを擬人化することで児童は理解していたと考えられる。また、非言語的コミュニケーションにおける犬と人との相互関係は対人の相互関係と非常に類似していると考えられ、犬に対する行動や反応の理解が、他者の気持ちを理解する能力の向上に影響し、人間関係を構築する際に大きな効果を発揮すると考えられる。さらに、犬と接する中で柔軟な計画の作成とその実施が可能となった。これは、犬との情緒的関係を形成するに伴い、生体である犬の一定でない行動や反応を受け入れ、理解したことに起因していると考えられる。犬は刺激に対して即座に反応を示す。これらは、困難な課題に対して様々な解決方法を提示することで解決することが可能であることが認識されることにより、問題解決能力の向上に影響を与えたと考えられる。現代の子供の代表的な遊びとしてテレビゲームが挙げられる。これは、困難な状況でリセットする事が可能で、日常生活における回避傾向の危

険性が懸念される。児童期の早期段階における問題解決能力の習得が、その後の学校生活、社会生活において直面する受験や就職、その他様々な問題に対処する際のスキルとして有効であると考えられる。

また、犬に対する動機付けの低い児童は非言語的コミュニケーションの習得、興味の範囲の拡大がみられなかった。しかし、課題に対して積極的に取り組む時間が増加していることから、犬に対して情緒的な関係の弱い児童においても、物事に対する意欲の向上、積極性、問題解決能力の向上がみられたと考えられる。

以上のことから、犬を用いた活動は、興味の範囲の拡大、適切な感情表現と自己開示、非言語的コミュニケーションの習得、問題解決能力の向上とそれらに伴う自己評価の向上に効果的であると考えられる。現代の子どもに多くみられる社会適応上の問題の直接的な改善における犬の存在の有用性が示唆されると共に、社会的スキルトレーニングの効果的な実践の可能性と、犬を介在した活動の対象の拡大が期待される。

一方で、本活動において、ほとんどの児童が犬の唾液に対して嫌悪感を示した。また、活動の導入時における犬に対する機械的な接し方や極端な擬人化といった犬に関する知識の欠如がみられた。これは児童の発達過程における、犬との接触や概念構築を学習する機会の減少が、犬をはじめとした「生体」への対応や正確な概念構築の不足に大きく影響を与えたと考えられる。そのため、不潔恐怖といった精神的側面の問題を除いた児童においても唾液の付着に対する嫌悪感が生じたものと考えられる。これらのことから、幼少期より動物との接触機会を増加させ、動物との関係お

よび動物に対する正確な概念の構築を図ることが重要であると考えられる。

### 3. 症例

#### 1) 症例 1 A 君

日常生活での行動観察により、A 君の周囲にむけて発する不適切な言動は、周囲の注意や注目を自身に向けるための手段として発現していると考えられた。犬およびスタッフとの相互関係および、スタッフと犬の相互作用をモデリングすることにより自己の感情を適切に表現することを学習し、犬との良好な関係を構築することが可能になったと考えられる。また、活動初期から犬に対する不適切な言動が原因で、グループのメンバーと望ましい相互作用が行われなかったが、犬に対する不適切な言動の消失に伴い、グループのメンバーとの円滑な相互作用が可能となり、対人間においても不適切な言動が消失したと考えられた。さらに、良好な対人相互作用により、グループ内における自己の役割や立場を認識し、自己評価が向上したことで疲労感および抑うつ感、不安感が有意に改善されたと考えられる。

#### 2) 症例 2 B 君

活動においてみられた集中力の減退は、「犬」という刺激への馴化と犬やセッションに対する動機付けが減少したためと考えられる。本来の B 君の特性である落ち着きのなさや自己中心的な態度による周囲との不和がグループ内での自身の役割を確立を妨げ、自己評価を低下させ、抑うつ感および不安感が増加したと考えられる。S-4 の得点にみられた改善は、日常生活での仲間との相互作用により精神的

な安定が得られたことに起因すると考えられた。したがって、長期間の活動を実施するにあたり、刺激の馴化を考慮し、児童の興味・意欲を持続させるプログラムの設定と、周囲との関係構築および対人スキルの構築が困難な児童においては個別での犬の介入および、スタッフによるサポート、グループのメンバー構成に配慮が必要と考えられる。

### 総合考察

約2ヶ月間の犬との触れ合い活動の結果、子どもに共感性、集中力、意欲の向上、興味の範囲の拡大、非言語的コミュニケーションの習得、問題解決能力、自己評価の向上がみられた。これらのことから、犬への情緒的關係とこれらの変化が子どもの心的安定をもたらし、爽快感の増加と、緊張と興奮・疲労感・抑うつ感・不安感の減少をもたらしたと考えられた。これらより、犬を介在した活動は、社会的スキルや自己評価、問題解決能力の向上とそれらに起因する心的安定の向上と児童の精神発達に望ましい効果を与え、効果的な精神保健活動の実施が可能であると考えられた。しかし、本活動により改善がみられた疲労感・不安感の値が活動終了1ヶ月後に低下したことから、問題解決能力・自己評価の向上とそれらの日常生活における移行には、より長期的期間におけるAAA実施とスキルトレーニングとしてのプログラム作成が必要であると考えられる。

一方で、本活動により心理・行動の両面に変化が得られなかった症例においてはグループ間での対人相互作用の不和が主な要因として考えられる。よって、犬を介在させる際、対象者の対人スキルや性格特性に配慮したグループ作成、または活動初期における個別での

介入が効果的であると考えられる。

本研究で設定した、“日常生活に犬という刺激を定期的に与える”という介入方法は、様々な対象に同様の実施が可能であると考えられる。特に心因性の疾病における社会的ひきこもりは問題解決能力、社会的スキルの欠如とそれに伴う対人相互関係の不和と自己評価の低下が、ひきこもりの悪循環を生じさせると考えられている。さらに、ひきこもる状況は彼らにとって不変的な日常生活を維持する要因となっており、家庭への犬の訪問活動における新規刺激の導入の有効性が考えられる。また、初期導入段階で、スタッフとの関係構築の時間における効果的な短縮は大きな課題とされていることから、犬を介在したAAAの実施は、動機付けによる早期社会的スキルトレーニングの導入と、効果的なスキルの習得が可能であると考えられる。

一方で、児童の発達過程における、コンパニオンアニマルとの接触機会の減少が生物本来の生理的・生得的行動を学習する機会を乏しくしている。これにより、適切な対処方法の学習や人間を含めた動物の「生命」に対する尊厳の確立が行われず、上述した犬の「唾液」の付着に対する嫌悪感を引き起こす要因になったと考えられる。また、対人関係の構築においても、対人接触機会の減少が上述した問題の多発に大きな影響を与えていると考えられる。このことから、犬を介在したAAA活動は本研究で示された子どもの心理学的側面への望ましい影響を与えると共に、生体および対人接触機会の増加を促進し、上述した問題の改善に効果的であると考えられる。

### E. 結論

本研究において、犬を用いたAAAの実施が

児童の心的安定に対し有用であると考えられた。初期段階における犬の介在は、児童に対して期待感および動機付けを与え、これがスタッフとの対人関係の早期構築に作用したと考えられる。また、犬の存在が心理テストの結果からみられるように児童に心的安定をもたらすと考えられた。活動により改善がみられた心的安定は活動終了から1ヶ月間の持続性があり、活動を除いた日常生活の場における集中力や意欲の増加に影響を与えたと考えられる。さらに、犬との相互関係を構築する過程において児童に協調性、連帯感、共感性、充実感、集中力、意欲の向上、意思表示、興味の範囲の拡大、非言語的コミュニケーションの習得、問題解決能力、自己評価に改善がみられた。このことから、犬の存在によりもたらされた心的安定は、犬への情緒的関係を構築する過程で習得した社会的スキルや問題解決能力、自己評価の向上に起因すると考えられる。よって、犬を介在させる活動は、心的安定および社会的スキル、問題解決能力の向上や、それに伴う自己評価の向上に効果的であり、児童の精神的発達に望ましい影響を与えると考えられる。

また、児童の社会適応上の問題行動の一要因として心的安定の低下が考えられる。児童期後期・青年期前期は心身のバランスが崩れやすく、情緒的に非常に不安定な時期であることから、この時期における自己評価および心的安定の向上は青年期以降の生活の質(QOL)や精神的安定の向上に有効であると考えられる。しかし、本活動で改善がみられた疲労感・不安感の値が活動終了1ヶ月後に低下したことから、問題解決能力・自己評価・積極性の向上とそれらの日常生活における移行には、より長期的期間なAAA実施とスキル

トレーニングとしてのプログラム作成が必要であると考えられる。さらに、良好な予後が確認されたその他の項目においても、さらに継続した調査を実施し、長期的な効果の持続性を明らかにすることが必要であると考えられる。

また、心因性やスキルの不足に起因する障害である、社会的ひきこもりや非行といった非および反社会的行動障害や摂食障害、抑うつ状態といった神経症に対するAAAの導入の有用性が考えられる。特に、社会的ひきこもりは問題解決能力、社会的スキルの欠如による対人相互関係の不和とそれに伴う自己評価の低下がひきこもりの悪循環を引き起こすと考えられている。ひきこもる状況は彼らにとって不変的な日常生活を維持する要因となっており、家庭への犬の訪問活動における新規刺激の導入の有効性が考えられる。また、初期導入段階で、スタッフとの関係構築の時間における効果的な短縮は大きな課題とされており、犬を介在した動機付けによる、効果的な社会的スキルトレーニングの導入が考えられる。これは、犬を介在させるAAAを実施する際、神経症や社会的ひきこもりに対する犬を用いた社会的スキルトレーニングの有用性が考えられ、さらなる研究が期待される。

一方で、ほとんどの児童に犬の「唾液」の付着に対する嫌悪感がみられた。これは動物の生理および生得的行動に対する学習の不足が要因として考えられる。近年ペットブームと言われながら、特に都会の子どもは居住区や飼育、経済的問題から、コンパニオンアニマルとの接触機会が乏しい。これにより児童の発達過程における、一方で、児童の発達過程における、コンパニオンアニマルとの接触機会の減少が生物本来の生理的・生得的行動を

学習する機会を乏しくしている。これにより、適切な対処方法の学習や人間を含めた動物の「生命」に対する尊厳の確立が行われず、上述した犬の「唾液」の付着に対する嫌悪感を引き起こす要因になったと考えられる。また、対人関係の構築においても、対人接触機会の減少が上述した問題の多発に大きな影響を与え

ていると考えられる。このことから、犬を介在した AAA 活動は本研究で示された子どもの心理学的側面への望ましい影響を与えると共に、生体および対人接触機会の増加を促進し、上述した問題の改善に効果的であると考えられる。

「音楽療法の臨床的意義とその効用に関する研究」

—ひきこもりと音楽療法—

主任研究者 赤堀 文昭 麻布大学獣医学部

分担研究者 坪井 康次 東邦大学医学部

研究要旨

最近、社会的な問題として注目されている「ひきこもり」は、情緒的、社会的側面に関して、言語を介してその困難な点を訴えることが苦手な傾向にある。医療機関にかかることにも抵抗のあるひきこもりの患者は、通常の外来にて言語を介した精神療法的アプローチでは介入が難しい。

そこで、音楽が非言語的なコミュニケーション手段として優れた面を持っている点に注目し、ひきこもり患者のコミュニケーション能力の回復・獲得に有用であり、QOLの改善に音楽療法が精神療法的アプローチとして有効であると期待される。本研究では当院に通院中のひきこもり3例を対象に、全10セッションの個人音楽療法を試行した。個々の症例においては、外出のきっかけ作りとなったり、不安・抑うつといった症状の緩和につながるなど、音楽療法の治療的意義が確認された。今後はさらにひきこもり症例を集積し、多数例における解析をし、評価方法を確立して、音楽療法の有用性についての検討を進めていく必要があると考えられた。

A. 研究の目的

現在、ひきこもりは社会的な問題として大きく取り上げられている。ひきこもりに至った患者においては、情緒的な側面に関して、言語を介してその困難な点を訴えることが難しい傾向がある。そのため通常の外来通院において言語を介したアプローチを行う精神療法では介入・治療は困難である。

その点において、音楽は、非言語的なコミュニケーション手段として優れた側面を有しており、ひきこもり患者のコミュニケーションスキルを回復させ、家族を始め周囲や友人との人間関係を改善し、最終的には社会適応能力を獲得するための精神療法的アプローチとして、音楽療法は有効に作用するものと期

待される。

本研究では、音楽療法士による音楽療法を一定期間施し、情緒的・行動的・社会的にどのように変化をしていくか調査を行い、ひきこもりの状態に対する音楽療法の効果について検討を行ったので報告する。

(2) 研究方法

対象

東邦大学大森病院心療内科に通院中で、社会的にひきこもりの状態にある3名の患者を対象とした。

症例1：30才女性 社会不安、うつ状態

症例2：45才女性 パニック障害

症例3：20才女性 非精神病ひきこもり

## 方法

- ・音楽療法の形態としては1対1の個人音楽療法とした。
- ・実施場所は院内の会議室とした。

- 1) 東邦大学大森病院心療内科
- 2) 横浜相原病院、うるし原メンタルクリニック
- 3) 加賀高等看護学院、池上総合病院脳神経外科

- ・キーボード2台、小さな打楽器を複数使用した。
- ・毎週1回、10セッションを予定した。
- ・セッション導入時には患者(以下CL)・音楽療法士(以下MT)・医師で面接の場を設け、病態評価と並行してモチベーションの確認・音楽療法の適否について検討を行った。また、アンケート形式にして患者から音楽療法への期待や要望などを出してもらった。
- ・事前の面接をもとに、個々の患者の適性に合わせ、音楽療法士がセッションの内容を組み立てた。

- ・セッション前後に医師による簡単な問診を行い、セッション終了後にはMTと医師でディスカッションを行い、治療方針について検討した。

## 評価方法

以下の3つの方法からひきこもりの状態と治療の評価を多面的に行った。

- ①音楽活動内容やMTとの情緒的かかわりの変化について観察した。
- ②臨床症状、外出の頻度、日常生活の活動量の変化について医師による面接にて聴取した。

③導入前・セッション中盤・終結時に日本語版GHQを、導入前・終結時にQOL26を施行し、全体的な健康調査や生活の質について客観的な評価を行った。

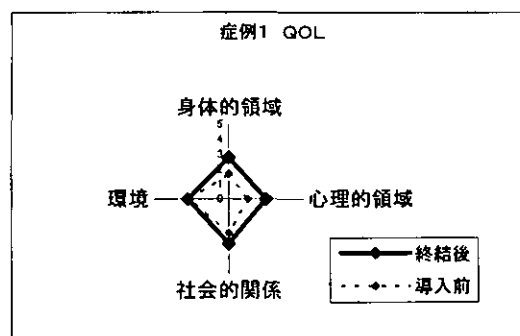
## C. 研究結果

心理的指標：GHQ、QOL26からみた評価  
症例1

GHQ (最高7点)

	導入前	中盤	終結後
身体的症状	6	6	5
不安と不眠	5	6	6
社会的活動障	7	1	2
うつ傾向	6	6	3
合計	24/28	19/28	16/28

QOL (最高5点)



(結果)

抑うつ傾向、社会的活動障害の改善が認められ、QOLも身体・心理・社会に改善が表れている。

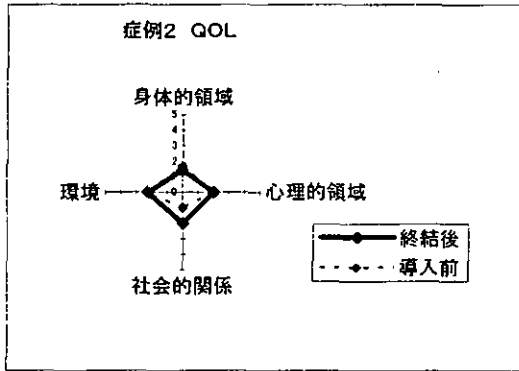
## 症例2

GHQ

	導入前	中盤	終結後
身体的症状	7	6	4
不安と不眠	6	7	5
社会的活動障	4	2	4
うつ傾向	7	6	7
合計	24/28	21/28	20/28



QOL



(結果)

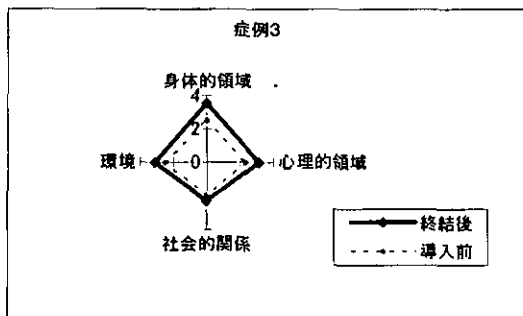
GHQでは身体症状において改善を認めた。  
QOLでは大きな変化は見られなかった。

症例 3

GHQ

	中盤	終結後
身体的症状	3	3
不安と不眠	2	2
社会的活動障	2	2
うつ傾向	3	4
合計	10月28日	11月28日

QOL



(結果) もともと身体的・精神的な症状は軽度であり、質問紙における症状変化の評価に意義は少ないといえる。しかし、QOLの幅は拡大している。

音楽療法の視点からの評価

症例 1 30才女性 抑うつ神経症

もともと自己主張をするのは苦手で、対人緊張が強かった。就労意欲は強いが、この5年間に7~8回、仕事を始めるがいずれも長続きせず、最後のアルバイト先での人間関係のトラブルから自宅に引きこもりがちになっていた。現在母と2人暮らし。人混みでは緊張が強いため、外出がほとんど出来ない状態であった。

音楽はリラックス目的で静かなクラシック音楽を聴くことがあり、今回の音楽療法には関心をもてたとのことであった。

【治療形態】

個人音楽療法。受容の音楽療法と能動的音楽療法を併用。時間配分は2:1とした。CLとMTが鑑賞用CDを持ち寄り、小さな打楽器を8種類用意し、CLが自由に手に取れるよう配置した。

【セッション1~2】

モーツアルトなどの静かな音楽を聴いたあと、MTの〈星に願いを〉〈戦場のメリークリスマス〉の伴奏に合わせて小さな打楽器で拍打ちを行った。選曲に関しては、自分の気持ちが揺さぶられない「中庸」なものを選んでいくようであった。初回は1種類の楽器を、2セッション目では用意した4種類の全ての楽器を試すようになった。CLもMTも手探りの時期であった。

【セッション3~5】

セッションの流れや雰囲気慣れてくる。徐々に色々な曲を聴こうとする姿勢が見られ、自身が安心する音楽(モーツアルトの曲、バイ

オリンの音色、ゆっくりとしたテンポの曲など)や避けたい音楽(高い音や緩急のある音楽)についても率直な主張をしていた。楽器選択の幅も増え、操作のコツも掴み始め、音量が大きくなったり曲調やMTの演奏の変化に応じるようになるなど、自分なりの表現の工夫がみられるようになった。選曲時の意見交換や、音楽活動でのどんなやりかたでもよいという安心感から、外出(散歩や買い物)や人に対する不安が少し軽減されたとの発現もあり、実際の外出も週3~4日に拡大した。MTとしては、音楽の趣向の幅を拡大し、より発散的な表現をサポートするとともに、CLが音楽を「リード」することを視野に入れて活動を行うこととした。

#### 【セッション6~8】

CLは調子の良さを自覚し久しぶりにスポーツジムへ出かけたが、その後「いらいら感」が出てしまい抑うつ的となり、再び外出がしにくくなった。表情は硬く、聴ける音楽の幅も狭くなり、好んでいたモーツァルトも苦手になった。しかし波、風、イルカ、鳥などの自然音のCDを持参し、MTとともに静かに鑑賞しながら会話を持った。会話の中には特定の人物への「怒り」を露わにする場面も見られ、人に対する恐怖心や現在の不安が言語化された。このような不安定さの中、楽器の種類は多くないがそれぞれの表現は豊かで意志的であった。不調でもセッションに来ることができたと肯定的に返し、またこの時期に即興という形で「そこでしかできない音楽」を共有することができた。

#### 【セッション9~10】

セッションの終結とまとめを意識し、意欲

的であった。今まであまり選ばなかった、緩急のある曲に挑戦したり、今まで使った全ての楽器を様々な表現で使いこなしていた。9セッション目にはこれまでの即興演奏の録音を聴きなおした。これは調子の悪さと向き合う作業となったが、音楽的な心地よさを感じたのか、〈海辺〉というタイトルを自身でつけ、記念のオリジナルのCDとして持ち帰ることになった。終結時には「頑張りすぎて落ち込んでしまったこともあったけど、ありがとうございました」と穏やかに終結を迎えた。好不調の波がありながらも10回の連続したセッションに通うことが出来たことに達成感と自信を持てた。

#### 症例2 45才女性 パニック障害

5年前の甲状腺の手術前後から不安症状・うつ状態が出現し、パニック発作が頻回になった。長男・次男が家を空けるようになってさらに抑うつ状態が遷延し、出生に関わる問題なども顕在化してからは不安・緊張が高まり、外出が困難となっていた。以前から外出のきっかけや、家庭以外の交流の場が欲しいと思っており、音楽療法のすすめに対し、きっかけ作りとして期待が持てたとのことであった。

#### 【目的と意図】

音楽療法に参加することで症状を持ちながらも外出できるよう、きっかけ作りとともに自己効力感高めることを目的とする。またセッションの枠組みを比較的是っきりさせ、CLが確実に出来ることに重きをおきながら音楽的操作を行う。

### 【治療形態】

個人音楽療法。好きなアーティスト（ラルク・アン・シエル）の曲合唱、発声練習、キーボードの即興など能動的音楽療法を中心とした。

### 【セッション 1】

歌詞とメロディーの安定性に注意を払い、相手のことを大切に思う切ない気持ちを綴った「あなた」というバラードの曲と、新しい世界へ羽ばたくことを歌っている「NEO UNIVERSE」、自分らしく生きていくことが素晴らしいという内容のSMAPの「世界で1つだけの花」を選び、キーボードの伴奏に合わせて、一緒に歌う。CLの緊張は高く、会議室やMTなど、周囲の環境へのとらわれが強かった。

### 【セッション 2】

前回は行った合唱に加え、キーボード即興を行う。黒鍵のみを使用し5音階という、ほどよく制限された、しかしどの音を弾いても調和するという、間違える心配のない音階を使用することで、安心かつ自由な空間を提供した。CLのアイデアによりCLは低音域で伴奏、MTは中音域から高音域にかけてメロディーを弾く。次回は歌う前に発声を行いたいと意欲を示す。

### 【セッション 3】

CDEFEDCを“あ”で歌う発声練習から始める。その後「あなた」を二回、キーボードの即興では2音、3音、4音とクライアントの弾く音を増やし演奏する。ワルツの即興を行いクライアントはセラピストの案で立ってオーケストラタンバリンを演奏。

### 【セッション 4～8】

1セッション目から歌う時呼吸が浅い印象を持った為、深く息を吸ってゆっくり息を吐くという呼吸法を導入する。また、CLの興味のある音色を模索し、同じ曲目に様々な音色をつけて一緒に演奏する作業を行った。中盤では実母に対する怒りの気持ちを露わにしたり、MTや医師に過剰な気遣いをする場面が多く、音楽に集中することに配慮を要した。

### 【セッション 9】

発声の後深呼吸。今まで歌った歌詞カード4枚の中からCLが歌いたい歌を選んでもらい「世界で1つだけの花」をセレクト。MTが新たなギターモード3種類を提案しその中から1つ選んでもらい伴奏する。オーケストラタンバリンとミニ・シンバルを提供したところクライアントはミニ・シンバルとセレクトし右手にマレットを握り演奏。終盤になり、セッションが終わってしまうことを寂しいとはっきりと治療者達へ伝えていた。

### 【セッション 10】

最後のセッションであったが、これまでのまとめのような作業は行わず、これまで通りどのような音色を試すかなど前へ進んでいくように対応。退室する際ピアノの音で見送られたいとCLの希望からショパンの「ノクターン」を弾いて終結となった。

### 【症例 2 における結果と考察】

初期段階では周囲の反応に敏感で緊張が高く、MTによる音楽活動の提案にもやや過剰に反応してしまう場面が多かった。セッションの前後には家族や周囲の人への不満を大き

な声で話し始めたり、治療者らへのプライベートな質問をしては、「羨ましい、私なんて」といった自分を卑下する会話が多く、音楽療法に参加すること自体がCLにとって情動面において刺激になっていた。

そのような不安定さの中から安定さを得るために、MTは連弾を行う際に、どの音を弾いても調和し、間違える心配のない音階（環境）を提供することでCLの自己効力感を高めるよう促した。

セッションが中盤になると実母のことや息子のことで混乱している状態にあったにもかかわらず、歌う時は常に集中した安定した歌い方へ変化し、その頃より治療者側への過剰な関心は薄れていったようであった。家庭内での問題が顕在化し、不安・抑うつ状態は遷延し外出への不安は強く、外出の頻度やQOLには大きな変化は認められなかった。しかしセッションでの楽しさや達成感、MTとの良好な治療関係はCLのモチベーションを維持するには十分であり、予定していた10セッションを終了できたことはCLにとって大きな収穫であったと思われた。

症例3 20歳女性 非精神病性ひきこもり

小学校高学年から保健室登校をしており、中学も3年間保健室登校であった。高校は通信制サポート校であり、友人もおりバンドを組んで音楽活動をしていたこともあった。卒業後は家庭教師をつけて勉強はしており、薬学部を目指して頑張っている。音楽は好きなので、この音楽療法には興味が持てたとのことだった。

#### 【目的と意図】

CLは努力を惜しまないタイプではあるが、

自己への要求度が高く、現実の自身の出来る範囲と解離があるようだった。この点に着目し、2台のキーボードを使うなど表向きは高いレベルを設定しCLの自尊心をサポートしながら、音楽的内容で現実と理想のすり合わせを行い、バランスをとっていくこととした。

また、音楽療法に参加することで家に引きこもる傾向のあるCLの外出のきつかとなるようにサポートし、対人関係の向上、自分の考えを行動化し発展すること、こだわりからの解放・自由になることを目標とした。

#### 【セッション1】

緊張が高くあまり歌うのを好まない。クリスマスの曲を演奏する際エナジーチャイムを裏拍や音楽に合わせて鳴らそうとするが間が空くことが多い。中学の頃バンドでヴォーカルをしており、強い女性のヴォーカルを好む。リズムと歌詞に興味を示す。

#### 【セッション2】

CLの好きな TYLER の「CLOSE TO YOU」を一緒に聞き、その後キーボードに設置してあるリズムパターンから曲に合うリズムを選んでもらい一緒に歌う。殆ど聞き取れないような小さな声で呟くように歌うのが特徴。緊張は高いがリズムパターンから manbo や sanba というユーモラスなリズムを選び笑うことも。

#### 【セッション3】

ここからは2台のキーボードを設置した。リズム、テンポ、音色などの設定段階でこだわりが強く、納得いくまで試している。思うようにいかないと、演奏中に笑うなどして中断してしまう場面もみられる。その後好きだ

とこだわっていた「CLOSE TO YOU」を行うがセッションの後メールにて「CLOSE TO YOUにこだわらずにやってみたい」と伝えてきた。

#### 【セッション4】

MTが持ってきた3曲の中から「THE PINKPANTHER THEME」を選び、バックの中からPINKPANTHERのシールが貼ってあるミラーを見せる。曲のイメージは“古いピアノ”ということでピアノモードの中から1音色と、シンバルの強い音と弱い音を選ぶ。曲のフレーズが終わるところで強いシンバルを用いたり繰り返しのテーマでは裏拍等工夫する場面も見られる。その後「AMZING GRACE」を歌う。滑って大きくなってしまふときは直ぐに響きを止めるというとても敏感なのが特徴的である。

#### 【セッション5】

MTの貸したマドンナのCDの中から「I DESERVE IT」という曲を選び、2人で曲に合わせて楽器演奏する。沢山ある楽器の中から、一番大きな音が出るミニコングという楽器とフニャフニャハンマーというスマイルの顔の付いた面白い楽器を選ぶ。途中からはエナジーチャイムやペンタアングルも使用。次に“ゆったり”という言葉テーマに2台のキーボードで即興を行う。ハーブとフルートモードを選び、白い鍵盤だけを用いて和音の伴奏を弾く。MTはさらに音を加えるなどサポートする。その後浜崎あゆみの「NO WAY TO SAY」と「AMZING GRACE」を行う。「AMZING GRACE」では黒鍵だけを使用しCLはフルートモードで演奏する。5音階というどの音を弾いても協和する音階により、

白鍵の時より音の数が多く短い音列も見られる。

#### 【セッション6】

CLは”あったかい”をテーマにギターモードと鍵盤打楽器モードを選びセラピストと即興する。その後CLの”簡単な楽譜がありますか？”との問いに「さとうきび畑」の1部と一緒にピアノモードで演奏することになる。CLは本来歌の部分であるメロディーを弾きMTは伴奏。比較的容易に楽譜が理解でき直ぐにマスターする。分からないところは質問するなど積極的な面が見られる。ライオンキングの「愛を感じて」を演奏し一緒に後片付けをして終了。

#### 【セッション7】

福山雅治の「桜坂」の楽譜をコピーして持参。CLの弾くメロディーは中くらいの音量で、質問する時の声もはっきりしてくる。MTの動きにも興味を示し“今って両手で弾いたの？”と話しかけることも。次に“いらいらした感じ”をテーマに宇宙モードをセレクト。MTが間を取るところで演奏するという新しい音楽的関わりが生まれる。その後2人で宇宙モードを演奏している際“何かできそう”とCLは笑いながら話す場面も見られる。最後は、前回に貸したCDの中から「HERE'S THAT RAINY DAY」と「THE SHADOW OF YOUR SMILE」に合わせて2人で楽器を鳴らす。CLが鈴を手首に巻いたのでMTも真似をすると手首に巻くのを手伝うことも。楽器演奏もはっきりした音になってくる。

### 【セッション 8】

前回の「桜坂」の続きをコピーして持つてくる。最初から最後まで通して弾けるようになる。さらにはメロディーを弾きながら歌うことにもチャレンジする。小さい声だがMTに聞こえるようなはっきりした歌声。MTはCTより小さな声で歌ったり殆ど声を発しないことを試みたが、それに影響されず終始歌う。最終セッションではあったが特にいつもと変わらない様子であった。

### 【症例3の結果と考察】

基本的にはCLのペースや好みを尊重しながら音楽療法を進めていった。大学受験の時期にセッションが重なりドロップアウトが危惧されたが、進学がかなわない結果となったにもかかわらず、予定通りセッションを終了できた。これはセッションが新しい音楽を体験する楽しい場だけではなく、対人交流や外出する機会の幅が広がったことに役立っていると思われた。具体的には演奏や発声が回を重ねるごとに積極的になっていたり、MTとの情緒的交流も多くなったことから、CLのひきこもりがちな傾向に開放感を与え、選曲の際の妥協を通してこだわりを少なくし柔軟性を養う機能としても音楽療法のありかたを評価したい。

#### D. 考察

これまでの音楽療法の対象として、各種の精神疾患、痴呆症、ターミナルケアなどがあり、様々な領域で関心が高まっている。今回の対象者は社会参加や対人交流に苦手意識の強い、ひきこもりの状態にある人々であったため、対象者を募る段階でその募集方法に苦慮した。理由として、都心の精神福祉保健セ

ンターにおける現状に注目すると、概して「ひきこもり」は医療機関すらも訪れることに抵抗感があり、家族が福祉の窓口へ相談に行く段階にとどまっているケースが多い印象を受けたからである。家族を通じて本研究に協力を呼びかけるも、実際に問い合わせを受けることは皆無に等しく、「ひきこもり」へのアプローチの困難さが浮き彫りになった。

そこで、本研究の被検者は当科に通院中で、何らかの精神疾患からひきこもりの状態にある患者に呼びかけることとした。主治医がインフォメーションを行い、音楽療法を受けてみたいという本人のモチベーションを確認した上で、患者・音楽療法士・管理医の3者面談を行い、患者の意向もふまえ、セッションの土台を作った。

今回の3症例はいずれも集団ではなく、個人セッションを希望した。これはひきこもりの特徴である対人交流の回避や、音楽活動(受動的・能動的問わず)を人前で披露することへの抵抗・劣等感であると考えられた。よって、まずは音楽療法士とのふれあいを糸口として、介入を行った。

実際にセッションが始まると、家庭という守られた生活環境から、「音楽療法を受けに外出する」という新しい行動や音楽療法士と交流することは患者にとって緊張が高く、遅刻が頻繁なケースもあった。そのため緊張や不安を十分受容しつつ、セッションを継続させるための様々なサポートが必要であった。また、3症例では病態に違いがあり、画一的にセッションを行うことはせず、セッション前後の出迎えや見送りの仕方、連絡方法に個別の対応が要求された。しかし共通して言えることは、セッションを受ける患者側には外へ出るきっかけを求める姿勢が十分にあった

ため、症状を呈しながらも「音楽療法は楽しいので、頑張ってきました」という声が多く聞かれたことであった。

今回のような心療内科外来における個人音楽療法の治療形態は、精神療法的なアプローチの意味合いが大きかったと考えられた。MTの前に多数の患者が対面する従来のイメージとは異なり、「1対1形式」をとる個人音楽療法はインテンシブな治療関係が作り出され、音楽療法のスキルはもとより、病態の見立てや心理療法的な対応を必要とされ、主治医や管理医との綿密な連携が不可欠であった。例えば、症例1ではセッション中に、これまで抑圧していた父親への葛藤が漠然とイメージ化され、10セッション終了後にはその気持ちを言語化するに至った。このように、感情の振れ幅を拡大し、自己表現の回路を獲得するなど、短期間でありながらも患者の内界に影響を与える結果が得られた。このことは、今後の精神療法の一つの方法として有効であると期待できる。

しかしながら、残された課題も多い。一つには「ひきこもり」という病態は画一的ではなく、神経症圏から精神病圏と幅が広く、人格障害の領域の患者もいることから、音楽療法の適応の限界を明確にすることがあげられる。そして、患者の状態に合わせて集団で行うか、個人で行うか、またはその両方を自由に使い分けるなど、バリエーションがあればさらに望ましいと思われた。

また、神奈川県精神保健福祉センターのデータによると、ひきこもりの平均罹患率は5年前後であり、習慣化、長期化しているケースが多く、治療期間も長期が必要であると推測される。

本研究における、セッションのあり方につ

いての改善すべき点や課題については以下のとおりである。

#### ①構造的な問題

毎週1回50分、全10回というペースは患者にとって負担になっていたことが後の面接で明らかとなった。「10回を通いきれた達成感は大かったが、これ以上続けるのは辛い」とのコメントがあり、2週に1回程度のペースが適切であったかと考えられた。

#### ②終結の仕方

達成感を得られた後の、その後の喪失感はず想像以上に大きかったようだ。感情の言語化の苦手なひきこもりの患者に対して、終結に向けて徐々に間隔をあけたり、こちら側の意識した終結へ向けての言語化が必要であったと思われた。

#### ③評価方法

今回は質問紙と臨床症状によって全体的な評価を行った。精神療法的な要素の多い個人音楽療法においては、患者と音楽療法士の二者関係というバイアスもかかるため、画一的な評価には限界がある。しかし、今後も科学的な根拠のある評価法を模索していく必要があると思われる。

#### ④外来治療における限界

個人音楽療法を外来治療として積極的に行っていくにあたっては、多大な人的・時間的・空間的な資源を必要とした。

#### E. 結論

現在、社会的に問題となっている「ひきこもり」に対し、精神療法的アプローチのひとつとして音楽療法による介入を試みた。短期間の個人音楽療法を試行した結果、家庭から少しでも外界へふみだす動機付けとしての役

割は成し得たと考えられた。3例中2例においてはQOLの拡大が認められ、GHQにおいては「身体症状」や「社会的活動支障」に改善が得られやすい結果となった。今後は、長期的なフォローをしていく上での基盤作りや、評価方法、医師やコメディカルとの連携のあり方など、さまざまな課題に取り組んでいく必要があると思われた。



別紙 5

研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の 編集者名	書 籍 名	出版社名	出版地	出版年	ページ
秋山順子・太田光明	動物介在療法とイルカ	辻井正次・中村和彦	イルカ・セラピー入門 自閉症児のためのイルカ介在療法	ブレーン出版株式会社	東京都	2003年	41-59

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年

## 【自閉症児のためのイルカ介在療法入門】

### 第2章：イルカと人が触れ合うこと

#### -1. 動物介在療法とイルカ

秋山順子（麻布大学大学院獣医学研究科博士課程） 太田光明（麻布大学獣医学部）

#### 1. 人と動物の関係

近年、人々の孤独を癒し、生きる支えとなってくれる動物の持つ「癒し (Healing)」効果が注目され、日本においても動物介在療法・活動が広く紹介されるようになってきた。この背景には人と動物の絆（関係）がある。

人と動物の関係は、人類の文化とともに築かれてきたものであり、15,000年前に遡ってオオカミが家畜化された頃から始まった。犬（オオカミ）は、狩猟で獲物を追いつめ、捕らえる助けとして、また、危険な動物の接近を知らせるいわゆる「番犬」として、人間の生活に入り込むようになり、人間にとってかけがえのないパートナーとなっていった。これが、人と動物の共生の始まりである。

しかし、18世紀のイギリスでの産業革命による工業化によって、人と動物の距離は徐々に広がり、動物との関係は切り離されるようになった。人は自然から離れ、自然を破壊し、人工物によって不自由な生活を手に入れることができた。一方、高度な文明社会となるにつれ、人と人との関係は希薄となり、核家族化、少子化などがみられるようになってきた。こうした背景のなかから、人々は必然的に自然や動物とふれあいを求めた。身体的、精神的に障害を持つ人、また老いた人と同様に、通常の生活のなかにも動物は必要であることに人々は気づいたのである。動物との共生を見直し、人と動物のあるべき関係を構築するべく、獣医学、心理学、医学、人類学、社会学などさまざまな分野の専門家によって、「人と動物の関係」が研究されるようになった。

動物はさまざまなかたちで人の生活や健康に関わっている。しかし、動物の存在が健康によいことを経験的に知っていても、どのように人の健康によい影響を及ぼすのかを理解するのは難しい。いくつかの科学的な報告を紹介しよう。

#### 2. 動物が人の健康にもたらすもの

##### 2-1 ペットが飼い主にもたらす影響

ニューヨークでの心臓疾患患者の入院後の生存率に関する研究 (Friedman, 1980) によれば、ペットを飼っている人の方が、飼っていない人と比べると、1年後の生存率があきらかに高い。これ以前の研究で、既婚者や社会的なつながりを多く持っている人の方が、延命率が高いということが分かっていたが、さらに、ペットが社会的サポートの一つになっているのでは？ということに注目した研究である。ペットの飼い主 53名のうち3名しか退院後死亡しなかったのに対し、ペットを飼っていない人では、39名のうち11名 (28.2%) が死亡していた。この要因として、ペット（特に犬）の飼い主は、定期的な散歩をして、

健康なからだを作っていたということも考えられるが、犬以外のペットの飼い主についても、やはり同様の効果があった。

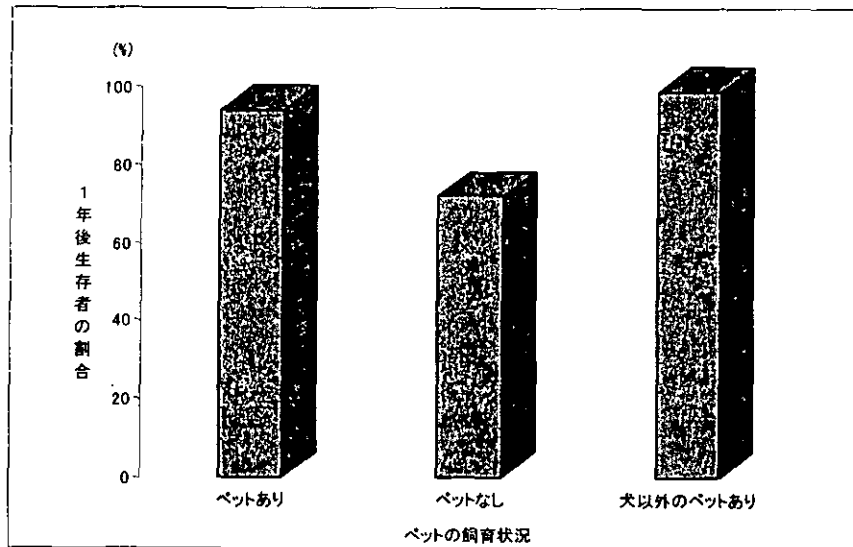


図1 Friedman, 1980 心臓疾患患者の入院後の生存率

ペットを飼っている人の方が、飼い主でない人と比べると、1年後の生存率が高い。

オーストラリアで行われた心臓病の患者 5741 名に対する研究 (Anderson, 1992) では、ペットを飼っている人の方が、ペットを飼っていない人に比べて、血圧、トリグリセライドやコレステロール値が低かったという。

現代生活は、ストレスに満ちている。会社での仕事にストレスを受け、人間関係で落ちこんでいるとき、家にペットがいることで、どれだけ気持ちが安らぐことであろうか！ペットとの生活は、こうしたストレスの軽減に有効なのである。

## 2-2 子どもの発達への影響

家庭において、ペットの存在が子どもの発達に良い影響があるということは、経験的に知られている。ペットを飼うことによって、父と子、母と子、あるいは夫婦の間には、会話が生まれ、笑い声も絶えないことであろう。さらに、会話（言語コミュニケーション）と同様に、非言語コミュニケーション、つまり人の気持ちを察するといった能力は、人と人との関係において重要なものである。ペットを飼っている子どもは、人間同士の非言語コミュニケーションに対する読みとりが非常によいと報告がある (Guttman, 1985)。子どもの社会化に関する報告 (Serpell, 1986) によると、自己評価は飼っているペットの数と関連があり、ペットは友だちを作る助けとなっている。いわゆる「言葉」を持たないペットと暮らす子どもは、積極的にペットに話しかけ、彼らの気持ちを適切に理解しようと努

める。ときには、間違っ了解釈をしてこまることもあるだろうし、動物と気持ちを一致することの感動も知るだろう。子どもたちにとって、ペットは教育者、友だち、あるいは兄弟といったさまざまな役割を演じてくれ、その存在が子どもの発達には欠かせない。

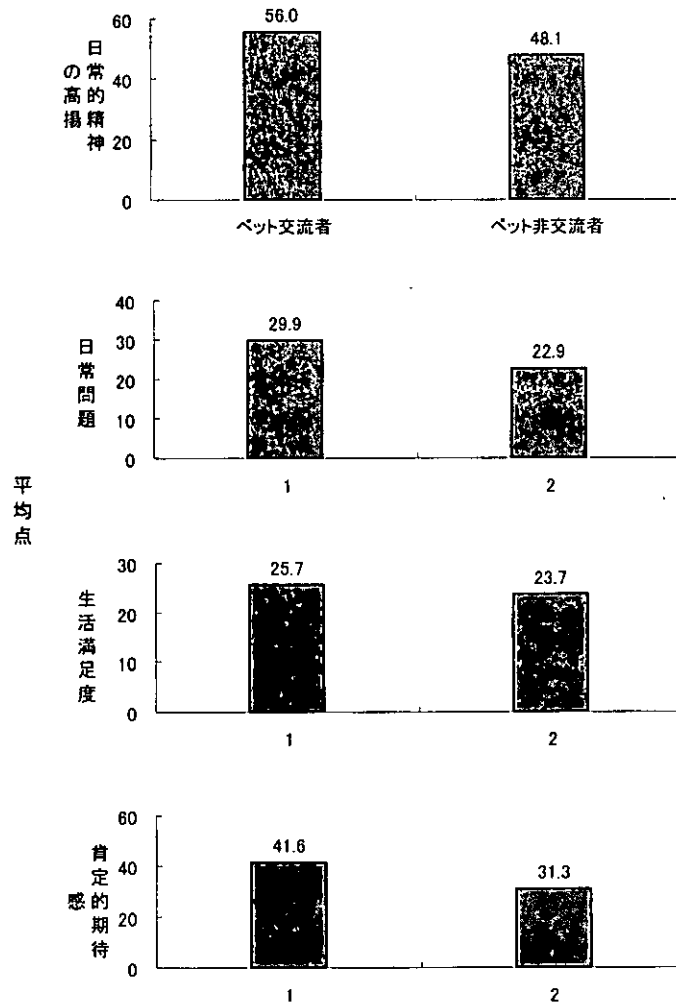


図2 Miller, 1992 肯定的期待感、生活の満足度、日常の問題、および日常的精神の高揚に関するペット交流者と非交流者の平均点。  
ペット交流者の方が得点が高い。

### 2-3 高齢者に対する影響

急速な高齢化社会に伴い、ペットが高齢者の健康に良い影響を及ぼすことが報告されるようになってきた。カリフォルニア大学デイビス校の Lynette A. Hart 教授は、一部の高齢者には、社交の促進、アイデンティティの確立、ストレスの軽減、そして動機付けをもたらすことから、ペット飼育を勧めている。ボランティアが、犬を連れて週2回12週間の訪問した研究(Struckus, 1989)では、訪問を受けた高齢者が、訪問を受けなかった人々と比