

Music and Mental Health

音楽とメンタルヘルス

龍谷大学
保健管理センター長・教授
須賀英道
Suga Hidemichi

私の朝のルーチンワーク

私は毎朝、バイオリンを弾くワークを取り入れています。これには深い意味はありません。弾き終わった後に、とても気分が良くなるからです。朝のワークには他にもいろいろあり、ルーチンワークとして毎日こなしています。ルーチンワークを済ますことで、一日を過ごすためのモチベーションの向上になるのです。私のルーチンワークをご紹介します。

7時に目が覚めて、直ぐにふとんを上げます。ベッドを使っていた頃もありましたが、今では敢えて敷き布団にしました。その理由は簡単で、朝に布団を上げるというワークを取り入れたかったからです。このワークをするには結構体力を使いますから、眠気が醒めてきます。そして、トイレと洗顔、着替えです。その後、朝食を取りますが、必ず家族4人で一緒にテーブルに着き、「いただきます」と言うてから食べます。

何とも単純でしょう。しかし、朝に家族が共に顔を合わせ、会話をしながら食事をとることは家族コミュニケーションのためにも、とても重要なことです。

朝食を終えると、私は玄関にお香を焚きます。こうすることで嗅覚からの爽快感も得られます。次に、メダカ鉢に餌をやり、新聞を取ってきます。その次が私のルーチンワークにとって重要なことで、玄関の前に水を撒くのです。この習慣は京都では昔からよくされることで、一日の始まりとして身を正す意味があり、私もワークに取り入れたのです。

水撒きが終わると、今度は犬の散歩です。約10分間ご近所を散歩するのですが、これには単純に犬を散歩に連れて行くだけでなく、私には四つの意義があります。

一つは朝のルーチンワーク、二つ目は適度な運動、三つ目は近所の方とのコミュニケーションです。朝の同じ時間帯に近所の方と顔を合わせ、挨拶することです。いつも5~6人の人とすれ違いますし、朝の挨拶をすることで気分の向上にもなり、別の機会での絆にもなっています。

四つ目は習い事の復習です。歩きながら、大鼓(おおつづみ)の旋律を復習していきます。大鼓とは、能楽の中で小鼓、笛とともにされるお囃子の1つで、鼓を叩くことと「はっ」「よおー」「いやー」「はっほんよー」など、さまざまなかけ声を組み合わせていきます。この能楽の大鼓を習い事として行っているのです、散歩しながらその旋律を復習して行く訳です。

散歩から帰ると、新聞を見ながらコーヒーを飲みます。このように紹介していると、とても時間をかけているように感じますが、実は7時に目覚めてから、コーヒーを飲むまでは40分間に過ぎません。

そして、バイオリンを弾き始めます。約30分バイオリンを弾いてから出勤となるのです。これが朝のルーチンワークですが、このワークを毎日こなすことで、とても

のうかく 能楽

江戸時代には猿楽と呼ばれた日本の伝統芸能で、能、狂言、素謡、番囃子、舞囃子、居囃子、仕舞、独吟など能舞台で行われるものの総称。重要無形文化財に指定されている。

はやし お囃

能で演奏される音楽は、笛、小鼓、大鼓、太鼓の4種類の楽器が使われて、どのような内容の曲もすべてこの楽器で表現される。打楽器奏者が掛け声を発するのも特徴的。

おおつづみ 大鼓

起源はインドで、奈良時代に雅楽の楽器として大陸から伝来した。手で革面を打つと同時に革を張っている調緒(麻の縄)の張力を調整することで音色を変化させる奏法は日本独特のもの。



クラシック

西洋の伝統的な芸術音楽の総称。主には17世紀のバロック音楽、18世紀後半の古典派、19世紀のロマン派、さらには20世紀の現代音楽まで及ぶ。

バッハ

ヨハン・セバスティアン・バッハ。1685～1750年。ドイツの作曲家。音楽の父と称される。確立した音楽の語法は現代のポップス、ロックにまで通じる。音楽家の家系に生まれる。その子供たちも作曲家として活躍した。職人肌の仕事ぶり。音楽と楽器の可能性をどこまでも探求し続けた。無伴奏ヴァイオリンのために書かれたシャコンヌに代表されるように、深い精神性をたたえる楽曲も多い。最高傑作とされるマタイ受難曲は、宗教音楽という範疇を超えて深い感動を呼び起こす。

モーツァルト

ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト。1756～1791年。オーストリアの作曲家。幼少時から神童ぶりを発揮した天才。3歳で心地良い和音を奏でて遊び、5歳になると教本では飽き足らず自作の曲を即興で演奏したという。世間知らずで奔放。35年という短い生涯で600以上の楽曲を残した。宮廷や貴族に仕えることなく、自ら生計を立てる自由な音楽家の先駆けでもあった。その音楽はただ美しいだけではない。心の琴線に触れて心を震わせる。いまだにその死についてミステリアスに諸説が語られる。遺体は共同墓穴に埋葬されたため永遠に所在不明となってしまった。

気分が整い、モチベーションも上がります。以前、夏休みなどで長期の休みになった際に、朝に朝食を取るくらいで何もせず時間を過ごしたことがありましたが、いくら時間があっても結局は何もする気になれず、何も達成することができなかつた経験があります。そんなことから、今では休日でも同様にワークをこなし、一日のスタートにしているのです。

私とバイオリン

何故、バイオリンを弾いているのか。それは弾き終えた後に気分が良くなるからです。でも、何故、バイオリンを始めたのかは、当時全く新しい楽器を弾いてみたかったからです。現在の大鼓を始めた気持ちと全く同じ意識です。

ただ、楽器を弾くこと以上に、大学で何か新しいことがやりたくて、新しいクラブを作りたかったのです。学生時代に室内楽部を結成し、メンバーを集め、コンサートを企画し、パンフレットを作りなど、マネージメントがとても好きでした。

大学卒業後は、バイオリンは押し入れの中に眠ってしまいました。名古屋で生活している頃も、オケに入りたいなと思ったことはありましたが、行動に移すことはできませんでした。既成のオケに入るにはとても敷居が高く、踏み切れなかったのです。

再び、バイオリンを弾くようになったのは、精神科のデイケアでイベントを企画したからです。患者さんに楽しんでもらうために、ピアノや歌を入れたのですが、バイオリンもやろうと言うことで、押し入れから出したのです。10年前のことです。

このイベント企画をきっかけに、音楽パーティーを企画するようになり、人を集めてアンサンブルを組むようになったのです。そして、このアンサンブルで、現在もいろいろな曲を弾いています。

朝に弾いている曲は、バッハやモーツァルト、ヘンデルなどの曲が多いですが、私はアダージョ系の旋律を弾くのが好きです。それは1音、1音の美しい音を出すことが素晴らしいからです。特に最近嵌っているのは、バッハの「ラルゴ」です。美しく、透き通ったような音を出せることで、身も清まり、気分が高揚してきます。

私と音楽

私のクラシック音楽との出会いは、中学時にモーツァルトの「きらきら星ピアノ変奏曲」です。とても単純で、有名なきらきら星の旋律が12の変奏曲で転換されることに感銘を受けました。

その後、モーツァルトに嵌り、多くの曲を聞きました。特に好きだったのが、

「フルートとハープのための協奏曲」で、完璧な音の世界に自分が置かれたような気分になり、清らかな気分になれたのです。

モーツァルトの音楽の素晴らしさは、30分程の時間枠の中で、いわゆる能楽でもいわれる、序破急のまとまりが完璧にできていることです。余分がなく、音の展開も、主旋律の美しさの次に、#、bの臨時記号による変化に引き込まれるのです。「クラリネット五重奏」、これは私の最も好きな曲です。聞くたびに涙が溢れるほどの感動があります。

その後、私の引きつけられた曲は、フランス音楽です。高校3年の頃、ラベルの「亡き王女のためのパヴァーヌ」を、サンソン・フランソワのピアノで初めて聞いた時には驚きとともに、自分の感性的なものを研ぎすます最高な曲となりました。実は、このとき自分でも弾きたくなくて、何度もピアノで練習したのですが、全く技量がなく、とてもだめでした。バイオリンに目がいったのはこの背景もあります。全く違った楽器をしたいというモチベーションになったと思います。

大学時代の室内楽で気に入った曲は、エルガーの「セレナード」です。弦楽器の微妙なバランス中での音の繋がりに美しさを感じていました。この曲に共通した美しい旋律にラフマニノフの「アンダンテカンタービレ」があります。ピアノとの兼ね合いで美しさに引き込まれます。

最近、よく聴く曲にクラシックと異なる曲があります。「The chance you take」です。これを知ったのはNHKラジオの深夜便で、導入曲として使われており、毎晩夜に床に入った時に何気なく聞き、その雰囲気の良いにとらわれたからです。曲名は何かとネットで調べて知り、ダウンロードしました。その後は、NHKラジオを聞かずに、直接その曲を聞いています。主旋律がフルートで、伴奏に各種の楽器が使われています。この音の組み合わせがとても素晴らしく、引き込まれたと思います。特に伴奏の音の使い方に聞き入ると、毎回全く別の世界が見えてきます。

音楽、特にクラシックを聞くことで、拍手を送りたくなる高揚感と、気の清められるような爽快感、涙の込み上がる気分、何かをやりたくなるようなモチベーション向上感など、さまざまな感動が得られますが、曲の種類によって得られる感動は全く異なります。日常生活にこうした音楽を組み入れることは、とても豊かに過ごす方法と言えます。

音楽とメンタルヘルス

朝聞くと素晴らしい躍動感の得られる曲に、モーツァルトの「ディヴェルティメントK.136」があります。この曲は学生時代に海を見ながら朝聞いて、ものすごいパワーを得たことが始まりです。当時、落ち込んだ時もこの曲を聞いて



クラリネット五重奏曲 イ長調K.581

モーツァルト晩年の作品。クラリネットは当時まだ新しい楽器だった。モーツァルトはその音色を好んだという。表現の豊かさと澄みきった美しさ。亡くなる数か月前に作曲されたクラリネット協奏曲イ長調K.622とともに、クラリネットのために作曲された作品の中でも最高傑作とされている。

ラヴェル

モーリス・ラヴェル。1875～1937年。近代フランス音楽の代表的作曲家。ダンディーな独身貴族。有名な「ボレロ」は彼の作品。大胆な音楽語法と斬新な色彩感覚で、現代への扉を開けた。

サンソン・フランソワ

1924～1970年。酒と煙草を愛し、録音のほとんどは一発録りという、ムラツクで天衣無縫のフラン人ピアニスト。破天荒な生き様そのままに、精気に富む即興的なテクニックとスケールでラヴェルの作品を最も得意とし、鬼才の名をほしいままにした。

エルガー

エドワード・エルガー。1857～1934年。イギリスの作曲家。行進曲「威風堂々」は彼の作品。その有名なメロディーに歌詞をつけたものは、イギリスで第二の国歌と称され愛唱されている。

Hidemichi Suga

(ヒデミチ・スガ)

profile

1958年11月生・愛知県出身
龍谷大学保健管理センター長・教授
専門分野 精神医学・神経科学

宮崎医科大学卒業後、愛知県医科大学精神科入局。
京都大学大学院医学研究科脳疾患生理学
(精神医学)講座講師
著書の「ちょびヒゲ診療日記：京都編」(教養新書)は、
アマゾンで5つ星の評価。



立ち直っていました。大学4年時、怠けたために再試数が膨大に増え、友人から「おまえは絶対に留年するぞ」と言われた時も、この曲を聞いてクリアできた記憶があります。

最近、私が書き物をしている時、小音量でクラシックを流しますが、モーツァルトの「バイオリンソナタ」をよく流します。アンネ・ゾフィー・ムターの奏でるバイオリンがとても心を落ち着かせ、作業効率を高めているのです。小音量で曲を流すことは、外来診察でも行います。患者さんにとって、無音の環境で面談を行うよりも、微かな音の調べがある方が、快適環境が作れると思います。

同じ方法として、私が講演を行う際に、ワークを取り入れていますが、この時も小音量でモーツァルトの「ピアノソナタ」や「バイオリンソナタ」を流します。

私の講演は、「あなたはきっと幸せになれる！わくわく楽しい毎日を送ろう」というテーマで、参画型で行っています。ここでされるワークとは、「あなたの強みを見つけよう」とか、「感謝の手紙を書こう」とかですが、自分を振り返り、強みや感謝の発案に微かな音がとても効果があります。

特に最近、パステル画の手法を取り入れ、自己の持つ素晴らしさに気づいてもらうワークを行いました。この時に音楽は非常に良い効果があります。言葉で自己の内面を表出する時よりも、感覚で表出する時の方がより効果があるからです。

理由は、言葉の表出が左半球の活性化が大きいのに比して、音楽やパステル画での色への感性は右半球の活性化によります。そのため相乗効果が見込めることが予想されます。確かに、PET画像で見ると、このことがはっきりとわかります。先日行ったセミナーで、参加者が自分の描いたパステル画に感動していました。自分の仕上げた物に感動できること、これこそ幸福感を得る真髄でしょう。

バイオリンを弾くことは、こうした主観的な日々の良さをつかむことです。しっかり音楽を弾こうと構えると、実行できません。当然音を間違えるなど、弾き間違えることもあります。完璧を求めていると、それに達していない自分のネガティブ部分が気になり、せっかくの気分が浮かないものになってしまいます。

オケに入っていると、目的がコンサートの出来映えであり、どうしても練習で弾いている時の爽快感が生まれません。ただし、コンサートでみんなが協力して曲を仕上げきった時の素晴らしい感動が得られます。しかし、日常で弾くことにこうした義務感を設けなければ、気楽に、楽しむことができます。

私の集めたメンバーでのアンサンブルは、気軽な集まりですから、8年近くも続いています。その時々、弾きやすい曲を弾いています。最近の曲として、モーツァルトの「レクイエム」の有名旋律があります。これを4人のアンサンブルで弾くと、とても高貴な気分になることができます。特に、最後の半音ずつ上がって行く調べと共に、フォルティシモで終わった時は、お互いの表情に安堵とともに、崇高な豊かさを得た満足感が見られます。これこそ『音を楽しむ』音楽といえるのでしょうか。

音楽と Mental Health

ディヴェルティメント
ニ長調K.136

モーツァルト16歳の作品。ディヴェルティメントは「喜遊曲」の意味。本来は「娯楽」「気晴らし」を意味する言葉だが、この時代はもっと自由に用いられていた。より自由な形式の楽曲。独創的にして若きモーツァルトの澁刺とした感興があふれている。

レクイエムニ短調
K.626

モーツァルト絶筆となった作品。音楽史上最高のレクイエム。レクイエムとは「死者のための鎮魂ミサ曲」のこと。ラクリモサ(涙の日)の冒頭8小節で息絶えた。人生の最後にこの心に染み入るせつない旋律を残した。作曲経緯は謎めいたものだった。夏だというのに灰色のマントを着た不気味な男が訪ねてきて「レクイエムの作曲を依頼したい」ただし「依頼主など詳しいことは明かすことができない」と前金を渡される。誰の死を悼むレクイエムなのか？モーツァルトは自分の死を予感しながら作曲したとも伝えられる。

パステル

クレヨンの形をした絵の具の一種で、柔らかい色調が出せる。印象派の画家エドガー・ドガ(フランスのオルセー美術館所蔵・バレエのレッスンが有名)がパステル画の名手。