

コミュニティー音楽療法の一環としてのドラムサークル実践の可能性
—音楽で地域社会をつなぐために—

狩 谷 美 穂

Integration of Drum Circle Activities with a Community Music Therapy Focus
—Ways of Connecting Communities through Music—

Miho Kariya

Community drum circles are important in connecting people through music in today's modern society and these drum circles are actively practiced all over the world. However, community drum circles are not only for the western world or western people, but they can also be successfully applied to communities in Japan. Community drum circles with an integrated music therapy focus can further be applied to people with or without physical or mental disabilities as well. Creating a meaningful connection with those with mental or physical disabilities to the general community is the overall aim of integrating music therapy with community drum circles. This paper further investigates the possibilities of integrating community drum circle activities with a music therapy focus.

キーワード

コミュニティー音楽療法 Community Music Therapy, ドラムサークル Drum Circle,
地域社会 Community

所属

広島文化学園大学 Hiroshima Bunka Gakuen University
学芸学部 Faculty of Arts and Sciences 音楽学科 Department of Music

1. はじめに

人間は誰もがといていいほど、音楽を身近なものと捉え、日々の生活の中で意識的または無意識的に音楽を利用している。ケネス・E・ブルシアは、「音楽は私たちがなだめ、また刺激する。喜びにつけ、悲しみにつけ寄り添ってくれる。私たちと共に戯れ、また私たちが遊ぶのを助けてくれる。人間のあらゆる感情の中へと私たちが誘い、また抜け出させてくれる」ⁱと述べており、人間はその音楽の持つ療法的な力を個人レベルで認識していると語っている。音楽の持つ芸術性、科学性そして人間感性の分野から療法に役立てようとする音楽療法は日本でもその独自の発展を続け、音楽療法士養成を行う大学機関も増加傾向にあり、この領域の発展が医療福祉関係で期待されている。音楽療法は多種にわたって分類され、その臨床、研究方法も様々であるが、近年、世界的に注目を集めているのが、本論で検討するコミュニティー音楽療法である。ノルウェーの

音楽療法士ブリュンユルフ・スティーゲは、コミュニティー音楽療法という概念を提案し、その実践と教育を行っている。

コミュニティーとは地域社会を指し、コミュニティー音楽療法は、地域の様々な組織やグループを繋ぐソーシャル・ネットワークを確立し、強化することで人々の健康の増進と予防を目的とした音楽療法の新しい概念である。ⁱⁱ 彼は、コミュニティーから排除されがちな障害のある人々がノーマライゼーションされることで、社会的に価値ある役割を習得してゆくために、音楽療法士として実践可能な活動を提案し、この試みを新しい音楽療法の流れとして発展させ続けている。2002年には、ヨーロッパ音楽療法学術大会にてコミュニティー音楽療法の概念が紹介され、2003年にはスティーゲによる論文が出版されたのをきっかけにヨーロッパを中心とする国々でのコミュニティー音楽療法に関する文献が数多く出版されている。日本では、2004年の日本音楽療学会学術大会や大学機関において、スティーゲが講

演し、コミュニティー音楽療法と文化についての講義を行ったと記録されている。以降日本においてもコミュニティー音楽療法はさまざまな形で実践されているが、その実践方法などについての文献は少ないのが現状である。これもコミュニティーという広い枠組みの中で行われるという特徴と、音楽療法という科学的かつ芸術的な活動ならではの現状と理解することができるのではないだろうか。

堀らⁱⁱⁱは知的障害者と一般の音楽家などを交えた音楽ユニットを結成し、ライブハウスで発表会を行う等の活動を通して、さまざまな立場の人がともに音楽活動を行うことによってもたらすエンパワメント効果に注目した。彼は次のように述べている。「コミュニティー音楽療法において重要になるのは、対象者のニーズだけではなく、それを取り巻く家族や友人、学校・職場等の地域社会、それらを支える文化全体のニーズやイデオロギーといった文化的コンテキストを考慮するということである」彼らの活動においては、ステージの活動にも見られるように、コミュニティー音楽療法活動を行い、そして観客を対象に発表するというシステムを導入している。発表会やコンサート活動をにより、参加者に達成感を与え、地域社会に広く紹介することができる。

このコミュニティー音楽療法という概念は医療・福祉施設などの区切られた空間で行われる伝統的な音楽療法セッションではなく、より公共性をもつ音楽療法のスタイルで、これまでリーチできなかった新たな可能性へのドアを開いてくれた。現在、筆者はコミュニティー音楽療法を実践することを試みており、米国で注目を集め、各地で実践されているコミュニティー・ドラムサークルに注目した。ここでユニークな点は、コミュニティー音楽療法の一環として発表やコンサートというスタイルをあえてとらない活動であるドラムサークルに着目したということであろう。コミュニティー・ドラムサークルは、音楽療法としては認識されてはおらず、レクリエーション音楽活動としての位置づけであるが、著者はこの活動がコミュニティー音楽療法を実践する上で有効であると考えている。したがって、本論ではコミュニティー・ドラムサークルの概念を再考し、これらの特徴や共通点を明らかにした上で、コミュニティー・ドラムサークルによるコミュニティー音楽療法の可能性について論じることを目的とする。

2. 音楽療法の定義

コミュニティー音楽療法について述べる前に、音楽療法とは何かについて概観することからはじめてみたい。まず、音楽療法を定義づけることは、非常に困難である。音楽療法というこの不思議で魅惑的

な響きをもつ領域を説明づけるために、音楽療法士は誰に説明するのかによってわかりやすいように定義づけることが必要となる。その定義は人それぞれに異なる場合が多く、実践や研究のスタイルの違いも定義を変化させてしまう要因になっている。米国の音楽療法士ブルシアは音楽療法を定義づけることの重要さと困難さについて述べながら、その多様性と可能性を考察しながら、音楽療法という領域はいまだ発展途上にあるということを述べている。

「音楽療法とは本当に定義するのが難しく、しかもそうさせるようなたくさんの側面を持っている！知識と実践の総体としてみると、音楽療法は2つの領域、音楽と療法の学術的混合種であるが、この双方共が不明瞭な境界線の中にあって、それ自体定義するのが難しいものである。音楽と療法が結合したものとしてみた場合、それは芸術であり、科学であり、人間関係のプロセスであって、これらがすべて同時に起こる」^{iv}

音楽療法の歴史的背景をたどってみると、まず音楽療法先進国である米国では、第2次世界大戦により傷ついた兵士たちの心身のケアを目的とした病院内での音楽活動が1940年代と記録されている。主にはそれまでは困難だった外傷後ストレス障害などの治療に効果がみられた。日本では、1960年代前半櫻林仁らによる音楽療法に関する書物が出版されていたが、1967年の英国の音楽療法士ジュリエット・アルヴァンの来日が大きな影響を与え、日本でも音楽療法という新たな分野が急速に発展した。^v現在においても、音楽療法の定義は国によってさまざまである。日本音楽療法学会の定義には「音楽療法とは、音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用することをさすものとする」とある。この定義を音楽療法先進国のものと比較すると、諸外国の定義には音楽療法士または特別な訓練を受けた者が音楽療法を行うとしてあるのに対し、日本の定義には誰が行うのかという特定がない。日本の音楽療法は現在急成長を続けているが、教育機関での音楽療法士養成コースはまだ産声を上げたばかりといえ、実践力を身につけるための実習現場や実践指導をするスーパーバイザーも足りていないのが現状である。次に、本論で検討するコミュニティー音楽療法の概念について説明する。

3. コミュニティー音楽療法とは何か

コミュニティー音楽療法とは、地域共同社会に開かれた音楽療法の新しい形態である。一般に音楽療法は、障害をもつ人、あるいは疾病予防を目的とし

た音楽活動をさし、そのほとんどは病院や福祉施設、教育機関や相談室、療法室といった特定の場所で行われることが多い。しかし、コミュニティ音楽療法では、対象を障害のある人たちに特定せず、地域社会に存在する全ての人々の参加を可能とするものである。その活動の目的の一つは、音楽療法の対象となる障害者が地域社会の活動に主体的に参加し、その価値あるメンバーとなることを手助けすることである。障害者を初め、セラピーを必要とする多くの人は地域社会から孤立しがちである。さらにコミュニティ音楽療法のもう一つの目的は、地域社会に生きる人達が、障害者を理解し関わりを持ち、彼らを含めた活動ができるようになることである。したがって、参加する全ての人が、音楽療法活動を介して、障害者理解、他者理解を深めることが目的である。つまり、音楽療法の対象となる障害を持つ人個人が焦点になるのではなく、この個人が生活する環境も含めて療法ということを考えなければならない。病気そのものを治療するだけでは、十分ではないことが多く、彼らの生活環境を含めたWholistic「全人的」な見かたで関わるのが重要であるという考え方から生まれている。

沼田はコミュニティ音楽療法についてこう説明している。「コミュニティ音楽療法とは、地域社会に根ざした音楽療法の実践を広く指すものであり、明確な理論や方法論が定義されているものではない。近年、多くの音楽療法家が、従来の音楽療法モデルのように決められた場所でのセラピストとクライアントという関係を超えて、地域社会とのかかわりのなかで実践をはじめたことにより、その定義、実践形態などをめぐり議論が巻き起こっている状況にある。」^{vi} 実際、コミュニティを中心とした音楽療法的活動は、各地で実践されていると報告されているが、それらの活動を、音楽療法の領域としてとらえるかどうかは、その実践者や参加者がどのような意識をもって実践したかによる。このようにコミュニティ音楽療法についての議論は尽きることがなく、必ずしも音楽療法士が関わっていなくとも、音楽を通して人々を繋ぎ、障害者の社会参加のきっかけとしている活動は数多くある。

コミュニティ音楽療法のパイオニアの一人でもあるスティーゲは、音楽療法の概念を三つに分類した。一つ目は、「手段としての音楽」であり、音楽が癒しや治療の手段となり、クライアントに有効な音楽刺激を与えるとといった方法である。生理指標を用いた医学的な研究によくみられるように、クライアントに音楽を聴かせその生理的又は心理的な効果を検討するといった方法が代表的である。例えば、音楽を聴き、リラックスする方法や、音楽を聴くと痛みが緩和する、又は楽器や楽曲を演奏することで、

ムードが改善される、などの方法である。

音楽療法の二つ目の概念は「媒体としての音楽」である。媒体としての音楽では、セラピストとクライアントの相互作用が中心となり、コミュニケーションをとりながら音楽が使用される。クライアントの作詞にセラピストが曲をつけ、共に演奏する。または音楽を通してセッション参加者が人間関係の大切さや自分を取り巻く関係性を本質的に理解し、改善することがある。

これから述べる三つ目の概念が本論で注目した比較的音楽療法領域の中でも、新しい概念であり、地域社会に広がる大きな可能性をもつ「コミュニティとしての音楽」の概念である。この新しい音楽療法の概念は、音楽を社会的で文化的なものとして捉え、音楽がコミュニティに参加するための招待となり、人と人をつなげるという役割を担うというものである。^{vii} 例えば社会から孤立しがちな障害者や高齢者、又は対人関係が原因で起こる精神障害に悩む人々、教育現場で大きな問題になっている不登校や引きこもりの問題などは、メディアが発達し、情報があふれ、人との接触が減少している現代社会ゆえの病気であり、これらの問題を解決するためには、病気を薬物療法などで治療する方法だけではなおりにくいのが現状である。そこで、音楽をさまざまな人が集いコミュニティを構築するための媒体としての活動とし、参加者が帰属感を獲得し、コミュニティの中で主体的な役割を持ち、Quality of Life「生活の質」を向上させるための音楽、というスタンスがここでの音楽の役割となる。つまり、人間がWell-beingを得るためのきっかけ創りとしての音楽活動であり、この活動を通して参加者の健康を促進するという考え方である。

スティーゲは、障害を持つ人々と一般の人々が共に参加し演奏するための合唱団やブラスバンドを作り、地域でコンサートを行うなどの活動を行い、その社会的、福祉的観点からの効果を実践報告している。^{viii} 彼は地域社会に存在する様々な福祉、教育、行政機関を音楽活動によってつなぎ、周期的な共同作業としての音楽活動を実践した結果、今まで関連性の見られなかった支援機関同士にネットワークを確立した。彼は現代社会におけるコミュニティ音楽療法の必要性についてこのように述べている。^{ix} 「第二次世界大戦後、多くの国々において、テクノロジーと経済は急速な発展を遂げてきた教育、職業、移住地の選択に関する個人の可能性は、以前よりはるかに広がった。しかし、社会には暗闇も残されている。富める者と貧しい者—個人と国家の双方においての格差は広がりつづけているように見え、テクノロジーの発展は自然の生態系バランスを脅かしている。またこれほど劇的ではないが、見過ごすこ

とのできない暗闇もいくつかある。それはストレスの問題、コミュニティの脆弱化、本来はひとつであるべき生活空間が分離されていることなどである」

彼の述べるこれらの問題が社会問題となっているのは欧米のみならず多くの国々に共通する問題であると言え、日本も例外ではない。障害の有無に関わらず、人々は孤独と孤立を感じている。わが国でも障害者の社会復帰を支援するための様々な福祉活動が行われているが、障害者が社会復帰のために施設から出て、用意された集合住宅に移り住むことだけでは、本当の意味での共同社会参加とは言えないし、本人自らが社会の一部と感じるには十分ではないと考える。WHO（世界保健機関）は健康と Quality of Life の関係を強調しており、健康の増進と予防としての健康活動を推進している。健康とは、病気ではないこと以上に、個人が活動する能力や自負心を持っていること、他者との関係を築いている、そして人生を意味あるものとして捉えられているかが重要視される今、コミュニティ音楽療法としての文化活動、共同活動が求められているのではないだろうか。

ステイゲはコミュニティ音楽療法をいくつかの定義をもって説明しているが、中でも著者が日本文化になじみやすく感じたものをここで紹介する。最初に、コミュニティ音楽療法とは、基礎価値的であり、与えられたコンテキストの中で相対的に不利な立場にいる人々が自らの意思や感情をより広く、そして強く伝えるようになることを課題としているということである。ここでいう基礎価値的というのは、社会的な正義と誰もが公平な資力を持ち表現する権利を与えられるといった価値観のことである。したがって社会全体がこの価値観を主として構成されているのが前提であり、この価値観を基にはじめて成り立つのがコミュニティ音楽療法の基礎概念になることは言うまでもない。この療法は、自らの意思や感情を障害によって伝えることができなかった人や、声を上げてこなかった人々への社会参加の糸口となるだけでなく、それらの人を受け入れ、共に活動に参加してもらうことで、相互理解を深めることにつながる。共に参加する健常者にとっても意味深い活動になり有益であると考えられる。

これらの概念を実践に移す時考えられる方法は様々である。これまでに紹介したステイゲや若尾の例では参加者がなんらかの作品を仕上げ、発表するという形式を用い、コミュニティ音楽療法を通して、人と人とを結ぶ活動を行った。これらの活動を通して様々な立場の人達がともにコミュニティを創出していくプロセスを体験することができた。様々な立場の人々が共に音楽するという考え方は、Small^xのミュージッキング Musicking とい

う考え方からきている。これは音楽を音楽行為に関わるすべての人を巻き込んだ統合的なアイデアであり、音楽を演奏し、パフォーマンスに関わることは勿論、プログラム作成、聴くことや楽器運搬、チケットのもしりや会場整備なども含んだすべての関係する役割をいうものである。この Small の述べるミュージッキングこそが、地域社会をつなぎコミュニティを創出するための音楽療法活動の基盤となるのである。

これらの概念は著者が近年経験、学習してきた、ドラムサークルという音楽活動にまさにぴったりと重なり合うものであると考える。次にドラムサークルという聞きなれない活動を簡単に説明する。

4. ドラムサークルとは

ドラムサークルという言葉が聞かれて、すぐにその活動内容が理解できる方は少ないだろう。ドラムサークルとは、近年米国を中心に広まっている能動的集団打楽器演奏活動であり、日本では未だ真新しい響きである。物理的な活動内容はその名のとおりドラム（ここではドラムセットのことではなく、打楽器を意味する）を Circle すなわち円になって演奏するという極めて原始的かつシンプルな音楽的な試みである。このような活動は、その方法や目的も文化により異なるものの、世界中に存在する。

現代社会にみるこの集団で太鼓を叩く活動すなわち「ドラムサークル」を三つの大きな枠に分類してみると次のようになる。まず一つめはアフリカやアフリカをオリジンとする移民達によって行われるものである。この種のドラムサークルでは、特定の文化における音楽形式が用いられ、通常レクリエーション活動としてではなく、祈りや祝い事、儀式などに用いられるものであるため、彼らの音楽や文化についての知識を持っていることが参加する上での条件となる。場合によっては、性別、年齢などの制限が加わることもある。二つめは、フリースタイル・ドラムサークルと呼ばれ、フリージャズや即興音楽と類し、形式やルールの存在しない自由即興のみで行われる演奏であり、観客を相手にコンサートホールやライブハウスなどで行われることも多い。三つめはファシリテーターと呼ばれる案内役のような役割を持つ人が存在するコミュニティドラムサークルである。この活動においては、互いに支えあうコミュニティ作りを目的としており、年齢、性別、障害などの制限もなく、誰もが自由に参加でき、かつ参加することで健康を促進し、生活の質を向上させるだけでなく、エンパワメント（個人や集団が自らの生活への統御感を獲得し、組織的、社会的、構造に外郭的な影響を与えるようになること）される

ことを目的としている。世界にコミュニティ・ドラムサークルを広める教育活動を行っているドラムサークルのパイオニア、アーサー・ハルは、コミュニティを基盤に行うドラムサークルを始め、様々なグループでのドラムサークルを行い、その実践方法を発表している。彼は、著書『Drum Circle Spirit』の中で、コミュニティ・ドラムサークルをこう説明付けている。「コミュニティ・ドラムサークルは、常に開かれたグループであり、ドラムを演奏すること、踊ること、歌うことが好きな人が集まりその喜びを共有することである。コミュニティの中でドラムを共に演奏するということで、人と人との関係が変化する」^{xi}

著者がこのコミュニティ・ドラムサークルがコミュニティ音楽療法活動に有効であると考ええる大きな理由の一つに、ドラムサークルは多様な面でバリアフリー音楽活動であるということである。人種、年齢、性別の違いや、音楽経験、そして障害の有無に関係なく参加することができる。国際ドラムサークル・ファシリテーター協会では、ドラムサークルをこう定義付けている。「ドラムサークルは、美しく自発的な音楽を創り出す能力を持った参加者グループのエンパワメントのために、多様なハンド・ドラムとパーカッションを使って行うリズム・ベースド・イベントである。グループの一員として協力の上ドラミングやリズムを基調とした音楽づくりを行うことは、個々の音楽的経験や能力にかかわらず、全員参加型の体感的な活動となる」^{xii}このように、ドラムサークルの目的は練習を重ね、聴衆の前で演奏することが目的とされる活動のように、美しく完成度の高い音楽を創り出すことではなく、参加者全員が一つのコミュニティとなり、お互いを聴きあうことにあることがわかる。この活動を通して、他者理解力、自己表現力の促進や、達成感、統一感の獲得、そしてグループに受け入れられ、自らが安心していられる居場所を確立できることで帰属感を得ることが期待される。

4-1. コミュニティ・ドラムサークルの特徴

ドラムサークルは、グループで即興的に打楽器を叩き、音楽を作り出すという単純な活動だが、参加するということで、必然的に他者との非言語的な関わりをもつ活動である。ドラムサークルとその他の一般的な音楽活動との大きな違いは練習やリハーサルを必要とせず、その場で即興的に作られた音楽を他者と分かち合い、自己表現の楽しさを得ることができるという点である。ドラムサークルで作られる音楽に正しさや音楽美学的な美しさは求められないので、基本的なルールに反しない限り、間違っている

音楽というものは存在しない。そしてドラムサークルに来たものはすべてが参加者となり、観客は存在しないという点も他の音楽活動と違い、ユニークであると言える。また、ドラムサークルに参加することは、必ず他者の出す音を聴くこととなり、他者意識や、環境に注意を向けることが必要となる。したがって、社会生活で必要になってくる協調性や自己表現する力などを育てることが可能になるのである。

人々はそれぞれ自分の演奏したいリズムを奏でることができるという点は、障害のある人達にも創造性とオリジナリティーをもった一人の演奏者として存在することを意味する。ドラムサークルでは即興的な表現も含まれるので、それぞれの持ち味のある種の音楽的枠組みの中で表現できる。即興演奏という観点から障害者の独自性を生かすことは、他の参加者にとっても全く異なる音楽感やリズム感覚を感じる貴重な体験ともなりうるだろう。演奏中は、聞こえてくる他者の音に調和するか否かは個人の選択に任されるが、他者の音を聴き、互いに音楽的な刺激を受けながら自己表現を行うので、ドラムサークル参加者は、個人的な音楽表現を行いながらも集団の中での役割を果たしているというグループ帰属感をも感じることを可能にするであろう。

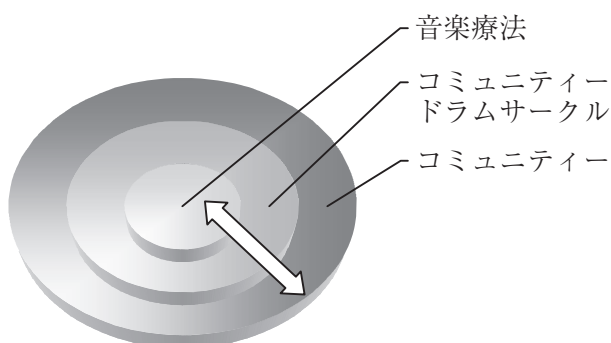
4-2. ドラムサークルの効果

ドラムサークルはその多様な効果が認められ、欧米をはじめとする国々では様々なグループに利用されている。コミュニティグループ、企業及び組織でのチームビルディング、サポートグループ、問題を抱える青少年、高齢者、教育者グループ、障害児・者グループ、障害者家族会などで広く行われている。音楽療法士達もその効果と利用法に注目し、ドラムサークルを行うための研修を各国で受けている。ドラムサークルに参加することで得られる効果は社会的なもの、心理的なもの、生理的なものと多種にわたるが、中でも生理指標を用いた代表的な研究に次のようなものがある。Bittman は、ドラムサークルに参加することで、免疫力を上げることを科学的に実証した。^{xiii} また、過度の労働による燃え尽き症候群の予防やストレス軽減に、ドラムサークルが効果的であることは科学的に実証されている。企業などの離職者数の減少に貢献しているほか、チームビルディングや、リーダー養成にも効果を上げている。また、米国の看護大学生を対象とした実験では、ドラムサークルを6週間にわたり行った学生のPOMSスコアは劇的に改善されており、退学者や留年者を減少するという報告もある。^{xiv} わが国でもその効果は実証されており、企業就労者を対象とした研究では、ドラムサークル参加によりナチュラル

キラー細胞の活性化が認められている。^{xv} 生理学的研究のほかにも、音楽療法的観点から見ても、音を出すという行為、リズムを奏でるという行為、強弱や音の大小によって表現することは、コミュニケーションや自己表現能力の向上、感情表出にも効果が期待でき、身体的な運動にもなる。

4-3. コミュニティー音楽療法としてのドラムサークルの役割

コミュニティ音楽療法を実践するにおいては、合唱、バンド活動、地域コンサートの実施など、さまざまな方法が考えられる。ステイグは、音楽療法を受けている知的障害者と、地域の健常者が共に演奏できるマーチングバンドを運営し、コンサートを開催し、地域社会をつなぐネットワークングとしての音楽療法活動を確立した。コミュニティ音楽療法の一つの方法としてドラムサークルを導入することは、核家族化、高齢者の孤立化が進む日本の現代社会の中で、コミュニティを失った人々もドラムサークルに参加することで、生活の質の向上や健康を引き出せるという効果を得られるのではないかと考える。また、いつでも誰でも参加可能な活動であるということは、参加したいと感じたその時からスタートできるという利点がある。すでに述べたように、コミュニティ音楽療法を実践するには、ある特定の障害を持つ人のみを対象とするのではなく、障害の有無にかかわらず誰でも参加できる活動を提供し、なおかつその活動が全ての参加者にとって楽しく、満足できる活動でなければ持続できないだろう。例えば、楽譜をよむことや、音程を合わせるなど、ある程度音楽的な基礎能力を必要とする活動は完成品としては美しい作品になるが、音楽教育を受けていない人や障害をもつ人たちにとっては、のびのびと音楽を楽しむ活動にはならず、場合によっては参加すること事態が苦痛になるだろう。一方、音楽的な難易度を下げすぎることによって、参加者に満足感をもたらさない活動になってはならない。コミュニティ音楽療法としてのコミュニティ・ドラムサークルを図にすると以下ようになる。



中心部にあるのが、伝統的な療法室などで行われる音楽療法である。その周りを囲むのがコミュニティ・ドラムサークルであり、中心との間には風通しのよい通路があり、クライアントは音楽療法セッションとコミュニティ・ドラムサークルの間を行き来する。これは、個人音楽療法セッションを受けるクライアントが、療法室から出て、自分の力を試したい場合にも開かれている通路であり、逆にコミュニティ・ドラムサークルの参加者が、そこで出会った音楽療法士や音楽療法という領域に興味を持ち、個人セッションを依頼する場合にも開かれていることが望ましい。このようにコミュニティに開かれた音楽療法活動は、地域社会をつなぎ、障害のある人々の存在価値を高めるといった、参加者双方にプラスになる活動になると考える。

4-5. コミュニティー音楽療法としてのコミュニティ・ドラムサークルの対象者

音楽療法の対象者は多種にわたる。発達障害を持つ子供から成人、身体障害児・者、精神障害児・者、薬物障害者、リハビリテーションを受ける人、問題を抱える青少年、高齢者、終末期医療を受ける患者などである。多くの場合、音楽療法士は医療・福祉施設で音楽療法セッションを行うか、場合によっては訪問セッションを行う場合もある。通常の音楽療法の対象者として例をあげると、本学で平成22年より行っている音楽療法がある。こども子育て支援センターの一環として、障害をもつ子供達を対象とした個人音楽療法セッションを筆者を含む音楽療法担当教員2名が行っている。本学で行っている個人音楽療法セッションに参加する子供たちの抱える問題は自閉症、知的障害、身体障害など様々で、主には集中力のなさや、協調性のなさ、コミュニケーション能力の遅れが見られる。音楽療法では、子供の資質を見極めるためのアセスメントを行い、保護者からの情報を収集後、目標設定を行う。発達障害児へ音楽療法を施す場合の主な長期目標は、社会的、情緒的能力の向上、運動機能の向上、コミュニケーション能力の促進、就学前学科学習の促進、余暇活動の充実やQOLの向上などがあげられる。個人により、それぞれの短期目標が設定され、セッションで取り組み、カンファレンスなどで情報を共有し、達成度合いを検討する。これらのセッションは区切られた音楽療法室で行われ、通常健常児と共に活動することはない。

では、コミュニティ音楽療法としてのコミュニティ・ドラムサークルに参加する対象者はどのような人達であろうか。本学で音楽療法セッションを受けている児童はもちろん、障害を持たない児童や

家族、地域住民までが参加者となりうる。すでに述べたように、コミュニティ・ドラムサークル参加者に、制限や決まりはない。通常音楽表現においては、歌唱力や、楽器を演奏するための能力と技術が必要とされる。演奏技術がない人たちにとっては、音楽を通して自分の表現したいことを表現することは困難である。しかし、ドラムサークルを用いたコミュニティ音楽療法では、ドラムを叩く、マラカスなどの比較的音を出すことが容易な打楽器を演奏するだけで、楽譜を読む能力や、演奏技術など特別な能力は必要とされないため、参加者の制限が極端に少なくなる。体力や病状にもよるが、音楽療法を必要とする障害児・者も、参加意欲さえあれば、参加可能となる可能性が高い。例えば、本学で行っている子供のための音楽療法セッションを受ける児童も、支援センターを利用する健常児も共に参加できるのではないかと考える。また、児童のみならず、保護者をはじめ、音楽療法や子ども子育て支援に興味のある学生やセンターの職員、大学教員、地域住民も参加の対象となる。大学生にとっては、児童の行動研究、障害児研究の実践の場として機能させるという可能性も考えられるだろう。

音楽療法を受けている障害児・者又は家族達にとっては、集団の中で活動する貴重な体験となり、社会適応能力の向上や、コミュニケーション能力の向上、沢山のひとと共に演奏する喜びを感じることで、自己肯定感の獲得にもつながることが期待できる。障害を抱える子ども達の保護者にとっても、共に参加できる貴重な時間となり、楽しい音楽活動となるだろう。また、健常児や保護者にとっても、障害のあるひとと共に活動することにより、相互理解につながり、共に音楽活動を体験することで障害児・者への偏見を減少させることが可能であると考えられる。

4-6. ドラムサークルの実践方法

ドラムサークルを実施するには、まずドラムをはじめとする打楽器が必要となる。参加する人数の椅子を円状に配置し、それぞれの椅子に一つずつ楽器を用意する。使用する楽器は、大小異なる様々なドラム（ジャンベ、フロアタム、コンガ、ボンゴ、フレームドラム、大太鼓、小太鼓など）と、その他の小打楽器（マラカス、シェイカー、クラベス、カウベル、鈴、アゴゴベルなど）である。楽器の種類については図2の写真を参照されたい。その他、手作りの楽器や、台所用品（フライパンやボウルなど）や日用品（バケツなど）も工夫次第では立派な楽器となる。参加者は自由に席と楽器を選択し、ファシリテーターの合図や、自然発生的な音楽の開始を待ったり、個人で自由に叩き始めたりする。

4-7. ドラムサークル・ファシリテーターの存在

ドラムサークルには、ファシリテーターと呼ばれるガイド役が存在する。国際ドラムサークル・ファシリテーター協会はドラムサークルにおけるファシリテーターをこのように定義付けている。「ドラムサークル・ファシリテーターは、このインタラクティブな音楽創りの体験を参加者にとって簡単にする役割を担う。ファシリテーターは安心できる雰囲気によって参加者グループをエンパワーし、テクニクによって能力を高め、楽しさで参加を促しながら、コミュニティのための表現の場を創りだす。訓練を受けたプロフェッショナル・ファシリテーターは、グループ全体が曲作りを始めるためには、各人のエンパワーメントが必要であることを認識している。ドラムサークル・ファシリテーターは、グループに奉仕し、個人がさらに可能性を発揮できる手助けを行い、喜びを分かち合い、相互依存に基づいたグループダイナミクスに従って反応する。ファシリテーターは参加者との間にラポールを築き、さまざまなスキルを駆使してそのグループがさまざまな曲創りをできるように助ける」^{xvi} このように、ファシリテーターとは誰もがすぐにできることではなく、特別なトレーニングを必要とする。またさまざまな能力も兼ね備えてなければならない。ハルはファシリテーターの態度と資質について、こう述べている。

「ドラムサークル・ファシリテーターは、人々が輪になって楽器演奏を行っている時に、ガイド役をつとめる。よいファシリテーターとはスキルの高いホスト役であり、すべての参加者ができるだけ簡単に楽しく参加できるようにする、創造性と感受性を兼ね備えたリーダーである」^{xvii} さらにハルはファシリテーターは上級のパーカッショニストである必要はないが、ある程度のリズム感と音楽的スキルを持っていること、参加を促すシークエンスと呼ばれる指揮を通してグループの意識を個人レベルからグループへ変化させる能力があること、すべての音楽レベル、年齢、民族性の人々が同等の立場で参加できる雰囲気を作り出す能力が必要だと述べている。

ファシリテーターは、簡単なルール（楽器の使用法、楽器を傷つけないために指輪や腕時計などははずす、人の楽器を使うときは必ず聞く、ファシリテーターの合図、ドラムサークルの目的、環境を快適に守るためのルールなど）を説明し、誰もが安心して、楽しんで参加する活動であることを参加者に伝える。ドラムサークルは全ての人に開かれた音楽活動であるがゆえに、多種多様な人々の参加が予想される。例えば、プロフェッショナルレベルの演奏家や、アフリカやアフリカをオリジンとする地域出身者もいれば、全くタイコを叩いたことがない高齢者

や、幼児、そして障害者までもが参加することとなる。その一人ひとりが、同等の立場で音楽を楽しめるようにガイドするということは、容易なことではない。実際、ファシリテーターを養成するための講座が世界各地で開催されており、多くの人がファシリテーターになるためのトレーニングを受けており、実践する上で必要不可欠なプロセスとなっている。

5. コミュニティー音楽療法としてのドラムサークルの実践に向けて

ドラムサークルは音楽療法の領域で使用されることもあるかもしれないが、音楽療法士養成トレーニングにドラムサークルを運営する、あるいはファシリテートするためのカリキュラムは現在のところ存在しない。著者が経験した米国での音楽療法士養成トレーニングの中にも、ドラムサークルに関することは見当たらなかった。しかし、音楽療学会や講習会に参加すると、ワークショップ形式で行われるドラムサークル講座はよく目にしたのを記憶している。米国のドラムサークル・ファシリテーターの代表的存在であり、ドラムサークルを医療の現場等で利用しやすいプロトコルに組織化し、ヘルスリズムという名で研究、実践しているクリスティン・ステイブンス（Christine Stevens）は米国公認音楽療法士であり、彼女のもとには多くの音楽療法士がトレーニングを受けにやってくる。

セラピストであることと、ドラムサークル・ファシリテーターであることはどう違うのであろうか。米国の音楽療法博士ブルシアによれば、音楽療法士とは、音楽療法士であるための訓練を受けた人であり、社会がその能力を認め、何らかの資格を社会から認可されている人である。しかし、欧米と比べて、日本のように音楽療法の研究、実践がスタートしたばかりの国では、養成トレーニングの基盤も弱くなる。音楽療法士であるための訓練を受けた人であっても、その訓練レベルに大きなばらつきがでてしまうことは言うまでもない。さらに、病院や施設で疾病を抱えるクライアントのみを対象とした音楽療法の経験しかない音楽療法士にとっては、地域社会の中で広い視野と自由で幅広い音楽的な思考能力とテクニックを必要とするコミュニティ音楽療法を実践するのは容易ではないはずである。

逆にドラムサークル・ファシリテーターは、地域社会の様々な人をドラムサークルによってつなぎ、コミュニティを作ることを目的としている。コミュニティ作りについては、限られた知識や経験しかない音楽療法士にとっては、困難なことでも彼らは当然のように、幼児から高齢者、さらに障害者

までを一つにし、音楽的対話と一体感を自然に発生させることができる。音楽療法士としてこの場を目の当たりにした時、療法室という区切られた空間で行われる音楽療法の限界を感じざるをえなかった。音楽療法士としての養成トレーニングを終了した者でないかぎり、ドラムサークル・ファシリテーターは原則セラピストではない。しかし、彼らの行う活動そのものがセラピューティックであり、参加者にその効果を感じさせていると考える。

ハルが述べているファシリテーターに必要な基礎的資質をいくつか見てみると、まずドラムサークルを行うための動機と目的をしっかりと持つことの重要性に触れている。さらに、トランジションポイントと呼ばれる音楽的变化を必要としているグループのニーズを感じ取る力も重要であると述べている。これらの要素を音楽療法士の役割と比較してみると共通点を見つけることができる。どこで、誰を対象に、何の目的を持って行っているのかを明確にすることは、音楽療法セッションの前にしっかりとアセスメントを行い、長期目標、短期目標を持つことと似ている。また、音楽的なオーケストレーションの技術を持つことは音楽療法士として、当然の資質であるとともに、グループの音楽的な流れを理解し、いつ動機付けや介入を行うのかを察知することは、音楽療法士として重要な資質であると考えられる。

また、ハルはファシリテーター養成ワークショップで、素晴らしいファシリテーターになるまでのプロセスの中で、必ず dictatorship を経験すると言う。いいファシリテーターというのは、dictate すなわち「支配」するのではなく、facilitate 「容易にする」べきであるという。支配的になれば、様々な音楽様式やテクニックを試し、発表会で披露するような完全でコントロールされたものはできるが、そうすれば参加者は自由な即興性を失い、自由に演奏を楽しむことが不可能になる。また、ファシリテーターとして忘れてはならないのが、Over Facilitation と呼ばれる「過剰なファシリテート」をすることで、参加者の意欲や一体感や自然発生的な即興音楽をつぶしてしまうというのである。これらは、すべて音楽療法士にとっても重要な事柄である。音楽療法に言い換えれば、クライアントに指示を出し、従わせるという教育的目標のみを重要視するほか、音楽刺激を与えすぎることで、そのクライアントが表現できるチャンスを逃してしまうということである。

このように、ドラムサークル・ファシリテーターと音楽療法士には共通する資質が多く見られる。そこで、音楽療法士としてセラピーを必要とするクライアントを理解する能力を持ったセラピストが、ドラムサークルをファシリテートするということで、クライアントのニーズを汲み取り、それらをグルー

プの中で徐々に花開かせることができる。さらに一般の参加者の中でクライアントの成長を確認できるということは素晴らしいコミュニティー音楽療法の場となりえると考ええる。

6. おわりに

本論ではコミュニティー音楽療法の概念と現状を考察し、この分野における、新しい活動としてのコミュニティー・ドラムサークルの実践方法とその可能性について述べてきた。

筆者は、ドラムサークルを始めて体験した時、そのあまりに解放的かつ、受容的であるのに驚いた。そして、セッションルーム内での音楽療法のみでなく、さらに地域社会に広がる音楽療法に発展していく可能性を見出した。筆者は、2010年8月に米国ハワイ州で行われた、アーサー・ハル氏主宰のVillage Music Circle Facilitator's Play shop Level 1を受講した。そこでは、7日間にわたり、ドラムサークルの基礎概念、理論、そしてファシリテーターであるための資質と能力を育てるためのトレーニングが行われた。世界10カ国から集まった約50名の参加者は、音楽教師、音楽療法士、音楽家、心理士、大学教員とさまざまであった。トレーニングでのドラムサークルとファシリテーターの様子は図3の写真を参照されたい。トレーニング終了前日には、会場周辺の地域住民を招待し、コミュニティー・ドラムサークルが行われた。集まった約80名の参加者は、乳幼児から90歳代の方、そして視覚障害者やハイリスクの青少年たちまでが集い、共にタイコを叩いた。その経験は忘れることが出来ないほどに一体感があり、世界各国から集まった参加者が、人種の壁、言葉の壁、格差の壁、障害の壁を乗り越え一つになった経験であった。このような経験は、コミュニティー・ドラムサークルがまさしく非言語コミュニケーションによってつながっているという場であるということと共に、だれもが同等の立場で一つの音楽を作り上げるという福祉的にオープンであり、地域社会をつなぐ社会的な活動である。この活動をどのように音楽療法に結びつけることが可能か、考えているうちに本論で述べたコミュニティー音楽療法との融合の可能性にたどり着いた。

今後の活動としては、ここで述べた活動を実践し、その効果とさらなる可能性について研究を進める予定である。



図2 (使用される打楽器の1例)



図3 (ハワイでのコミュニティードラムサークル・ファシリテータートレーニングの様子。中心にしているのがファシリテーター)

参考文献

- i ケネス・E・ブルシア『音楽療法を定義する』東海大学出版会, 2001, pp.2.
- ii ブリュンユルフ・ステীগ『文化中心音楽療法』音楽之友社, 2008, pp.159-163.
- iii 堀早苗「兵庫県におけるコミュニティー音楽療法の導入に関する研究」ヒューマンケア実践研究支援事業研究成果報告書2004, 187-205.
- iv ケネス・E・ブルシア『音楽療法を定義する』東海大学出版会, 2001, pp.2.
- v 小坂哲也・立石宏昭編著『音楽療法のすすめ』ミネルヴァ書房, 2006, pp.2-10.
- vi 沼田里衣「コミュニティー音楽療法における音楽の芸術的価値と社会的意味－アウトサイダー・アートに関する議論を手掛かりに－」日本音楽療法学会誌10, No.1, 2010, pp.95-109.

- vii ブリュンユルフ・ステイゲ「講演記録第2回
音楽療法とコミュニティ」国立音楽大学音楽研
究所年報, 18, 2004, pp.59-71.
- viii ブリュンユルフ・ステイゲ『文化中心音楽療
法』音楽之友社, 2008.
- ix ブリュンユルフ・ステイゲ『文化中心音楽療
法』音楽之友社, 2008.
- x Christopher Small, "Musicking:The Meaning
of Performing and Listening" Wesleyan
University Press, 1998.
- xi Arthur Hull, "Drum Circle Spirit: Facilitating
Potential Through Rhythm, White Cliffs
Media, Inc, 1998, pp.26-30.
- xii 佐々木薫『エンパワメント・ドラムサークル』
株式会社エーティーエヌ, 2008, pp.12.
- xiii Barry B.Bittman, Berk LS, et al: Composite
Effects of Group Drumming Music Therapy
on Modulation of Neuroendocrine-Immune
Parameters in Normal Subjects. *Alternative
Ther Health Medicine*, 2001:pp.38-47.
- xiv Barry B.Bittman, Cherie Snyder, et
al.: Recreational Music-making: An Integrative
Group Intervention for Reducing Burnout
and Improving Mood States in First Year
Associate Degree Nursing Students: Insights
and Economic Impact. *International Journal of
Nursing Education Scholarship*, 12, :1-26, 2004.
- xv Masatada Wachi, Masahiro Koyama, et
al.: Recreational Music-Making modulates
natural killer cell activity, cytokines, and mood
states in corporate employees. *Medical Science
Monitor*, 13:57-70, 2007.
- xvi 佐々木薫『エンパワメント・ドラムサークル』
株式会社エーティーエヌ, 2008, pp.21.
- xvii 佐々木薫『エンパワメント・ドラムサークル』
株式会社エーティーエヌ, 2008, pp.20.