

The Power of Music

第19回



日本抗加齢医学会評議員
ピアニスト、音楽療法士

板東 浩
Hiroshi Bando



徳島大学卒業、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・ケア連合学会大会長(2017、高松)。Endocrinology and Metabolism Open AccessのEditor-in-Chief、印刷物2,000以上、英語論文100以上。
<https://www.pianomed-world.net/>

🎵 はじめに

音楽は音を楽しむと書きます。Musicは芸術の神様ミューズ(Muse)が人類に与えて下さったものです。私たちの心を豊かにして人生に彩を添えることができます。

一方、音楽は各自が楽しむだけではありません。つまり、**楽+薬=薬**であり、古来、草木から薬を抽出し、身体が楽になったことでしょう。つまり、「音楽」として音楽を活用し、施術し、効果を期待することができます。

このたび、私たちの音楽療法の仲間と一緒にクリスマスコンサート&音楽療法セッションを行いましたので、簡単にご紹介いたします。前回No.18でご紹介した「天使の羽」にも関連しており、引き続いてお話を続けましょう。

🎵 クリスマスは音楽とともに

クリスマスにはどのような歴史や背景があるのでしょうか。私はしばしば大切なポイントをプレゼンで紹介してきています。背中に羽が生えた大天使ガブリエルが、天と人とを繋ぐ「天の使い」として、「受胎告知」のメッセージを伝えました。すると、神の子が誕生し、古の時代に描かれた名画が示すように、現代のクリスマスにつながってきているのです。

クリスマスの期間は、音楽や空気、街の雰囲気華やかなり、何とも心地よくなりますね。私たちはよくクリスマスコンサートを行っています。今回はある病院の広いロビーで、コンサートを開催させていただきました。

その内容ですが、クリスマスの由来を説明した後、5歳からの可愛い子どもたちがクリスマスキャロルを歌います。その中には、ウェーバーの「狩人の歌」や、ベートーベンの「喜びの歌」を原語で歌う名曲なども。サンタクロースに扮した私が司会を担い、私たちの仲間である男性ピアニストや女性ホルン奏者が一緒に加わり、コンサートの雰囲気を盛り上げているのです(図1)。

図1 クリスマスコンサート



東京藝術大学

このたび、図1の右端でピアノ演奏をしているのが、私たちと同じ門下生の平井快武氏です。東京藝術大学で音楽を専攻したピアニスト、編曲家、教師です。かつて、私と一緒に国際ピアノコンクールに出場したことがあり、ともにショパンを演奏しました(3rd European International Piano Concour in Japan, EIPIC 2012)。私は彼の練習から参考となる表現を学び、とても勉強になりました。おかげで、運よく2人とも銀賞をいただくことができ、嬉しくまた有難く思っております(図2)。

彼が音楽表現や音楽文化を学んだ東京藝術大学(通称:芸大)は、東京の台東区上野に位置しています。私も実際に行ったことがあり、自然に囲まれた環境で、由緒ある日本の藝術のメッカといえましょう。私は個人的に、中学3年生の頃、音楽の道を目指し、芸大附属高校に入りたいと思ったことも。ただ、試験内容をみて驚き。音楽聴取テストでは特別のトレーニングを積み重ねておかねば歯が立たないと感じたことを思い出します。

なお、芸大の正式名称は2004年から「国立大学法人東京芸術大学」となり、同時に東京芸術大学を設置。国内外の第一線で活躍する芸術家や教育者、研究者を育成・輩出してきました。英語名は以前Tokyo National University of Fine Arts and Music (TNUFAM) でしたが、2008年からTokyo University of the Arts (TUA) になっています。

大学の徽章は、アカンサス・スピノスス(Acanthus spinosus: キツネノマゴ科ハアザミ属)の葉の輪郭の中に「芸大」の文字を収めたものです(図3)。

図2 EIPIC 平井・板東銀賞



図3 東京芸大のロゴ



藝術とは

芸術は私たちの心を豊かにしてくれます。常用されている「芸術」について本来は「藝術」と記されていました。歴史を振り返ると、明治時代、外来語のアート(Art)を訳する必要が。そのとき著名な学者の西周氏が、新たに作ったのが「藝術」でした。西氏は中国の書を参考にし、論語や周礼に見られた漢字「藝」を用いたのです。

現在、日本では当用漢字の制度があり、藝の略字として、芸を使うと定められています。このように普及しており、これはそれでよいのです。ただし、本来の意味や由来を知ることが大切と思われます。

藝術とは何でしょうか。I) 特殊な素材・手段・形式により、技巧を駆使して美を創造・表現しようとする人間活動、その作品、II) 建築・彫刻などの空間芸術、音楽・文学などの時間芸術、演劇・舞踊・映画などの総合芸術を含む、III) 芸・技芸、わざなどと記されています。

漢字「藝」とは

漢字の「藝」とは、どのような成り立ちなのでしょう。

藝=①艹(植物)+②執(手で作業)+③云(もやもやした雑草)となっています(図4)。

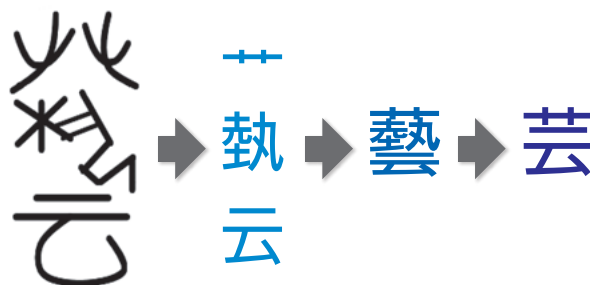
①「艹」とは「並んで生えた草」のことで、植物を意味します。

②「執(グ・ケイ)」とは、手を加えて植物を育てること。成り立ちは、執=木(植物)+土+𠂔(人がひざまずく)→人がひざまずいて植物を手にとって育てる、熱中する、という意味合いです。

③「云」とは、雲が雨+云であるように、雲の如く、もやもやした雑草という状況を表します。

以上の3つをあわせると、漢字「藝」になりますね。すなわち、雑草を取って手を加えて栽培する、形よく仕上げる、転じて、技術やわざという意味合いに発展してきました。更に、目に見える作業から目に見えない心の状態に意味が発展していくことに。すると、藝とは「人間の精神により種子を植えつけるものであ

図4 「藝」の成り立ち



る」、もしくは「人間の精神において内的に成長していくある価値体験を植えつける技」とも考えられないでしょうか。

♪ 漢字「芸」との異同は

一方、漢字の「芸」について、音読みは「うん」、訓読みは「くさぎる」であり、草を刈り取ることという意味合いです。わが国では「藝」の代用として簡素な当用漢字である「芸」を使っているのが現状です。しかしながら、意味合いを考えると、いかがでしょうか。

このように、実際には、まったく反対の状況を表しているという考え方もあります。すなわち、小学生に対しては、藝=芸の説明で十分であり、適切でしょう。一方、大学から大学院、研究者レベルになると、逆の意味も有していることも考慮したいですね。最近、逆説〇〇と言われるように、多くの事象や解釈には両面があり、解釈もいくつか存在するものです。

♪ 漢字の仲間：執、熱、勢

ここで、同じ仲間の漢字を紹介しましょう。図5をご覧くださいと、3つの漢字として執、熱、勢があります。

執が基本です。類する漢字として「執」があります。手にもつ、執り行う、という意味が含まれており、業務を執り行う、執行役員などと使われていますね。

熱=執(植物の栽培に夢中)+灷(火)=熱(火が集中して熱くなる、熱い)という成り立ちです。読み方は燃(ネン・もえる)の影響を受け、ネツとなります。

勢=執(植物を植えて整える)+力=勢(力をもって整える、制圧する力、いきおい)です。部首は「力」で、意味は制圧する力、進み具合、勢い、敵の勢いなどです。

参考として、大人の社会で使われる言葉に「猥褻(ワイセツ)」があります。「褻(セツ)」について、褻=衣(衣類)+熱(熱い)であり、意味合いは、熱い衣類、転じて汚れた衣類、普段着、褻れる(けがれる、なれる)ということ。馴れ衣・褻れ衣(なれ

ごろも)とは、着慣れた衣、着つづけて古びた衣、ふだん着、なれぎぬを意味します。

なお、古来より、日本人は普段通りの日常を「ケ」の日、祭礼や年中行事などを行う特別な日を「ハレ」の日と呼び、日常と非日常を使い分けていました。漢字では「褻の日」、「晴れの日」となります。民俗学や文化人類学において、時間論をとまなう日本人の伝統的な世界観ですね。

♪ 哲学者・西周の業績

前項で、用語「藝術」を創った西周について触れました。西周(1829～1897)は哲学者、啓蒙思想家、教育家、官僚です。オランダに留学し、法学、カント哲学、経済学、国際法などを学び、明治政府で兵部省・文部省・宮内省などの官僚を歴任(図6)。軍人勅諭・軍人訓戒の起草、軍政の整備とその精神の確立に努め、東京学士会院(現・日本学士院)の会長、貴族院議員も務めたのです。

西周は啓蒙家として西洋哲学の翻訳・紹介等、哲学の基礎を築かれました。また、獨逸学協会学校(現・獨協大学)初代校長を務め、「そもそも、学をなす道はまず志を立てるにあり」「志を立てて学問に従事すれば、これに次ぐものは勉強にあり」と述べています。

本邦において哲学や科学領域で、著名な功績がみられます。まずphilosophyに対する翻訳語(和製漢語)として「哲学」という言葉を創りました。更に、藝術(芸術)、理性、科学(科学)、技術、心理学、意識、知識、概念、帰納、演繹、定義、命題、分解などの基本的学術用語は、彼が考案した訳語なのです。もし、これらの言葉や用語がなかったらと考えてみてください。彼の歴史的業績が高く評価されます。

西周は旧幕臣の学者・官僚として時代の流れを読み、維新以後は福沢諭吉も所属する明六社のメンバーとして活動。社会が激変する中で安易に迎合せず拒絶せず、考え悩み対応した姿がみられました¹⁾。清水多吉は著書「西周 兵馬の権はいずこにありや」の中で、西周を「近代日本最初の哲学者」と評しています²⁾。

図5 「執」の仲間

執 熱 勢
𢦏 𢦏 𢦏

図6 西周



なお、「^{へいば}兵馬の権」とは軍を編制・統帥する権力や統帥権を意味し、兵馬の権をにぎると使われます。古く、神皇正統記(1339～1343)では「兵馬の権をとれりし、ためしまれなることにや」とあります。

音楽療法と口腔機能

さて、ここで話を病院コンサートに戻します。コンサートの後半は、高齢者のための音楽療法活動を行いました。その中で、セッションの目的は2つありました。一つはリズムに合わせて手拍子を打ったり、足踏みをしたりする音楽運動療法です。

他方は、口腔機能のリハビリテーションです。高齢者では唇や舌、咽頭の機能低下によって誤嚥をきたすことがあります(図7)。実は、発声を練習することで嚥下障害を予防でき、最近では口腔機能訓練として「パタカラ体操」が知られてきました。「パ、タ、力、ラ」の発声で、口腔機能や嚥下に関わる筋肉を訓練するものです。

それでは、高齢者の口腔機能訓練について、パタカラ体操の原理と効果を説明しましょう。

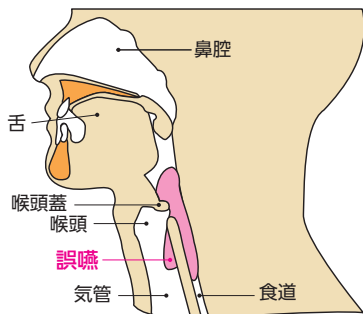
①「パ」：唇を閉じて食べこぼさない

破裂音の「パ」は唇をしっかりと閉めることで発音できます。唇は食物を口の中に取り込み、こぼさないようにします。「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛えます。

②「タ」：食物を押しつぶし飲み込む

「タ」は舌を上顎(硬口蓋)にしっかりと触れることで発音できます。舌が上顎に接しなければ食物を押しつぶしたりゴックンと飲み込んだりできません。「タ」の発音は舌の筋肉を鍛えます。

図7 誤嚥の図



③「力」：食物を食道へ移す

「力」は咽頭に力を込め、咽頭を閉めることで発音できます。食物を飲み込み、食道に送るためには、一瞬呼吸を止める必要があります。「力」の発音練習で、誤嚥せず食物を食道に円滑に移送できます。

④「ラ」：食物を飲み込みやすくする

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。食物が口腔内まで移動し、飲み込みやすくするため、舌が円滑に動く必要があります。「ラ」の発音により、舌の筋肉が訓練されます。

なお、パタカラ体操を実際に行うときには、なじみの歌を用いて替え歌で歌ったりします³⁾。また、手拍子を1拍ずつ打ちながら、1拍に4つずつ発声してみると、リズムカルで楽しく行えます(図8)。音楽療法士は、臨機応変に対応して、いろいろなメソッドでセッションを楽しく盛り上げているのです。

図8 パタカラの楽譜

手拍子	
4/4	
発声法	パタパタパタパタパ カラカラカラカラカ パババババババババ カカカカカカカカカ

おわりに

私たちはコンサートに加え、高齢者に対する音楽療法セッションを行い、手足を動かす運動療法や口腔機能を向上するパタカラ体操を試みました。音楽を上手に活用すると、心身の健康維持や誤嚥の予防にも有用と考えられます。

なお、芸術についても触れました。藝とは「人間の精神で、内的に成長する価値体験を植えつける技」とも考えられます。更に「人間の人間に対する問いかけ、伝達不可能と思える内容のコミュニケーション」の可能性もあるように思われます。

参考文献

- 1) 松島 弘：近代日本哲学の祖・西周 ― 生涯と思想。文藝春秋企画出版。2014。ISBN-13: 978-4160088177
- 2) 清水多吉。西周 兵馬の権はいずこにありや。ミネルヴァ日本評伝選。2010。ISBN : 978-4-623-05774-0
- 3) Bando H, Yoshioka A, Nishikiori Y, Hirai Y, Kusaka Y, et al. (2019) Effective Music Therapy Session for Vocalization and Movement of Extremities. Curr Res Complement Altern Med. CRCAM-136. DOI:10.29011/ 2577-2201 /100036