

さまざまな心理療法の紹介 ～調整的音楽療法(RMT)とは？～

このコーナーでは、毎回心理療法についてご紹介しており、これまで「来談者中心療法」「精神分析的
心理療法」などを紹介してきました。今号では「調整的音楽療法」についてご紹介します。

●音楽を使った心理療法

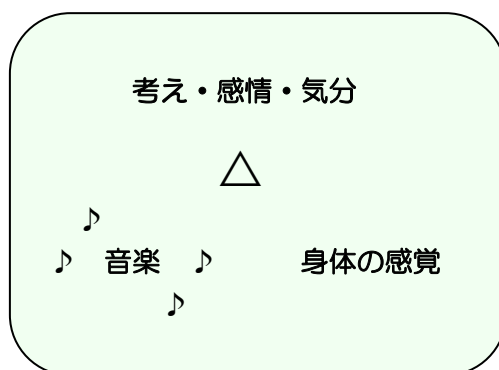
調整的音楽療法は、神経症（あがり症や対人緊張、いつもネガティブな考えが頭から離れないなど）
の症状の緩和や、仕事や人間関係や子育てなどのストレスから引き起こされる不調（頭痛、肩こり、不
眠、いらいら、緊張など）の軽減に有効な、「音楽を使った心理療法」といった性質の技法です。健康な
人の集中力や能率の向上や、スポーツ選手のメンタルトレーニングなどにも用いられています。

●RMT っていう意味？

RMT はドイツの心理療法家であり音楽療法家であるクリストフ・シュバーベ (Christoph Schwabe)
が作った方法なので、ドイツ語で Regulative Musiktherapie (調整的音楽療法) の略です。シュバー
ベは、心の中の葛藤や問題、外界からのストレス、などがあると、心と身体に「誤った緊張」が起こり、
その「誤った緊張」によって、心や身体の不調が起こると考えました。そしてカウンセリングのように
葛藤や問題そのものを取り扱ったり、精神科のように心や身体の不調を薬で治そうとしたりするのでは
なく、音楽の力を借りて、不調の原因となっている「誤った緊張」を「ほど良い状態」に「調整」する
技法を編み出しました。そのため「調整的音楽療法」と名づけたのです。

●めざすのはマインドフルネス

セッションは毎回、10分前後の音楽聴取の時間と、聴取中
に体験したことの分かち合いの時間(20~40分)とから成
ります。音楽聴取中には、右の図のように、3つの領域に注意
を向けてそこで起きていることを観察し、気の向くままに3つ
の領域間で注意を行き来させます。「どんな音楽が聞こえるか
なあ・・・」と音楽に耳を傾けます。身体感覚は、椅子に背
中があたっている、足が床についている、手が冷たい、息が鼻
から出入りしている・・・など。良い感じも悪い感じも関係な
く、できるだけ沢山感じてみます。頭や心に浮かぶことも、ど
んな考えでも、どんな気持ちでも、良い悪いはなく、「こんなことが頭や心に浮かんでいるなあ・・・」
と見てみます。「今・ここで、この瞬間に起こっていること」への気づきを高めていきます。実はこれは、
いま注目されているマインドフルネスというあり方です。このような RMT のセッションを繰り返し体
験することでめざしているのは、「禅の無の境地」のようなすっきりとして穏やかな心と、自然で落ち着いた
身体の状態です。心と身体と外界との間がスムーズに交流し、私達が本来持って生まれている「自
然治癒力」が最も働きやすい状態です。



●音楽の役割

音楽を聴いている間は、曲想によって、あるいは音楽の振動によって、多様なイメージや感情や身体
の感覚が引き起こされるので、3つの領域に注意を向けると観察する材料が沢山あります。流される曲
は、その日の気分ぴったりの曲の時もあれば、まったく合わないと思う曲の時もあります。穏やかな
曲も激しい曲もあります。途中で曲調が変化することもあります。音楽はその時々、心と身体に起こる
様々なことに瞬間瞬間気づき、そのまま受け止める練習をするのに、とても良い助けとなります。音楽
は「時間の芸術」と言われ、刻々と変化して過ぎ去って行きます。それを瞬間瞬間とらえようとするこ
とは、「今・ここ」を生きることにつながるのです。

(森平 直子)