

# ひと・おんがく

～そのはじまりから考える暮らしの中のリハビリテーション～

*Hiroshi Yamane ; OTR, PhD  
Human Health Science  
Graduate School of Medicine, Kyoto University*

## ひととおんがく

ひとにとって「おんがく」って 何なのだろう？

「おんがく」は音楽musicになって音の芸術といわれるようになった

「おんがく」が音楽musicになったのは いつ頃から？

それまでの「おんがく」は いつ頃 どうして生まれたのだろう？

すべての国に 宗教があり 宗教に 音楽があるのはなぜだろう？

## ひととおんがく

日本の音楽: 縄文時代には楽器(祭器)があった  
5~7世紀に外来音楽(唐楽・三韓楽)  
平安時代(9~12世紀)に雅楽  
鎖国(17~19世紀)で能楽 明治に西洋音楽

西洋の音楽: 約36000年前に骨笛 約3400年前に最古の歌  
7世紀に聖歌 11世紀楽譜記述法原型  
20世紀初頭までが近代音楽以後が現代音楽  
リズム、メロディー、ハーモニーの三要素からなる

## 原初「おんがく」と音楽の起源

## 原初の音楽

人類創生の時より

ひとの命のいとなみは

自然との戦い

自然との共生

ひとは

人知の及ばぬ自然の摂理に

歌い 舞い

神仏と交わり

恵みを祈り

恵みに感謝してきた

ひとは

ときに静かに ときに激しく

からだをゆすり

声(音)に乗せ

音とリズムに身をゆだね

荒ぶる気持ちを鎮め静め

ふさぐ気持ちを慰め

生きる労苦と悲しみを超えてきた

音とリズム

それは原初の「おんがく」の力

## ひとと音楽

喜びに 歌い

喜びを 奏で

悲しみに 聴き

悲しみを 詩う

ささやきを弾き

ほとばしりを弾く

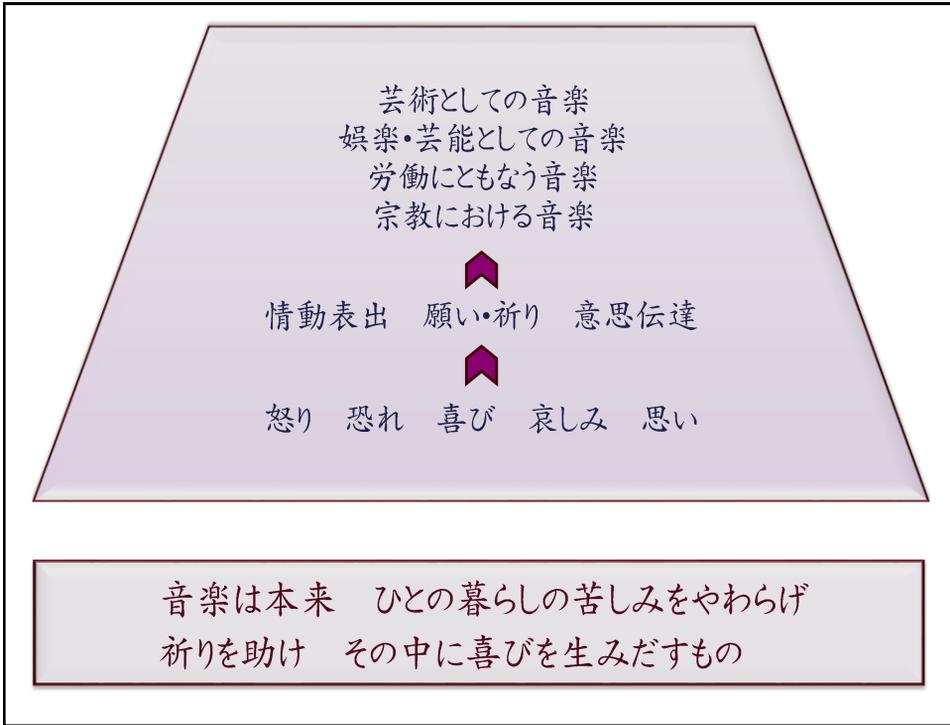
想い 祈り 願いが

音と旋律にのり

ことばを超え

時空を超え

「作業療法の詩」よりの



ひととおんがく

私たちは、さまざまな音に囲まれています。自然の音は、私たちにとって環境であり、情報。鳥の鳴き声、虫の音、風の音、雷鳴、地鳴り、足音、衣擦れの音、このような生活の中の音は、私たちが生きるうえで必要なさまざまなことを知らせてくれる。そして、自分が発する音、声、音も、自分の思いを表し、伝える情報の一つ。

そうした自分を取り囲む音、自分が発する声、音は、より豊かに、より深く、その情動を表出し、思いを伝えるために、動物からヒトへの進化にともない、「うねり」や「ゆらぎ」「リズム」などをともなった表現手段となった。音楽の起源は諸説あるが、このようにさまざまな思いを表し、生老病死や労働、日々のくらしの苦しみを和らげ、自分の力を超えた自然との折り合いに向けて神仏に祈り、さまざまな思いを伝え、交わる、こうした表現行為が音楽を生み出したものと思われる。

## 情動表現と「おんがく」・音楽

共通の意味記号としての言葉をもたなかった時代から、ヒトは、唸り、泣き、叫び、笑うといった声（音）により、怒りや恐れ、喜びや悲しみなどの気持ちを表してきた。

声にして発する、それは精神的な指向であるとともに、発声という声帯の振動やリズムなどの身体性を併せもっている。その精神性・身体性が、ヒトの気持ちを静め、慰め、高ぶらせ、伝える重要な機能をもっていることを、ヒトは経験的に知っていて、無意識のうちに、ときには意識的に利用してきた。

そして情動を表出する声、音が、発生機能や言語の発達にともなって音階へと変化し、音楽が生まれ、さらに、声、音のリズム、ゆらぎをより豊かにふくらませ、その表現を助ける道具として楽器が生まれたと思われる。

## 祈りと「おんがく」音楽

狩猟や採取の生活はもちろん、農耕牧畜も、ひとが生きるために必要な食料を確保し、災害や病魔から身を守るためには、季節や自然をはじめ人間の力の及ばない摂理に従わざるをえない。そのため人々は集まり、共に祭祀をおこない神仏に祈った。感謝、祈願、畏敬の念としての神仏との交流(祭り)において、祈りはその思いが強ければ強いほど一種のトランス状態をともなったものと思われる。

キリスト教の「典礼音楽」、仏教の「声明」「雅楽」「伽陀」「御詠歌」などは、経説の伝承を目的とした高度な儀式音楽。歌念仏や御詠歌なども、仏教の教理を民衆に説く手段として生まれた仏教歌謡。

人智の及ばない力にすぎるとき、日常(ケ)とは異なる、また日常を離れるためのトランス状態になるための儀式や祭り(ハレ)が必要で、そのために音楽は欠かせなかった。すべての宗教に音楽がある理由がここにある。

## 伝え・交わりと「おんがく」・音楽

情動表現や神仏への祈りとともに、ひとの生活にとって重要なこととして、気持ちの伝えと交わりがある。ひとは命を保つ食料を得るための農耕や狩猟において、集団を形成し、声を掛け合い、共同作業をおこなってきた。個の命や種の保存のために、協力して闘い、危機を乗り越え、生産するために共に鼓舞したり、愛の相手を獲得するために性的興奮を高めるリズムや歌、踊りが必要。

これら原始的な音楽が、やがて民族音楽や民俗音楽に進化し、さらには、恋愛によって生じる情動や生活の中の歓喜、悲哀、苦痛などさまざまな情動がより人間的な情緒の世界を表現する芸術としての音楽を生み出したものと推測される。

## 労働と音楽

民謡の多くは、労働能率を高める拍子歌の一つ労作歌として生まれた。労作歌には作業を効率よくするためのものものと、労働に対する休養としてのもものがある。たとえば、田植え田楽、木挽き歌、茶摘歌、酒造歌、山歌などは前者に、長持歌、牛追歌などは後者にあたる。これら労作歌は、現在、民謡という形で残っている。

奴隷解放後、抑圧感情を吐き出すように歌ったブルース、それを基盤としたジャズは、キューバやハイチから奴隷として連れてこられた南部の黒人たちや、彼らと白人との混血クレオールたちから生まれた。このブルースやラテン・アメリカ音楽を背景にもつジャズは、商業音楽へと性格を変えたが、理不尽な労働で抑圧された感情の発露としてのルーツを失ってはいない。ジャズと津軽三味線のリズムの類似性、それは貧苦を生き抜く魂の響き。形がどうであれ、働く苦しみを生きる力に変えていく、そこには必然的に音楽が必要だったのだろう。

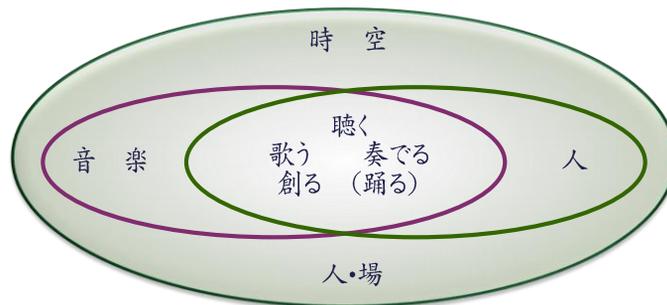
## 芸能としての音楽

古代のシャーマニズムを母胎として、神事の祈願行為が、伝統的、民俗的な技能として認められるようになったものが芸能。舞楽・能狂言・歌舞伎などの伝統的な芸能から、語りもの、大道芸まである。芸能は一回性のもので、演じられると同時に消滅し、それを見聞きする人がいて、はじめて成立する社会的な営みといえる。

平安時代に始まり、第二次大戦頃まで残っていたと思われるが、村々を回り、正月や祝いごとの際に、家々の座敷や門口で祝言を述べる門付芸の一つの万歳や猿回しなどが日常的にあった。こうした芸能が一般の人たちにも広まり、祭りや集まりで芸を披露することで生活の安息や繁栄を祈ったり、民俗芸能として伝承されてきた。

ひとは、日々の生活(ケ)の苦しみや疲れから離れ、トランス状態になるための儀式や祭り(ハレ)が必要で、ケからハレへの転換を助けるのが芸能。労働歌から民謡、ブルース、ジャズが生まれたように、ひとは日々の生活を乗り越えるために芸能を必要とした。芸能は、美の本質を追究する芸術とは異なり、大衆の生活のなかで生まれ育った。

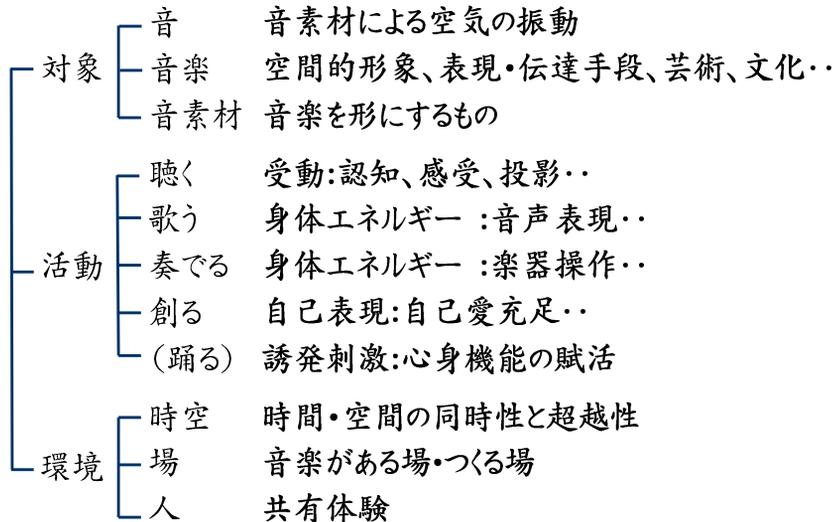
## 療法としての治療構造



音・音楽や音素材を道具とする活動には、演奏された音楽を聴く（鑑賞）という受動的な活動から、自分で歌う、奏でる、創る、踊るといった能動的な創作・表現活動までである。

そして、その音楽活動をどこでだれとおこなうのか、音楽がおこなわれる場、音楽がつくる場、音楽による時空といった環境が、道具としての音楽や音素材、音楽活動とともに、音楽をもちいた療法を構成する要素となる。

## 音楽をもちいる療法の治療要素



## 聴く

音楽を聴くという行為には、音楽の専門家がその特性を分析するような客観的な聴き方もあるが、療法としてもちいる場合には、聴く者の感情移入による主観的情緒的な聴き方が中心になる。

作品への感情移入をともなう主観的情緒的な聴き方には、

- ・ 自分でうまく表現できない感情表現、感情表出を助ける
- ・ うちなる創造的な活動を育む
- ・ 自分の情緒に適した音楽を聴くことで気持ちを整える
- ・ 情操を育む

といった機能があり、ひとの喜びや怒り、悲しみや楽しさを包み表す。

音楽を聴くという行為は、こころの栄養を取り入れる行為といえる。

そして、こころの栄養を取り入れる行為は、再生装置の発達により、

- ・ 場所や時間を選ばず
- ・ 自分に適した音量が調節でき
- ・ 1人でも複数でも

自分が思う形式でおこなうことができる。

## 歌 う

歌う、身体という楽器を使い、声という音色に意味あることばをのせる、もっともプリミティブな音楽的行為、意志の表出。

声帯の振動が、口腔、咽頭、鼻腔などの共鳴腔によって調整され、声の大小や音色になります。こうした「歌う」ということの仕組みから、身体全体の共振、共鳴を利用することで、

- 呼吸や心肺機能の維持・改善
- 嚥下、発音、構音機能の維持・改善

などの身体機能のリハビリテーションにもちいることができる。

そして、歌詞への投影や歌うという身体エネルギーの解放と表現様式の特  
性から、

- 感情の表出
- 感情のコントロール
- カタルシス

にもちいることができる。

## (続)歌 う

共に歌うことで、

- 一体感情
- 普遍的安心感
- 協調と所属感

の充足など、他者とのかわりに関する働きかけにも利用できる。

声の高さ、速さ、大きさ、声の上がり下がり、アクセント、リズム、呼吸感、語尾の上がり下がり、身体や頭蓋骨や鼻腔との共鳴度、間の工夫により、ことばというメロディーにのせて感情は表現される。この心理社会的な影響や効果は、合唱や輪唱、声明など、声の響き合いがもたらす安心感、一体感、共有感として体験され生活の中に活かされている。

## 奏でる

奏でる、楽器操作という身体の運動。身体運動の巧緻度、大小、速度、使用される身体部位と身体エネルギーの使われ方など楽器操作にともなう身体特性、形成された音の高低、大小、振動などの物理的特性、創作表現活動としての音楽的特性などが、心身機能や情緒と密接に関係。

楽器操作における手の働きや身体の使われ方が、奏者の気持ちにも大きく影響。操作に必要な姿勢や手の動きは、楽器の種類、音素材としての発音物質と発音特性により決まる。楽器操作が、自分と身体の一休感の回復、身体機能の維持・改善、身体自我感覚の回復を促す。

そして、手を中心とした身体の使われ方が、音楽に含まれる意味への投影とともに衝動という精神的エネルギーを、手の使用による身体エネルギーとして発散する昇華活動としての機能をも果たす。

## (続) 奏でる

楽器を奏でるという手の表現の何をもちいるのかにより、

- 手の運動機能の維持・回復
- 手の感覚機能の維持・回復
- 身体の基本機能の維持・回復
- 脳の機能の活性化
- 情緒の安定、賦活
- 他者や外界との関係
- 自己表現・コミュニケーション
- 身体像と身体自我の自覚と補強

といった、ひとの心身の諸機能のリハビリテーションを行うことができる。

「手と脳」 「楽器操作と身体」 「感覚」

使用される楽器と演奏する音楽による制限

リハビリテーションで目的とする心身機能の適合性が課題

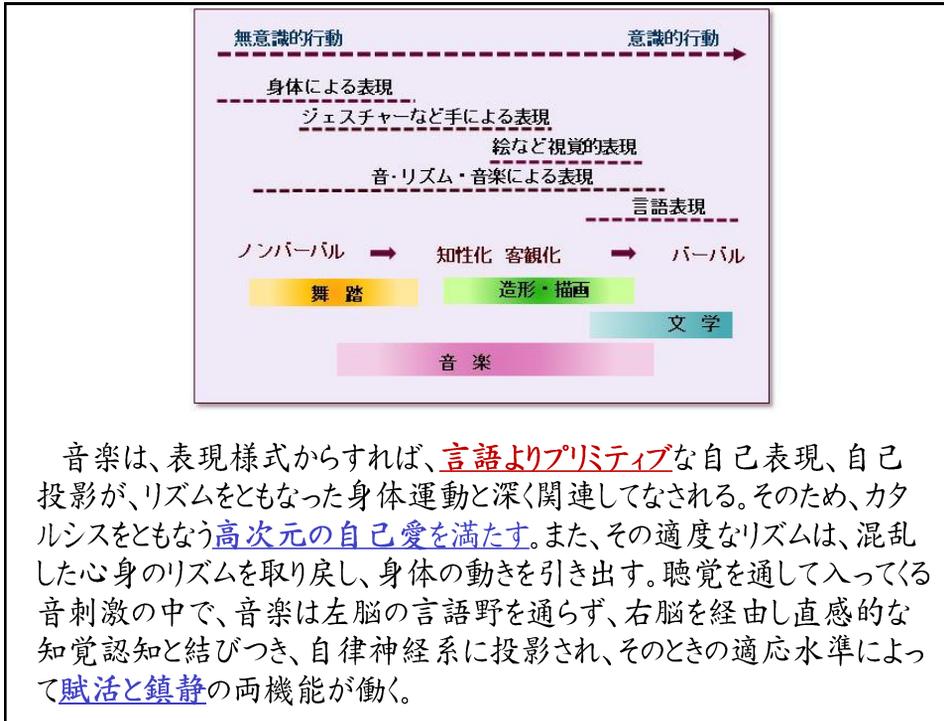
## 創 る

創る(作詞や作曲)ということは、自分の夢や希望、実らぬ想い、つる想いなどのメッセージにあたる。また、創作・表現活動は、個人活動としてだけでなく、共同作業としても療法上重要な意味をもつ。意見の交換をしつつ、仲間の表現に感動し、自己主張し、もっとふさわしい表現を探したり相手の思いに合わせるといったことがおきる。

## 踊 る

music は、音楽と詩と舞踊を意味するギリシア語 musike を語源するように、踊ることと深い関係がある。原始にあつては、踊ることは神々との交流の手段として、呪術的、儀礼的な意味合いをもち、伴奏としての音楽は欠かせない要素だった。

「踊る」ことは、音楽活動を構成する主要素ではないが、音楽を誘発刺激として賦活され導き出される情動の表出、身体の動きとして、重要な意味をもつ。表現様式とすれば、音楽活動よりさらにプリミティブな身体運動と深く関連している。阿波踊りや郡上八幡踊りにみられるように、心身ともに日常とは異なるトランス状態に通じる生理学的な変化をとまなう。単調で激しい身体運動の繰り返しや太鼓などの持続低音などは、脳内神経系のA10神経を刺激しドーパミンが放出され快感をもたらす。



## 音楽の効用: 感覚運動面

楽器の種類や音楽に合わせた身体運動に伴う、さまざまな感覚刺激や必要とされる弁別機能の違いを利用して、身体図式・身体像、左右判別、自己身体部位の同定、手指認知、身体の両側認識、身体的位置認識、触覚統合、弁別(図一地、空間関係、対象の恒常性、立体覚、形態の恒常性、視知覚、聴知覚、触知覚、他)などを改善

たとえば高次脳機能障害などに対し、リズム的な聴覚刺激から感覚能力を高め、運動を誘発、身体の空間図式、力と筋緊張の適応、機能的動作パターンを誘発する。また、歌唱や吹奏楽器の演奏は、呼吸や心肺機能の維持、改善、嚥下、発音、構音機能の維持・改善などの身体機能のリハビリテーションになる。

## 音楽の効用:感覚運動機能面

### 音・音楽そのものの効用

- 1) 体感音響振動の神経生理学的効用  
リラクゼーション、不安や痛みの軽減、ストレスの緩和、誘眠効果
- 2) 感情移入による情動の表出、コントロール、カタルシス、回想

### 音楽活動における表現行為の効用

- 1) 歌唱・演奏—直接的音楽表現行為  
身体性の補いによる心情の吐露、情動の適応的発散、  
注意力、集中力、ストレス耐性の改善  
達成感、有能感の充足、自信の回復
- 2) 作詞・作曲—間接的音楽表現行為  
自我開放、基本的欲求充足、カタルシスをともなう自己愛

### 音楽活動における身体性の精神面への効用

歌う奏でるといふ衝動を身体エネルギーとして発散する昇華

「おと」や「おんがく」に

身をゆだねず、ごすひとときが

病いを生きたる、病いと生きる者に

安寧をもたらす

「おと」や「おんがく」が

悲しみの鎖を断ち、鎧を割り

悲しみを解き放つ

「おと」や「おんがく」が

安心して悲しむ時空をつくる