

療法的な音楽活動が高齢者の心の健康向上に及ぼす影響

秋山 聖

音楽療法研究家

本研究では、健常な高齢者への「療法的な音楽活動」の実践による音楽的变化、またそれによる自意識の変化が、心の健康度に対してどのように影響があるかを検討した。その結果、音楽意欲が高いほど自己閉鎖・人間不信感が低くなり、自己実現態度が高くなった。それらにより家族との関係、人生に対する前向きな態度、至福感などの心の健康度に影響があることがわかった。

はじめに

我が国における高齢者の現状をみると、総人口の中の 65 歳以上の高齢者がしめる割合は 1970 年で 7%であったものが 2006 年では 21%になり、高齢化が急速に進展している。

この高齢者に対する国の対策として、「介護保険制度」が 2000 年からスタートし、なんらかの障害や病気の方を対象に必要な介護サービスが行なわれている。しかしこの制度の対象は高齢者の一部で、その他の元気で多様な価値観、ライフスタイルを持った高齢者への健康の維持増進の対する取組みはまだ充分とはいえない現状である。

これからの課題として、高齢期を迎えてからの人生が長くなる今、病気になる前に予防するといった考え、つまり健康の維持・増進が必要になる。元気な高齢者が「第 2 の現役期」として健康で生きがいを持って過ごすことが可能となるような環境づくりが求められている。また、老年期の特性として身体的な衰えによる不安やさまざまな喪失感を持っているといわれているが、厚生労働省の調査でもストレスや悩みを多く感じる高齢者のほうが健康ではないと思っているという結果が出ている。これらから、高齢者の健康を考える時、身体的側面からのみ健康をとらえるのではなくむしろ、心の健康がより重要であるといえるのではないだろうか。

そこで現在筆者が行なっている音楽活動の実践グ

ループを対象に研究を試みた。このグループは音楽活動のための自主グループで、リズム感の習得、生活の張りを保ち生き生きとした生活を送る、交流の場を持ちメンバー相互のコミュニケーションをはかる、学習したことを社会に貢献する（音楽ボランティア活動）ことを活動目的としたグループである。

音楽的技術向上のみを目的としない高齢者の心理的特性をふまえた上での音楽による療法的アプローチつまり「療法的な音楽活動」が高齢者にとって前向きに生きていくためのひとつのきっかけになっているのではと考えから、高齢者の健康、特に心の健康やよりよい老年期を送るための援助活動になると思われこの研究に臨んだ。

目的

高齢者への療法的な音楽活動の実践による音楽的变化、またそれによる自意識の変化が、心の健康度に対して影響があるかを検討することが目的である。

方法

調査対象者は音楽自主グループのメンバー男性 6 名、女性 17 名・計 23 名で年齢 61 歳～68 歳（平均年齢 64.1 歳）であった。

調査方法は活動を始めてから 12 回目終了時に質問紙を個人に配布。それぞれ自宅にて記入してもらい次回活動時に回収した。回収率は 100%であった。

調査内容は質問紙の自己肯定意識尺度、音楽的内容の自己評価、日本版 HWO SUB I を行なった。

自己肯定意識尺度は、自己肯定意識の発達のあり方を検討するために作成されたもので(平石,1990)、「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己閉鎖性・人間不信」「自己表明・対人的積極性」「被評価意識・対人緊張」の 6 つの下位尺度から成っている。音楽的内容の自己評価は、音楽をはじめてから現在

- 1) 2005 年 9 月、第 5 回日本音楽療法学会学術大会にて口頭発表。日本音楽療法学会の許可を得て再掲。
- 2) 愛知みずほ大学人間科学部人間科学科 平成 16 年（2004 年）度卒業生。

までの、音楽の基礎的な能力と表現の能力の自己意識の変化を尋ねるため、文部科学省の中学校学習指導要領(独立行政法人,1998)の音楽の節を参考に作成した。歌唱について8問、器楽演奏について7問、音楽理論について1問の計16問からなっている。SUBIはWHO(世界保健機構)が開発した心の健康自己評価質問紙である。満足感、達成感、自信、至福感、近親者の支え、社会的な支え、家族との関係、精神的なコントロール感、身体的不健康感、社会的なつながりの不足、人生に対する失望感、11の下位尺度から成り立っている。

音楽活動の内容は、音楽の基礎知識の学習、発声練習、歌唱、ミュージックベル&トーンチャイムで、毎月2回(90分/回)行った。

結果

音楽意欲が自己肯定意識に与える影響を検討するために、音楽意欲を独立変数、自己肯定意識を従属変数とした単回帰分析を行った結果、音楽意欲は「自己閉鎖・人間不信」 $[\beta = -.504, p < .01]$ に対して有意に影響を与え、「自己実現態度($\beta = .392, p < .10$)」と「充実感($\beta = .352, p < .10$)」に対して影響が有意傾向にあった。

音楽意欲と自己肯定意識が心の健康に与える影響を検討するために、音楽意欲と自己肯定意識を独立変数とし、SUBIを従属変数としたステップワイズ重回帰分析を行った結果、音楽意欲は「自信($\beta = .809, p < .01$)」に対して有意に影響を与え、自己肯定感の「自己実現的態度($\beta = .595, p < .01$)」と「自己受容($\beta = .346, p < .01$)」が、「人生に対する前向きな気持ち」に対して有意に影響を与えていた。また「自己実現的態度($\beta = .273, p < .01$)」($\beta = .547, p < .01$)」が「自信」と「至福感」に対して有意に影響を与え、また「充実感($\beta = .414, p < .05$)」が「近親者の支え」に対して有意に影響を与えていた。また「自己閉鎖性・人間不信($\beta = -.580, p < .01$)」が「家族との関係」に対して有意に影響を与えていた。これらの結果をまとめたパス図を図1に示す。

考察

音楽意欲が高いことが自己肯定意識へ与える影響として自己閉鎖・人間不信が低くなるという結果から活動中のミュージックベル・トーンチャイムの演奏と合唱活動が関係していると思われる。

ミュージックベル・トーンチャイムは、1人が1、2つの音を担当し複数の人で演奏するという独特の奏法を必要とする活動である。それにより自分が必要であるといった役割感や責任感を感じ、またアン

サンプルや合唱といった活動で息を合わせる、タイミングを計る、といったコミュニケーションをすることで、信頼感を感じ、対人関係の形成にも影響があったと考える。

他にも発表会やボランティア演奏の前前で発表することが自己実現態度や充実感へ影響を与えていると考える。前前で演奏すると、ダイレクトな反応を受け取れ賞賛をあげる事ができる。また音楽を試行錯誤しながら共同で創りあげていく過程は大きな喜びである。つまり目標を持ち音楽活動をのびのび前向きに取り組むことは、マズロー(1970)のいう最上級の段階である自己実現の欲求を満たしそれが自信に繋がると考える。

また、音楽意欲と自己肯定意識が高いことが、心の健康度へ与える影響として、家族や近親者との関係がよくなり自信・人生に対する前向きな態度・至福感を感じられることに影響があった。

音楽活動により充実感を感じる生活を送れていることが自分と他者との安心できる関係作りに影響したのではないかと考える。また他者と楽しいコミュニケーションを取り、新しい知識・技術を習得し発表することが、自分自身に自信を持ち、満足感を感じ生活が楽しく人生が順調に進んでいるという感覚につながったと考える。普段の生活の場とは違う空間でそれぞれ自分の存在が大切にされ、必要とされていると感じながら、なおかつ新しいことを学び目標を持って続ける活動は、生活満足度が高くなる。つまり心の健康度が高いといえる。いわば心の健康度が高い人は、まわりの人達と安定した関係がもて、毎日の生活に満足し、自信を持って人生を生きることができる。またそのような生き方ができると少々のストレスに耐えることができ、またそのストレスを自分の心の栄養にする事ができるのである(大野・吉村2001)。

高齢者のための療法的音楽活用の著者であるアリアン・アン・クレア(2001)は『音楽を学び、音楽と関わりを持つことは、健康と疾病の予防に重点を置く高齢者にとって魅力ある活動である。それは身体的、精神的に良好状態を維持するため、人間は音楽活動で成功感を味わうと、痛みや不快感より達成感と満足感が優勢になり、人は肯定的な情緒反応を経験する』と述べている。さまざまな喪失感や加齢に伴う地位、役割の変化があるといわれる高齢者だが、音楽活動を行うことで心の陽性感情を高く保ちストレスに柔軟に対処できるパワーが培われ、精神的にも身体的にもよりよい充実した生活を目指すことができると考える。

結語

我が国の高齢化に伴う多様な世代の高齢者層のために、さまざまな活動の場やチャンスを提供することが必要になる。今回の研究から、高齢者の心理的特性をふまえた音楽療法的なアプローチの実践が、主観的幸福感を感じ生き生きとした高齢期を過ごすための援助活動として幅広く高齢社会へ役立つ事と考える。

引用文献

- 平石賢二(1990)：青年期における自己意識の発達に関する研究(1)―自己肯定性次元と自己安定性次元の検討,名古屋大学教育学部紀要,37,,217-234
- 厚生労働省 2003 厚生労働白書 平成 15 年度版
- クレア, A.A. (2001) (廣川恵理訳)：高齢者のための療法的音楽療法,41.
- Masulow,A.H.(1970)：人間性の心理学
- 大野裕・吉村公雄(1996)：心理的健康感と心理的不健康感の関係について,ストレス科学,10(3)
- 大野裕・吉村公雄(2001)：WHO SUB I 手引.
- 独立行政法人(1998)：小学校学習指導要領

付記

本論文は、愛知みずほ大学人間科学部人間科学科に提出した卒業論文(2004年度)を再分析した上で加筆・修正し、第5回音楽療法学会学術大会要旨集に掲載されたものです。

本研究の調査にご協力下さいました多くの高齢者の方々に感謝いたします。

また、卒業論文執筆にあたりましてご指導いただきました愛知みずほ大学の久保義美先生に心よりお礼申し上げます。

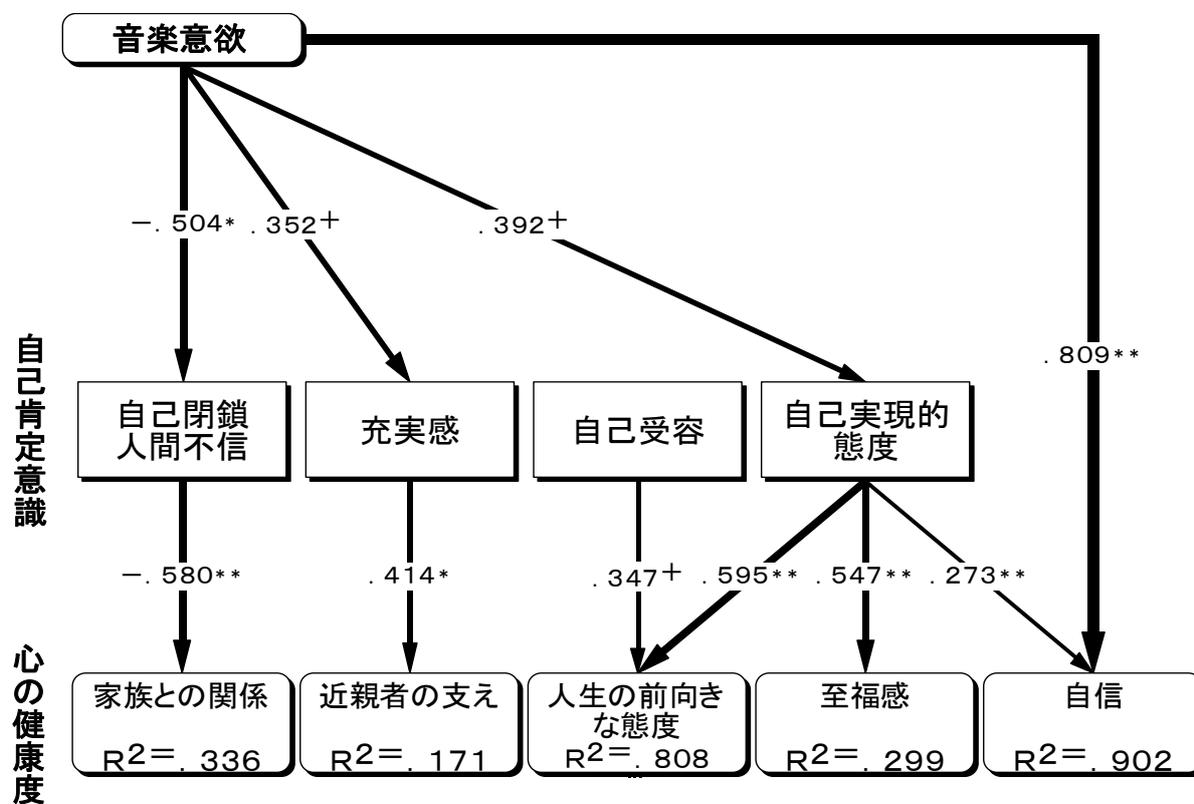


図1. 音楽意欲が自己肯定意識と心の健康に与える影響