

中学生の心理的成長促進のための音楽療法を活用した取り組み

—特殊学級の生徒への臨床心理学的支援—

高知市立城西中学校 教諭 土方美香

1 はじめに

筆者は、中学校の障害児学級で知的障害のある生徒に担任として関わる中で、生徒たちには自信のなさや、自己肯定感の低さが共通して見られ、障害児学級の中ではのびのびとしている生徒が、通常学級の生徒たちの中では緊張し、ストレスをためていることも多いように思われた。さらに、緘黙や自傷行動、食事や排泄の行動の異常などの気がかりな症状や行動を伴っていることも多く見られ、それらの症状や行動の予防や軽減のために、何か学校でできる手立てはないものだろうかと思っていた。

養護学校に勤務していた時は、歌や音楽に対して多くの児童生徒が素直に心をひらき、心からの喜びに満ちて歌ったり身体が自然に動いたりする様子を見て感動を覚えた。小学部は言葉のない児童が大半であったが、歌や音楽にはよい反応を示す子どもが多く、子どもたちの成長、発達における音楽の果たす役割の大きいことが窺われた。養護学校の小学部の音楽の授業は、音楽の持つ様々な機能を用いて子どもの発達を促進させるという音楽療法の考えに近いものであった。

音楽は、どんな人にとっても、特に言葉をもたないとか言葉による理解を苦手とする人にとってはなおさら、自己表現やコミュニケーションの重要な手段となり、自己実現の機会を増し、所属感や達成感をもたらし、生活に潤いや慰めを与えてくれる。

言葉によるコミュニケーションが得意ではない知的障害のある中学生たちが、音楽活動を通して、楽しみながら自己表現をしたり、コミュニケーションを行ったりすることで、所属感や達成感を満足させ、心理的な抑圧を解消することができれば、二次的な障害や症状の予防になり、生活がより楽しく豊かなものになるのではないだろうかと考えた。

音楽療法は、音楽のもつ働きを利用して心身の不調を改善する為の治療的プロセスである。古来より音楽は病気の治療に使われてきた。古代ギリシャでは、音楽は精神的なカタルシス効果を精神病人の治療や、一般の人の精神的な安定や教育のために用いられた。中世ヨーロッパではキリスト教の教会で病人の治療に音楽が使われた。20世紀以降では、第二次世界大戦後の帰還兵への心理的ケアの必要性から音楽療法は始まった。

音楽療法は、医療、福祉、教育などの分野で広く行われており、個別で行うもの、集団で行うもの、受動的なもの、能動的なもの、内容や用いる音楽、楽器などもさまざまであり、そのもとになる理論もいくつかある。音楽療法はそれを行う音楽療法士の感性による部分が大きく、音楽療法士の数だけ音楽療法はあると言われている。

教育の分野ではダルクローズの「リトミック」やシュタイナーの「オイリュトミー」、オルフの「シュールウェルク」などが障害児のための音楽療法として発展した。障害児の治療教育の分野では、ノードフとロビンズ、アルバンなどの実践がある。

日本では、1962年に初めて桜林によって音楽療法が紹介された。障害児教育の分野では加賀谷哲郎の加賀谷式といわれる集団音楽動作指導法や遠山、栗林、宇佐川らの実践、山松質文の臨床心理学の立場からの自閉症治療の実践等がある。

音楽療法では、目標はクライアントのニーズに合わせて設定される。クライアントは一人一人のニーズや状態が異なっているので、活動の内容も一人一人異なったものとなる。クライアント主体で活動がおこなわれるので、クライアントの満足度は高いと思われる。

学校の中で教師が音楽療法を行うことは難しい。学校教育の枠組みに合致しない部分や、教師の役割と音楽療法士の役割は矛盾することがあるからである。音楽は子どもの成長にとって欠かせないものである。その音楽の力で子どもたちの心理的な成長を支援するには、学校の中でどのような活動が可能だろうか。

加賀谷（1983）は障害児のための音楽教育の理念として「歌を覚える、楽器を弾くといった技術的な側面での方法論ではなく、この音楽を伝え、感じ、共感し合うという心の問題こそ、障害児に対する教育、音楽療法における大切な理念である」と述べている。

遠山（2005）は養護学校での長年の実践を通して、音楽療法は個々の対象者に対する目的を遂行するために音楽の力を借りることであり、子どもが主体となること、子どもに沿うことが、子どもを対象とする音楽教育、音楽療法の基本であると述べている。

山松（1984）は音楽療法とは音楽による心理治療であり、それは医療行為の一環ではなく教育活動の一環と考えている。ここでいう教育とは、その本人が元来もっている可能性をひき出すこと、換言すれば心を育てること、教育の教ではなく育の方に主眼をおいた教育の原点ともいえるべきものを意味している。ここにおいて、教育とはまずもって精神的健康をめざすことであり、精神的健康とは「自分の気持ちを自由に表現すること」であると述べている。また、すべての音楽教育は、音楽治療教育（音楽を媒介とした心理療法的配慮をもった教育）でなければならない、したがって音楽治療教育は、音楽教育の特殊部門ではなく、音楽教育の原点であると山松は主張するものである。

丸山（2002）は「療法的音楽活動」を提唱している。それは音楽療法の考えや方法を取り入れた、学校音楽教育と音楽療法の中間に位置する、教育・福祉分野を主体とした音楽活動である。療法的音楽活動の趣旨は、時間と楽しさの共有であり、相互のコミュニケーションを主体にする活動により、参加者に自尊心、創造性、想像力、コミュニケーション能力が養われる。丸山の「療法的音楽活動」は学校教育において導入しやすいものである。

2 研究目的

知的障害のある中学生は、言葉によるコミュニケーションが苦手なことが多く、そのため、自己を十分に表現することのできないもどかしさや、それを周囲の人に受け止められわかってもらえたという経験の少なさから、疎外感や孤独感を感じ、ストレスになっていることが多いのではないだろうか。音楽療法は、音楽を用いて心身の不調を改善する営みである。音楽療法の考え方を取り入れることにより、心理的な成長を促進し、二次的な障害や症状の予防ができるのではないだろうか。

養護学校での障害の重い子どもの音楽教育は音楽療法に近いものであった。しかし、中学校の障害児学級ではもっと通常の音楽教育に近い形のものとなる。

中学校の障害児学級において、どのような形で音楽療法を活用することができるだろうか。障害のある中学生の自己表現やコミュニケーションを促し、所属感や達成感を満足させ、ストレスを軽減することのできる音楽活動の内容や方法と、それに関わる支援者の態度について、実践を通して考察する。

3 研究内容

(1) 授業実践

対象：中学校の障害児学級に在籍する生徒 5 名を対象に行なった。知的障害 - 3 名（1・2・3 年生）、情緒障害 - 1 名（2 年生）、肢体不自由 - 1 名（1 年生、車椅子使用）全員男子。

場所：障害児学級に近い特別活動室で行った。この部屋は折りたたみ式の机と椅子を片付けると広い空間ができる。

期間：この実践は 2005 年 4 月 18 日から同年 7 月 15 日に実施した。

方法：事前調査として、4 月 18 日から 5 月 6 日まで、チーム・ティーチング（TT）の形で

1 日×3 回授業に参加し、風景構成法を個別に実施した。

音楽活動は、5 月 9 日から 7 月 11 日まで、週 1 回、1 回 45 分×8 回実施した。8 回の活動を筆者が主になって行い、学級担任も参加した。2 台のビデオカメラで、活動を撮影した。1 台は前方より生徒の様子が記録できるように、もう 1 台は後方から筆者の動きや全体の様子がわかるように、どちらも固定して撮影した。

事後調査として、7 月 15 日に風景構成法を個別に実施した。

授業ビデオ検討会：4 回目の授業が終わった時点と 8 回全部が終了した時点で、ビデオ記録を基に検討会を行った。

第 1 回授業ビデオ検討会は、2005 年 6 月 17 日（金）に実施した。参加者は教育臨床講座の大学院生 3 名（すべて現職教員。小学校教員 2 名、中学校教員 1 名）と障害児教育講座の大学院生（音楽療法の研究をしている女性）1 名の 4 名であった。この授業ビデオ検討会では、授業の楽器の活動と、授業を見てもらい検討してもらった。

第 2 回授業ビデオ検討会は 2005 年 7 月 27 日（金）に行った。参加者は教育臨床講座の教員 1 名と大学院生 5 名（うち、小学校教員 2 名、中学校教員 1 名）であった。

質問紙調査：生徒がこの活動をどのように感じているかを調べるために、授業終了後、質問紙調査を行った。質問紙調査は生徒にわかりやすくするために、「ふりかえりシート」と称し、毎回記名式で行った。

表 1 ふりかえりシート質問項目

-
- 1．楽しかったですか
 - 2．すっきりしましたか。
 - 3．他の人の発表を聞きましたか。
 - 4．先生の説明はわかりやすかったですか。
 - 5．授業のすすめ方はどうでしたか。
 - 6．先生の声の大きさはどうでしたか。
 - 7．今日の授業で楽しかったのは次のどれですか。

歌 楽器 体を動かす 音楽を聴く トーンチャイム

活動内容：活動の内容は、歌・楽器を使った活動・リラクゼーション・身体活動・トーンチャイムを主な柱として構成した。歌はよく知られている親しみやすく歌いやすい曲を選ぶように心がけた。楽器は、持ち運びができるもので、できるだけいろいろな音色や響きのものを揃えるようにし、楽器による自己紹介や会話、リズム模倣などの活動を行った。後半は、大太鼓等の大型楽器も用いて、音楽にのって自由に演奏する活動や一斉に連打をするなどの活動も行った。リラクゼーションは、気持ちがゆったりするような曲を選んで好きな姿勢で聴いた。身体活動は、「しあわせなら手をたたこう」や太鼓に合わせて歩く活動を行った。トーンチャイムは、「ちょうちょ」、「きらきら星」、「ふるさと」のメロディー奏を行なった。

（2）結果と考察

ふりかえりシート

ふりかえりシートでは「楽しかった」、「まあまあ楽しかった」が 77%、「すっきりした」「まあまあすっきりした」が 57%であった。「楽しくなかった」要因としては自由記述欄に書かれた内容や授業中の様子から、選曲や楽器の音に対する過敏性などがあげられる。「トーンチャイムが楽しかった」「トーンチャイムの音がきれいだった」などトーンチャイムに関する記述が多く、生徒たちがト

ーンチャイムを楽しみにしていたことがよくわかった。ふりかえりシートの回答は授業に対する生徒の評価であると同時に、自由記述欄にはその時々 of 生徒の思いが率直に書かれており、筆者と生徒たちとのコミュニケーションの手段でもあった。生徒の回答は筆者の予想と異なることもままあり、生徒を理解するための有力な情報源となった。その情報を次の活動に反映させることができた。

音楽活動の内容

ア 歌について

生徒たちは、「翼をください」「世界に一つだけの花」「わかれ」「さとうきび畑」などの歌が好きであった。「大きな古時計」「手のひらを太陽に」は幼稚だと感じる生徒もいた。生徒により感じ方が異なるが、どの生徒も楽しめるような選曲をするか、幼稚な歌だと思わせないような提示の仕方を考える必要がある。選曲にあたっては、生徒たちの好きな歌や歌いたい歌をあらかじめ聞くなどして生徒の好みを反映させていくとよいと思われる。

一つの歌をくり返し歌うことも生徒たちにとっては安心感につながり、自信をもって歌うことができるようになるなどのよい面がある。新しい曲を次々と入れるより、くり返し歌いながら、少しずつ新しい曲を加えていくのがよいと思われる。

イ 楽器の活動について

言葉の代わりに楽器を使って表現をする活動では、生徒たちは表現を工夫し友達の表現をよく見ていたが、少し抽象的で難しい面もあったように思われた。具体的な言葉に置き換えると、もっとはっきりとわかり、やりやすかったのではないかとと思われる。

声を出さずに同時に楽器を鳴らす活動では、アイコンタクトや集中力が必要である。この活動は静的なので、その前に十分に声や身体を使って十分にエネルギーを発散しておくことで落ち着いて集中できるのではないかとと思われる。

情動の発散をねらって、大太鼓やバケツやちり箱などをたたく活動も行った。生徒たちは大太鼓などの大きい音のする楽器に興味を示し、たたくことを楽しんだが、「やかましい」と耳をふさぎ楽しめない生徒もいた。グループで活動を行なう場合には、全員にちょうどよい活動を探すことは難しいが、事前に生徒一人ひとりについての情報を得るようにし、過敏性や身体的な障害のある生徒も楽しめるような活動を工夫する必要があると思われた。

リズム模倣は集中力を必要とする。することが明確なので、どの生徒も参加しやすかった。生徒たちが順に短いリズムを作って演奏し、他の者が模倣をするのは、その表現を受けとり返すことである。お互いの表現を受け止め認めあう体験ができる。生徒の表現に対しては「おもしろいね」とか「いいね」というような肯定的な声かけが必要である。そのことで生徒たちは自分の表現に自信を持つことができ、その生徒の表現したものをみんなで共有することができるようになるのではないだろうか。

ウ 身体活動について

「しあわせなら手をたたこう」を主に行なった。動作を伴うことで緊張がほぐれ、友達と軽い身体接触は親密感をもたらし集団への所属感を持つことができる。しかし、これを子どもっぽく感じてのれなかった生徒もあり、その点は今後の課題となった。

太鼓に合わせて歩いたり、止まったりする活動も行った。これは運動量のある活動であり、太鼓に合わせて歩いたり止まったりするためには、集中力と身体のコントロールが必要とされる。身体活動は情動の発散や自己表現において効果が大きいのではないかとと思われる。

エ リラクゼーションについて

CD でプロの演奏する音楽を流し、聴くときの姿勢は自由にした。床に寝て聴くことを気に入って、すっかりリラックスしている様子が窺われた。しかし、床に寝ることに抵抗のある生

徒もあり、椅子に座る、床に座るなど各自の自由にした。

曲は、ピアノやギターで演奏されたものを使用した。ゆったりとして音色や響きの美しいギターやハープなどの撥弦楽器やフルートなどがいいのではないかとされた。また、心を落ち着かせるためには、あまり感情の起伏の大きい曲より素朴で平明な曲がいいようにされた。

オ トーンチャイムについて

トーンチャイムは、この活動の目的から見て、とてもよい楽器であると思われた。まず、生徒たちがとても興味を持ち、トーンチャイムの活動を好んだ。トーンチャイムは、演奏するのに難しい技術を必要とせず、だれでもすぐに参加することができる。また、音色も美しい。みんなと協力しなければ曲にならず、力を合わせて演奏することで一体感を感じることができる。

曲は、今回は筆者が選曲をしたが、生徒たちの演奏したい曲を取り上げていくと、生徒の意欲も一段と高まると思われる。

活動に用いる曲や活動内容は、生徒の実態と目的によって、それに適したものを取り入れていくことが必要である。様々な曲や活動の効果について研究し、目の前にいる生徒たちに必要なものは何か、ということを考えて構成しなければならない。

しかし、一番大切なことは、実施する教師が余裕を持ってできる活動や内容であることである。いかに効果的な活動であっても、実施者がその活動を進行することに注意の大部分を向けなければならないようだ。生徒の様子を観察したり、生徒の反応に適切に反応を返すことができなくなってしまうからである。活動内容は、実施する教師がこれだったらできるという自信のあるものを用いるようにし、自分のできる活動を徐々に増やしていくのがいいのではないかとされる。

そして、その活動や曲が効果を上げるためには、実施する教師がその曲や活動のよさや効果と、その効果を生み出すための方法を手ごたえとしてわかっていることが必要である。

音楽活動の内容は、対象生徒の状態や好みを把握し、目的をはっきり持った上で、実施者が自信を持ってできる曲や活動を選んで構成することが大切である。

障害に対する配慮

音楽療法に限らず障害のある生徒に関わる上では、対象の生徒の理解がまず必要である。対象生徒を理解するには、発達検査の結果や、保護者や担任など生徒に関係する人からの情報等を得ておくことが重要な手がかりになる。それらの情報をもとに、対象生徒を観察し、生徒の状態をつかむことが大切である。また、活動中はもちろん、活動の前後も常に観察を続け、生徒の状態をつかんで関わっていくことが必要である。

筆者は、ある生徒の音に対する反応が気になった。その生徒の表現が誇張されたものなのかそうではないのか判断が難しかった。自分にはない感覚や、自分とは異なる感覚を理解することは難しいが、支援者が自分の感覚のみを基準に判断するのではなく、注意深く生徒の様子を観察していくことが大切だと思われた。また、生徒の周囲の人からそのことについての情報を得るなどして、総合的に判断することも大切である。

自閉症の生徒にとっては、椅子を取り払ってしまうことは落ち着かないようであった。自閉症の子どもには構造化をすることが必要である。物理的な構造化のほかに、活動の流れに見通しが持てるようにすることや、活動の内容をわかりやすいものにする必要もあると思われた。

身体障害のある生徒については、障害を感じさせないような活動内容や状況設定を工夫する必要があると思われた。太鼓代わりにバケツや洗面器を連打する活動では、途中から、手が止まりがちになっている。楽器をたたきやすいものにする工夫や、たたきたくなくなるような魅力を持った楽器であるかということについての検討も行なう必要があったのではないかとされた。障害を感じることなく活動を楽しめるように、事前に十分な配慮と工夫をするべきであると思われる。

また、活動の中でそのことに気付いた時には、すぐにそれに対応することが必要である。

支援者の態度

支援者は、心身ともに安定していることが、何より大切である。そのためには、日ごろから心身の健康管理をしておくこと、気分転換の仕方を知っていてストレスを上手に解消できること、そして、余裕を持って活動を進められるように授業の準備や環境の整備をよくしておくことなどが大切である。

活動は、生徒たちの様子をよく見ながら進めていくことが大切である。事前に立てた計画に縛られたり、自分が描いた授業のイメージに近づけることに気をとられたりすると、生徒の心と離れてしまう。支援者は生徒の様子をよく観察し、生徒に活動を合わせていかなければならない。支援者には、生徒を観察する余裕と、生徒の状態を把握するための鍛えられた感受性が必要である。

音楽を用いることの利点は、楽しみながらできることである。楽しさは、心を通い合わせることで生まれてくる。それには、支援者自身が楽しんでいることが大切である。生徒とコミュニケーションをするためには、まず、教師が自分自身を表現していかなければならない。ありのままの自分をそこに出し、感じたことを伝え、どんどん生徒に関わって生徒の表現を引き出していくことが大切である。特に自信のない生徒の場合は、表現したことをやや大げさに褒めて、自信を持てるようにすることが大切である。生徒が音楽を通して、自分を表現したり、リラックスしたり、集団への所属感や達成感を感じるには、まず楽しむことが必要であると思われる。そのためには、教師自身がリラックスできていること、楽しんでいることが必要である。

音楽は生徒の心理的な安定や成長にとって大きな力を持っている。しかし、それは薬を処方するように、その音楽さえあれば誰がやっても同じ効果を得られるというものではない。そこに関わる教師の在りようが大きく影響してくる。授業者は、授業の枠をしっかりと維持しつつ、その中で生徒を受け止め、共感しながら生徒が自分を表現していくことを促していかなければいけない。

そのためには、授業者に余裕があり、リラックスしていること、その活動を楽しんでいることが必要である。活動内容は授業者にとってやりなれた、自信を持ってできる内容であること、活動を進めながら生徒の様子をよく見て状態を把握し、適切に働きかけることが必要であると思われる。

また、生徒をよく知っていること、生徒と信頼関係ができていることも必要だと思われる。

また、活動を楽しむ進めるために、支援者には集団をコントロールし、活動を進めていく力が必要である。授業規律や、支援者自身の枠をしっかり持っていることが必要である。

支援者の力量をつける

生徒の支援をするためには、支援者の力量が問われる。この研究では、ビデオによる記録をもとに検討を行なった。ビデオによる記録が万能というわけではないが、活動をビデオにとって検討することで、支援者の力量を上げることができる。

カウンセリングの訓練の方法に、ロールプレイをしてビデオに撮り、その逐語記録を作成して検討するという方法がある。森谷は「生徒指導の場合でも、生徒と教師のやりとりをきちんと記録し、そのやりとりの意味をひとつひとつ検討することによって、本当にいったいどのようなことが生じているのかを知ることが非常に重要である」と述べている。

ビデオ記録を見ると、授業をしている時には気付かなかったこと、見落としていたことに、気づくことができる。授業のビデオを何度も見直し、詳細な記録を作成する中で、そこで起こっていることがはっきりわかる。ビデオを注意深く見ると、自分自身の姿を客観的に見ることができ

る。自分の言動が、生徒たちにどういう影響を与え、それによって生徒たちからどういうものが引き出されているのかということが、はっきりとわかってくる。

また、検討会をもつと、自分では気付かなかった視点を得ることができる。自分自身で実践を振り返ることと共に、独りよがりにならないためには、他のひとの意見を聞くことも大切である。

風景構成法

風景構成法は、中井久夫によって考案された描画法である。A4 の画用紙に川や山、田んぼといったアイテムを指示する順に描いて風景を構成するものである。授業の前後に行なった 2 枚の絵を比較すると、全体の色調や雰囲気が柔らかくなったり、構成されていなかった風景がまとまりをもったり、寂しい感じが減ったり、自分の内面に向き合いはじめている様子が感じられたりというような変化がみられた。1 枚目は年度当初の緊張の多い時期に、2 枚目は 1 学期も終わりに近づいた時期に描かれており、この 3 ヶ月余りの間の日々の積み重ねの結果が現れているように思われる。この変化について、音楽の授業の結果生じたものであると言うことはできないし、音楽活動の影響力を直接測ることはできないが、これらの絵から生徒たちの内面を知ることができ、わずか 3 ヶ月という短い期間のなかで生徒たちの心理面が大きく成長していることに驚かされた。風景構成法は、生徒の内面を理解するための有効な手段であると思われる。

4 まとめ

学校において音楽を用いて生徒の支援をする方法や、活動の内容、支援者の態度などについて実践を通して考えることができた。音楽はそれ自体が力を持っているが、その音楽を使って生徒に関わる支援者の態度が何より重要であるということがわかった。支援者は自分自身をよく知り、支援のための力を常に磨いていくことが大切だと思われた。そのためには、実践の記録をつけ、評価をすることが必要である。ビデオによる記録を見直したり、実践を検討しあう仲間を持つことが大切である。

実践を振り返り、自分自身の姿や、そこで起こっていることを知るためには、背景となる理論を持っていることが望ましい。人間の心を理解するための理論を知り、実際の人間関係の中で、それをもとに相手や自分の心についての考えを深めていくことが必要だと思われた。

文献

- Alvin, J. 1978 山松質文・堀真一郎（訳） 1982 『自閉症児のための音楽療法』 音楽之友社
- Friedemann, L. 1983 山田衛子訳 2002 『おとなと子どものための即興音楽ゲーム』 音楽之友社
- 稲垣忠彦他 1992 『シリーズ授業：実践の批判と創造』 岩波書店
- 皆藤章 1994 『風景構成法 その基礎と実践』 誠心書房
- 加賀谷哲郎他編 1983 『小学校音楽教育講座 5 障害児と音楽』 音楽之友社
- 丸山忠璋 2002 『療法的音楽活動のすすめ—明日の教育と福祉のために』 春秋社
- 松井紀和 1980 『音楽療法の手引 音楽療法家のための』 牧野出版
- 森谷寛之・田中雄三共編 2000 『生徒指導と心の教育入門編』 培風館
- 村井靖児 1995 『音楽療法の基礎』 音楽之友社
- 太田昌孝 2002 『発達障害児の心と行動』 財団法人 放送大学教育振興会
- 櫻林仁 1990 『心をひらく音楽 療法的音楽教育論』 音楽之友社
- 遠山文吉 2005 『知的障害のある子どもへの音楽療法—子どもを生き生きさせる音楽の力—』 明治図書
- 山松質文 1984 『障害児のための音楽療法』 大日本図書