



# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 98

~音楽と 言葉でさらに 幸せを~

<http://pianomed-mr.jp/>

女優・大竹しのぶさんが 小説家・林芙美子を演じて いる。井上ひさし氏が書き 下ろし、数々の演劇賞や 文学賞に輝いた「太鼓たたいで笛ふいて」が紀伊國屋サザンシアターで開催(図1)。そのステージに私は 圧倒されてしまった。

林芙美子といえば、一躍文壇の寵児となつた「放浪記」や「花のいのちはみじかくて、苦しき」とのみ多かりきの言葉が知られる。今回の演劇で印象的に感じた点を記してみたい。

・林芙美子が従軍作家として 国家に協力し、文筆の力により人々の心を導いてしまつたこと。

・ミュージカルとよく似た「音楽評伝劇」であるが、歌詞の細部にまで無駄がなく深い意味合いを内在していること。

・ピアノを客席最前列中央に置き、歌の伴奏に加え、あらゆる感情を音符で表現していたこと。

今回は、言葉が有する力や音楽のパワーに関連した話題に触れてみたい。



図2

Nocturne 若き日の思い出  
—病み上がりに彼女の訪れを待つ—

Moderato (tempo rubato)

作詞・作曲 日野原重明

冬から春にかけて、夜は暖かい風から解説が吹く今

図3

今回、本邦初公開の企画があつた。日野原先生が作詞作曲された「ノクターン」がある。ピアノ演奏は筆者が、朗読は報道関係で有名な武知邦明氏が、演出はピアノ指導者の吉岡明代氏が担当(図3、4)。

音楽および言葉には奥深い心情が感じられ、日本の音楽療法を長年発展させてきた先生のお心が表現され

また、先生は芸術にも造詣が深く、演劇に台本を書き下ろし、ニューヨークで「葉っぱのフレディ」の公演を成功させたことも。オーケストラの指揮や作曲もされておられる。

今回、本邦初公開の企画があつた。日野原先生が作詞作曲された「ノクターン」がある。ピアノ演奏は筆者が、朗読は報道関係で有名な武知邦明氏が、演出はピアノ指導者の吉岡明代氏が担当(図3、4)。

音楽および言葉には奥深い心情が感じられ、日本の音楽療法を長年発展させてきた先生のお心が表現され



図1

## 「新老人の会」

「生き方上手」の著作で知られる102歳の医師をご存じだろうか? 聖路加国際メディカルセンター理事長の日野原重明先生である。私が尊敬する師であり、このたび、徳島で先生の講演会が開催され、会員や希望者が聴講させて頂く機会を得た(図2)。テーマ

は「自分をどう耕すか」。

先生はかつて医学生のときに大病で生死をさまよい、よど号ハイジャック事件にも巻き込まれた。その後、与えられた命を人のために使うと決意され、新老人運動を世界に先駆けて始められたのである(表1)。

「新老人の会」のスピリットは「自分をどう耕すか」。愛し愛される人間であること、創意をもち続けること、耐えること、耐えることによって他人の痛みも共感できる5つの行動目標

- ・自立
- ・世界平和
- ・自分を研究に
- ・会員の交流
- ・自然に感謝



図4

我が国では音楽を医療現場で活用する「音楽療法」が発展しており、近年さかに注目をあびている。

日本音楽医療研究会は  
東京女子医大の岩田誠先生  
と吳東進先生（現・京都大  
学教授）が設立された。

今まで大都市で開催された  
てきたが、第7回大会が地  
方で初めて、徳島で開催  
大会テーマは「音楽療法を  
多面的に考える」で、筆者  
がお世話をさせて頂くこと  
になった(図5、6)。誠  
に有り難いことに、日野原  
先生が徳島に二日間も滞在

5

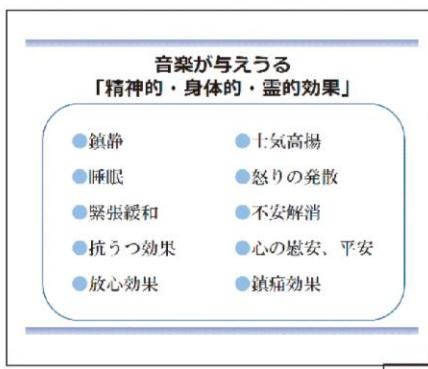


図7

下さり、一般の方々もお話を聞くことができた。



図6

その中で、ストレスについて触れたい。誰もが生きていく上で避けられないのがストレスだ。表2のように分類されるが、あなたはいかがだろうか？

樂による効果についても触  
れられた(図7)。

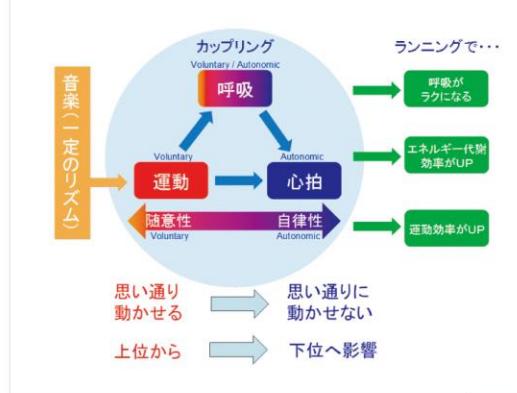
ほかには、ストレスや不  
眠、うつなどに対する教育  
講演「音楽療法の効果」もあ  
った。会員や一般の方々に  
有用な情報が提供されたと  
思ふし、何より

● 特別講演

**日野原 重明**先生（聖路加国際メディカルセンター理事長）  
教育講演「音楽療法の効果」  
ストレス、不眠症、うつ、高齢者、認知症、緩和医療、バーキンソン病、  
統合失調症、心理・精神医学、神経難病、小児・自閉症  
**シンポジウム「各領域における音楽療法の動向」**ほか  
一般演題（ポスター）

＜日本音楽医療研究会（Japan Society of Music and Medicine）＞  
日本音楽医療研究会は、医療の中での音楽の役割を確立し、各種疾患に伴う心身の機能回復、  
維持のために音楽を治療的に用いる方法を考える会として登録しました。

8



10

体力とストレスの関係		
行動体力	筋肉系 神経系	筋肉、瞬発力、筋持久力、全身持久力 敏捷性、平衡性、巧緻性、柔軟性
防衛体力	物理的	環境要因(温度、湿度、風、空気など)
	化学的	薬剤、アルコール、タバコなど
	生物学	細菌、ウイルス、寄生虫など
	生理的	空腹、口渴、睡眠不足、運動不足など
	精神的	緊張、痛み、悲しみ、不安、不満など

表2

以上を要約しよう。人は相互に意思伝達を行つており、通常は言葉で、時には音楽でも伝えられる。一人の場合、音楽の活用で心のコントロールが可能となる。言葉と音楽のパワーは非常に大きく、うまく活用してほしいと思う。

呼吸が30回、ステップが60×2回、脈拍が120回と  
いうように、リズムが同調すると、楽に早く長距離を走ることが可能となる。

音楽と運動のコラボとして、「カップリング現象」がある(図10)。

各自が好き、落ち着く曲  
ラジオ番組：ジェットストリーム  
音楽も声も落ち着く雰囲気  
イージーリスニング：心地よい  
有名でないバラック曲  
せせらぎ、水・波の音

図9