

楽 器としての自己を育てる

分析的音楽療法の訓練からのヒント

洗足学園音楽大学

小宮暖

概要

英語では「健康な自己」を Sounding self という言い方で表現する。Sounding は「響く」という意味もあるので、「健康な自己」は「響く自己」というイメージであることが分かる。

人がその人らしく生きることができない(響かない)でいる状態から、その人らしい生き方(響く)へと変容してゆく過程を援助することを療法とするなら、療法・療法士の質の優劣は、クライアントにそうした変容が起こるための器をどの程度提供できているかに比例して決まってくると言える。セラピストがクライアントに変容が起こるための器をセラピーにおける人間関係によって提供しようとする時、まずは器となるセラピスト自身が自分らしく存在できていることが条件である。それは言い換えれば、自分が自分らしく存在できるように、その人自身が自分に対して器になることができているということである。人がその人らしく生きることは、生が樂(がく)として響くということであり、それを可能にする自己(器)は「楽器」なのである。セラピストの自己はそうした(楽)器となっはじめて他者の生を響かせることを援助することができるだろう。

しかしそうした器は放っておいて育ててくるものではない。それはより優れた器を持った人に育ててもらふことによって、その優れた人の器がし

だいに自分の中に取り入れられ、器が内在化してくることで、自分が自分への器となるということの意味が分かってくるのである。

筆者は日ごろ音楽療法士の人々にセラピーやスーパーヴィジョンを提供する中で、彼らの悩みを耳にする。それらの悩みの内容は、療法士としての自身の資質(器)に関するものが多い。自分が療法士としての資質を十分に備えていないと感じていても、それを相談し、磨く場が限られているというのが日本の音楽療法界の現状であろう。筆者の音楽療法スタイルの基盤は分析的音楽療法であり、その訓練課程には研修生自らがセラピーを受ける体験が含まれていることが特徴である。本論では筆者がアメリカで受けた分析的音楽療法士の養成訓練の内容を紹介し、訓練を通して研修生がセラピストとして、自己という器を育むべく取り組む問題群は、日本の音楽療法士が自己の資質に関して抱えていると思われる問題群とどのように重なり合っているか、筆者の私見を述べ、少しでも解決への糸口を見つけていただくことを目指したい。

分析的音楽療法 Analytical Music Therapy(AMT)とは?

AMTは英国の音楽療法士・ヴァイオリニストのメアリー・プリーストリーによって生み出され、欧米では主要な音楽療法のモデルとなっている。理論的にはフロイド、クラインなどの精神力動学派の心理療法に色濃い影響を受け、クライアントが(セラピストと一緒に又は一人で)行う即興演奏をその人の自己のあり方を映し出したものとして象徴的に捉え、セラピストと共に分析・洞察し

てゆくことによって、クライアントの健康な生き方を促進したり、またはそれへの障害となっている問題について洞察を深めたりすることを大きな目標としている。プリーストリーの音楽観は広く、AMTの即興音楽では調性・無調性音楽をはじめ、身体音（ため息、泣き声など）やボディランゲージなども音楽として捉える感性が傾向としてある。筆者の印象では、このような傾向は楽音で作られた音楽に加え、古来自然の音などにも美を見出してきた日本人の音楽的感性と相性が良いと思われる。その他音楽を用いた夢分析を行うことも特徴といえる。詳細は参考文献をご参照願いたい。

AMTの訓練

AMT訓練の要素はドイツ、デンマーク、アメリカなどの大学の音楽療法教育において取り入れられている。また、ニューヨークには音楽療法の修士号取得者（以上）を対象にしたAMTのインスティテュート・トレーニングがあり、プリーストリーの弟子で、デンマーク出身のベネディクト・スカイビー女史がこれを率いている。日本人では古平孝子と小宮暖（筆者）がここで訓練を受け、両者ともに現在は日本で個人開業を行っている。また古平は聖徳大学にて、筆者は洗足学園音楽大学、および東京国際音楽療法専門学院にてAMTの要素を取り入れた教育を行っている。

スカイビー(Scheiby, 2007, a&b)9,10)はAMTの訓練課程によって訓練される領域を下記のように5つに分けているが、このような領域にまたがる諸能力がひとつになって、セラピストの器を構成すると考えることができよう。

人格的能力：療法的に適切に存在する(Being)能力

技術的能力：療法的に適切に行う(Doing)能力

芸術的能力：療法的に適切に創造する(Creating)能力

理論的能力：療法的に適切に考える(Thinking)能力

言語的能力：療法的に適切に話す(Verbalizing)能力

上記のインスティテュート・トレーニングの課程は4段階に分かれており、全過程を終了するには3年から4年かかる。

1. 個人セラピー：研修生はクライアントとして、週一回の頻度で最低一年間、経験豊かな分析的音楽療法士にセラピーを受ける。
2. インターセラピー：研修生二人が組になり、セラピストとクライアントの役割を交換し、相互に対しセラピーを行う。セッション後これらのセッションについて二人別々にスーパーヴィジョンを受ける。毎週で半年間、または隔週で一年間続ける。
3. 個人スーパーヴィジョン：実際に外部のクライアントに対しAMTを提供し、その仕事に対し個人スーパーヴィジョンを、毎週一年間受ける。
4. グループスーパーヴィジョン：外部のクライアントにAMTを提供し、その仕事に対し、グループ・スーパーヴィジョンを毎週一年間受ける。

(Scheiby, 2007, a&b)9),10)

本論では特に第1の訓練段階：個人セラピーについて、既成文献と筆者のニューヨークのインスティテュートでの体験をもとに詳しく述べてみたい。

個人セラピー

この段階では研修生が自らクライアントとなり、分析的音楽療法を受ける体験をする。心理療法の世界では療法家を目指す者が、セラピーを自己体験することは教育分析として知られており、療法士のイニシエーションとして必須のこととされているが、AMTもそうした伝統に従っている。ブリストリーはこの過程なくしては、「患者の理解やこの強力な芸術形式を治療的に使用する際の正しい感受性と気づきは得られない」(Priestley, 2003, p.303)6)と述べている。

デンマークのオルボーグ大学におけるプログラムを率いるペデルセンは、この訓練段階について次のように述べている。

「各学生が自分という人格の力動パターンに深く取り組み、したがって将来の音楽療法士としてのアイデンティティに関わる自己の限界とリソースに焦点を当てることができる訓練である。主な目的は将来音楽療法士がクライアントに必要とされている発達プロセスを、自分の盲点によって妨げないようにすることである。(Eschen, 2002) 5)」

個人セラピーを受ける過程で研修生はどのような学びを得るのであろうか？ またそれらの学び

は日本の音楽療法士が抱えていると思われる悩みとのどのように関連しているだろうか？

ありのままの自分でいれない 自己疎外の問題

分析的音楽療法を受けに筆者のもとを訪れる方々の悩みの多くは、「自己疎外」という共通項で括れるように思われる。自己疎外とは自分が自分から疎外されているということであるが、これは例えばクライアントの次のような言葉によって表現される。「自分が自分でない感じがする。」「自分が分からない。」「自分の考えや感情を表現することが上手くできない。」「常に自分を隠して生きている。」「本当の自分を見つけない」などである。つまりこれらの表現には程度の差こそあれ、どれも自分がありのままの自分でいれないという意味が込められている。

ありのままの自分でいるとは、自分が内的・外的に体験している事象と「自分」との間に分離がない状態を指す。しかしたいてい人は多かれ少なかれ、内的・外的な事象からある程度の距離を置いて生きているのが普通である。起こっていることをすべてありのままに受け入れたり感じたりすることには痛みや不安が伴うからである。

自分を脅かすものとして感じられる事象から距離を置いておく心の仕組みは、防衛機制としてよく知られ、心の健康を保つのにある程度は必要なこととされている。しかし、防衛が強くなりすぎると、守ることにエネルギーの多くが使われるので、人格的に柔軟性が欠けてくることは言うまでもないであろう。

したがって多くの人にとって、「できるだけ防衛を緩め・ありのままの自分でいる」ということが

セラピーにおける大きな目標となる。この問題についての音楽による具体的な取り組み方は色々考えられるが、以下はいくつかの例である。

- 「ありのままの自分でいい」という言葉を歌う。
- 即興の中で安全でリラックスできる場所(浜辺・山小屋など)をイメージし、自分の中から自然に現われる体験(音・音楽・動作・イメージなど)に自分を開いてゆく。
- 「内なる子供」というタイトルで即興演奏をする。

さて、このような即興演奏活動によって、人はすぐにありのままの自分でいることができるようになるのだろうか？ そうではない。このような活動によっていきなり「ありのままの自分になりました」という体験をされる方はむしろ少ないと言ってよく、たいがいの反応は「ありのままでもいい、ということだったけれど、結局できなかった」とか「どこか作作的になってしまって自然じゃなかった」などである。つまりこれらの活動を通してまず人は、「いかにありのままにできるか」に直面し始めると言ってよいだろう。

「取り入れ(Introjections)」の探索 超自我のブロック

このような活動の後、相談者たちは、なぜありのままの自分でいられなかったのか、その理由について話すことが多い。良く挙げられる理由のひとつは、ありのままに自分をだすことを堰き止め

ているものが自分の中にあったという報告である。それらは例えば「他人(セラピストも含む)の目を気にして自分を出せなかった」、「なぜだか分からないが、自分のなかに『表現してはいけない』という強い禁止のようなものがある気がした」、「ありのままの自分ということ自体がよく分からないという感じで固まってしまった」などと表現される。つまりこれらの感想は、ありのままにいいと思っただけでは十分ではなく、1) ありのままを出すことを堰き止めている自分の中の力は何かについて探索し、2) それらから自分を意識的に解放してゆく、という二つのステップが必要とされていることを示している。ペデルセン)はこのような学びを「取り入れ」の探索と呼んでいる(Eschen, 2002) 5。

「取り入れ」というのは精神力動学派に属するメラニー・クラインの対象関係論から発生した用語であり、簡単に言うと外部から取り入れたものを自己の一部とすることを意味する(Segal, 2005) 10)。例えば自己を脅かす強い感情から距離を置くという防衛によって感情に対処している親に育てられた子供は、それ以外の方法で感情に対処する方法を学べないので、親と同じように感情を恐ろしいものとして体験し、それらから距離を置くという親の防衛的行動をそのまま取り入れることで対処しようとする。人はこのような無意識的な過程を経て両親・養育者の道徳的・倫理的価値観・防衛機制などを外から取り入れるものであるが、最初は外部から来た禁止・抑制であったものが、「取り入れ」によって内在化することによって、今や自己の内側から禁止・抑制が働くようになるのである。フロイトはこのように本能に対し禁

止・抑制として働く心の部分を超自我(Super Ego)と呼び、超自我の大部分は無意識であるとしている(Mitchell & Black, 1995)4。「なぜだか分からないが、自分のなかに表現してはいけないという強い禁止のようなものがある気がした」といった感想は、自分という人格の中に超自我の縛りがあると感じたということの表現と言えるだろう。

ベデルセンは学生が個人セラピーにおいて「取り入れ」の探索を行うことによって、学生が a)「自分自身を他者の視点からではなく、自分の目から見つめ」、b)「自分にとって正しいと感じるように行動する 両親の価値観から来る検閲や防衛機制から独立し、自分や他者にとって責任ある仕方で行動する」(Eschen, 2002) 5)ようになることを目標としている。

また、スカイビーはAMTを行うにあたって、常にクライアントの文化を考慮する必要があることを強調し、AMTを通じてアジア人の音楽療法学生と多く関わった彼女自身の体験をもとに、彼らの問題・ニーズについて次のような観察を述べている。

「私的なことを開示しないことに関して根強い文化的条件付けの影響下にあるかもしれない。(中略)しばしば深く内面化された超自我が文化全体に根付いており、それが彼らをして権威のある人物(音楽療法士がその役割をしばしば担っているわけだが)に対して批判・怒り・不満を訴えることを困難にさせている。(中略)AMTにおける一般的な目標のひとつは、その人が他の人が期待するものに自分を合わせるのではなく、真正な自分自身であることができるように援助することであ

る。また、感情的・身体的ニーズを表現できるようにし、その人が自分自身を権威的存在であると知覚できるように援助することも一般的目標である。(Scheiby, 2007 a)7)」

筆者の私見では、スカイビーの言う「文化に深く根付いた超自我」を構成する要素として、関係性を重視する日本の人間関係のスタイルがあげられると思う。日本の人間関係のスタイルは、個人が誰であるかということよりも、まず相手との関係性(友人、先生、上司など)が何であるかを優先的に意識し、そこから逆算して自分が誰であるか、または自分のどういった部分を表に出して行くかなどを規定してゆくところがある。こうした習慣は極端になると、ある関係がそこに関わる人々全員にとって実際には息苦しく感じられていても、表面では和が保たれていくような、自己疎外的状況を生み出しやすいのではないだろうか。よく言われる日本のタマエとホンネの文化は、こうした関係性重視の文化を土壌としているように思われる。

超自我の音楽的表れ

超自我による抑制は、音楽的には例えばピアノや声で「あらゆる響きの可能性を探求する」というテーマで即興を行っても、「自分が持っている音楽的に正しい音・間違った音についての思い込みがじゃまをして自由に弾けなかった」、「習ったことの中で無難に・きれいにまとめようとしている自分がいた」などの体験として現れる。または「わざと音痴に歌う」という即興をしてもらうようにお願いしても「恥ずかしくてできない」などとい

う反応が返ってきたりする。ことにこれは音楽を専門的に学んだ人に顕著であるのは確かだが、そうとばかりも言えない。例えば高齢者のセッションなどをしていると、一般の方においても「音楽とはドレミを習ったことのある人でないとできないもの」といった考えが見受けられる。したがって、日本の音楽の初等教育からもたらされているものも多分にあるように思われる。

このように考えてみると、人格における自己疎外の問題は、実は音楽との関係においてもそのままパラレルに存在していることが分かる。つまり「自分が自分から疎外されている」とことと「自分の音楽が自分の音楽から疎外されている」とことはパラレルである。「他者の目を気にして自分がだせない」とことと「音の間違いを気にして好きなように弾けない」とことはパラレルである。つまりここには、外部から「取り入れ」た標準に照らして自己評価をしており、それから自由になれないために「自分が自分であるがゆえに価値がある」という肯定的な評価ができないでいることが示されている。

音楽療法士の悩み1

音楽療法とは対象者が音楽を通じて自分らしく存在することができるように援助することであるとすると、それは言い換えると上記の人格的および音楽的領域の双方でクライアントが自分らしく存在することを援助するということである。そのためには療法士自身が人格的・音楽的領域においてありのままにできることがある程度できていることが必要である。高齢者のセッションを例にとると、既述したように一般の方にも「音楽は習わ

ないとできない」というような思い込みは存在するが、セラピストが自由に対象者からふと出てきた物音・動き・つぶやき・うめき声・冗談などを取り入れて即興的に音楽を立ち上げてゆくと、そうした初期の固さはしだいに消え、遊びの場としての音楽という理解が広がり、自発的な表現がでてくるものである。

しかし、セラピストの側に人格的にも音楽的にもありのままの自分であることを許す器が十分ないと、クライアントに同様の体験をしてもらうための器を提供することは困難になってくる。これは既述したとおり、親が自分の感情生活に対して不十分な器しか持っていないと、子供の感情表現を助けることができないのと同じ原理である。

筆者が接する音楽療法士の方々の悩みの中で、特にこの「ありのままに器(自己受容の能力)」に関すると思われるものには、「セッションでは緊張してしまい素の自分のよさが出せない」、「バカになれない(ユーモア・遊び心がだせない)」、「セッションをタテマ工的(自己疎外的)な場にしてしまい、対象者のホンネが引き出せていないのではないか」、「自分が対象者に押し付けてやらせているだけではないか」、などがある。これらの言葉にはどれも、自分の療法士としての人格的・音楽的な器が固いために、対象者が出してくる自己(音楽)を十分に響かせることができていないという実感が表現されているように思う。

A M Tの個人セラピーを受ける中で療法士は、この自己受容の器ともいべきものを自分の中に育てることができる。セラピストの器に抱えられることによって、タテマ工的な自分(自分が自分から疎外されている状態)を保つ必要がなくなり、

ホンネの自分（ありのままの自分）と触れ合う体験が起こってくる。他者に受容してもらう体験を経ることで、段々にセラピストの器の「取り入れ」が起こり、自己受容の意味が分かっていくという過程をたどるであろう。「自分が何なのか・何をしたいのかよく分からない」といった発言は、本人にも分からないほどにこのホンネの部分との触れ合いが極端に少なくなっている状態といえるだろう。

また『音楽療法士として自分が誰なのか』が分からないから、とりあえず人が音楽療法と呼んでいることを自分もやっているが、本当は自分の求めている音楽療法はもっと違うことなのではないか」という悩みを持っているセラピストは、上記のペデルセンの言葉にあるように「自分にとって正しい」と思うことを追求してゆくことによって、療法士としてのアイデンティティをゆっくりと育ててゆけるに違いない。河合（kawai, 2000）³⁾は心理臨床において本当に必要な基礎とは、テクニックやHow to を教わるのではなく、心理学的な認識を深め、心理学の主体を作り出すことであると述べているが、音楽療法士は自己体験に根ざして「心理学的認識を深める」ことを音楽との兼ね合いを考慮しながら深めることで、人真似ではない自分の音楽療法のスタイルへと導かれてゆくに違いない。

音楽療法士の悩み2

またこの「自分が自分になる」というプロセスは音楽的にも平行して進んでゆくといえる。自分の音楽的器が柔軟性に欠けると感じているセラピストは、色々な音楽を聴いたり、演奏技術を上げ

ることも大事だが、最も重要なことは音楽を通じて「自分と自分が出会う」という体験を積むことである。なぜなら「自分と自分が出会う場所」から生まれた音楽こそが真正な音楽的自己の現れであり、それがとりもなおさず心理学的・音楽的器であるからである。特に音楽演奏を専門的に勉強した人はある意味で習得した技術などを一旦解除し、真正な表現と改めて出会う必要がある。自分が「体裁を繕う」ことをしなくても、ありのままの自分が受け入れられ音楽として立ち上がっていくことを体験することは、人格的・音楽的な自己受容の器を育てることにつながるのである。

AMTにおいては声や身体も楽器として用いられるように訓練される。AMTのテクニックのひとつである、サイコダイナミック・ムーブメント（Eschen, 2002）⁵⁾では、あるテーマ（例えば様々な対極性：内向/外向、男性性/女性性、支配する/ゆだねる、など）に関してクライアントが身体の動きで表現するのを、セラピストが即興音楽で伴奏する。このような活動によって、自己内の対極性を探索すると同時に、より感情と真正に繋がった身体・声の表現を探求することができる。

トラウマに関連したブロックの癒し

ありのままの自分を出せない理由としてもうひとつ挙げられるのは、もしありのままにした場合に自分の中から湧き上がってくるものに対して本人が恐れを感じている場合である。例としては、クライアントが何らかのトラウマを過去に体験しており、それにまつわる感情を抑圧して生きている場合がある。幼年期から青年期にかけて身体的・性的虐待などによって耐えられない感情的な痛

みを体験し、家族や周囲の大人の中にこれらの感情を受けとめてもらう器がなかった場合には、これらの感情的痛みは抑圧される。またクライアントの子供時代にありのままに自分を表現した際に何らかの罰（いじめ・身体的虐待・無視など）を受け体験をし、それを境に意識的に自己表現しないように決心するということもある。このような「内なる子供（インナーチャイルド）」（Priestley, 2003）6)のトラウマにまつわる感情的痛みを感じないように抑圧することでなんとか生きている人達にとって「ありのままにする」ことはそれらの抑圧された感情的痛みを再度浮上させることを意味する。音楽は感情を刺激するので、音楽の中でありのままにすることは余計に危険なことである。

このようにありのままにすることによって浮上してくる内容への恐れのためにそうすることができない場合でも、安全と感じられる環境の中でコントロール感を保ちながら、少しずつ過去の未消化な感情を包容してゆくことで、ゆっくりとではあるが感情への耐性（器）が育ち、ありのままにいられる時間が増えてゆく体験をすることができる。

療法士の方々からはまた、音楽の先生、または音楽療法の先生との関係においてトラウマを体験したという声も聞こえてくる。まず音楽教師について言えば、彼らの中には古い体質を持った人々もあり、欠点ばかりを指摘したり、自分の都合で生徒を振り回していることに無自覚な人もいる。本人は厳しく指導しているつもりでも、生徒にとってはトラウマ的な体験になってしまうことも少なくないであろう。しかし日本の場合、音楽療法においても歴史が浅いため、音楽療法の教育

現場においても類似の態度が指導者に受け継がれている場合も、残念ながら少なからずあるようである。そうした指導者に指導を受けるなかで、自信を失くし、自分の良さを発見できないまま悩んでいる療法士も少なくないのではないだろうか。これに関してはそうした指導者を非難しても始まらない。なぜならそのような指導法の存在は指導者に非があるというより、指導者自身が暖かい見守りの中で、療法士としての自身のスタイル（先生の真似ではなく）を見つけることができるよう辛抱強く育ててもらおうという体験をしたことがないことから来るからである。傷つけられた者が無意識に傷つける者になるという連鎖を断ち切るためにも、指導者の立場にある方々にとっても自己養育の場を持つことは大変役に立つことであるという点を、筆者としては強調したい。

音楽療法士の悩み3

上記のようなトラウマ体験を抱える療法士はそれを癒しておくことが必須であろう。療法士は自分の感情的器をクライアントにいわば貸すことによってクライアントの感情探索を促すのであるから、どのような感情にも響くことができる器を持つよう心がける必要がある。トラウマに関連した感情が凍りついたままだと、その分器が響かないものになり、その度合いに応じてクライアントの表現も妨げてしまうだろう。しかしユングが“傷ついた癒し手”（Sedgwick, (1998).9）という概念を提唱しているように、傷を持った人もそれを癒す体験を経ていることによって、よりその痛みの体験を他者の痛みの理解を深めることに役立てることができるのである。

セルフ・コンテインメント

超自我のブロックおよびトラウマに関連したブロックについての取り組みが進み、自己受容が進むにつれ、人はしだいに自分が自分に対してありのままにいるための器になってきていることを実感するようになる。セルフ・コンテインメントとは、自分を自分で包容することであるが、これには自分のさまざまな感情を抑制することなく湧きあがらせることのできる能力が含まれるだろう。人は痛みや不安、怒りや悲しみだけでなく、時には喜び・楽しみなどの感情も表現することを抑制してしまうものである。しかし感情そのものにはいい悪いはなく、色々な感情を感じることができて人生は豊かになる。日本人は文化的に感情を外に向かって表現する方ではないが、外に向かって表現するばかりが感情表現ではない。内側に向かって行う感情表現もあり、外向き・内向きどちらにせよ、感情的に豊かに響く器を持っている必要があるのである。ペデルセンはセルフ・コンテインメントを、クライアントとの関係においてフィーリングを情報として用いるために、(クライアントのフィーリングを) 包容しつつも、同時に(自分のフィーリングを) 湧きあがらせる能力としている(Eschen, 2002)5)。またプリーストリーのスーパーヴァイザーである心理療法士レッドファーンはプリーストリーの著書への序文の中で次のように述べているが、同様のことである。

「心理療法士は感情や情動反応や、あるいはもっと本能的な衝動(攻撃性、父性、母性、愛情など)を扱うことを学ぶべきだと言ってよいと思う。

それによって、心理療法士は患者との関係や、患者の更なる理解を体験するだろう。言い換えれば、心理療法士は、自身とその患者への情動反応を情動や性格を判断する反響板の一種として使うのである。心理療法士は、患者のなかで起こっていることや、患者との間に起こっていることをもっと知るために、自分自身のなかで起こっていることに、もっと敏感で意識的にならなくてはならない。」(Priestley, 2003, p.8)6)

この感情の反響板としての自分の器を育てることは、AMTの場合特にセラピストの逆転移反応を患者理解のために有効に用いるという考えがあるために必要となってくる。簡単に述べると逆転移とは広くはクライアントと関わる中でセラピストが抱くあらゆる反応(身体的・視覚的・思考的・感情的など)の事を指し、これらの反応の源はセラピストの過去にある場合もあれば、クライアントのほうにある場合もある(Bruscia, 1998)1)。特に後者の場合、セラピストのなかに湧き起こる反応はクライアントの内的事象の反映であるため、セラピストがこれらの自分の反応に注意を向け、クライアントとの関係に照らして理解する能力が求められるからである。このため、感情の反響板を育てる必要があるのである。

音楽療法士の悩み4

「クライアントの感情的表現を自分が抑制してしまっているのではないか」とか、「クライアントと感情的なやり取りを音楽で行うことに自信がない」、「クライアントが感情表現をすると自分のほうが揺さぶられて混乱してしまう」、などの悩みは

このセルフ・コンテインメント、つまりさまざまな感情を抑制することなく自己の中に湧き上がらせつつ、それらに名をつけ、包容する能力が育つにつれて解決してゆくとされる。また、この能力は次に説明する転移・投影の探索の作業の進み具合とも関連して育ってくるものであると思う。

転移・投影の探索

精神力動論に基づく療法では転移・逆転移の現象をクライアントの理解のための道具として有効利用してゆくため、セラピストが自身の転移について知っていることが必要である。また精神力動論に基づくAMTのような音楽心理療法においては、転移・逆転移現象は音楽を通して表現されるので、それらの音楽的現われについても知っている必要がある。スカイビーは音楽転移(musical transference)を次のように定義している。

「クライアントが無意識に、過去における重要人物との関係で体験したパターンに似たやり方でセラピストに関り、もとの関係で体験した未解決の感情や葛藤などをセラピストに投影することで、現実を歪曲していることを反映する音のパターン。」(Scheiby, (2007 b) 8)」

研修生はセラピストとの関係が進むにしたがって無意識的に現われてくる転移現象を通して、a) 両親との関係・親密な関係について、「そうあってほしいと望むもの」と「実際のあるがまま」(理想と現実の区別)の両面から見ること、b) 親密な関係に関連した痛み、失望、敵意、喜び、その他のフィーリングを包容し受け入れることなどを学ん

でゆく。(Eschen, 2002)5)

音楽療法士の悩み5

特にクライアントと音楽の中で感情的に親密な関係を結ぶときには、セラピストの中でも早期の対象関係に基づいた感情が揺さぶられることになる。このような親密な関係を持つことに抵抗があるセラピストは、上記b)についての探求が進むにつれ、感情的な整理が付き、抵抗も和らいでゆくとされる。

即興的・プロセス的なあり方に慣れる

スカイビーはアジアの文化と即興について次のように述べている。

「しばしばアジアの人達は社会的枠組みの中で確かな位置を把握していることに慣れており、偶然や即興の入る余地は少ししか残されていない。AMTでは、ある種の構造や枠を伴って、音楽や人生の中で即興することに対して心地よく感じるように援助される。」(Scheiby, 2007 a) 7)

音楽療法士の悩み6

「セッションにおいて、プログラムに沿って行うことはできるが、場やクライアントから湧き上がることを取り入れながら即興的・プロセス的に立ち上げていくことができない」という悩みもよく耳にする。上記のスカイビーの言葉にあるように文化的に生活・音楽において即興の余地が少なく、単に慣れていないこともこの問題の原因のひとつであろう。しかしさらに言えば、この「即興の余地が少ない」ということ自体が実は音楽療法

士を含む日本人一般が抱える（と思われる）既述の問題群、つまり「自分の権威より外的権威に合わせてしまう傾向」、「自己評価よりも他者の視点から評価する傾向」、「個人の表現より関係性を優先させる人間関係」などと根っこでは繋がっているものと思われる。これらの傾向はどれも、外枠によって自己を規定してゆくという点で共通しているが、反対に即興とは内側から自然に湧き起こることにただついていくという行為なのである。セラピーを受ける中で、自分の内から自然と湧き起こるものに対して自分を開いてゆくと、常に自分の内なる声に耳を傾ける能力、物事がはっきりしない時不安にならずに未知に留まる能力、直感を信じる能力、非論理的・無意識のプロセスを信じる能力、音楽が自分を導いてくれると信じる能力、などが育ってくるが、こうした諸能力の総合として、音楽・生活・セッション内で即興的に物事を運んでゆく器も育ってくると思われる。

まとめ

本論では、分析的音楽療法の訓練の構造を簡単に紹介し、とくに第1段階：個人セラピーについて詳しく述べた。研修生は、そこから個人として療法的利益を得ることに加え、同時にセラピストとしての資質を育てる訓練を得る。セラピーにおいて、自己受容の体験、「取り入れ」の探索、トラウマの癒し、転移・投影の探索、などの過程を経ることによって、セラピストは自己の（楽）器を育ててゆくことができる。「苦器」という言葉はないが、筆者などは実際の臨床の中で、自分の器を「苦器だなあ」と感じる瞬間もまだまだ多い。器を磨く場が限られている日本の音楽療法の現状を

鑑みれば、誰しも似たような思いを抱えていても不思議はない。「苦器」が「楽器」へと変容してゆくヒントに少しでもなればと思い、微力ながら分析的音楽療法訓練からの一考察を述べた。

最後になるが、本論執筆にあたり、世界のAMTセラピストおよび、筆者のもとでAMTを受けられた日本の音楽療法士達に、「AMTが療法士としての自分にどう役立ったか」という問いについて、アンケート調査を行った。それらの回答は紙面の都合で直接引用できなかったが、できる限り内容に反映させたいつもりである。ご協力に感謝の意を表すとともに、それらの答えのひとつを代表として引用し、本論を締めくくるとしよう。

「自分の中で向き合うことが出来なかった感情の存在を認め見つめなおす作業をしたことで、自分のことが好きになれました。今まで自分を大事にしてあげたいという感覚が正直よくわからなかったのですが、今はその感覚がわかる気がします。それは私にとってとても大きいことで、このことを学べたからこそ、自分と似た対象者の方と関わる時も温かい気持ちが出てきます。ひねくれた冷たい気持ちが出てこないで、温かい気持ちが自然に湧くようになった自分に安心感を覚えます。セラピーを体験し、自分のありのままを受け止められるようになったからこそ、自分を好きだと感じられるようになったと思います。」

分析的音楽療法士の連絡先

古平孝子 (e-mail: Musetakako@aol.com)

小宮暖 (e-mail: dkdogen@hotmail.com)

参考文献・引用文献

- 1) Bruscia, K.E. (Ed.) (1998). *The dynamics of music psychotherapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- 2) Bruscia, K. E. 1999) 即興音楽療法の緒理論 (上). 林庸二監訳、人間と歴史社
- 3) Kawai, T (2000) 心理臨床の基礎2 心理臨床の理論. 岩波書店
- 4) Mitchell, S.A., Black, M.J. (1995). *Freud and Beyond*. New York: Basic Books.
- 5) Eschen, J. T. (2002). *Analytical music therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- 6) Priestley, M (2003) 分析的音楽療法とは何か. 若尾裕,他【訳】音楽之友社
- 7) Scheiby, B(2007,a). 鳴り響く自己の発見：分析的音楽療法. In: 『新しい芸術療法の流れ/クリエイティブ・アーツセラピー』. 関則雄編、フィルムアート社.
- 8) Scheiby, B(2007,b). AMT power point file (未出版)
- 9) Sedgwick, D.. (1998). ユング派と逆転移 癒し手の傷つきを通して. 鈴木 龍【訳】. 培風館
- 10) Segal, H (2005). メラニー・クライン入門. 岩崎徹也【訳】. 岩崎学術出版社.