

The Power of Music

第1回



日本抗加齢医学会評議員
日本音楽療法学会評議員

板東 浩
Hiroshi Bando



徳島大学医学部卒業、ECFMG 資格を取得し米国で臨床研修。日本プライマリ・ケア連合学会理事。専門領域はアンチエイジング、糖質制限、音楽療法など。また、ピアニストとして国際コンクール入賞や、スケート選手として国体出場経験あり。日本音楽療法学会四国支部長・認定音楽療法士。受賞歴は、第 25 回 PTNA 全国決勝大会シニア奨励賞 (2001)、第 34 回 PTNA 全国決勝大会グランミュージズ入選 (2010)、第 3 回ヨーロッパ国際コンクール (EIPIC) in Japan 銀賞 (2012) など。

<http://pianomed-mr.jp/>

はじめに

皆さん、はじめまして。私は徳島県在住の内科医であり、専門は抗加齢医学です。私の子どもの頃の夢は、ピアニストまたは作曲家。しかし、中央のレベルとあまりに大きなギャップがあり、芸術の道は諦めました。

大学卒業後、しばらくは普通の医師でしたが、聖路加国際病院の日野原先生のアドバイスで、音楽療法の世界に。その後、学会や研究会のお世話を担当したり、いろいろな企画を行ったりして、若干、芸能の道を進んでいます。

一方、スポーツ領域では、大学時代は準硬式野球部員。長野冬期五輪で清水宏保選手の金メダルに感動し、標準記録を突破し、翌年冬期国体スケートに42歳で初出場。現在、スピードスケートや陸上競技などマスターズスポーツを継続し、ベストエイジングを実践中です。

徳島とドイツ

実は、私の名字「板東」は、とっても由緒があるのをご存じでしょうか？ 当節ブームになっているのが四国遍路。八十八ヵ所の第一番札所は徳島県の霊山寺^{りょうぜんじ}であり、板東という地名にあります。

今年は空海が四国霊場を開創してからちょうど1200年。更に注目されています。健康を維持したい高齢者や人生に悩む中年、目標が見つからない若者、オリエンタル文化に憧れる外国人も、白装束で「同行二人」。空海とともに歩き続けているのです。

この近くにかつて、板東俘虜収容所がありました。日本で最初にベートーベンの第九交響曲が合唱されたところですよ。このへんのことは前号までエッセイを連載されていた香川直子先生の著書『アヴェ・マリアのヴァイオリン』(KADOKAWA) で読者の皆さんはご存じですね。今でも毎年6月には、第九の演奏会が行われています。

ベートーベンは難聴という病気を抱え、幾多の苦難を乗り越えた大作曲家でした。第九ではなく「大苦」の人生だったと言えましょう。音楽を芸術に高め、音楽家の地位を確立し、歴史に残る偉人となったのです。

一方、筆者は医師およびピアニストで、中途半端な人生を送っています。周囲の人から「板東先生の耳は、都合の悪い話だけ聞こえないようだ」などと揶揄されたり、指弾されたり。もしかしたら、苦しさを感ぜず好都合な面だけを認識する、楽天的遺伝子を持っているのかもしれない。

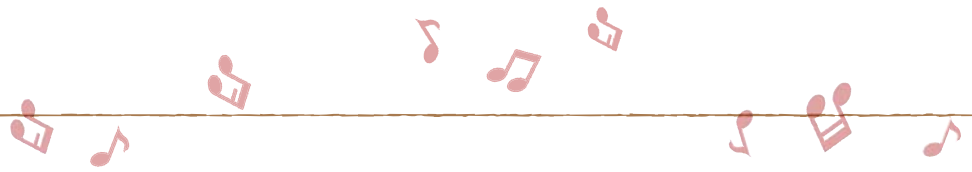


図1 漢字「聴」を巡る考え方



そのためでしょうか。昨年、ベートーベンの祖国ドイツへ、音楽・音楽療法の仲間と訪問したのです。コンサートを2カ所で行い、日・独の音楽を弾き歌い、音楽と心の国際交流を実践。音楽療法のセミナーを2カ所で受講し、意義深い学びの機会となりました。

そのとき、ベートーベン・ハウス（ボン）にも訪れました。すると、「日本の徳島から音楽の親善使節団が来る」というワケで、最大級のおもてなしを受けることに。

本館で開催された「独日特別展」には大きな反響がありました。その後、展示物や歴史をオールカラーで掲載した書籍が出版されました。

当日、著者のニコレ・ケンプソン博士とピアニストで翻訳担当の寺島康代さんによる1時間の講義を聴講し、約100年前の縁の品々も拝見し感激。このような international friendship & understanding を可能なレベルで続けていきたいと思えます。

🎵 音楽を聴く

あなたは音楽が好きですか。誰もが好みのジャンルの音楽をお持ちでしょう。生活の中で、状況に応じて、馴染みの曲を聴いて楽しんでいることと思います。

クイズを一つ。学校の先生やセミナーの講師が「十四の心で耳を傾けるつもりで、他人の話をよく聴きましょう」と説明することがあります。これは、なぜでしょうか？ **図1左**をご覧ください。

はは一ん、なるほど。「聴」には4つの漢字が含まれているというワケですね。人の心は数えられないほど変化するという意味でしょうか。しかし、この話は、小学生～中学生の場合に使える、素人レベルなのです。

高校生には、旧字体を使って解説します（**図1中**）。すると、耳・十・四・一・心と5つの漢字になり「十五の心」と増えることに。石川啄木の有名な歌があります。

「不来方のお城の草に寝ころびて空に吸はれし十五の心」
啄木が盛岡尋常中學生で15歳の頃のこと。盛岡城の別名・^{こずかた}不来方城の草原で寝転んで空を見上げた情景を表します。学校の授業を抜け出してきたのか、将来への思いが、すでに遠くへ翔んでいたのででしょうか。彼は16歳で自主退学して上京しました。いずれにせよ、14か15かという数字の意味は特に含まれていません。

次に、大学生に対しては、漢字の意味や成り立ちから解説したいですね。「聴」と「徳」とを並べてみました。

聴=耳（聴く、知る）+𦉳（眉毛と目）+心
徳=彳（行く、歩く）+𦉳（眉毛と目）+心

これが玄人の説明なのです。**図1右**をご覧ください。漢字の左側（偏）は耳の象形です。右側（旁）のうえで、「十」は眉毛または呪いの印、「𦉳」は数字の四ではなく、「目」を横にしたもの。あるいは「𦉳」の中央を黒く塗るとそのまま黒目と白目になりますね。「心」とは心臓、こころを表します。

「徳がある人間」とは、目と心で物事をしっかりと見て判断し、足で動いて実際に行動できる人です。確認させていただきますが、まさか、あなたは、『得』をするかどうかによって、行動が変わったりしないですよね!?

2つの漢字「聴」と「徳」は漢字の旁が同じで、相互に密接な関係性があります。つまり、「聴」には「徳の心を持ち耳を傾ける」という意味が含まれているのです。

そういえば、近年、医療コミュニケーションについて、「傾聴」の重要性が唱えられてきました。

- ①まずは、じっくりと患者の話を聴き（傾聴）
- ②あるがままに受け入れ（受容）
- ③一緒にその感情を理解する（共感）

というプロセスが基本です。その後、疾病を診断し、評価し、治療や生活習慣の助言を加えていきます。最近は、「積極

的な傾聴」がトピックの一つですね。

このように、耳で聴くものとは「言葉」であったり「音楽」であったりします。どのような場合があるのか、おおむね分類してみると、**表1**のようになります。

そう言えば、かつて英語の授業などで使われていた hearing test は listening test に変わりました。これは妥当です。一方、気楽で肩の凝らないBGMは easy listening music と呼ばれています。実際には hearing music と思いますが、listening なのですね。一生懸命に聴くよりも、むしろ EZ なレベルで適度に聞き流すという意味合いかもしれません。

🎵 ポルトガルで国際学会

私は今まで、プライマリ・ケア (PC) 医学や家庭医療学 (family medicine) に携わってきています。PC の世界組織の世界家庭医学会 (略称 WONCA ; World Organization of Family Doctors) が各地で開催され、参加した際に各国の医療事情をレポートしてきました。

通常、学会会場で使われるのは英語なので、困ることはありません。しかし、いったん街中に出かけると、全く言葉が通じず、身振り手振りで意思疎通をしなければいけないことも。アフリカ諸国では、冗談ではなく身の危険を感じたり、怖いこともありました。これらも楽しみの一つなのです。

2014年7月、第19回欧州WONCAがポルトガルの首都リスボンで開催されました。大会テーマは、「New routes for general practice and family medicine」。世界73カ国から参加者3,700名、演題数1,800という大規模なものでした。

興味深かったのは、開会式での基調講演「Orchestrating Medicine」です。かつては医学生で、現在は著名な指揮者の Joana Carneiro 女史が、医学と音楽、芸術について語りかけました。

実際にオーケストラの各楽器を順に重ねながら、音楽の素

晴らしさを解説。医療も同様であり、皆がチームワークを考えながら、革新や変化、傾聴と適応、自信と反省など、深い哲学と実践に触れました。Family doctor が指揮者で、スタッフをまとめる coordinator の役割を演じています。

また、作曲家シューマンを患者として、分析し治療を進めるプロセスが秀逸！ 最後はスタンディングオーベーションで盛り上がったのです。

私自身は糖質制限について発表し、メタボの現状や栄養学について、欧米と日本の管理の違いについて議論を重ねることができました。

さて、今まで中南米の国際学会に参加してきて、感じたのが言語と地理との関係性です。ブラジルではポルトガル語、アルゼンチンなど他の南米諸国やメキシコではスペイン語が使われています。

中米の大会運営で協調関係が深い国は、北アメリカ (米国、カナダ、英語圏) よりも、むしろ、ポルトガルとスペインです。両国はイベリア半島 (Iberian Peninsula) に位置しています。国際学会の地域性として、地理的近接性よりも、言語的同一性が優先され、Ibero-American 地域というグループで、運営が円滑に行われているのです。

🎵 ポルトガルのファド (Fado)

さて、ポルトガルでは Fado と呼ばれる伝統芸能の音楽が有名です。Fado とは、運命や宿命といった意味であり、英語の fate、destiny、doom に相当するものです。いつも頼りになる旅行ガイド「地球の歩き方」でチェックし、早速予約しました。

リスボンで最も人気がある音楽スポットの一つが「Restaurante fado e folclore LUSO」(Fado と民族芸能レストラン・ルソ) です。日中は暑く、夕方から人々が集まり始め、食事と音楽ショーが始まるのは、だいたい 20:00 ~ 21:30 と遅くなります。歌やギター演奏、フォークダンスなどを楽しめました。

表1 耳で聴き、聞くものは?

- ただぼーっと人の話を聞く (hear) 場合
- 患者のストーリーをじっくりと聴き入る (listen) 場合
- 街角で雑音 (noise) が聞こえてくる場合
- レストランで BGM の音楽 (sound) が聞こえてくる場合
- 心を込めて集中して音楽を聴き込む場合

いろいろな音楽文化として、アメリカのカントリー、ジャズ、ロック、フランスのシャンソン、日本の演歌などがあります。ポルトガルの音楽・Fadoの起源は11～14世紀頃、大衆の場から自然に生まれたもので、生活に融合しています。つまり、喜怒哀楽が込められており、町の賛美やうわさ話などの明るく陽気なもの、皮肉を交えたもの、失恋など哀愁たっぷりのFadoなど、いろいろとあり、それが魅力なのです。

実際に、Fadoの音楽を聴いていると、シャンソンや演歌に近いな、と感じます。歌詞は分からなくても、何となく心に染み込んでくるかのよう。特徴として、ポルトガルギターの色音が、心の琴線を振動させるのかもしれません。

音楽には凄いパワーが

このたび、ポルトガルの学会に参加し、数カ所のFadoを訪れました。ポルトガルのFado演奏者で著名人の一人がPacheco氏です。日本にも縁が深く、氏のギターに感動しました。文字通り、心がしんみりと深いレベルで感じ入り、心が震わされて動かされたのです。英語では、I was moved. となりますね。不思議ですが、歌でも、演奏でも、音楽には、自然とその人の人間性が滲み出てきます。いろいろと話を伺うと、高い精神性と包容力が伝わってきました。

ギターはポロロンと弦を弾いて音を発生させるのですが、その音色が綺麗ですね。オシロスコープで波の形をみると、音叉から出たような綺麗な正弦波の形状です。3つの音程の音を出すと合成された波形になります(図2)。

また、弦から放たれる音は、最初は強く次第に弱くなって

いくことに。その自然に減衰する音だからこそ、揺らぎも存在していて、人の心を優しく包みこみ、癒してくれるのです。

日本の琴も同じです。かつて、聖書に出てくる勇敢なダビデ王(英語名: David)は豎琴がとてもし上手であり、病む人の心を優しく和ませたとされています。このエピソードは、音楽療法の世界で広く知られているものです。綺麗な音色で奏でられた曲は、人の気持ちを心地よくさせてくれますね。

これに関連して、ピアノは日本語で何と訳されているかご存じですか? 「洋琴」といいます。西洋から入ってきた琴という意味ですね。見た目は鍵盤があって、弦が見えていないかもしれませんが、88個の鍵盤の奥に、多くの弦が張られています。指でひっかくのではなく、大音量を出すために、強い張力で弦を引っ張ってハンマーで叩く打楽器です。ただし、ピアノの前身チェンバロは、弦をひっかいて小さい音量で演奏していたのです。

以上、音楽や音について、少々エピソードをお話いたしました。私は音楽療法について、皆さまに紹介させていただくことがあります。

音楽の力(The Power of Music)とは素晴らしいものです。あなたの心の意識から無意識まで各レベルにおいて、音楽は直接的に働きかけます(図3)。ここが、言葉とは異なるところです。

あなたの心には、好きな音楽、馴染みの曲、青春時代にいろんな意味で忘れられない歌などが詰まっていると思います。常は気づかないかもしれませんが、今、ここにいるあなたの人生に、大きく関わっているのです。

それでは、今回はこの辺にしておきましょう。We can leave off around here. See you next time!

図2

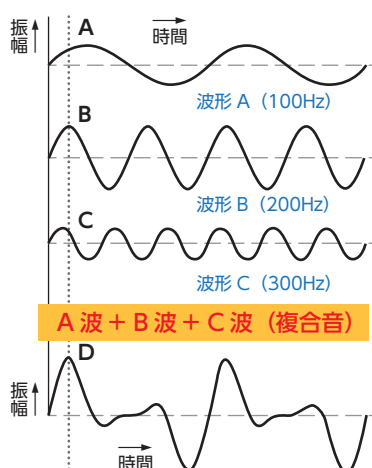


図3

