

音楽療法士養成教育におけるヒューリスティック研究法の役割と可能性

狩谷 美穂

ヒューリスティック研究法とは、現象学の影響を強く受けた研究の方法であり、研究者自らを重視するユニークで新しい方法論である。いまだ発展途上にある日本の音楽療法の世界では、人間に対する音楽の効果に関する研究が主に科学的根拠に基づく研究（EBM）の増加傾向が見られる。しかし、音楽を奏でる療法士と対象者の間における音楽的相互関係と、お互いの創造性の両方を含む音楽療法を研究するのであれば、数値のみを重視した研究には限界がある。質的研究の意義とは何かを考察しながら、ここでは主としてMoustakas Clarkのヒューリスティック研究法のメカニズムと要点を用いて研究プロセスを概説し、その意味と役割を省察した。本稿の目的は、質的研究法の中でも比較的珍しいヒューリスティック研究法に焦点を当て、その研究プロセスの意味と役割を述べ、音楽療法士養成教育と教育現場での活用の可能性を考察することである。

I はじめに

1967年にイギリスの音楽療法士ジュリエット・アルヴァンが来日したのをきっかけに、音楽療法が日本に紹介されてからほぼ50年が過ぎようとしている。その後日本の音楽療法の発展は急速に進み、様々な研究も進むにつれ音楽療法についての認知度も徐々に上がってきている。特に急速な高齢化が進む中、認知症高齢者を主な対象とした音楽療法については多くの施設でみられるようになり、音楽療法士を養成する高等教育機関も設置された。日本音楽療法学会のホームページによると、現在の日本音楽療法学会認定を有する音楽療法士の数は、2000名¹を越している。また、本学が加盟している全国音楽療法士養成協議会のホームページには、平成23年度時点で、協議会が認定する音楽療法士一種免許保有者は、777名であり、二種免許保有者は2197名とある²。

認定音楽療法士の増加に伴い、音楽療法の研究にも大きな変化が見られるようになった。

昨今、音楽療法の国家資格化を進めるうえで最も重要視されてきたのが、医学・看護モデルの量的研究である。音楽療法の発展と共に音楽療法の有用性を証明する研究が必要になるのはごく自然な事である。中でも注目すべきは科学的根拠に基づいた、EBM (Evidence Based Medicine) の急速な増加である。坂下 (2007) は日本音楽療法学会誌に投稿される論文の近年の傾向は、EBMが目立っていると述べ、これは音楽療法発展途上中の我が国に音楽療法の効果を数値に基づく科学として証明を示すための量的研究が最も必要とされているという証拠であるとしている³。国家資格化を視野に入れた取り組みの必要性が叫ばれる現在、数値で音楽療法の効果を表す研究方法が我が国において必要な研究方法であることは間違いない。しかし、音楽療法の先進国である米国やヨーロッパでは、EBMに基づいた量的研究と同時に質的研究の必要性も無視できない事実である。

古平 (2008) は現在の日本の音楽療法研究



の流れについてこう指摘している。音楽が人間に有効であるという科学的根拠を求めるあまり、実証的研究ばかりが推奨されている現在の傾向は、クライアントの問題ばかりに焦点をあて、クライアントの存在と人間性、そしてセラピストとクライアントの療法的関係を見逃しかねない⁴。また、質的研究の価値は、クライアントに関する治療プロセスから音楽療法の可能性を探るだけではなく、セラピスト自身が自己のセラピー哲学や自己の抱える問題について学び、真の音楽療法士へと成長できる貴重なチャンスであると、質的研究の重要性について述べている。

本稿の目的は、音楽療法士にとって最も重要とされる技法のひとつである「感性」を育てるための一つの方法として、ヒューリスティック研究法に着目し、音楽療法界と教育界における役割と意味を考察することである。最初に米国における感性トレーニングの内容とヒューリスティック研究法の関係について述べる。続いてヒューリスティック研究法の目的と方法を段階別に概説し、筆者の研究プロセスも合わせて紹介する。さらに、教育現場におけるヒューリスティック研究法の活用の可能性について考察する。

II 米国における感性トレーニング

米国の Lesley University (レズリー大学大学院) で臨床心理学と音楽療法を学んだ筆者は、心理療法的な音楽療法の手法に強い興味を持ち、音楽と芸術媒体 (アート、ダンス、ドラマ等) を用いた療法を主に臨床実践を中心に行ってきた。大学院での授業 Music Therapy Supervision (音楽療法スーパービジョン) では、現場実習先で実践する音楽療法セッションについての詳しい記述データを基に、実習生 (筆者) 自らがセッションで感じた事について探求する作業が課された。授業では、転移や逆転移に着目し、分析を繰り返す作業と共に、セッションの中で「何が起

こったか」のみならず、「なぜ」そうしたのかの理由を自分自身で認識し、セッションを振り返ることを学んだ。

言い換えれば、セラピーを行う実習生自身が誰であるのか、何を感じているのか、どのような音楽的価値観を持っているのか、クライアントに対してどのように感じ、接しているのかについて深く意識化するためのトレーニングであった。これらの深い自己洞察力を要する作業は簡単なものではない。「自分とは誰か」という問いを考えさせられる中で、筆者を含むほとんどの大学院生達は自分の育った環境や成育歴、そして価値観を築いてきた環境について考える中で、自分では見たくなかった「醜い自己」や「受け入れがたい過去に起こった出来事」を掘り返し、苦しむことになった。中には自己を深く掘り下げる作業があまりにも苦痛で休学する者もいたが、この作業こそが、療法士となりクライアントとの療法的関係の中で自己を見失うことなく、冷静かつ人間性豊かな判断力を働かせることが出来るセラピスト養成には欠かせないプロセスである。

音楽療法士としての臨床実践に必要とされる能力は、音楽療法に関する知識と技法と共に臨床家としての感性である。筆者が関わっている音楽療法の対象者の多くは障害が重く言語機能の低い方達であるが、表情や息使いを慎重に観察し、対象者が何を感じ、何を必要としているのかを適切に判断する能力はなくてはならないものである。岡崎 (2007) は、音楽療法士自身が主観的・客観的という両方の観点から自己を見つめなおし、治療者としての自分を最大限に生かす能力を持つことや、対象者との対人関係を鋭敏に把握しながら、臨床的かつ創造的に治療を進めることができる能力を習得するための研修を「感性化トレーニング」と呼び、大学における音楽療法養成教育の重要な一部と位置づけている⁵。



Ⅲ ヒューリスティック研究法のメカニズム

(1) ヒューリスティック研究法のルーツ

本稿で取り上げるヒューリスティック研究法とは、比較的新しく構築された研究方法であり、まだ日本でもなじみが深いとは言えない。本研究デザインを作り上げたモスターカス (1990) (Moustakas, Clark) は、哲学者エドムント・フッサール (Edmund Husserl) (1859-1938) やマルティン・ハイデッガー (Martin Heidegger) (1889-1976) といった現象学の先駆者達の影響を強く受けた研究者である。モスターカスによると、「heuristic」という文字のルーツはギリシャ語の「heuriskein」からきており、その意味は発見するということにある⁶。コンピューター領域での研究法にも使用される用語としての「heuristic」は発見の簡便法とも呼ばれている。また、日本では現象学的研究とも認識されているようであるが、研究法としては取り扱われるケースが少ないためか、日本ではまだ統一された名称が定められていない。従って本論では、「ヒューリスティック研究法」とする。

一般的に、ヒューリスティックとは、コンピューターの世界で使われる用語であり、コンピューターはあらかじめプログラム化された方法論で意思決定を行うが、それに対して、人間が日々行っているような直感や経験則・目分量などによる意思決定の方法を示すとケニー (2006, p.79) は述べている⁷。この特殊な研究アプローチは、人間における本質を発見することを目標とし、現象学的な研究方法から多くのヒントを得ていると言える。音楽療法士でもあるケニー (2006, p.81) はヒューリスティック研究法について「この方法論は、研究者を重視するという点でとても新鮮である。いかなる研究も研究者の世界観を映し出すものだと考えられるからだ⁸」と述べている。ヒューリスティック研究法は、人間は自ら体

験したことのみを知ることができるという体験重視主義又は現場重視主義を前提として成り立っているとも言える。

この研究法の目的は研究者が内的な探求をすることにより、経験の中で起こる自然現象を見つけること、そしてその発見からさらなる研究対象と分析方法を見つけることにある。ヒューリスティック研究法は、対象者を客観的に観察し探究する事例研究や、研究対象者の生きた経験を深く理解するための現象学的研究と共通する点も少なくはないが、テーマを深めるために研究者本人の経験をデータとして対象者や環境を理解する点がクライアントを研究対象とする事例とは大きく異なる。

ヒューリスティック研究法では、研究者自身が常に研究のプロセスに深く入り込んでおり、研究の中で起こる自然現象を深く理解し、研究を通して深い自己の成長と認識、そして知識を得る。これは自己の創造的なプロセスと自己発見を促す研究法であると共に、研究者はある現象にかかわる人間の経験の本質を明らかにして行く。したがって、経験の本質を理解するには、研究対象を最小限に絞り、集中的で継続的な関わりを必要とする。

(2) ヒューリスティック研究法との出会い

筆者がこの研究法に出会ったのは米国での大学院時代に履修した「音楽療法研究」(Music Therapy Research) の授業を受講した時であった。当時、筆者は、修士論文のテーマを探しており、様々な研究方法について学んでいた。そんな中、担当教授より自らの体験を通して音楽療法の本質を探究するという斬新なヒューリスティック研究法を紹介された。米国で学ぶ音楽療法のスタイルに強い憧れと関心を持っていた筆者は、同時に母国である日本の土壌に、どのようにしてこの療法スタイルをアダプトするのかについても考え始めていた。この研究方法は、音楽療法



が日本人である筆者にとってどのように作用し、効果を与えることができるのかを明らかにする事が出来る魅力的な研究方法であると感じた。

丁度その時、世界中を驚かせる事件が起こった。2001年9月11日のニューヨーク同時多発テロである。ボストンで大学院生活を送っていた筆者は悲しみと混乱の中にいた。しばらくすると、不眠や食欲低下に悩まされ、フラッシュバックも起こるようになっていた。筆者は、信頼できる経験豊かなセラピストを求め、指導教官の紹介で、経験豊富なマサチューセッツ州認定精神カウンセラー(LMHC)でもあり、米国認定音楽療法士(MT-BC)でもある Mitchell Kossak 氏による音楽療法を受けることを決めた。これから受ける音楽療法体験をヒューリスティック研究法に基づき記録し、分析後、修士論文としてまとめ、発表する事にした。また研究の一環ではあるが、通常のクライアントと同様の接し方をしてもらうことをお願いし、理解していただいた。音楽と言語プロセスを含むすべてを録音し、記述データも後の分析に用いることにも同意を得ることができた。

(3) ヒューリスティック研究法の実際

研究をスタートさせる前に、米国の研究論文を読み進める中で、数少ないヒューリスティック研究法を用いた論文に出会った。コセオ⁹ (Coseo) (1997) はセラピストとクライアントの関係性にそれぞれの人種と文化の違いがどのように影響するのかを探究するために、ヒューリスティック研究を実施している。白人である研究者は、黒人であるクライアントの異文化理解を深めるため、そして、自らの文化を理解することを目的に、8か月のインターンシップ期間を利用して、クライアントとのセッションを緻密に記録している。

セッション終了後に自らがクライアントに対して感じた感情を小さなスケッチと、文

章という2つの方法で記録した。セッション中に人種の違いが原因と思われる大きな要素が感じられた時には、小さなスケッチをベースとし、さらに大きなアートワークとして発展させた作品を残している。大きなアートワークには、チョーク、パステル、油絵具や雑誌の切り抜きなどを使用している。研究者はこれらのアートワークを分析し、セラピスト自身の黒人文化に対する感情を明らかにした。

黒人と白人の異文化を取り扱う文献は多くみられるが、コセオのヒューリスティック研究のように、自己分析を用いたものはセラピスト自身により深い自己理解と対象者理解のチャンスを与えている。また、読者に対しても研究者の生の声と経験を通して人種の違いとどう向き合うかという一つの重要な道筋を示していると言えよう。教科書でこうあるべきと学ぶよりも、研究者自らが経験を語るこの研究スタイルから学ぶことは多く、無意識レベルでの感情が療法的関係の中で及ぼす影響を探究しているという点で、貴重であると言える。

また、エリクソン¹⁰ (Ericsson) (1993) は著書「Companion Through the Darkness」の中で、最愛の夫と死別した際の日々の感情の動きをヒューリスティック研究法に基づいて記している。研究者は、日々つづった日記を客観的でありながら人間性豊かに記録し、分析している。グリーフケアを受ける対象者達のカオス、異常な思考、深い苦悩や混乱の繰り返しと共に、グリーフから立ち直る方法は、毎日繰り返される「夫は死亡したという現実」を受け入れる作業のみであると述べる。

人の死に直面した直後からの精神状態が綿密に記されているという点でも、対象者理解に非常に役立つ文献だと考える。特に音楽療法士にとって、エリクソンのようなヒューリスティック法で書かれた文献を読むことはクライアントが経験するリアルな現象が手に取るようにわかることから、対象者理解の



上でとても重要である。

(4) ヒューリスティック研究法の方法論

音楽療法士でもあり、その分野の研究者でもあるケニー (2006) は、次のように論じている。

ヒューリスティックな研究の革新を、言葉だけで説明することは難しい。なぜなら、その研究プロセスは、暗黙の次元や神秘的な世界に、創造力を刺激する未開拓の世界に、ごく微細なものの境界線上に、潜むものだからだ。ヒューリスティックな研究は、研究者に大きく心を開き、自分自身の内から生まれる必然の歩みを大切にして、方向性や意味を発見する独自の道を進むように奨励している¹¹

ここでも述べられているように、ヒューリスティック研究の生み出す効果を言語的な表現で説明されることは困難であり、使用される研究プロセスは、常に創造的で芸術的な研究モデルであることがわかる。研究者自身の内面に目を向け、未知なる可能性に意味を見出す点もユニークである。

ヒューリスティックな研究は、科学の法則・技術に精進する専門家を育てることを目指しているのではなく、むしろ[ふだんの私たちの生活のなかで]人間のありようを混乱させ困難にしている現象に疑問をもつプロセスを導いているのである¹²

としている点からも、通常の研究方法のように、目的を定めて研究対象を絞り込む伝統的なモデルではないことがわかる。

Douglass&Moustakas (1985) によると、ヒューリスティックな研究方法のプロセスを三段階に分けることができる。第1段階は、深く身を沈め、テーマの探究と自己探求を挙

げている。第2段階は獲得、情報の収集と述べ、自己との対話、自己開示とを重要なプロセスとして挙げている。最後の第3段階では、実現、意思、確認、普及の4つのプロセスを示している¹³。必ずしもこれらのプロセスすべてを意識して研究を進めなければならないわけではないが、結果的に研究者は、このようなプロセスを踏んで研究を実施していると言える。

ここからは、研究デザインと、筆者自らの研究における作業段階を合わせて概説する。モスターカス (1995) によるヒューリスティック研究デザインには

- 1) initial engagement
- 2) immersion
- 3) incubation
- 4) illumination
- 5) explication
- 6) creative synthesis

の6つの段階が設けられており、¹⁴研究者は、この段階を追ってデータを収集し、結果を出す。

第1段階は "initial Engagement" (最初の出会) である。この段階は研究者自らが研究対象となるものに対して、情熱を持って研究したいと感じ、疑問点を明らかに認識する段階である。この段階の研究プロセスには、セルフダイアログ、自己との邂逅、自己の内側に存在する疑問の探究、そして問題を明確にするための探究と、問題に関する知識の拡大が含まれている。

このステージで筆者は自らの問題と向き合い、自己との対話を重ねるプロセスを行った。このプロセスは、自己の問題と真剣に向き合う事が必要とされるため、自らを問い続ける作業にはかなりの時間を要した。さらに、なぜ、この研究テーマを選んだのかという研究動機は、筆者自らの人間性と真の自分の自己開示を要求されるプロセスだった。

第2段階は "immersion" (没頭) である。



このステージでは研究者は寝てもさめても研究自体が研究者自身の生活の中に深く入り込む。研究者は、研究テーマについて深く考え、文献調査を励行し、生活の中で起こるすべての出来事とテーマの関連性にも着目することが求められる。そして、そのすべてが生データとして取り上げられ、さらなる研究の段階へとつながっていく。

このステージで筆者は、音楽療法士と定期的に会い、5回の個人セッションを済ませた。ニューヨーク同時多発テロと死と恐怖がもたらす苦しみと怒りの感情を音楽や芸術を媒体に表現するセッション中、筆者は、何度も恐怖感に襲われた。この時期はとても辛く苦しい時期であり、感情が揺れ続け、あまりの感情の不安定さにこの研究を続けるかどうか悩んだ時期でもあったが、発生したすべての感情を記録した。

第3段階は"incubation" (孵化) である。このステージでは研究者が研究から距離を置くことになる。生活のすべてを研究テーマに関連付け、意識的に記録をとった第2段階を終えたこの段階で、研究者は研究についての詳しいデータを取ることをやめる。なぜならこの段階の目的は、一步研究から離れることで、新たな視点や今まで見られなかった客観的な発見を得ることにあると考えるからである。筆者は、この段階で、研究テーマとは無関係の演奏活動を再開したり、文化的な音楽療法の位置付けについての文献を読む日々をすごし、自己の研究プロセスと距離をおいた。

第4段階は"illumination" (照らす) と呼ばれ、研究者が自然に疑問についてオープンになり、今まで感じてきたことを受け入れ知識として認識する時期とある。この段階は、自然発生的に起こり、今までのプロセスで意識化しなかった事が明確化し、知識へと繋がる。筆者はこの時期、少しずつだが自分が良くなっていると感じることができるようになっていた。今まで感じた事やセラピーでの経験をアート

や詩などの芸術媒体を使用した表現方法で表し、何を見つけようとするわけでもなく、ただ表現し、感じていることを記録した。

第5段階は"explication" (説明) である。研究者は今まで埋もれていた研究結果の意味を探る作業を開始し、新たな視点を得る。この段階で研究者は、テーマともう一度向き合い、これまでのデータを解明すると共に、結果を実体的で本質的なものとして捉え、より新しいアングルや視点からの理解を深める。筆者はこの時期に、セラピーの録音資料の分析を行った。セラピーの中で起こった色々な事を振り返り見直すことは、筆者にとって辛い経験でもあったが、現実を受け止めるための重要な時間だったと感じた。

そして、最後のステージである第6段階は"creative synthesis" (創造的統合) である。研究者は今までの研究データのすべてを熟慮し、その意味を完全なひとつのものとして統合し、まとめる段階である。この時期に筆者はセッションで録音した音楽表現を言語化するために、詩をつける作業に入った。自分の感情と研究結果という二つの違うものを感じることができたのもこの時期であった。

(5) ヒューリスティック研究からの学び

筆者がヒューリスティック研究法を選んだいきさつはすでに述べた。当初この研究法を用いて、探究したかったテーマは、3点あった。一つ目は、「音楽療法とは何か？」である。この第1は、筆者が音楽療法を大学院で学び始めて以来付きまとっていた問いだった。教科書や事例、研究論文からみる音楽療法は論理的に理解していたが、音楽療法を本当に体験したことのない筆者にとっては信じたいが、信じられない事のように感じられていたからだ。第2の問いは、「セラピーの中での音楽の役割とは何か？」である。言語によるカウンセリングも体験してきた筆者にとって、音楽を用いるセラピーは、言語によるカウ



セリングと比べどう違い、音楽はセラピーの中で何を可能にするのかの疑問を解明したかった。第3の問いは、「西洋で発達した音楽療法が日本人である筆者にどのように作用するのか？」である。これらの問いは、大学院で深く学べば学ぶほどに大きくなっていった。

この三つの問いを明らかにするために、筆者は「クライアントの立場となり音楽療法を受ける」体験を、ヒューリスティック研究法に基づき分析した。その結果、三つの問いに対する答えは、明確になり、さらにそれ以上のテーマからの答えも得ることができた。それ以上のテーマとは、1) 音楽療法における療法的関係 2) 音楽家にとっての音楽療法体験である。これらのテーマは、分析が進むにつれ浮かび上がってきたものである。このように、暗黙に潜んでいるテーマの発見こそが、ヒューリスティック研究の魅力であろう。

すでに述べたように、ヒューリスティックな研究は容易ではない。筆者の行った研究も、人生で最も困難な作業であったと記憶している。それは、自己開示と、自己分析の繰り返しであり、自らを研究材料にするため、日常生活の深くまで研究が付きまとうという現象が原因だと言えよう。しかし、結果的にヒューリスティック研究から得たものは、教科書や事例から学べるのではなく、自らの身を切る体験を通してこそ体感でき、闇をさまよったからこそ見ることができた真実そのものであった。そして、この学びと発見は筆者が臨床家として又教育者として歩む日々の土台となっている。

IV 考察

(1) 音楽療法士養成教育への活用

すでに述べたように、ヒューリスティック研究法は、研究者自らを研究対象とするユニークな研究法である。心理士養成教育課程で、よく行われる「教育分析」と呼ばれる研修では、トレーニングを受ける研修生が経験豊富

な心理士より精神分析やその他の心理療法を受ける。これは、心理士として対人援助に関わる者は、まず自らが援助されることを体験することで、これから援助する対象者をより深く、そして対象者の立場に立って理解することが目的であろう。この考え方は、音楽療法の世界にも当然あてはめることができる。音楽療法は、対人援助に音楽を使うとてもユニークな療法である。心理士のトレーニングで、自己分析を受けることが必修であれば、音楽療法の世界でも音楽療法を用いた自己分析的なものを受けることを必修と位置づける必要があるのではないだろうか。

ニューヨーク大学で音楽療法を教えるヘッサー (2001) は、音楽療法士自らが音楽の持つ力を体験することの重要性を述べている。すべての音楽療法士は、他者と共に音楽を作り出す作業、音楽を他者と聞く作業を経験する重要性のみならず、臨床家としてではなく、一人の人間として音楽が自らに及ぼす影響を深く理解すること、個人的な音楽療法と、集団音楽療法のどちらも、経験することが必要であると述べる¹⁵⁾。なぜなら、音楽療法の対象者と音楽を作り出し、共に体験する作業を臨床家自らが体験していないのに、対象者を未知 (音楽療法体験) の世界に導く事は出来ないからである。(ヘッサー 2001, p. 53) . それはまるで、経験のない登山家が、全くの初心者連れて危険極まりない山へ向けて登山を開始するようなものである。臨床家が、まずその世界を体験し、その素晴らしさとリスクを同時に理解した上でこそ実行されるべきではないだろうか。

また、坂下 (2007) が論じているように、日本における音楽療法研究は、音楽療法の有用性やEBMばかりが語られ、音楽療法を受ける側の負担をはじめとする当事者の視点が軽視されすぎているのではないだろうか¹⁶⁾。音楽療法を受ける当事者と援助する音楽療法士との治療的関係性についても取り上げられ



ることが極端に少ないということは、音楽療法が治療者からの一方的なアプローチとなり、その効果のみに注目していることになりかねない。音楽療法を考えると、対象者を一般化するのではなく、まず人間同士の関係に着目する必要がある。薬物療法ではリーチできない精神療法的視点と人間関係的な領域での音楽療法の発展を望むのであれば、今一度当事者の立場から音楽療法を考察すべきではないだろうか。

二俣（2008）は、事例研究が存在する意義は、事例研究論文の読者が当事者（対象者）の将来を予測し、制御することの役にたち、より有能な音楽療法士になるのに貢献することだと述べている¹⁷。ヒューリスティック研究法は、対象者について述べたものではないが、一種の事例研究とも捉えられる。一つの事例研究として捉えた時、私たちは研究者の将来を予測し、制御することになる。さらに、クライアント理解のみならず、クライアントおよびセラピスト自らへの繊細な感性を兼ね備えた有能なセラピストになると言える。

（2）教育場での活用

本論では主に音楽療法士養成におけるヒューリスティック研究法の可能性について考察してきた。しかし、この研究は多くの領域においても活用できる可能性を持っている。ここでは、ヒューリスティックな研究の導入によって、教育現場へ貢献できる可能性を探ってみる。

今日、我が国に山積する体罰、いじめ、教員のメンタルヘルス等の問題解決のために、ヒューリスティック研究法のような、自己開示的な論文はどのような役割を担うことができるのだろうか。ヒューリスティック研究法は、音楽療法を初めとする心理学や医療福祉領域に留まらず、教育現場にも多くの学びを提供すると筆者は考える。行き過ぎた体罰がおこってしまう原因は、様々である。しかし、

体罰を行ってしまう教員自身が、自ら自己洞察を深め、そのからくりを認識しておれば大きな問題になる前に相談するなどの防止に努められるのではないだろうか。また、ヒューリスティック研究法で書かれた、文献を読むことで、同じ問題を抱える教育者同士の共感を呼ぶことは、再発防止のひとつの解決策だと考える。

ヒューリスティック研究法の神髄は、心理学で言う逆転移的な要素を多く含むものであるが、逆転移を用いることで児童を理解する糸口を見つけることは重要である。精神力動論によれば、転移、逆転移の現象を対象者理解のための道具として有効利用することが重要である。ヒューリスティック研究法を用いて逆転移感情を深く掘り下げ、分析する作業は、教育者としての自己認識を深め、よりプロフェッショナルで当事者（生徒）を深く理解できる教育者への第一歩となる可能性は高い。

スーパービジョンの場で、セラピストの体験の理解と活用の重要性を述べた山崎¹⁸（2-61）は Gendline（1961）を引用し、自己開示の重要性についてこう述べている。「セラピストは、オープンに自分自身を表現することで困難や人為性から自由になれることを示唆している。そして、セラピスト自身の中に生じてくる体験が語られることはセラピストとクライアントの相互作用を深めるであろう。」これは、教育の場で語られる教師と児童生徒の相互作用にも当てはめることができる。臨床家同様、教師は、日々の体験とその体験に対する感情に興味を持ち続けることが重要である。

しかし、ヒューリスティック研究法を実施するには、自己開示という大きなリスクを伴う作業が必要不可欠となる。海外に比べると日本には、「あうんの呼吸」や「沈黙は金なり」のことわざにもみられるように、「表現しない事」を美德とする傾向がある。本音と建前を



分ける文化が根づく日本で、自己開示を要する研究方法が浸透するにはかなりの時間と多くの議論を要するだろう。分析的音楽療法士の古平（2007p.73）は日本での分析的音楽療法の必要性を論じる中で、このように記している。「本音と建前の文化が心の闇を作り、それが病みへと変化し、結果的に昨今で頻繁に耳にするような犯罪（子どもによる実の親への殺害、あるいは家庭内もしくは第三者への暴力、監禁、放火など）の増加へとつながっているのではないだろうか。19」ここで言う犯罪は、児童や若者のみの問題ではなく、教師による体罰、虐待、ニグレクト、いじめにも共通する問題だと考えられる。

おわりに

本稿では、ヒューリスティック研究法を筆者の実践記録と共に概説し、音楽療法士養成トレーニング及び教育の場での活用法について考察してきた。音楽療法や教育現場での当事者（クライアントや生徒）の立場に立った研究は、科学的根拠と有用性を求めるがゆえに見失いがちな人間関係の本質に目を向け、現場からの生の声を聞き入れることができる。現場では当事者の「今、ここで」の体験を共有し、そこから解決への糸口を探る地道な作業が繰り返されているのだ。

科学的な数値の根源は、現場で日々行われている療法や教育なのであり、量的研究であれ、質的研究であれ、大切なことは、音楽によってクライアントや生徒は成長したかどうか、意味あるセッションを提供できたのか、なる問いに尽きると古平²⁰（2008）は述べている。音楽療法にしても、教育にしても、現場実践においては一方通行でなく、対話的なアプローチが求められる。療法士が対象者と向き合うとき、単に対象者との関係性に注目するのではなく、療法士自身の内面を理解することで、目の前にいる対象者が必要とする成長へ向けた次なるステップへの方針が見え

てくるのではないだろうか。しかし、自己の内面を理解すると言っても、見えないものをどのように理解すればよいのか疑問がのこる。また、自己理解をそのままにしておくのではなく、ヒューリスティック研究のように自己開示することで、それまで理解できなかった疑問に対する答えは明確になるばかりでなく、その意味と可能性、さらにはその先にある問いまでもが浮かび上がってくる。古平（2007p.71）の言葉を借りれば、「自分が日々生きていくなかで何か困難に出会ったとき、そして到底自分一人ではその出口が見つからなかった時に、素直に正直にその思いを適材適所で表現する必要性があることを強く言いたいのだ。21」

冒頭でも述べたように、我が国におけるヒューリスティック研究法の認知度は低く、その価値もまだ十分には認められていない。しかし、今、その必要性を感じているのは、音楽療法や心理学領域だけではなく、小中学校における教育現場ではなかろうか。人間が自らを省察し、内面を表現し、社会へと問いかける方法は、数値的な根拠などにはない、生きた情報となり得る。療法士であれ、教師であれ、人間関係を扱うための「感性」を必要とする専門家であるかぎり、自分自身の持つ哲学や価値観、音楽への思い、セラピーや教育の中で何を重要視するのか、そしてどのような療法士または教育者として生きるかという問いを常に持ち続けてゆきたい。

最後に、我々は様々な技法や理論、研究結果に学びながらも、理論のみに囚われるのではなく、臨床家であり教育者である限り、目の前にいる当事者の状況に寄り添うセラピーや教育を行うべきであると考えます。



注及び参考文献

- 1 日本音楽療法学会ホームページ
<http://www.jmta.jp/about/outline.html>
- 2 日本音楽療法士養成協議会ホームページ
<http://jecmt.jp/Index%20sinro.html>
- 3 坂下正幸 (2007) 「音楽療法における専門性と資格化をめぐる言説—音楽療法界において何が語られてきたのか—」『コアエシックス』Vol.3p.165-180
- 4 古平孝子 (2008) 「質的事例研究の意義」『日本音楽療法学会誌』Vol.8/No.1p.51-60
- 5 岡崎香奈・羽田喜子 (2007) 「音楽療法士が[自分と音楽との関係]を見直すこと—感性化トレーニング体験記から」『音楽療法の現在』人間と歴史社 p.127-147
- 6 Moustakas, C. E. (1990) . *Heuristic Research: Design, Methodology, and Applications*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc. (page 0000)
- 7 キャロライン・ケニー (2006) 『フィールド・オブ・プレイ音楽療法の「体験の場」で起こっていること』(近藤里美訳) 春秋社 Kenny,C.B (2006) .The Field of Play:A Guide for the Theory and Practice of Music Therapy.
- 8 同上
- 9 Coseo, A. (1997) . “Developing Cultural Awareness for Creative Arts Therapists.” *The Arts in Psychotherapy*, 23,145-157.
- 10 Ericsson, S. (1993) . *Companion Through the Darkness: Inner Dialogues on Grief*. New York, NY: Harper Collins Publishers, Inc.
- 11 キャロライン・ケニー (2006) 『フィールド・オブ・プレイ音楽療法の「体験の場」で起こっていること』(近藤里美訳) 春秋社 p.80-81.
Kenny,C.B (2006) .The Field of Play:A Guide for the Theory and Practice of Music Therapy.
- 12 同上
- 13 Douglass,B.,&Moustakas,C. (1985) “Heuristic inquiry:The internal search to know” *Journal of Humanistic Psychology*,25 (3) .
- 14 Moustakas,C. (1995) Being-in, being-for,being-with.New Jersey:Jason Aronson Inc.p.23-31
- 15 Hesser, B. (2001) . The Transformative Power of Music In Our Lives: A Personal Perspective. *Music Therapy Perspectives*, 19, 53-58.
- 16 坂下正幸 (2007) 「音楽療法における専門性と資格化をめぐる言説—音楽療法界において何が語られてきたのか—」『コアエシックス』Vol.3p.165-180
- 17 二俣泉 (2008) 「量的資料を用いた事例研究の意義—応用行動分析学的手法から」『日本音楽療法学会誌』Vol.8/No.1p.47-50.
- 18 山崎暁 (2013) 「臨床心理面接で生じるセラピストの体験の理解と活用」『人間性心理学研究』第30巻第1号・第2号,p.53-64
- 19 古平孝子 (2007) 「内面性の諸現象と分析的音楽療法—20代女子学生へのアプローチ」『音楽療法の現在』人間と歴史社 p.53-75
- 20 古平孝子 (2008) 「質的事例研究の意義」『日本音楽療法学会誌』Vol.8/No.1p.51-60
- 21 古平孝子 (2007) 「内面性の諸現象と分析的音楽療法—20代女子学生へのアプローチ」『音楽療法の現在』人間と歴史社 p.53-75



Heuristic Research in Music Therapy Training and Education

Miho Kariya

The following research focuses on the effectiveness of the Heuristic Research Method as it is applied to the field of Music Therapy. In extensive research by Dr. Clark Moustakas, the Heuristic method is a unique process, in that it places the researcher at the center of the process and that it can be applied to a number of different fields of study, including the growing field of Music Therapy.

This research also addresses the application and the effectiveness of the Heuristic Method in sensitivity training for music therapists and educators. Music therapy itself contains both the musical relationship between the therapist and client, and also the creative and expressive relationship between the two. Due to the creative process in music therapy, it is often argued that it is difficult to quantify or measure its positive effects on clients or patients. However, the Heuristic Research Method gives researchers and therapists a framework from which to effectively address this argument.