

終末期に「音楽の力」で

人生を取り戻す



米国認定音楽療法士

佐藤 由美子



今日は音楽療法とはというタイトルで、音楽の力についてお話しします。

私は高校を卒業してアメリカの大学に留学しました。留学中に音楽療法と出会い、2003年に音楽療法士になりました。そして約10年間、オハイオ州のホスピスで活動し、その後、一旦日本に帰国して二か所の医療施設で活動した後、再びアメリカに戻り、今に至っています。

今ではかなり多くの音楽療法士がホスピスケアの現場で働いていますが、私が音楽療法士になった2003年当時は、まだ終末期の領域での音楽療法はそれほど盛んではありませんでした。

なぜ終末期の現場で音楽療法が広がったのかというと、一つは、エビデンス、つまり実験の成果が科学的に認められたか

らです。たとえば、モルヒネを使用していた患者さんの場合、音楽療法を受けた結果、モルヒネの投薬量が減少したり、痛みからくるうつ状態が軽減したり、吐き気や嘔吐の緩和が見られました。

もう一つは医療の視点が変わってきたからです。これまでの症状を治療する医療ではなく、その患者さんの心も含めた全体的なケアをすることで人は成長したり回復できたりするんですね。そんな中で取り入れられた音楽療法がとても効果的だったのです。



私が担当した患者さんの一人に「時子さん」という70歳の女性がいました。この方は日本人なのですが、アメリカ

の老人ホームに入っていて、そこでホスピスケアを受けていました。

ある時まで彼女は英語で普通に家族やスタッフとしゃべっていたのですが、突然全く話をしなくなり、食事も拒否するようになりました。食べてもヨーグルトを少し口に入れるくらいでした。「食べない」ということは死に近づくということですから、ホスピスケアの対象となり、「うつ病」と診断されて、私に音楽療法を託されたのです。

私が初めて老人ホームに行った日、彼女は日本の歌謡番組を観ていました。息子さんがかの番組を録音して持ってきたそうなのです。

それで私は、彼女が昔日本で聞いたであろう『浜辺の歌』とか『ふるさと』といっ

た童謡や唱歌を唄いました。

そうすると「あ、この曲、聞いたことある」と言ったのです。何十年も日本語を喋っていない人がやると口を開いたみたいな感じで、そう言ったのです。たぶん英語のほうが流暢に話せるはずなのに、日本語でぼつぼつ話し始めたのです。

それから数か月間、彼女は音楽を通じて少しずつ昔のことを思い出していきました。いろんな話を聞いていくうちに、彼女は沖縄戦で生き残った人だということが分かりました。

終戦当時は15歳で、家族はみんな戦争で亡くなったそうです。お父さんは出兵して戦死し、お母さんや弟、お姉さんは沖縄戦で亡くなったというのです。

戦後はアメリカの軍人と結婚してアメ

リカに渡りました。でも、その後夫はベトナム戦争に送られました。幸い生きて帰ってきたのですが、アルコール依存症になってしまいました。それが原因なのか分かりませんが、早く亡くなっただけです。

時子さんの人生は本当に戦争に左右された人生だったのです。

♪ ♪

でも、彼女はそれに対して不平不満とか怒りはほとんどなく、ただ「なぜ自分だけ生き延びたのだろう」、そういった罪悪感があったのです。これは彼女に限らず戦争で生き延びた人に共通する想いだと思います。

そういった中で彼女を訪問して音楽療法をやっていくうちに、大体ひと通り人生のストーリーを話し終えたかなというところで、スクラップブックを作りました。

彼女が持っている家族の形見といえ、写真でした。お正月に撮った写真はお父さんとお母さんと弟と妹お姉さんと写っていました。皆着物を着て撮っていました。戦争とかいろいろあつた中で、唯一家族との写真だけが残っていたのです。

それを見た時、彼女はとても嬉しそうな表情をしました。そしてスクラップブックには写真だけでなく、彼女が好きな歌の歌詞まで入れました。

でき上がった日は、今でも昨日のことのように覚えています。彼女は1枚1枚、自分の人生を綴ったス

クラップブックを見て、最後にぱたぱたと閉じて英語で「こう言ったのです。」

「I'm a survivor」(アイム・アサバイバー)

その時、私は本当にびっくりしてしばらく言葉が出ませんでした。

「サバイバー」というのは「生存者」という意味です。つまり、「今までいろんなことがあつたけど、私は生き抜いた」という意味で言ったのだと思います。すごく力強い言葉でした。

それまで片言の日本語だけでしか話さなかつたし、ずっと「何で自分だけ生き残つたのだろう」と悩んできた彼女でしたが、「もしかすると私は早く死んだ人の分まで生きたのかも」れないと、自分で自分の人生の答えを見つけたのです。

♪ ♪

その頃から時子さんの様子が変わりました。

家族やスタッフと英語で話をするようになりました。そしてご飯も食べるようになりました。

体重も増えて、ホスピスの患者さんとしてはちよつと健康過ぎるくらいになって、ホスピスケアを退院していかれました。

最後に私が彼女と会った時、『浜辺の歌』を一緒に唄いました。

時子さんはこの歌が

すごく好きでした。

たぶんこの歌を聴きながら沖縄の海を思い出したのでしょう。時子さんにとって沖縄はつらい思い出の地ではありませんでしたが、自分が生まれ育った特別な場所でもあつたのです。

(船橋市が主催した「船橋在宅医療ひまわりネットワーク研修会」での講演会より／取材・福原孝弘 関東特派員 編集・水谷 謹人)

【さとう・ゆみこ】ホスピス緩和ケアの音楽療法を専門とする米国認定音楽療法士。バージニア州立ラッドフォード大学大学院音楽科を卒業後、オハイオ州のホスピスで10年間音楽療法を実践。2013年に一時帰国し、緩和ケア病棟や在宅医療の現場で音楽療法を実践。その様子はテレビ朝日や朝日新聞で報道される。著書に『ラスト・ソング～人生の最期に聴く音楽』(ポプラ社)、『死に逝く人は何を想うのか～遺される家族にできること』(ポプラ社)がある。