

奈良 いのちの電話

2018
夏
第373号

特集 音楽…その不思議な力

高本 恭子 氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27

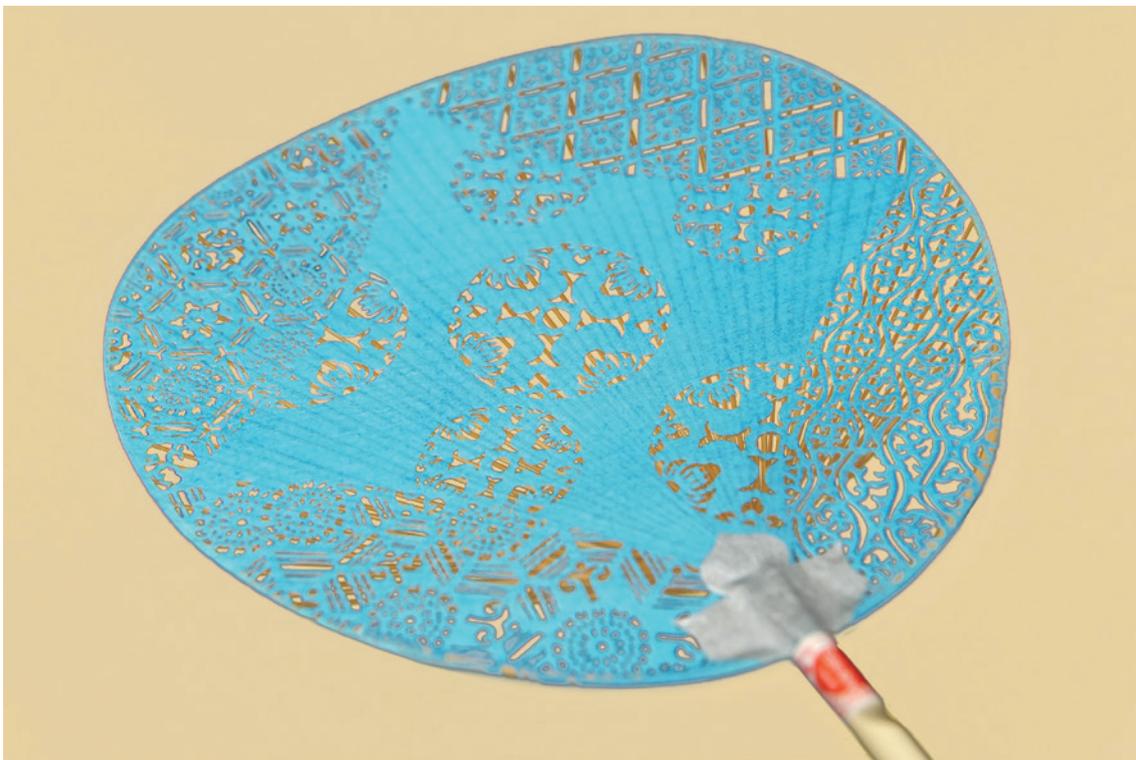


TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp

奈良団扇「小町-KAZE-」
池田匡志 作



露の命はかなきものを朝夕に
生きたるかぎり逢い見てしかな

(小野小町 続後撰集)

風鐸



先日、数学の話をかみくだいて面白く解説した本を読みました。半分程度理解。元々、数学は苦手。老化防止に少しでも役に立てばと思っただけのことです。

その中に、「123456789×9」というのがあり、試しに電卓を叩いてみると、ホウという答えに。「9」の代わりに「18」「27」「36」「45」「54」「63」「72」「81」だと、ヘーという数字に変化。皆「9」の倍数ですから当然といえば当然ですが。

ふと数字が反対順の「987654321」に

掛けたらどうかと思い、やってみるとそれなりに面白い結果になりました。

何の変哲もない数字の羅列でも、整然と並ぶと何か不思議なことを見つけたような気になります。

無味乾燥な数字の中で、私なりに気になるものもあります。「0.333333…」や「0.297297…」のように、小数点以下で同じ数字もしくは数字の塊が繰り返し出てくる、いわゆる循環小数といわれるものです。じっと見ていると何か主張しているような、あるいはくどくどと繰り返言を言っているような気がしませんか。

そんなひとつに「0.9999…」があります。「1」ではない。しかし「1」に成る

うと頑張っている。だけどなかなか成れない。そんな風に見えませんか？

物事って頑張り続ければ成るものではないでしょうか。数学ではどうなのでしょう。

「 $X=0.9999\dots$ 」とし、これを10倍すると「 $10X=9.9999\dots$ 」。「 $10X$ 」から「 X 」を引くと、小数点以下は互いに消去されて「 $9X=9$ 」になります。

とすると「 $X=1$ 」。「 $1=0.9999\dots$ 」。Dreams come true. 成りました。

ちょっと違うような気もしますが、数学的には証明されましたよねえ？

初夏の木洩れ日の下で、ほんやりとこんなことを考えていたら、夢を追って今なお頑張っている知人と話してみたくなりました。(宗)

寄り添い人を訪ねて I



音楽…その不思議な力

音楽療法士 高本 恭子 氏



高本 恭子 氏 プロフィール

奈良県東吉野村出身
 平成8年より音楽療法士として活動
 平成26年奈良県教育委員会委員に就任
 現在 飛鳥病院（高取町）勤務
 主な著書 「心の扉が開くとき」「優しい音色の処方箋」「音楽からの贈り物」

です。

音楽療法の基本は病状が重いパニック障害などでどうしていいかわからないという時に、音楽を聴くという一番受け身的なことが有効です。その次に出来るのは歌うこと。寝たままでも出来ます。どんなに苦しくても自分のすき間ができた時に鼻歌が出てきたらこれは回復です。しんどい時は、こぶしを握って何処かを小刻みに叩く。これも一つの音楽活動だと見えています。振せん（ふるえること）も、苦しい時、振せん行為が出てきます。その時に、優しい音楽を使うと落ち着くこともあります。クラシックでパッヘルベル作曲の「カノン 二長調」をよく使っています。

発達障害やチックのある子どもたちには、ゆっくりした曲を流します。掛け算が全く覚えられない子たちに、ゆったりとした曲を流しながら九九を一つ一つゆっくりと言うと覚えられます。久石譲さん作曲の「銀河鉄道の夜」という曲があります。吃音の子どももこの曲に合わせて5～6回ゆっくり深呼吸すると、つまらずに本が読めてみんなに誉められ、そのことによって自信を持つことが出来ます。

思春期の子どもで自律神経の調整がうまくいかないため、なかなか起きられない場合、次の行動が起こせるようにアップテンポのダンスミュージックを流すと生活のリズムが整ってきます。

企業戦士でうつ病を発症する人が増えています。精神科の主治医が丁寧な問診をして音楽療法士につなげてくれますが、自分の存在が必要ではないと訴える患者さんに「どうでもいい人間なんて一人もない。だからあなたはそう簡単に姿を消してはだめだよ」と話します。患者さんが命の大切さに気付く大切な一瞬です。

うつ病で沈んでいる時は自然界の音だけにします。統合失調症の場合は、自然界の音に静かな音楽をのせて聴いてもらいます。悲しい時には、悲しい曲が心を休めてくれます。同質の原理ですね。

70代、80代の世代が元気になるためには15才～25才の頃よく歌った曲を勧めています

寄り添うということ

奈良県という土壌が私を育ててくれていると思っています。神様も仏様もいて自然に囲まれた奈良県が大好きです。素晴らしい土地だから、そこで暮らす人たちが本当に心底

今回の特集では、音楽療法士の草分け的存在として故郷の奈良県から日本全国へと活躍しておられる高本恭子先生にお話をうかがった。

音楽療法との出会い

音楽療法とは、音楽の持つ力を上手に用いて、ストレスや悩みを抱えた人、病気や障害のある人の心身をケアしようとするものです。私が音楽療法に関心を持つようになったのは、ピアノ教室で教えていた頃、レッスンの順番を待っている間落ち着かない子どもたちにモーツァルトの曲を流したところ、静かに集中して待てるようになったのを見て「これはすごい。なんでやる…」と思い、それ以来音楽の不思議な力について研究を始めるようになりました。

今は病院で音楽療法士として、医師、臨床心理士、作業療法士とチームを組んで連携を取りながら患者さんのケアをしています。

音楽療法の実際

手術後の集中治療室では、主治医からの指示があった患者さんには、音楽療法士が付き添って麻酔から目覚めた時に不穏状態にならないように音楽は小鳥のさえずりや水の流れる音など自然界の音にハーブやギターなどの静かな曲を流しながら、優しく丁寧に分かり易い言葉で手術の様子や今の状況などの説明をします。以前は、不穏状態の患者さんには精神安定剤の注射をしていましたが、音楽療法士が関わるようになってからは注射をしなくなりました。

更年期の女性や、産後うつの母親には「アメージンググレイス」の曲が、彼女たちの疎外感や悲しみを癒してくれます。産後の母親にかける第一声は「よう頑張ってくれたね。命つないでくれてありがとう」。この言葉かけがとても大切

を大切にしよう、命はたった一つしかないから大事にせんとあかん、自分の命も一つ、人の命も一つ、互いに命を大切に、そんな中でみんなと仲良く暮らしていきたいと思っしてほしいと願っています。

月に1回、故郷の東吉野村の老人介護施設へボランティアに行っています。私は大学生の時に父を、39才の時に母を亡くしています。その施設には同級生の親御さんたちが入所していて私のことを覚えていてくれて、両親が好きだった歌を泣きながらみんなで歌いました。それがきっかけで毎月プログラムを作ってボランティアに行っています。みんなが私を待っていて私もみんなと会うのが本当に楽しみです。

音楽療法士の資格がなかなか取れなくて諦めようかと考えていた時に、関わった方から「高本先生のお陰で母親の最期を姉妹揃って穏やかに見送りができた」と感謝の気持ちを伝えられた時、もう一度頑張ってみようと思い、1年後に資格を取ることが出来ました。その時、直接指導を受けたのが日野原重明先生で「君はたくさんの悲しみを知っているから、たくさんの悲しみと出会える。でも、出会ったときに君は引っ張られない」と言ってくださいました。それは、心をつにつにすることは大事だけれど、一緒に落ちてしまったら人の役には立たないということを先生から教えていただきました。

父、母、夫、義父そして娘までもが私を残して先に旅立ちました。娘との別れは口では言えないほどの辛さです。そんな時、人間は不幸ばかりではない、必ず幸せになれる、神様が私を試している、私だったら頑張れると思うからこういう試練を与えていると思いました。そう思わせてくれた曲がさだまささんの「いのちの理由」です。

人はみんな心で歌を歌っていることが多いものです。そしてどんな曲にも魂は宿っています。

命を大切に。口では簡単に言えるけれど、命を大切にできないほど苦しい人たちに、どんなふうに寄り添えばいいのか。その時は同じ苦しみまではいかないけれど、同じ苦しみを体験した一人として背中を撫でてあげたいと思います。今まで何人の背中を撫でさせてもらったでしょうか。これまで生きてきた私の人生、悔いもないし、見返りも考えていない。ただ、みんなが笑顔になってくれたらいいという思いで寄り添ってきました。寄り添うということは、自分自身の力に気づいてもらうこと、その人が持っている力を引き出すお手伝いをすることが、私の寄り添いです。

人が大好きです。関わっていく人はみんな本当に好きです。こちらがその人のことを嫌いと思ったら相手もそう思っている。そんな悲しい思いをしたくないから「こんにちは」とあいさつをした瞬間からその人のことが好きになります。東吉野の風土が私を育んだのです。

.....

○ インタビューを終えて ○

大切な人を次々と亡くされ、悲しみのどん底にあっても、ご自分の使命を果たすこと、人の為に何かできることをやってみようという強いエネルギーで前進しておられる先生の姿勢に心を動かされました。

(A・M)

情報化社会のなかで考える

本会 13

— 拙速は巧遅に勝るか? —

共同精版印刷株式会社 営業部長

金山 勝彦

わが社の企業理念は「文化と情報伝達の担い手として企業の社会的責任の重さを自覚し印刷産業を通して人間生活の向上社会への貢献を目指す」とあります。入社以来「情報伝達の担い手、責任の重さ」を意識してまいりました。

作り手の立場から常に一文字間違えてもミスはミス、紙に印刷するまでに何人も社員の目に触れ、誤りはすぐに直す姿勢で責任の重さを痛感してきました。

さて、皆さんもそうだったと思いますが、印刷物から入ってくる情報で、疑問が生じると、情報を捜査する意識が別の紙媒体へと移っていったことが、いつの間にかスマートフォンの検索ボタンを押している自分に気づいていると思います。便利だから、早いから、ビジュアルだからに違いありません。日本では、パソコンでインターネットを見る人より、スマートフォンで見る人が上回りました。

私もスマホ依存症の一人です。インスタグラムやラインにアクセスしない日はありません。家族や知人との連絡はもちろん、ニュースから買い物まで…。孫の動画に目を細めている「じっちゃん」です。誕生日には、動画で「ハッピーバースデー」を歌ってくれます。なんと便利になったことでしょうか。なんとリアルタイムな、コミュニケーションでしょう。

当社もWeb制作の仕事も受けております。Web制作の現場で感じるのは、スピードを要求されることです。更新されないと腐っていく媒体なのかもしれません。生き物ゆえの宿命か、ある時はどんどんフォロワーを巻き込み国家プロジェクトのエンブレムまでも引きずりおろしてしまう強い動きをします。

「拙速は巧遅に勝る」有名な兵法書「孫子」にあります。あくまで戦いからくる言葉ですから少々準備不足でも勝てばよい等のビジネス用語としても使われますが、拙速に更新された情報がインターネットの中で、一人歩きしている気がしてなりません。情報は知識であると同時に武器に代わることで、人が人を傷つけることが、あまりにも多いのです。「それ誰が言ってるの?」「ネットに載ってたから!」「じゃあそうか」。これは、大変怖いことかもしれません。情報を発信する側は、機を逃してはいけないことも理解できますが、巧遅なことも意識してほしいものです。見る側は、正しいことかどうか見極めなければなりません。特に、ネット情報はもっと巧遅である方が良いのかもしれません。

(協会広報委員)