

# 音楽療法の認知と発信

土浦第一高等学校

2年A組 松本暁司 2年F組 岩井悠人

指導教諭：小杉怜央先生 宮代篤先生

## [Abstract]

Music therapy is an approach that utilizes the power of music to promote physical and mental health, and to prevent, treat, and rehabilitate illness. This study will demonstrate the benefits of music therapy and present what is needed to develop music therapy in Japan.

## 【要旨】

音楽療法は、音楽の「ちから」を活用して心身の健康促進や疾患の予防、治療、リハビリテーションを行うアプローチ方法である。本研究ではこの音楽療法の有益性を示すと共に、日本で音楽療法を発展させるために何が必要となるのかを提示する。

## 1. 序章

### 1-1. 音楽療法の定義

日本において、音楽療法は20世紀後半から少しずつ拡大し、全国各地で研究機関・団体が起こった。その中の全国規模の組織である全日本音楽療法連盟を引き継いで2001年に創設されたのが、日本音楽療法学会である。

日本音楽療法学会による定義では、音楽療法とは「音楽の持つ生理的、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」としている。

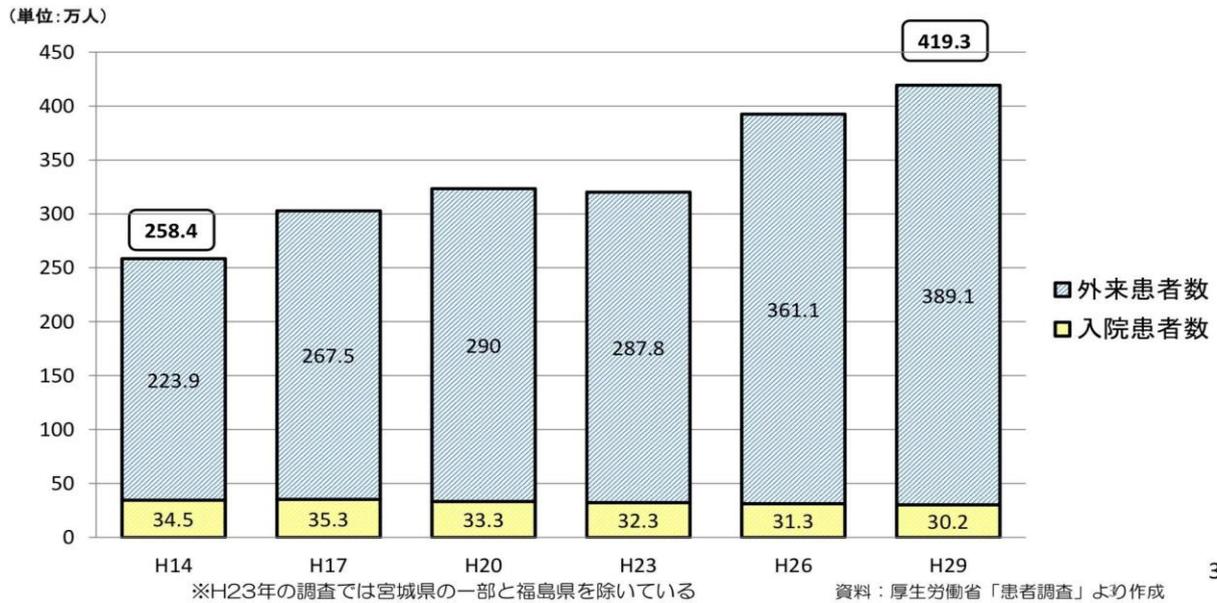
治療を受ける人のニーズに応じた支援を行うのが音楽療法士の仕事である。治療の目的に応じて、年齢を問わず柔軟な治療を行うことができる。

### 1-2-1. 精神疾患者の増加

「メンタルヘルス」という言葉があるように、近年では、人の精神的な健康が求められている。資料1からも、精神患者を有する総患者数が増加傾向であることが読み取れる。老いによる認知症の発症、過労、人間関係の問題など様々な要因が挙げられるが、今後は人の精神面を支えるための解決策がより必要性を増していくだろう。

## 精神疾患を有する総患者数の推移

- 精神疾患を有する総患者数は約419.3万人おり、増加傾向である。
- 入院患者数は過去15年間で減少傾向である一方、外来患者数は増加傾向である。



3

### 1-2-2 音楽の効能

土浦一高生56名に対して「音楽によってストレスを解消できると思うか」と質問したところ、9割以上の生徒が「はい」と回答した。これは大半の生徒が、音楽が精神面に好影響をもたらすと考えていると言える。

この二つの事項を踏まえ、最終的に私たちは音楽を使って精神にフォーカスする「音楽療法」に焦点を当て、研究を行うことを決定した。その中で、日本の音楽療法がまだまだ発展途上であることを知り、音楽療法を世間の人々に発信したいという思いから今回の研究をするに至った。

### 1-3. 研究目的

本論では、音楽療法先進国であるアメリカ・ドイツと日本の間にある音楽療法の現状の差異を踏まえ、我が国日本での音楽療法を発展させるためには何が必要なのかを提示することを目的としている。さらに、微力ながらも音楽療法の発展のために私たちにできることがないか模索し、日本への音楽療法の発信に繋げることも視野に入れている。

## 2 研究手段

- アンケート調査
  - 第一回 土浦一高生を対象
  - 第二回 仙台市にて日本人を対象
  - 第三回 東京都浅草にて外国人を対象
- Instagramを使った音楽療法士の方への質問
- 関連する論文の調査
- インターネットでの調査

### 3. 結果

#### 3-1. アンケートの結果

私たちは、日本人と外国人の間に、音楽療法に対する認知度の違いがあるのではないかと仮説を立て、アンケートを行った。質問内容は「音楽療法がどういうものか知っているか」である。

宮城県仙台市にて日本人を対象としたアンケート調査では、回答者のうちの約10%が「はい」と回答した。これに対して、東京都浅草区にて外国人を対象としたアンケート調査では、回答者のうち約25%が「はい」と回答した。以上の2つの結果を比較すると、音楽療法の認知度について、どちらも低めではあるものの、日本より外国人の方が高いということが読み取れる。

#### 3-2 音楽療法の現状の比較

我が国日本と、音楽療法先進国であるアメリカやドイツの現状について、多角的な視点から双方を比較していく。

##### 3-2-1. 日本の現状

日本音楽療法学会が発足したのは2001年であり、日本で音楽療法が注目されているのは比較的最近の出来事である。日本音楽療法学会によると、現在、学会員は約6,000人、学会認定の音楽療法士は約3,700人であり、人数は年々上昇している。日本では国家資格としての「音楽療法士」は存在せず、複数の団体や自治体が資格制度を作っている、いわば民間資格である。その資格は以下の大きく3つに分けられる。

##### A) 自治体による認定資格

奈良県、岐阜県、兵庫県の3県に存在し、独自の研修、認定方法を規定する。

##### B) 音楽療法士1種、2種

全国音楽療法士養成協議会（平成12年、音楽系大学・短期大学関係者が集まり、音楽療法を行う人材を養成することを目的とする団体）が認定する資格。規定された養成課程を有する大学あるいは短期大学に入学して所要の単位数を習得することによって卒業と同時に与えられる。

##### C) 音楽療法士

日本音楽療法学会による認定資格。日本音楽療法学会の正会員であることが条件となり、知識や音楽技術に加えて一定期間以上の臨床経験を必要とする。音楽療法試験に合格することで取得できる。

このように複数の認定資格が存在するため、音楽療法士と名乗っても、どのような過程で音楽療法士になり、どのような資格を持っているかがわからない。

職業としてまだ確立していないため、音楽療法のみを仕事とし、勤務する音楽療法士は極めて少ないといわれている。

##### 3-2-2 アメリカの現状

アメリカは、近代的な音楽療法の発祥地である。第二次世界対戦中に、戦争帰還兵の心身的な苦しみへの対策として音楽療法が使われた。アメリカの退役軍人病院の医師や看護師たちは、入院する患者たちのためにミュージシャンが病院に来て演奏をした際に、患者の感情的な変化や肉体的な変化があることに気づいた。

その後、1950年に音楽療法士連盟が設立され、現在の音楽療法士の数は約7,500人である。アメリカでは、一般的に国ではなく州で資格制度を作っていて、この資格を取得するには米国音楽療法学会の承認を受けた大学で学び、カリキュラムを修了する必要がある。音楽療法の資格はCertification Board for Music Therapists (CBMT) という一つの団体から作られている。そのため、認定音楽療法士を名乗った場合、その人がどれだけのトレーニングを積み、どのような資格をもっているかということがはっきりとわかる。また、環境面ではアメリカでは多くの音楽療法士が病院やリハビリ施設で働いており、働く環境が整っている。

### 3-2-3. ドイツの現状

ドイツでは1700年代に急速に音楽療法が発展し、それ以降健康保険適用の非薬物治療法として、トレーニングを受けた音楽療法士が専門職として働いている。ドイツ音楽療法協会の会員数は約1,500人である。協会関係の人数は少ないものの、ドイツ国内では制度が十分に整っている。ドイツでは医療保険に音楽療法が組み込まれているという特色があり、このことによって音楽療法を低コストで受けることができ、利用しやすくなっている。また、ドイツでは音楽療法は国家資格となっており、資格は、以下の2つに分けられる。

#### A) ディプロム音楽療法士

大学で音楽療法を専門に学んだ場合に試験を受けることができ、良い給与条件を得られる。

#### B) 音楽療法士

私立機関で学び、ディプロム試験を受けない場合あるいは副専攻で学んだ場合に取得できる。

### 3-4. 音楽療法が発展するためには

日本での音楽療法を発展させるための方法は、主に次のようなものが挙げられる。

#### ①国会での法律の制定による国家資格化

音楽療法士の国家資格化のメリットは、その資格を持つ人々が専門的かつ安全に音楽療法を提供できるようになることである。また、一定の基準をクリアした人々が音楽療法を提供することができるため、利用者側も安心して音楽療法を受けることができる。さらに、音楽療法の社会的な認知度が高まり、音楽療法がより広く普及することが期待できる。しかし、国家資格化するには法律を制定することが必要であり、法律化するには法律の条文を国会に提出する必要がある。国会議員との連携をとることが不可欠である。

#### ②音楽療法士の育成

「3-2. 音楽療法の現状の比較」から読み取れるように、日本での音楽療法士の数は音楽療法の発展国に比べ少ない。よって、将来の音楽療法界を担っていく人材を多く育成することが、日本音楽療法学界および日本の音楽療法の拡大・発展には欠かせないだろう。

#### ③音楽療法の効果の明確な提示

音楽療法を実施した上で「なんとなくいい感じ」など曖昧さが残っているのは国が認められるには到底及ばない。そのため、誰もが納得できる明確なデータを提示する必要がある。音楽や音楽による脳の動きを数値化することは簡単ではない。研究を重ね論文を発表することも、音楽療法発展への一歩である。

### 4. 考察

日本の音楽療法は、音楽療法が発展している国と比較するとまだまだ日本での認知度は低く資格や法律などの発展が遅れていることがわかった。アメリカやドイツでは、その治療法が有効なものとして認知されていることから、音楽療法士の活躍の場も多方面にわたっている。それに比べ、日本国内の医療および福祉の現場では、活用している機関もまだまだ少ないのが現状である。

	音楽療法士の人口	資格化
日本	約3,700	複数の団体による民間資格
アメリカ	約7,500	CBMTによる資格
ドイツ	約1,500	国家資格

表1 日本・アメリカ・ドイツの音楽療法の現状比較

## 5. 結論

日本の音楽療法を発展させようにも、現在の私たちの力では法律関連の問題や音楽療法士の育成などを手助けすることは不可能である。よって、私たちは身近な地域に音楽療法の情報を発信する方法として、ポスターを作成し、学校や病院、老人ホームなどに掲示することでより多くの人に音楽療法を発信し、少しでも興を持ってもらいたいと考える。その一例を以下に示す。

## 6. 謝辞

アンケートにご協力いただいた土浦一高生の皆さん、適切なアドバイスをいただいた仙台二華高等学校の皆さんに感謝申し上げます。

# 音楽で心を元気に

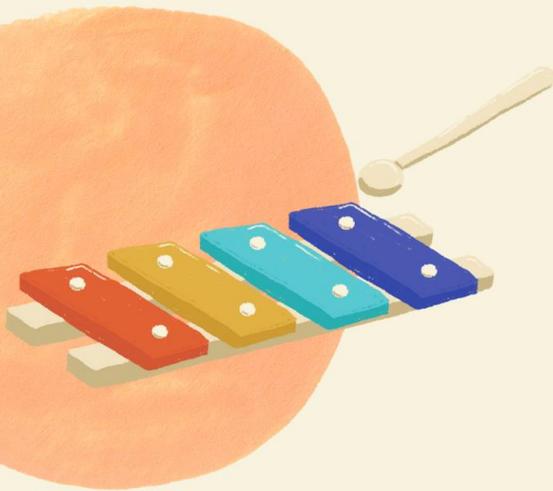
## 記憶力の向上

馴染みの曲を歌って  
脳の運動をしよう！



## うつ病の緩和

落ち着いた音楽を聴いて  
気持ちを安らげよう！



## ストレス軽減

音楽に合わせて  
楽しく体を動かそう！



### 6. 謝辞

本稿執筆にあたり、ご協力をいただきました専門家の方々、アンケートに回答してくださった方々に、この場を借りてお礼申し上げます。

## 7. 参考文献

1. 健康の定義/WHO

<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>

2. 地域で安心して暮らせる精神保健医療福祉体制の実現に向けた検討会/厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000940708.pdf>

3. 音楽療法の定義/日本音楽療法学会 関東支部

<http://www.jmta-kanto.jp/pamphlet.pdf>

4. 音楽療法の現状

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jcam/5/1/5\\_1\\_27/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jcam/5/1/5_1_27/_pdf/-char/ja)

5. 日本における音楽療法の現状と痴呆症への効果

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ninchishinkeikagaku1999/6/1/6\\_1\\_16/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ninchishinkeikagaku1999/6/1/6_1_16/_pdf/-char/ja)

6. 本邦における音楽療法の現状と問題点—将来に向けての提言—

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jim/1/1/1\\_1\\_3/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jim/1/1/1_1_3/_pdf/-char/ja)

7. Germany-EMTC

<https://emtc-eu.com/germany-2/>

8. 音楽療法の紹介

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/rika/21/4/21\\_4\\_453/\\_pdf#:~:text=](https://www.jstage.jst.go.jp/article/rika/21/4/21_4_453/_pdf#:~:text=)