

音楽療法における記憶の役割

〜音楽回想法について〜

東京未来大学講師・臨床心理士

竹内 貞一

はじめに

筆者は、「大地讃頌（作詞・大木惇夫、作曲・佐藤眞、カンタータ「土の歌」より）」という曲を耳にすると、決まって中学校の卒業式の場面を思い出す。その歌詞に卒業を意味する言葉はないにもかかわらず、事細かに思い出すのである。どうして当時の情景や友人たちの表情、会場だった体育館の臭いまでも鮮明に思い出せるのだろうか。それは、本特集のテーマである「音楽と記憶」の関係に立脚するのである。

読者の皆様はいかがだろうか。ある曲と結びついた思い出が誰にでもいくつかあるので

はないだろうか。

自伝的記憶について

本特集の最初のトピックスで和田氏が述べているように、記憶には様々な種類がある。例えば、買い物の際「買ってくる品物を一時的に覚えておく」等の、そのとき限りの短期的な記憶や、自宅の住所や電話番号など、なかなか忘れずにいられる長期記憶など、その種類や成り立ちは様々である。

先に述べた通り、筆者が「大地讃頌」を聴いて思い出しているのは、自らが経験した中学校の卒業式の情景や体育館という場所、友人達との語りや、そのときの気持ちなど

様々な情報を含み、長期間保存されている記憶である。このような記憶を、長期記憶の中でも「エピソード記憶」と言うが、自らの生涯において生じた様々な出来事、特に重要なライフイベントやアイデンティティの形成に関係するような記憶を「自伝的記憶」と言う。

「卒業式」の出来事のように、日常的にはあまり思い出すことがない事柄でも、ふとしたことをきっかけに記憶がよみがえることがある。一般的に記憶再生のきっかけになるのは、写真や物などの手がかりであることが多い。一方で、記憶が手がかりとなつて別の記憶を思い出すこともある。ある思い出と同時に体験した事柄の記憶や、そのときの気分・感情の状態などである。つまり、筆者が卒業

式を思い出すのは、そのとき同時に体験した「歌」を聴いたことが「再生手がかり」になっていたのである。

歌をはじめとした「音楽」と記憶の関係について考えてみる。音楽的体験の記憶には、感情体験の記憶が伴う。「暗譜する」というような、ある種の機械的な記憶もあるが、ある楽曲を演奏することによってもたらされるのは、その演奏で生じた情感など、楽曲以外の要素を含む記憶であると言える。豊かな情感を含む音楽演奏の記憶が「再生手がかり」となって、自分にとって大切な記憶である自伝的記憶が再生されるとき、その記憶は、単に思い出すだけのものではなく、精緻な内容と豊かな感情を伴う、かけがえのないものとなるのである。

このような記憶の力を治療に生かすのが「回想法 (remembrance)」や「ライフレビュー (life review)」と呼ばれるものである。(図1)

「治療」と「語り」のつながり

E・エリクソンは、人の心理社会的な生涯発達において、最終段階の目標を「統合」であると表現した。発達には、量的に増大することのみを指さない。人格的に成熟し、ある面では失われていくことを受け入れつつ、自ら

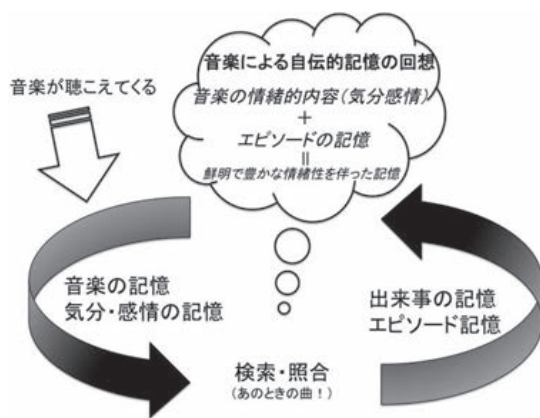


図1 音楽による記憶想起と自伝的記憶

の内に「統合」することもまた「発達」なのである。「統合」の理想的姿は、老齢に達して自らの人生を振り返り「色々あったが、これで良かったのだ」との境地に達することで良かっただ」との境地に達することで、あると言える。いろいろな体験を振り返り、自らの過去と現在のつながりを確認し、それを肯定的あるいは今日に至る必然として受容できるようになること、「いい人生だったのではないか」と振り返れるようになること、それを目指して行われるのが「回想法」や「ライフレビュー」という手法である。

回想法は比較的楽しい(良い)思い出を心に扱うことが多く、それを自ら語り、他者の語りに耳を傾けるといふことが中心になる。同世代にとどまらず、異世代の人々など、

	回想法 (remembrance)	ライフレビュー (life review)
目的	社会性の維持・向上 コミュニケーション 世代内での共有 世代間の伝達	未解決な思いの解消 人格的な統合 自己の一貫性の確認 (過去から現在)
音楽療法士の役割	ファシリテーター・聞き役 回想、語りの援助	支持的、傾聴、臨床的立場 回想・語りの受容と共感 語りの心理的安全確保
内容	楽しい思い出を語る 体験的談と感情の共有 グループでのシェアリング	順を追って話を整理する 本人が正当に思い出を評価 否定的内容を含む 個人での語りを中心

表1 回想法とライフレビュー

グループの中で思い出を語ること自体が、コミュニケーションを活発にし、その人々を元気にすると考えられている。

一方で、ライフレビューは、必ずしも楽しい思い出ばかりを扱うわけではない。自分の中にわだかまっていた未解決な思い、やり残した感じや、受け入れがたい感情などもテーマとなる。そのような記憶を辿ることは、比較的個人的な対話を通して行われる必要があり、聴き手には、その語り自体への臨床的な関わりが求められることになる。(表1)

先にも触れたとおり、これらの記憶は「自伝的記憶」と密接に関係している。時として音楽は「当時」の感情や光景などを鮮明に思い出させるきっかけとなり得るのである。次

節では、高齢者の音楽療法における「回想法」と「ライフレビュー」について考えたい。

高齢者の音楽と語り

高齢者施設での音楽療法では、昔懐かしい童謡・唱歌、歌謡曲などが積極的に扱われている。それらの曲は、その人がその曲に接していた時の状況や感情を含め、様々な記憶を留めている。その様な曲を通して、過去の様な記憶が賦活化され、高齢者相互の会話の促進される様子が見て取れる。同時代を共に生きた人々の連帯感、歴史的な出来事、一人一人のライフイベントなど、時代感・生活感の共有体験を通して、自らの人生を振り返り、かけがえのないものとして語る姿が見られる。三十年前の曲を歌えば、まさに三十年前の光景がそこにあるかのように、また六十年前の曲を歌えば、六十年前のその人自身が、あたかもそこにいるかのように、みずみずしく豊かな感情を伴った歌声と語りを展開されるのである。ある意味では音楽によって「時空」の制約から解き放たれる瞬間ということができる。言い方を変えれば、人生を歌うという事なのだろう。そうして過去と現在の連続性を確認すること、過去の様々な出来事や経験を自らの体験として統合し、いまここに

こと、すなわち一人一人のアイデンティティというべきものを、音楽を通して再確認するということがかもしれない。これは人生後半の精神生活においては非常に重要なテーマでもある。

また、後輩世代へ、自らの生きた時代、自分たちが大切にしてきたことなどを伝えようとする姿も見られる。後に続く世代へ、どうしても伝えておきたい「世代の思い」などが、音楽を通して語られる。その思いの豊かさは、音楽を通してこそ共有され得るものである。「音楽回想法」という手法を持つ他に代え難い効果と言えるだろう。

ところで、高齢者施設で、年若い音楽療法士が、終戦記念日などに「軍歌」を歌わせようと覚え立ての曲を披露している姿を見ることがある。筆者は、こうしたことには十分慎重になるべきであると考えている。ご高齢の方々の中には、戦地に赴かれたご経験のある方もいらして、直接お話を伺える機会は年々少なくなってきた。戦争を知らない世代としては、その機会を大切にすることがあると思う。しかし「軍歌」等は単にその当時の音楽ジャンルだ、と割り切れるものではない。「音楽回想法」で注意しなければならぬことは、音楽の持つ記憶想起力の強さ故に、人によっては思い出したくない記憶をも想起

させてしまう可能性が高いということである。「軍歌」等はその代表格と云って良いのではないか。その扱いは非常に難しく、「個人史」の裏付けを以て選曲することの重要性を考えさせられる。

このようにグループで楽しく歌い思い出すという事にはそぐわないシリアスな記憶に向き合うことは、音楽療法に携わる以上避けて通れない事でもある。音楽療法の「治療・介入」的な側面として重要なことなのであるが、この場合はライフレビューの観点に立ち、その音楽と語りに傾聴し、見守り、ある経験を通してそこにいらつしやるその人全体を受けとめるという臨床的な対応が必要になる。決して簡単な事ではないが、音楽が喚起する記憶のリアリティ故に、その振り返りも非常に意味深いものとなり得る。正しく用いられれば、非常に効果的である。

音楽によって思い出すもの

一般的に「自伝的記憶」については十歳から三十歳くらいの記憶が語られることが多いという。まさにアイデンティティ形成との関係が示唆される。では、音楽回想法で想起されるのは何歳くらいの記憶なのだろうか。以下は筆者の印象を元に記述する。

世代を問わず、多くの人が歌うことのできる曲、好まれている曲として、「ふるさと（作詞・高野辰之、作曲・岡野貞一）」や「夕焼小焼（作詞・中村雨紅、作曲・草川信）」「赤とんぼ（作詞・三木露風、作曲・山田耕筰）」などがある。これらの曲を聴いてどのようなこと（もの）を思い出すのか尋ねてみると、実に様々な事柄が上げられる。その中でも、自分の「親きようだい」について思い出す人が相当数いるというのが実感である。特に、自分が幼い頃の家族について想起する人が多い。例えば、兄・姉が自分を背負い、家に帰る砂利道を踏む下駄の音、その背で頬に触れる絆纏の肌触りなど、実に事細かに思い出すことができるこの話を聞いたこともある。この語りは実際にあったことの記憶なのか、それとも「きつとそうだったのだろう」と記憶のように定着したイメージなのか、実ははっきりしない。当然、歌詞の内容からの印象もあると考えられるが、これらの曲には、幼少期に感じた人の温もりを思い出させる効果があるのだと感じられた。

一方、各時代を彩る歌謡曲の数々も人々の記憶を喚起する。しかし、歌謡曲で自分の幼少期を思い出すという話はそれほどたくさん聞けるわけではない。歌謡曲を通して思い出される時期は、二十代を中心としているよう

に思われてならないのである。また仕事や旅行などの話が多くなる。一般的な「自伝的記憶」が想起される年代と符合する。これには、歌謡曲が、それを歌う歌手のイメージとの結びつきが強いことや、その曲を主体的に聴くようになった年齢や曲に対する嗜好性など、その時のライフスタイルなどと関係していることが考えられる。また、歌謡曲の場合、近年は一曲の流行の始まりから終わりまでの期間など、様々な要因がからみ、なかなか多くの年代に好まれ、共通したイメージが語られるという曲が少なくなってきたように思われる。曲を選んで聴くという主体的な行為との関係で、音楽とアイデンティティに絡む記憶との関係が考えられる。（表2）

おわりに

自分にとっての大切な記憶、遠く離れ、すっかり様相を変えてしまっても、自分の心の中には残り続けている故郷の風景など、音楽が思い出させてくれることは非常に多い。

今日の若年層では、音楽をインターネットから個人の携帯音楽プレイヤーにダウンロードし、それをヘッドフォンで聴くというスタイルが定着しつつある。こうした状況の下、各世代に共通した音楽が失われ、音楽は完全

	語られる年代	内容の特徴
一般の自伝的記憶	10歳～30歳のエピソードが多く語られる	アイデンティティ確立において重要であった時期の記憶が語られる
音楽回想法 ～童謡・唱歌～ (ふるさと) (夕焼小焼) (赤とんぼ)	幼少期の記憶が多く語られる傾向	人の温もりや家族の思い出について 自分が子どもとして過ごした時期や風景が語られる傾向
音楽回想法 ～歌謡曲等～	20代を中心にその前後を含むエピソードが多いか	学校生活、仕事、旅行等に関する内容が多く語られる 近年は、年代ごとに分かれて世代間ではあまり共有されない傾向か

表2 自伝的記憶と音楽回想法の比較（臨床実感含む）

に「個人化」していくことが予想される。いまや、音楽とそれに伴う思い出を、同世代の他者とすら共有することが難しくなっているのではないだろうか。音楽と記憶の関係から転じて、音楽の生涯学習に携わる我々のなすべき仕事について考えさせられた。

〈参考文献〉

- ・北本福美（二〇〇二）「老いのこころと向き合う音楽療法」音楽之友社
- ・黒川由紀子（二〇〇五）「回想法―高齢者の心理療法」誠信書房
- ・中島義明・他（一九九九）「心理学事典」有斐閣