

第1章 ●

はじめに

筆者は現在、音楽大学に所属して音楽療法士を目指す学生の教育にたずさわっています。ここでは精神科の音楽療法理論、伴奏などの技法、精神および身体医学の概論、音楽療法に必要なギター奏法など、さまざまな科目を担当しています。また大学以外では、精神科医として診療（外来や訪問診療、産業医など）を精神科病院やクリニックなどで担当しています。そして音楽療法士として、精神科病院に入院中の方や老人ホームに入所されている方などへの音楽療法を行っています。さらにその合間をぬって、作曲とピアノ演奏のお仕事をいただいて、ピアノソロCDのリリースやコンサートなどの演奏活動も行っています。

一度きりの人生なので、可能性があるのならばできる限りのことをやってみようと考えた結果です。良くいえばこうなりますが、悪くいえば、普通は一つの活動に絞って生きていくところを、欲張りに生きる道を選んだということになるのだらうと思います。

このように活動が多岐にわたる者は世には珍しく、（むろん多ければ良いというものではないので中立的な意味で）希少なのかも知れません。そのような珍しい者にしか書けないことがあるのではな

いかと、ありがたいご評価を賜り、この3つ（音楽療法、精神医学、音楽創造）をめぐって本書を記すことになりました。

筆者は、何かを表現し発表する時には、主に2つの方法で行ってきました。1つは音楽の世界です。ここでは、言語にできないもの、音楽でしか表せないもの、そして科学的な検証はできないが意味があると信じるものを、作曲とピアノ演奏を通して形にしてきました。そしてもう1つは言語を用いた表現です。医学者として論文や原稿などを執筆することを意味しますが、その場合には、エヴィデンス（証拠・根拠）や、症例の経過をたどることでみてきた真実などの客観性を重視し、主観的な判断やスペキュレーション（推論・憶測）は、できるかぎり排除して執筆しようと心がけてきました。

しかし本書では、その両方のスタンスをとりながら、どこまで行っても主観的体験の側面が残る音楽体験を軸にすえ、音楽療法、精神医学、そして自身の音楽創造・音楽体験をめぐって書いてみようと思います。

創造的な側面をもつ活動は多かれ少なかれ、自らの価値観を世に問うスタンスが基盤にあります。本書では、自らが正しいのかもしれないと信じ、追求してきたことにも比重を置いて記していきます。その評価は読んで下さる皆様にお任せしますが、もし、本書の内容が、読者の皆様にとって多少なりとも意義があるものだとしたら、筆者としてはこれ以上ない喜びです。

1. 音楽との関わり

音楽療法を含めた音楽体験の意義を表すには、筆者の主観的な音楽体験も重要な位置を占めると思うので、しばらくの間は、時系列

的に音楽歴的な内容を記します。だんだんと音楽療法や音楽の意義につなげていきますので、しばしお付き合いいただけましたら、幸いです（もしなるべく客観的なお話を読みたいという方は、第2章から読み始めてください）。

筆者が幼かった頃、親はいろいろな音楽を家で流してくれていました。その中で特に、ウィルヘルム・バックハウスの弾く「月光」を文字通りレコードがすり切れるくらい聴いていました。筆者が粗雑に扱ったためなのか、ノイズと針飛びが多々あったことをよく記憶しています。

この曲の第3楽章で、短調で奏でられている主題が、一瞬だけ長調になって奏される部分があります。またすぐに元の調にもどって展開してゆくのですが、聴いている時はそこに至るといつも、暗闇の中に降り積もった雪が、春の陽が差し込んで溶けていくような映像が頭の中に浮かび、希望をもたらしてくれるような気持ちになっていたことを覚えています。

音楽はさまざまな感情を呼び起こしたり、思い出を蘇らせたりしてくれます。心の中に映像が浮かんでくるということも多いと思います。感情も思い出も映像も、心の中ではっきりとした境界があるわけではなく、きっと、映像のような色彩のような、思い出のような、なつかしい、または新しいイメージが、感情を伴って浮かんでくるのではないかと思います。音楽がそのような体験をもたらしてくれることに筆者は幼少期に気づき始めたようで、これが後に、音楽を聴くと映像が浮かぶ、もしくは映像を踏まえて作曲を行う（CM曲の作曲では絵コンテを見せてもらってメロディを考えることもあります）ことなどにつながっています。

このようなクラシック体験から話が始まりますと教養がありそうで格好良いのですが、実際には真面目に音楽を勉強したわけでもな

く、音楽との関わりはごく普通でした。耳にするさまざまな音楽のうち、気に入ったものを何でも好んで聴いていたようで、小学生頃にどこからか耳にしたシャンソンや映画音楽（フランシス・レイとミシェル・ルグランが大好きでした）、テレビの歌番組で耳にした歌（特に筒美京平さんの作るメロディ）、洋楽ポップス（カーペンターズなど）、いわゆるイーजीリスニング（ポール・モーリアなど）等々キリがありませんが、共通していたのは、綺麗でわかりやすいメロディという点でした。

音楽の好みは、普通はおおまかにジャンルごとにカテゴリー分けできることが多いと思いますが、筆者の場合はカテゴリーに関係なく、心にすっと入ってきて思わず口ずさみたくなるようなメロディを好んでいました。さらになぜか、既成のメロディの合間にカウンターメロディ（主旋律を補う別のメロディ、いわゆるオブリガード）を勝手に作って歌っていたり、音楽の授業での課題、8小節だけメロディを与えられて続きのメロディを付ける作業などが、楽しくて仕方なかったのです。

しかし、幼少の頃から、親がピアノを習わせようとする「束縛されるのが嫌だ（むろん用いた言葉は違うと思いますが）」と言って逃げ回っていたのだそうです。なので、筆者は33歳まで、ピアノのレッスンというものを受けたことがありませんでした（33歳で10回だけレッスンを受けました）。

一方で、親の持っていたクラシックギターの教則本を見ながら、小5から中3まで、これも独学ではありますがギターを弾いていました。そして上にあげたような、ジャンルを横断するメロディの綺麗な曲（映画音楽、クラシック、ポップスなど、気に入ったものは何でも）を、ギター独奏用に勝手にアレンジし、弾いて楽しんでいました（今でもその時の譜面を手元に保管してあります）。この

ように、幼少期から中学生頃までの音楽体験は大変楽しいものでした。

2. 精神分析との出会い

このような見出しで書くと、いかにも青年期にフロイトの本を読破して精神科医を志した、というようなストーリーが展開されそうですが、そんな高尚な次元ではまったくありません。私は読書家ではなかったので、精神科医としては書くのとはばかれるくらいの内容です。

高校に入学すると、バンドを組んでいる同級生がいました。それまではギター独奏で楽しむ程度だった音楽を皆で本格的に奏でるチャンスが、素人なりにですが目の前に表れました。

すぐにバンドに参加させてもらうことにしました。ちょうど、ギターはどう頑張っても同時に出ない音があったり、弾きやすいキーと弾きにくいキーがはっきりしていたりして、自分の思い通りに演奏するのに不自由を感じていたのですが、五線譜では音の高低が上下に並んでいるのに対して、ピアノではそれがそのまま左右に並んでいるので90度回転させて考えれば良いのでこんなに簡単な楽器はないと考えて、キーボードを志願して弾き始めました。まさに若さゆえの恐いもの知らずです。

そこからはバンド活動に夢中になりました。コード理論はギターを通して理解していたので、あとは鍵盤を前にしてそれを当てはめるだけだと考え、コードネームが与えられると、それをもとに自由に弾いていました（いいかえれば、決められた通りには弾けないということでもありましたが）。皆で合わせる練習のたびに、同じコード進行でも違う音を選んで弾いて、響きがどう違うかな？ と