

# The Power of Music

第5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。ピアニストとして国際コンクール入賞、スケート選手として国体出場あり。

日本音楽療法学会四国支部長。第9回日本音楽療法学会・学術大会長(2009)。第34回PTNA全国決勝大会Grand Muse入選(2010)、第3回ヨーロッパ国際ピアノコンクール(EIPI) in Japan 銀賞(2012)。第7回日本音楽医療研究会大会長(2014)。講演多数、印刷物は1500点以上。

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

## はじめに

皆さん、お元気に過ごされていますか? 暑い夏がようやく過ぎ、芸術の秋がやってきました。空は抜けるように青く、空気は清々しく、気分もいいですね。

さて、本シリーズでは音楽の力(The Power of Music)について解説しています。1回目と2回目は音楽、3回目と4回目はスポーツのエピソードに触れました。

筆者は内科医・ピアニスト・音楽療法士であり、音楽の魅力をお伝えする活動を続けています。ステージでピアノを弾きながら同時に説明も加えます。本来は学術的な解説を目指していますが、実際には漫談になることも。ピアノ演奏でも大笑いしていただく不思議なプレゼンです。

医学会の市民講座でピアノ+トークコンサートを担当させて頂きましたのでご紹介いたします。

## 音楽で気分は快活に

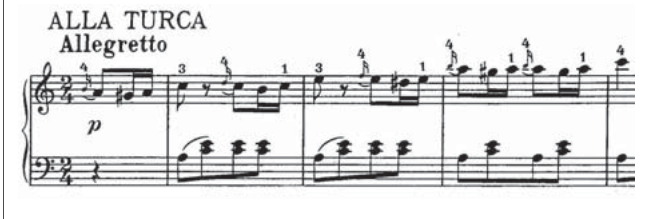
あなたは音楽が好きですか? 音+楽なので、一般の方は音があって楽しく感じる人が多いでしょう。一方、音楽を職業とする作曲家では、音があって我は苦しい「音我苦」の場合もあります。交響曲「第九」を作曲したベートーヴェンはまさに「大苦」の人生でした。

両者の間で中途半端な私は、音楽療法でのプレゼン中の気分は快活で愉快です。というのは、言葉でも音楽でも皆さまと楽しくコミュニケーションできるから。音楽の力を利用すれば、誰もが心身ともに健やかで素晴らしい人生へと繋がっていくことでしょう。

東京の船堀で担当した市民講座のタイトルは「うつにならない～音楽を生きる力に～」。音楽が有する力(The Power of Music)を伝授させていただきました。



図1 トルコ行進曲の楽譜



## 🎵 ハーモニーで雰囲気が変わる

その一部を紹介しましょう。音楽という芸術は魅力に溢れ、男女間の愛や恋にも通じるものです。年頃の二人が意気投合すれば結婚に。メンデルスゾーンが作曲した「夏の夜の夢」には有名な「結婚行進曲」が含まれています。

若い二人の門出に際して本曲の冒頭をピアノ演奏すると、メロディとハーモニーには少し不安ながらも華やかで嬉しい心情が迸っているかのようです。

その後20年経つと、かつてスマートだった二人はメタボ体型に変身。スーパーマンやスパイダーマンのような身軽さはなく、身も心も重たくなってしまふことに。同じ曲をアレンジすると、短調で暗い感じに変貌します。

「更に、あれから40年!」綾小路きみまろさんの口調を真似させていただきました。昔はお互いの魅力に心が躍っていたのに、今では共に不整脈。かつては手を取り合っていたのに、今では金を取り合う仲に。音楽で表現すると、同じメロディでもハーモニーは不気味で怖い減七の和音 (diminished seventh chord) を連続させ、お化けが出てきそう。

つまり、同じメロディでも和音を変えるとがらりと曲調が変わるわけです。これは、ある人の周囲にどんな人が集まるかによってがらりと人生が変わるのと同じですね。

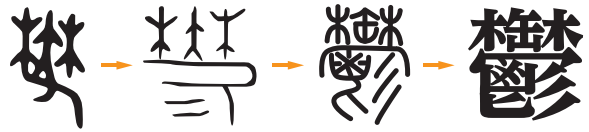
「最後に、あれから60年!」平均寿命を考えると、ショパンの葬送行進曲 (Marche Funebre) の時期となります。



## 🎵 トルコ行進曲～ゆらぎを考える

さて、有名な行進曲としてほかに軍隊行進曲 (シューベルト) やトルコ行進曲 (モーツァルト、ベートーヴェン) が挙げられます。私がトルコを訪れたとき、同国軍隊の演奏を聴きました。現地で分かったのは、確かにトルコ風のマーチが4分の2拍子で、

図2 鬱の漢字ができるまで



タン、タン、タン、休符 (♪、♪、♪、♪) のマークとなっていたことです。

はは一、なるほど。かつて、モーツァルトが父レオポルドと演奏旅行でヨーロッパ中を廻ったとき、トルコのリズムに触れ、トルコ行進曲ができ上がったのだと実感しました。

モーツァルト作曲のトルコ行進曲をご覧ください(図1)。左手のリズムはトルコ風で、注目すべきは右手の旋律です。同じ形が2回繰り返されたあと、3～4回目は形を変え展開させていますね。

実はこれが音楽や美術、芸術、芸能における魅力や色気の原則です。反復は2～3回で、その後は展開させ、揺らぎ、規則性と意外性が大切です。10回繰り返して演奏すると、皆さま大爆笑でした。

あなたの周囲にこんなワンパターンの行動で性格が粘り人はいませんか?そうです。音楽や会話などにも「ゆらぎ」が必要といえます。おおむね規則的な中に、少し不規則性が含まれることに。この頃合いが絶妙なら魅力的で美しい、となるワケですね。

一方、日本人の美德の一つである「真面目さ」ですが、程度が強くなるとうまく社会に適応できなくなることも。このきっかけで、「うつ」になることもあります。

## 🎵 「鬱」とは香りの強い酒を醸すこと

近年、日本では社会構造の変化により心の病気が増えてきました。いま、心身医学/心療内科、プライマリ・ケアでも「うつ(鬱)」の対応が求められています。

漢字「鬱」の由来を図2に示しました。最初の字は、2つの「木」の間に矢印が昇っていく様子が描かれています。これは、香草(からくさ、こうそう)を“からうす”でつくると、その香気がたちこめ、むすばれている情景なのです。

さて、常用漢字表が2010年に改定され、29画と最も画数が多い「鬱(うつ)」が加わりました。なぜ、こんな難しい漢字が? パソコンの普及により読めて入力できればよく、手書きできる必要はない立場から、「鬱」はシンボル漢字として位置づけられたのです。

「鬱」を含む熟語は、草木が茂り(鬱蒼)、気が盛ん(鬱勃)、心がふさぎ(鬱憤、憂鬱、鬱積)、とどこおり(鬱血)など。つまり「鬱」には、盛んに茂る、塞がれた、気が籠もる、立ちこめるという

図3 白川静先生による「鬱」の成り立ち

- 1) **鬱** (ちよう) : 鬱の漢字で部首となる「鬱(ちよう)」は、「酒を醸す」という意味である。香草(こうそう、からくさ)を酒壺に浸している形を表す。その詳細をみると「罍(かん)」が容器で、その中に「※(米)」が入っており、香草(こうそう、かくさ)を酒壺に浸している形です。下部の「匕」は脚部、あるいは、内容物(匕)(すくいとる)意味を含む。全体として、酒に芳草を入れて密閉し、熟を待つという会意となる。
- 2) **缶** : 現代の意味は缶(カン)であるが、古代では「甕(かめ)」を意味する。
- 3) **冂** : 部首「冂(わかんむり)」は、容器のふた(蓋)を表す。
- 4) **彡** : 酒気、酒の香り、色や香りが盛んで、周りに香りが漂う。
- 5) **林** : 木が2本、木がこんもりと茂るように「甕」の中に醸(かも)された酒がある意味合いを含む。

図4 日本心身医学会のホームページ



図5 日本心療内科学会のロゴ



意味合いがあります。

白川静先生は「鬱 = 林 + 缶 + 冂 + 鬱 + 彡」としました。鬱は酒を醸す、彡は酒気で、酒に芳草を入れて密閉し、熟成を待つ会意としたのです(図3)。さすが、奥が深い漢字ですね。

歴史を振り返ると興味深いエピソードが。古来より使われていた「憂し」や「憂さ」だけでは心の状態を表現しきれず、大正時代の作家は考えました。萩原朔太郎や夏目漱石、芥川龍之介、島崎藤村などが、重量感のある「鬱」と合わせ、「憂鬱」を多用し始めたとされます。

龍之介の小説に「たね子の憂鬱」があり、自身が胃潰瘍や神経衰弱・不眠症などで苦しんでいたことは有名ですね。もし今、読者のあなたが龍之介の主治医であれば、どう診断し、どんな薬を処方されますか？

話が脱線しました。改定常用漢字表に戻ります。以前は新聞紙上でピアノの「けん盤」との表記でしたが、「鍵」が追加されて今では「鍵盤」となり、嬉しく思います。

それでは、常用漢字「鬱」を書けるように、覚え方を伝授しましょう。「リン(林)カーン(缶)は(冂)アメリカン(米)コー(罍)ヒー(匕)3(彡)杯飲む」。

## 心身医学 / 心療内科が大切な時代

音楽療法は心身医学や心療内科に関わります。今回の市民講座は第56回日本心身医学会の一部でした。大会長は日本で本領域を普及させてこられた日本大学の村上正人教授です。今回は特に、ドイツや韓国、モンゴルなど諸外国からの参加者も多く、国際的な雰囲気が特徴でした。

日本心身医学会(1959～)のインターネットサイトでは、温かい心を優しく取り扱うイメージが表現されています(図4)。

また、日本心身医学会を母体として誕生した日本心療内科学会(Japanese Society of Psychosomatic Internal Medicine, 1996～)のロゴマークはハートと抽象的な人体を組み合わせ、丸ゴシックの字体で優しい雰囲気を表しています(図5)。

心身医学は英語でpsychosomatic medicineと表記されます。以前から「心身一如」と呼ばれており、心理・精神面(psych-) + 身体面(somatic)を含む全人的医療(holistic medicine)が重要なポイントになります。

## プライマリ・ケアの哲学

日本心療内科学会が結成された趣旨には、内科医およびプライマリ・ケア医(総合診療医、家庭医を含む)のための心身医学の臨床に重点をおくと記載されています。そのため、心身医学/心療内科学会と、プライマリ・ケア学会の両学会において、医師やスタッフなど会員が目指したい目標やゴールが非常に似通っています。

そこで両学会の学術集会では、年次学術総会や地方会などの機会に相互に共同シンポジウムが開催されてきました。とてもよい協調関係が築かれています。

今回の学術総会でも、シンポジウムとして「プライマリ・ケアにおける心身医学の知識とスキルの重要性」が行われました。私が座長を担当し、臨床現場から開業医2名、教育研究の視点から大学から2名の先生が発表しました。



図6 プライマリ・ケアの哲学であるACCCA

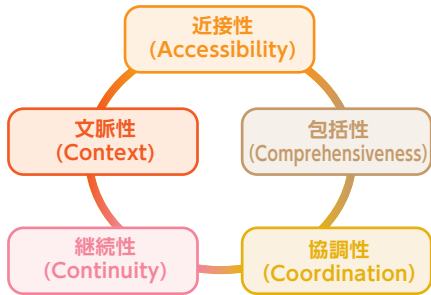


図7 人に対する情報の伝達

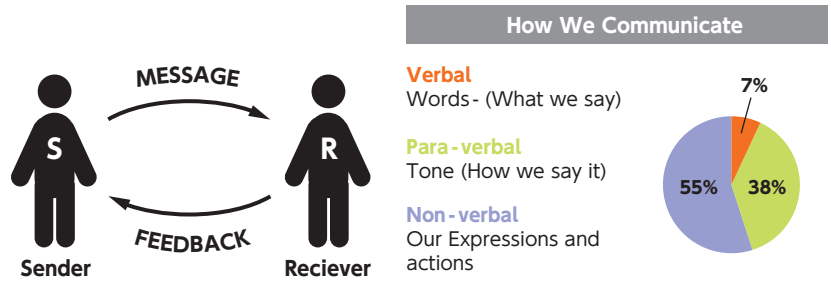
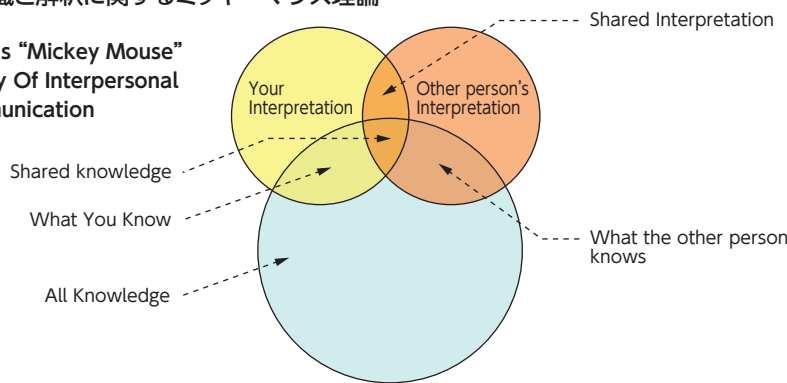


図8 知識と解釈に関するミッキーマウス理論

Diane's "Mickey Mouse" Theory Of Interpersonal Communication



この領域で最近の話題を紹介します。まず、以前からプライマリ・ケアの基本概念としてACCCAが有名でした。近接性 (accessibility)、包括性 (comprehensiveness)、協調性 (coordination)、継続性 (continuity)、責任性 (accountability) ですね (図6)。

ただ最近では、オレゴン健康科学大学家庭医療学教授 John W. Saultz の定義により、最後の A を C に変えて、文脈性 (Context, Contextual Care) として、ACCCC の概念が広まっています。Context とは IT (ICT) 用語で使われる概念で、ぴったり相応する日本語がなく、当惑した人も多いでしょう。一般には、文脈、脈絡や状況、前後関係、背景などと訳されてきました。

その文脈性 (Context, Contextual Care) には、どう対応すればいいのでしょうか？ まず状況を理解し、相手の気持ちを推測して共感。全体を理解し、受け入れたとメッセージを送り、患者の心に寄り添うことができるのが心身医学 / 心療内科の専門家といえるでしょう。

## 人とのコミュニケーション

文脈性に関連するのが「対人コミュニケーション能力」となるでしょうか。近頃 interpersonal communication skill (IPCS) を学ぶワークショップが。実際には幅広く深いものですが、まずはマニュアル化されたプログラムで概略を知ると全体像を把握できます。

私たちは送信者から受信者にメッセージを送ります。その際、

相互に意思疎通を行う研究が知られ、言語の内容は7%、話す口調などが38%、言語以外が55%とされています (図7)。言語以外が驚くほど多いですね。

特に医療分野や心身領域では、non-verbal communication の割合が高くなる傾向がみられます。

更に IPCS に関わる興味深い理論として、ミッキーマウス理論 (Mickey Mouse Theory of Interpersonal Communication) があります (図8)。心理学の研究者である Diane Windingland 女史によるアイデアです。

Mickey Mouse の顔の全体は「知識 (knowledge)」で、右と左の額が、あなたと他人が有する知識です。長い耳は知識が基盤にあり派生 / 発展した「解釈 (Interpretation)」です。右があなた、左が他人の解釈で、額と耳の中央部分はあなたと他人が共通するエリアとなります。

本図をみて、あなたはどのように思われますか？

## おわりに

現代社会は複雑で、「うつ (鬱)」が重要な問題となっています。今回は、鬱に関わる漢字や文学、心身医学 / 心療内科、コミュニケーションについて触れました。

現在音楽は世界共通のコミュニケーション手段となっています。心身一如がさらに今後のポイントとなることでしょう。誰もが自分の心に寄り添う音楽に出逢い、音を楽しみつつ社会に貢献できたらいいですね。