

ISSN 0918-1377

# 日本バイオミュージック学会誌

1994

---

*THE JOURNAL OF  
JAPAN BIOMUSIC  
ASSOCIATION*

*Vol. 11*



---

日本バイオミュージック学会

日本バイオミュージック学会事務局  
〒158 東京都世田谷区玉川2-24-9  
電話 (03)5716-6336  
FAX (03)5716-3349

## 学術論文

# 心療内科クリニックにおける音楽療法の

牧野真理子

坪井 康次

筒井 末春

東邦大学心療内科

The application of music therapy at the private clinic in the field of psychosomatic medicine

Department of psychosomatic medicine Toho university

Mariko Makino M.D

Koji Tsuboi M.D

Sueharu Tsutsui M.D

### はじめに

近年音楽療法は、欧米で総合病院からクリニックに至るまで盛んに行われつつある。しかし、我国における音楽療法に関する臨床研究の多くは、大学病院、総合病院、精神科専門病院の一治療手段として報告され有用性が論じられてきたが、個人クリニックレベルでの音楽療法に関する報告は数少ない。

今回私達は、心療内科クリニックを受診した患者に音楽療法的接近を試みたところ、治療の一手段に音楽療法を導入する有用性を確認したのでここに報告する。

アメリカ音楽療法協会は、音楽療法を「精神及び身体の回復、維持、改善という治療目標を達成するうえで音楽を適応すること」と定義しているが、私達の試みた音楽療法もこの定義の通り、心理的、身体的な臨床評価に基づい

て治療目標を設定し、その治療の一手段として音楽療法を位置づけた。

### 対象と方法

#### 1. 対象

1993年6月～12月の期間に牧野クリニック（世田谷区奥沢）を受診した患者の中で音楽療法の適応となった55名である。

#### 2. 方法

Schwabe, CH は、音楽療法を受容的なものと能動的なものに分けているが、私達も利用される音楽のタイプから分類し音楽鑑賞と楽器演奏の二種に分けた。

##### 1) 受容的音楽療法

Body sonic 装置を用い音楽療法専門のスペースで、基本的には「同質性の原理」に基づき患

者がその時に聴取したい曲目をきかせた。

外来専門のクリニックであるため、次の患者に対する待ち時間を配慮し、1セッションは20分とした。クリニックにもCDソフトは用意してあるが、その中に受診日に聴きたいCDがない場合には、次回から患者が持参しても可とした。また、音楽そのものには興味がないが、音楽療法を体験したいという患者には、治療者が患者の気分やテンポにあわせた曲を選択するようにした。

## 2) 能動的(活動的)音楽療法

能動的なものには2種類あり、既存の音楽を歌ったり演奏したりする「再現的」なもの、即興的にその場面で作っていく「生産的」なものがある。クリニックにも多少の楽器を用意し、楽器演奏の素養のある患者で音楽療法の必要性が認められた症例に適応を試みた。その際に「再現的」なものか「即興的」なものかは患者の選択にまかせた。さらに、患者が自分自身で慣れ親しんだ楽器を持参しても可とした。

クリニックのスペースの関係や、他患が待合室にいる時は音が聞こえてしまう等の制約があり、能動的音楽療法を100%機能させることは困難であった。

## 3. 効果の判定

特別に質問紙を作成せず、1セッション終了時の患者の内省報告に基づいて判定した。

次に代表的な症例を紹介する。

症例1 32才、男性、職業：造園業

〔主訴〕起床時の肩こり 高血圧

〔現病歴〕

昭和63年5月、サラリーマンから家業の造園業を継承後主訴が出現。元来血圧は年令に

比べてやや高い方であったが、転職後は収縮期血圧が150~160mmHg、拡張期血圧が90~100mmHgとなった。肩こり軽減のため湿布薬、ドリンク剤等で経過観察していたが、症状が不変のため平成元年3月、近医の神経科を受診した。安定剤3種類、降圧剤1種類を処方され、受診直後は起床時の肩こりはやや軽減したかに感じられたが、しばらくするとかえって肩こりは増強した。以後、数軒の病院を受診し、安定剤、降圧剤の調整をされたが症状は不変であった。

平成5年6月、偶然通りがかりに当院が心療内科専門クリニックであることをみつけ受診となった。

〔既往歴〕幼年期 アトピー性皮膚炎

〔家族歴〕両親、姉(既婚)：健康

(患者は独身である)

〔診断〕高血圧(心身症)

〔治療目標〕症状のセルフコントロール

〔経過〕いわゆるドクターショッピング後の受診のため、患者の方から“他院とは違う治療法があれば試みたい”と強い希望があり、音楽療法を呈示した。元来音楽鑑賞が趣味であったことから積極的に興味を示し、全く抵抗なく治療に導入できた。方法は患者の好みの音楽(ロック)による受容的音楽療法である。自宅とクリニックが徒歩2分という便利さから最初の1ヵ月は週に4回通院した。薬物は最初の2Wは他院の処方を変えず経過観察とした。3Wに入ると、起床時の肩こりはかなり軽減し、血圧の値も収縮期130~140mmHg、拡張期80~90mmHgと改善したため、薬物は漢方薬と安定剤の2種類とした。患者は、音楽療法と主治医による診察、スタッフとのコミュニケーションを楽しみに来院した。音楽

療法は、その後2ヵ月は週に2回、その後4ヵ月は週に1回と漸次軽減していき、平成5年12月下旬までには合計48セッション施行した。現在は月に1回の受診となった。症状は、起床時の肩こりが出現する日もあるが、自分で受容できるレベルとなったと述べている。薬物は漢方薬を主にし安定剤は屯用となった。

約半年間の音楽療法を併用した治療で、症状のセルフコントロールが可能となった症例である。

症例2 26才、女性、職業：無

[主訴] ①全身倦怠感（特に起床時）

②気力の低下

③食思不振

④睡眠障害

（ねつきが悪い、途中覚醒）

⑤月経不順

[現病歴]

平成4年7月離婚後上記主訴が出現。食思不振がひどく体重が3ヵ月で10kg減少した。悪性の病変を疑い、総合病院で全身の検査を施行したが、異常なしであった。その後、月経不順も伴うようになり、平成5年7月産婦人科医を受診。器質的な病変はないとの結果、産婦人科医の紹介で、平成5年9月当クリニックを受診した。

初診時 158cm、39kg

[既往症] 特に問題なし

[家族歴] 離婚後は両親と患者の3人

同胞はなし

[診断] うつ病

[治療目標] 症状の軽減とセルフコントロール、今後の人生の課題をみつけていく。

[経過]

診断面接、心理テスト等の結果から“うつ

病の可能性が高い”と伝えたところ、患者から“内心、自分でもうつではないかと思っていたので病名を言ってもらって安心した”“うつは薬で治ると書いてある本も読んだので、はやく薬が飲みたい”と、治療に積極的な姿勢を示した。抗うつ剤、安定剤を処方し、1W経過をみたところ、食思不振、睡眠障害がやや改善した。一方、患者の自宅は、当院まで電車で90分かかるため、薬物療法、精神療法の他にも治療を受けたいとの申し出があった。患者は他患からBody sonic装置による受容的音楽療法の快適さを待合室できき、体験してみたい希望が内心あったとのことである。そこで2Wに1回、当院のCDの中から主治医が患者と相談し、その日の気分等にあわせた音楽を選択することによる音楽療法セッション開始となった。患者は、特にBody sonic装置の振動が気に入り、2Wに1回の受診を楽しみにし、時には、音楽療法セッションのみ受診日以外に受けていくこともあった。この症例は、音楽療法が治療の大きな動機づけとなり、薬物療法の継続に役立ったと考えられた。1994年2月現在、主訴は改善、体重も5kg増加、月経も発来している。

## 結果

### 1. 受容的音楽療法

①総数 720名（実数55名）

これは受診患者数の約20%

②疾患別（表1）

心身症が30名（詳細な疾患名は表1を参照のこと）で過半数以上を占め、以下、うつ病、神経症、その他の順である。

③音楽療法の回数（表2、表3）

1ヵ月あたりの受診回数は2回が最も多く、

表1 疾患別うちわけ

		実数(人)	%
心身症	気管支喘息	1	54.5
	過換気症候群	4	
	咽喉道異常症	3	
	過敏性腸症候群	2	
	十二指腸潰瘍	1	
	摂食障害	4	
	高血圧	5	
	不整脈	4	
	月経前緊張症	6	
	(合計)	30	
うつ病	大うつ病	1	21.8
	気分変調症	4	
	季節性うつ病	2	
(合計)	7		
神経症	不安	3	12.7
	抑うつ	3	
(合計)	6		
その他		6	11.0
合計		55	100

表2 1ヵ月あたりの音楽療法の回数

回数	実数(人)
1	4
2	28
3	14
4	18
5回以上	1

表3 合計の治療回数

回数	実数(人)
6	2
8	1
10	10
12	26
24	12
48	4
合計	55

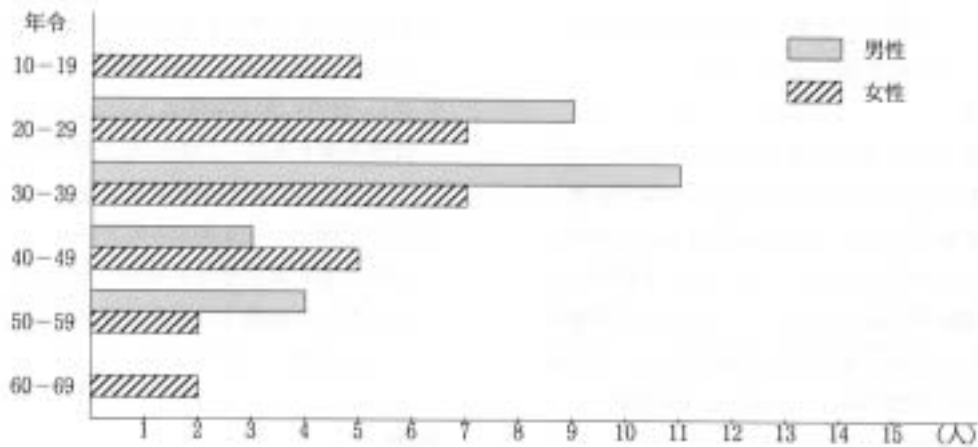


図1 音楽療法受診者の年代、性別

6ヵ月間の総治療回数では、24回が多い。

④年代、性別(図1)

30才~39才の男性が11名で最も多かった。10代及び60代の男性で音楽療法を受けた患者は0であった。

2. 能動的音楽療法

①総数 24名(実数2名)

②疾患 うつ病(2名)

③音楽療法の回数

2名ともに2週間に1回(10分~20分)

④年代、性別

30代男性 2名

## ⑤楽器、曲目等

- ・1名はリコーダー、1名はケーナ
- ・曲目は童謡（浜辺の歌、赤とんぼ等）が多かったが、即興的演奏も時々試みた。

## ⑥その他

受容的音楽療法も同様に受けていた。

## 3. 内省報告の結果

内省報告であるのでそれぞれ個別の効果があるが、概して以下の特性が判明した。すなわち、音楽を媒介にすることによって治療者に対する緊張感、抵抗性が軽減し、親和性が増したこと、抑うつ感、焦燥感が緩和し、個々の症状のセルフコントロールの一助となったこと等である。

当クリニックは、特に外来専門であるため継続治療の動機づけとしても有効であったと考えられた。

## 考察

クリニックの治療手段には、音楽療法の他に薬物療法、医師もしくは心理士による精神療法、集団療法、自律訓練法、バイオフィードバック療法等あり、複数の治療を同時に受けている患者も少なくない。しかし、今回の結果から音楽療法が治療手段の中に占める割合が高いことを確認した。この事実は、音楽療法が十分に治療手段として機能していることを示すものである。

また、日野原<sup>1)</sup>は、音楽の精神・身体効果には、

- ①鎮静
- ②睡眠
- ③緊張緩和
- ④抗うつ効果
- ⑤放心効果
- ⑥志気高揚
- ⑦怒りの発散

## ⑧不安の解消

## ⑨心の慰安、平安

## ⑩鎮痛効果

があると報告している。既にバイオミュージック学会誌で述べたが、私達は心身医学的立場から音楽療法を導入したが<sup>1)</sup>、その目的は、

- ①治療者一患者関係におけるラポールの形成
- ②言語化の促進
- ③怒り、攻撃性等の情動反応の緩和
- ④社会適応へ向かうための活性化治療の一貫
- ⑤健全な自我の促進

であったが、これは日野原による音楽の精神・身体的効果と一致し、特に心身医学の領域で音楽療法が奏功することを示唆する可能性を示すものであるが、今回の結果はまさにこれを裏づけるものと判断できた。

小松は<sup>2)</sup>、体感音響装置 (Body sonic system) の体感音響振動は、より右脳的で、脳の古皮質、旧皮質にも刺激を与え、意識化の世界にも影響を及ぼし、より情緒的、本能的な面に作用し、人間の根源的なものに訴えかけると述べているが、受容的音楽療法の方法として Body Sonic装置を使用したことにより、さらに音楽療法が奏功したと推察できた。

能動的音楽療法は、今回の経験では例数が少なく、設備の面で訪音等考慮する必要もあると考えられた。しかし、患者インタビューによると“心のモヤモヤがすっきりする”、“怒りを音でおもいきり出せる”等の発言があり、不十分な点もあったが音楽療法として機能し得たと判断できた。

以上、6ヵ月間の心療内科クリニックにおける音楽療法の試みを統計を中心として総括したが、その結果音楽療法が治療の一手段として十分確立してきたことを確認した。今後は使用す

る曲目や客観的な心理評価等についても詳細に検討し、さらにきめ細かい音楽療法が実践できるように努力したい。

参考文献

- 1) 日野原重明：外国の音楽療法と日本の音楽療法の将来。日本バイオミュージック研究会誌 3:36-41, 1989。
- 2) 牧野真理子：音楽療法—心身医学の立場から—日本バイオミュージック学会誌 9:28-33, 1993。
- 3) 小松 明：体感音響振動の効果メカニズム試論 日本バイオミュージック学会誌 7:28-36, 1992。

---

*The application of music therapy at the private clinic in the field of psychosomatic medicine*

Mariko Makino M.D

Koji Tsuboi M.D

Suoharu Tsutsui M.D

Department of psychosomatic medicine Toho university

---

Summary

This paper describes the application of music therapy to the patients who visited Makino clinic from July to December in 1993.

We have two methods of music therapy. One is the passive music therapy using the body sonic system and listening to the music which patients like according to the iso-principle. The other is the active music therapy playing the instruments which patients like to play.

The number of the patients who visited Makino clinic were 275. The patients who accepted the passive music therapy were 55 and accepted the active music therapy were 2. Of these patients, diagnosed psychosomatic disorders were 30, depression were 12, neurosis were 7, and others were 6.

Almost all the cases reported they felt good, comfortable and they were willing to accept the music therapy. We think that the music therapy is one of the good motivaion for patients to be treated in clinics and hospitals.

These results indicates that the music therapy has been one of the measures of the treatments in the fields of psychosomatic medicine.