

The Power of Music

第10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



徳島大学卒、ECFMG資格取得後、米国でfamily medicineを臨床研修。専門領域はアンチエイジング、糖質制限、音楽療法、スポーツ医学など。アイススケート選手として国体出場(1999-2003)。第9回日本音楽療法学会大会長(2009)。第34回PTNA全国決勝大会入選(2010)、第3回ヨーロッパ国際ピアノコンクール(EIPIC) in Japan銀賞(2012)。第7回日本音楽医療研究会大会長(2014)。日本プライマリ・ケア連合学会・学術大会長(2017,高松)。Editor of Diabetes Research-Open Journal、講演多数、印刷物は1500点以上。
<http://pianomed-mr.jp/>

図1 酉の漢字



図2 学会会場入口



はじめに

明けましておめでとうございます。

平成29年(2017)の干支は酉(とり、さけのとり)です。酉とはそもそも酒つぼのこと。酉から立ち上る酒の香り(八)が加わって酋となり、酒つぼを手(寸)で持ち上げると尊となります。集落のリーダーである酋長は尊敬され、神との交信や医療を担っていました。漢字の「医」は「醫」の一部を使っており酉が含まれていますね(図1)。

新しい年を迎え、皆さまは新たな気持ちで医療に取り組み、時にはお酒も楽しんでいることでしょう。

さて私はprimary care医学やfamily medicineに取り組んできております。Family doctorの世界的組織として世界家庭医学会(略称WONCA)が活動しています。このたび21st WONCA World Conference of Family Doctorsが、オリンピックが行われたばかりのブラジルのリオ・デ・ジャネイロで開催され、私も参加しました。

日本から見ればちょうど地球の反対側ですね。スーパーマリオみたいに土管から瞬間移動はできません。

暑い気候と熱いスピリット、そして酒でどんどん盛り上がる有意義で楽しい学会でした。それではこの話題から始めましょう。

WONCA世界大会

リオの国際空港からビーチまで1時間、更に1時間車で走ると国際会議場 Riocenter Exhibition & Convention Centerに到着します。何と200m四方ぐらいの大ホールが敷地内に6つも並んでいます。

1年前から登録および演題発表、宿泊などをテキパキと申し込み、一番近くのホテルを頼んでいました。最も近いホテルでしたが、学会会場入口(図2)まで10分。暑いリオで炎天下を歩き、やや疲れることも。

図3 ロゴとプログラム



18:00 - 19:00	Opening Ceremony Maré Orchestra Presentation	A	GENERAL INFO
19:00 - 19:45	Opening Conference	B	
19:45 - 22:00	Cocktail Show with Julia Rocha (Samba)	C	
THURSDAY, NOVEMBER 3			
11:00 - 11:15	Power of music from medicine and music therapy by piano	D	
12:00 - 12:30	Lyric songs recital and the power of music from medicine and music therapy by piano	E	

しかし会場に足を踏み入ると、すぐに元気・活気・やる気が湧いてきたのです。今回のテーマは「Family medicine, now more than ever」。世界のあらゆる地域で更なる発展 (development) や進化 (evolution)、改革 (revolution) が求められています。

組織委員会に尋ねると、事前登録者は87カ国から5,000人以上とのこと。初日のregistrationはごった返してカオス状態。日本人の筆者から見ると受付業務をわざわざゆっくりしているのかと思うことも。まあ、南国のブラジルなのでこんなものでしょう。

配布されるプログラムは手の平サイズ。簡単なアウトラインのみ表示され、詳細は不明。会場に行けばそれでよし。希望者は自分でインターネットで調べるとよいのです。

プログラムの概要ページ (図3) には、A: 開会式、B: 基調講演、C: 懇親会、D: 私の音楽療法セッション、E: スペインの先生のオペラ歌唱と私の伴奏とあります。

🎵 開会式と基調講演

開会式は壮大でした。会場は数千人が集まり超満員。荘厳な開会式のためか、舞台には地元のオーケストラの楽団が。流石だなんて思って期待していたのです。

ところが序章の音楽が始まり、弦楽器の音程を聴いた瞬間、私の耳と脳の聴覚細胞が変調をきたし、割れんばかりの頭痛が勃発することに。まあ、南国だから構わない。3曲ぐらいで終わるから我慢しようと思っているとトンでもないことに。

あにはか
豈図らんや、ブラボーという叫び声に加え、割れんばかりの拍手。スタンディングオーベーションにまでも至るとは！長いアンコール曲が2つもあり、通常10～15分程度の音楽が35分までも延長してしまいました。

開会式でも南国の事情が。日本ならお偉いさん数名が壇上で座り、名前を呼ばれるとお辞儀をするのが通例です。ところがここでは重鎮の6名が一人ずつ呼ばれ、一人ずつ客席から手を振って壇上へ。地元の先生が呼ばれると会場全体から地響きのような声援が。これがブラジル流の熱い表現と盛り上げ方なのでしょう。

開会式の後、Michael Kidd 教授 (Australia) による基調

図4 Kidd先生の講演

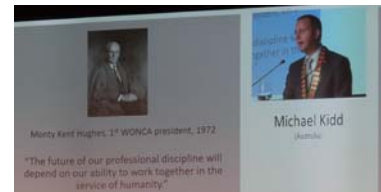


図5 Vilaseca先生と板東 音楽を披露



講演に移りました (図4)。WONCA 世界会長を長らく務めた氏は頭脳明晰で、毎回分かりやすいレクチャーをされます。私は WONCA 会議における氏のご講演が実は楽しみ。常に WONCA の歴史や経緯に触れ、各委員会の仕事をきちんと紹介して“Congratulation”と拍手。私を見つけるといつも声をかけてくださる。優しいお人柄で慕われています。

Kidd 先生は「Rio 宣言～ WONCA Rio Statement on the contribution of family doctors to Universal Health Coverage」を発表。世界の各国で family physician の数を増やし、人々の健康の維持・増進に寄与する。具体的には大学での基盤を確立し、卒前・卒後教育を充実させ、チーム医療を含み、経済的にも有益な医療を目指すことなどが含まれます。

引き続き WHO の重鎮である Hernan Montenegro 氏が世界の progress on health financing reforms についてお話をされました。なかなか秀逸でしたが、すでに予定の時刻が過ぎており、聴衆は激減してしまいました。

懇親会場でも驚くことが。会議次第が遅れても来賓の講演が終わってから懇親会を始めるのが常識。でもここは違います。律儀な私たちが遅く Party 会場に入った頃にはすでに美味しい酒や食物はなく、残っていたのは麦の雑炊と丸い形の Pasta だけでした。

音楽はサンバとのことですが、リズムがガンガン打たれていれば何でも OK。結局、夜 10 時に終わるなんてことは全くなく、深夜 3 時まで大音量が数 100 m 離れたホテルの部屋まで十分届き、私は夢の中でうなされました。

🎵 音楽療法のレクチャーと伴奏

私はキーボードを弾きながら音楽療法の講演を担当しました。まず誰もが知っている「イパネマの娘」を大音量で演奏し、人々に参集してもらうことに。ショパンやリスト、モーツァルトなどのクラシック、ポピュラー、Rhapsody in blue などを演奏したのです。

音楽療法の原理として「同一の原理、Iso-Principle」が知られます。人は嬉しいときには快活な音楽を、悲しいときには静かで心に染み入るような音楽を欲するもの。

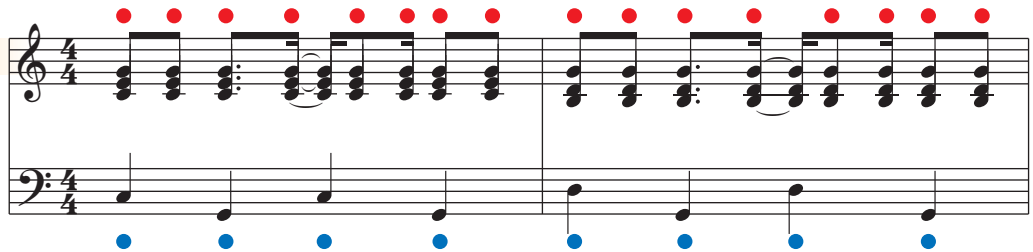
この原理は一般的に当てはまりますが、所変われば品変わ

図6 リオの踊り(上品なもの)

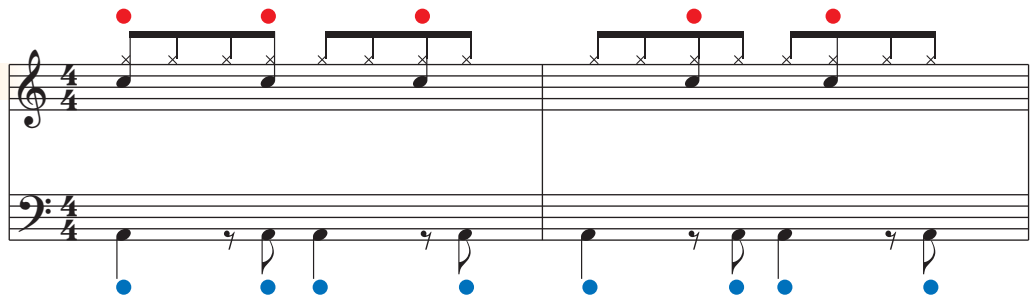


図7

サンバの基本



ボサノバの基本



る、考え方も変わります。特に音楽は国や地域、文化、各人の好みなど大きく異なってくるものですね。

スペインの家庭医 Josep M Vilaseca 先生がオペラを歌い、私が伴奏しました(図5)。5曲披露し、最も盛り上がったのが Agustin Lara 作曲でスペイン民謡の“Granada”。この情熱的で心身を鼓舞する歌とピアノ伴奏は完全にブラジルの人々の琴線を振るわせ、サッカーのゴールほどの反響だったこと間違いありません。

🎵 リオで秀逸の踊りを鑑賞

ブラジルを訪れるため前もってきちんと意欲的に調べたのが歌と踊りのショーでした。カーニバルの踊りが毎日上演されるショーハウスとして唯一「Plataforma 1」を発見。今まで WONCA などで 50 カ国を訪問しましたが、音楽と歌と踊りのチェックは欠かしたことがありません。

現地に到着後、取り急ぎホテル送迎を含むディナー付きツアーを予約してまずは一安心。

ショーが始まりました。10種類以上、バラエティに富むダンスが素晴らしい。ダンサーは露出度の高い衣装でダイナミックに踊ります。オープンなサービスが凄い。何と、写真も動画も OK。何でも自由なのです。

国際会議ではときに写真を撮りますが、ここではカメラ三昧で大量のデータで溢れてしまうほど。すべてを供覧したいのですが、本誌の芸術に鑑み、品格を貶めることがない写真として

図6を紹介させていただきます。

最大の見所はラストに出てくるリオのサンバ。私なんぞはダンサーに誘われ、手を繋いで踊りまくり、最後は阿波踊りになっていたようです。帰り際にバスのガイドから「こんなに楽しんだのだから運転手と私にも多少チップを」と。日本人としてちゃんと最初にほかの乗客にも分かるように握らせ、役割と仕事を果たしました。

🎵 サンバとボサノバ

それでは音楽の話に移ります。中南米にはいろいろな音楽があり、キューバのサルサ、アルゼンチンのタンゴ、ブラジルのサンバ(Samba)が代表格ですね。

サンバを解説するとあまりにも長くなるため、極めて簡単に述べましょう。19世紀ブラジル北東部で発祥し、アフリカ系の黒人が上陸した場所とされ、その後リオにも広がりました。由来としてアフリカ系、ポルカなどヨーロッパ系、マンボなどラテン系などの融合が考えられます。

リズムのバリエーションは100以上あり、その中でアメリカの中産階級の雰囲気や叙情的な歌詞を伴うものがサンバ・ボサノヴァ(Samba Bossa Nova)なのです。最も有名なものが「イパネマの娘」です。ご存知でしょう。

サンバは本来2/4拍子ですが、4/4拍子の記譜が分かりやすいのです。図7に、サンバとボサノバの基本リズムをお示ししました。いずれも速い動きでリズムを体感して踊り続け、アル

図8 イパネマ海岸



コールの力が加わればトランス状態に陥り、快楽やエクスタシーを感じたのかもしれませんがね。

もし、これがヨーロッパのクラシック音楽ならば、メロディの動きが主であり、従となるリズムが単純で面白みが少なく、それほど踊り歌い叫ぶこともなく、忘我の心境にはならないことでしょう。

サンバでは16分音符の長さを1とすると2、2、3、2、2、1、2、2という音符の長さが続きます。

ボサノバはもっと複雑です。青色はベースで大きなドラムで低音。それに黒色で16個の×がシャカシャカと加わります。更に赤色の5個が3、3、3、4、3と分散され、シンバルでチンチンと鳴らすことに。複雑なリズムのためうまく奏でられると、何とも心地よいのです。

こんなリズムに現地の人々は身体の動きを合わせられます。日本人なら上下動で1、2、1、2となりますが、南米の人々は身体を横に揺すりながら心と身体のリズムを一致させる、凄いリズム感を持っているのです。

イパネマ海岸

私が学会会場近く以外で1泊したのは、イパネマ地区のイパネマ海岸にある「Sol Ipanema」ホテルでした。その理由として、①Platforma 1が近い、②隣接する老舗のバー「Vinicius Bar」の店名が「イパネマの娘」の作詞家の名前に由来、③ホテルの真ん前に海岸がある、④何と言ってもホテルの名前がいい、が挙げられます。

図8は、ホテルの2Fから最高のタイミングで撮影したイパネマ海岸です。6車線ある道路は早朝と昼間で車の進行方向が変わります。撮影した日は祭日で、3車線が歩行者天国に。自転車専用レーンがあり、ボーとしていた私はあやうく自転車に轢かれそうになりました。

海岸を歩き楽しんでいる人々が眩しいですね。歩き、自転車を漕ぎ、海で泳ぎ、サーフィンやビーチバレーを楽しみ、空にはパラグライダーまでが浮いています。すべてをひっくるめて「Visit Rio」と。

私は米国の病院で研修した経験があり、米国の文化もある程度は分かります。今回、ブラジルでいろんな価値観に接し、ややびっくりすることもありましたが、これらは十分に理解できます。

中南米にはサルサやタンゴ、サンバなどが息づいています。そのような熱い生活環境があり、文化・土壌のうえに更に音楽が影響していくのでしょうか。

どのような音楽とともにどんな生活(life)を送り、その生命(life)がどのような人生(life)に繋がっていくのでしょうか？

おわりに

熱い気候の国々では、人々は開放的です。自然と皆が集まってきて、歓談しているうちにスポーツなどの話題で盛り上がることに。そして音楽やアルコールが加わると、歌い、叫び、踊ったりして最高潮に達し、その共通体験が人生の愉しみにもなります。

このたび、ブラジルのリオで開催されたWONCAに参加し、ミューズの神から生まれたmusicやamusement、人生など、すべてを愉むことができる人々のスピリットに触れたのです。嬉しかったのは、いろんな意味で良い波動をもらったこと。私たちは仕事や人間関係で鬱になったりせず、日々、陽気な暮らしを目指すのがいいのかもしれませんがね。