

The Power of Music

第7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

皆さま、寒い冬を越え、ようやく暖かい春が到来しました。新年度となる4月、いろいろなお仕事で忙しい時期と存じます。いかがお過ごしでしょうか？

前回は、鹿児島県の歴史や音楽の中から、ベートーヴェンの「月光」やドビュッシーの「月の光」などについて解説しました。

今回は、筆者が仲間たちと3日間で4つの企画を行う機会を得ましたので、紹介させていただきます。1月9～11日に、あわぎんホール(徳島県郷土文化会館)で開催されました。その概要は次の通りです。

- ①日野原重明先生&湯川れい子先生の講演会(1/9)
- ②音楽の仲間たちとピアノコンサート(1/10)
- ③音楽療法学会の学術大会(1/11)
- ④書や画などを含む書道展(1/9～11)

音楽が医療や平和に貢献していく

今回の講演会では、著名な先生方からお話を伺いました。

聖路加国際メディカルセンターの日野原重明先生の演題は「いのちを守り、平和を築く—私たちが伝えるべきものは何か—」でした。

その中で、現在104歳の先生は、学生時代における疾病の状況、よど号ハイジャック事件に遭遇した経緯、NHK合唱コンクール(2015)の課題曲の作詞を担当、音楽が有する力などについて触れられました。医学・医療と音楽の両者の根幹が共通であり、世界平和に対する音楽の影響についてもお話しして下さいました。

また、日本音楽療法学会の理事でもある湯川れい子先生は、「音楽から見えてくること～もっと健康に幸せに」の演題で熱っぽく語られました。

先生は日本子守唄協会の会長です。協会創立15周年を記念して、先生が作詞を、つんく♫が作曲とプロデュースを担当した曲が生まれました。クミコが心を込めて歌う声に、心が揺さぶられます。

次世代に歌い継ぐ子守唄をテーマとした新曲は「うまれてきてくれて ありがとう」というタイトルです。ぜひ、いちど聞いてみて下さい。

ご講演の最後には、湯川先生のご指導で音楽「日本海流」に合わせて体感の運動を試みました。推奨するコツは、

- ・自宅で1日に1回自分の呼吸に耳を澄ます
- ・息を吸うときは、鼻から吸ってゆっくり吐く
- ・この15回を1セットとして3セット程度行う
- ・毎朝起床時、鏡を見て自分に笑いかけてみよう
- ・「今日もきれいなね。頑張っているね」と優しく笑いかけ、そう思うだけですべてが変わる……

なお、湯川先生の歩まれた道について、朝日新聞が9回の連載で「人生の贈りもの～私の半生」を紹介しました(2015.11.2～)。拝見しますと、れい子先生が子どもの頃、神さまからgifted childとの使命を受け、いま「ミューズの神」として、人々に音楽や芸術を感じるインスピレーションをプレゼントして下さっているように思われます。

なお、世界各地にある「子守歌」とは、母が愛する子どもを優しく抱き、語りかけ、それが自然とメロディになったものです。究極の音楽療法であり、誰もが心安らかに和み、そして、癒される時間と空間と言えるでしょう。

🎵 子どもでもオーケストラが可能

クラシック曲で5本の指に入るほど有名なのが、ラヴェルの「ボレロ」です。CMなどでもよく使われ、繰り返しが多く覚えやすいリズムとメロディが特徴で、さまざまなアレンジで親しまれていますね。本来、舞曲のボレロですが、特にバレエでは名振付が知られてきました。

ここでボレロについてクイズを！ 2015年大晦日夜のこと、ある天才が最後のパフォーマンスを行い、カウントダウン曲の演奏終了と同時に新年を迎えるというステージがありました。果たして何でしょうか？

答えは、バレエ界で世界の至宝とされ、ボレロを踊ることを許された唯一のバレリーナであるシルヴィ・ギエム(Sylvie Guillem, 1965～)が、彼女自身の最後となる舞台上で踊ったということです(東急ジルベスターコンサート2015-2016、Bunkamuraオーチャードホール)。

100年に1人のプリマといわれる彼女は12歳のとき、体操競技で五輪国内予選をパスするほどでしたが、バレエに転向することに。デビュー以来、パリ・オペラ座にて史上最年少でエト

ワールへ昇級。英国ロイヤル・バレエ団に移籍した際、フランス政府が「国家的損失」と評価するなど、数々の伝説を残してきました。

古典を極めた後、近現代にも挑み、新しい芸術を創造。東日本大震災の時(2011)にもチャリティー公演を行うなど、来日30回を超える親日家でもあります。

東京におけるギエム氏の公演10日後に、徳島で「ボレロ」のオーケストラ演奏がありました(写真下)。

えー、どうしてこれが管弦楽なのか？と疑問に思う方もいらっしゃるでしょう。実は、ピアノ2台と電子ピアノ数台、打楽器などを演奏しているのは子どもたちです。作曲家ラヴェルが書き下ろした総譜から編曲したものです。

電子ピアノにはいろいろな楽器の音色が搭載され、1台で2～3人の子どもが連弾すると、多くの楽器のパートを担当できます。また、タッチの強さで音量も変えられるため、全体で管弦楽に近い演奏が可能です。従来、小学年から成人まで一緒にオーケストラ演奏を続けてきています。

更に舞台前方には、小学生から高校生までが合唱で加わっています。今回のボレロでは、ゲーテが綴った詩を、原語のドイツ語で歌いました。

Ich sing' ihn in der Weite, Auf Eises Läng' und Breite,
Da blüht der Winter schön!

ぼくはその夢を広野で歌う 氷の上で 遠く 広く すると
冬が美しく花開いている！

ゲーテ(Johann Wolfgang von Goethe) 作
「ミューズの子(Der Musensohn)」から(美の女神たち(ミューズ)の愛息という自負を持った一人の芸術家の述懐)



図2 旋律Aの図



図3 旋律Bの図



図4 ト音記号 ハ音記号 ヘ音記号

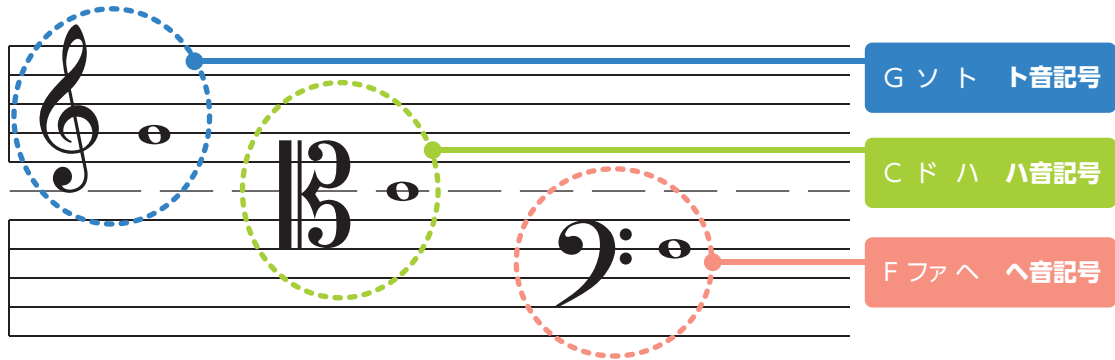
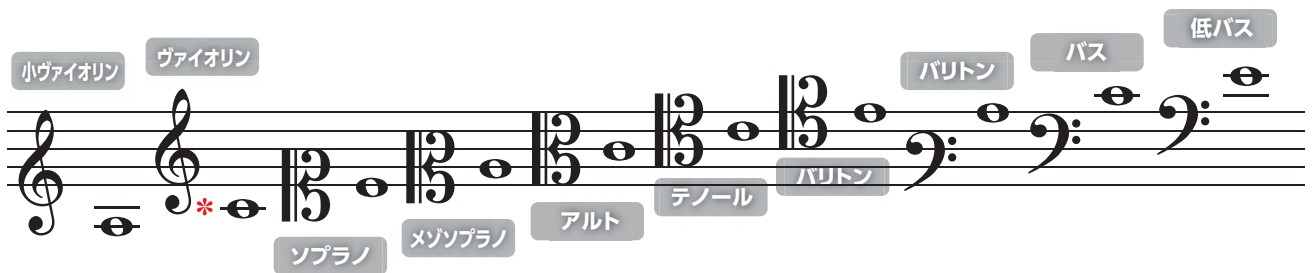


図5 ヴァイオリン、ソプラノ、アルト、バリトンの楽譜



楽譜は相対的な概念

楽譜にはト音記号（高音部記号）とヘ音記号（低音部記号）があるのはご存じでしょう。しかし、2者だけでは困ることが。例えば歌手にはソプラノやメゾソプラノ、アルト、テノール、バリトンなどがあり、音域が大きく異なります。そのため、楽譜を記載するとき、ト音記号とヘ音記号だけでは、音符が高すぎたり低すぎたり、楽譜が2段になったりして、面倒なのです。

そこで、ハ音記号（中音部記号）を使う場合があります。図3における音部記号をご覧ください。これを「ハ音記号」と呼びます。図4でちょうど点線で示した高さの音符は、皆さまがご存知のように、ピアノの鍵盤で中央のドですね。図5で、*は中央のドですが、これほど多くの記載法がみられます。つまり、音階や楽譜は絶対的なものではなく、使いやすく、相対的にスライドして活用するものなのです。

音と言、書と画を愛でる

このたび、音楽療法の研究会・研修会が行われ、更に書道展も開催されました。その中で注目すべき作品は、日野原重明先生ご自身が百歳のとき記された書です。

「運命をデザインする」には深い意味合いが。運命とは命が

運ばれる、または命を運ぶということ。また、使命とは自分の命や時間があることに使う目的意識という意味で使われてきました。あなたは自身の運命や使命についてどう思われますか。

「心音を 永遠に抱きて 健やかに」と私は詠み、人間に対する音楽の重要性を表現してみました。

最近、音楽療法を含む広い医療の概念として、統合医療や補完代替医療が知られます。この中で、心に働きかける音楽の力を「心音」と表現することも。よく気だてのよい人を「心根が優しい」といいますが、「こころね」というソフトな発音のニュアンスがいいですね。

人の役割や役目はさまざまですが、医療や音楽に関わる人は、自分の運命や使命を感じて、人々の健康や幸福に少しでも寄与できるよう努力していきたいものです。

