

活動と資料

集団音楽療法によって高齢者が抱いた自己概念

高岡 有希¹⁾, 横井 和美²⁾¹⁾京都府立医科大学病院看護部²⁾滋賀県立大学人間看護学部

加齢による身体的変化や社会参加の変化によって様々な喪失体験をもつ高齢者の自己概念を理解することは高齢者の心理的な健康支援には重要である。本研究は、何らかの喪失体験をもつ高齢者に対して、集団音楽療法が自己概念を変容していく関わりであるのかを検討するために、集団音楽療法に参加した高齢者から、集団音楽療法によって高齢者が抱いた自己概念を明らかにした。集団音楽療法を受けている高齢者11名を対象に集団音楽療法終了後、自己に対して抱いた思いについてインタビューを行い逐語録語より質的帰納的分析を行った。

その結果、集団音楽療法で高齢者が抱いた自己概念として263のコードと22のサブカテゴリー、【老いていく中で認識している自己】【音楽によって身体的・心理社会的に影響を受けた自己】【音楽活動を通して現在の状態を評価している自己】【音楽をすることで他者に認められた自己】【音楽によって気づいた過去の自己】【音楽を通して抱いた未来の自己】の6つのカテゴリーが抽出された。集団音楽療法に参加した高齢者は、高齢者は老いを意識する中、現在の自己を意識し適応範囲の判断や現在の自己を再評価し肯定的に未来を生きる自己をイメージしていた。

キーワード 高齢者、集団音楽療法、自己概念

I. 緒言

高齢者は、加齢による身体の機能低下や社会参加への変化を感じながら生活している。高齢社会の急激な進行により我が国の医療福祉政策では、高齢者においても自己の健康や社会適応を意識した介護予防生活の遂行と在宅生活を継続するための方法が検討されている。人生の最終段階として重要な時間を過ごす老年期において、どのような人生を歩むかは高齢者によりそれぞれであるが、老年期には一般的に3つの喪失¹⁾があるといわれている。

1つ目は健康の喪失である。これは加齢により身体機能や認知機能が低下することで、今まで自分でできていたことを他人に頼らなければならない状況に適応する必要が出てくるものである。2つ目は経済的依存に伴う経済的喪失である。これは収入の源となる仕事をやめることから主にやってくる。経済的喪失への適応のためには十分にお金を準備しておくにこしたことはないが、現実的には難しい面がある。3つ目は役割の喪失である。これは仕事をはじめとする役割を喪失することであるが、変わりの役割を見つけたり他に向けたりしていくことで心理的安定につながるとされている。

このような喪失体験をする中で、高齢者の自己概念として下仲²⁾は、現在の自己は加齢とともに肯定的に発達していくが、未来の自己の肯定視については成人期をピークにして徐々に低下すると報告している。すなわち、高齢者の自己概念は様々な経験を乗り越えてきた自己への肯定視はあるが、残りの人生が短く未来の自己を肯定視できない状態にある。自己概念は個別的な相違があるとは言え、何らかの喪失体験をもつ高齢者に対して自己概念が肯定的に変容していくような関わりが高齢者支援には必要であると考えられる。

Self-concepts of elderly people formed through group music therapy

Y. Takaoka¹⁾, K. Yokoi²⁾

¹⁾University Hospital Kyoto Prefectural University of Medicine

²⁾The University of Shiga Prefecture School of Human Nursing

2016年9月30日受付、2017年1月9日受理

連絡先：横井 和美

滋賀県立大学人間看護学部

住 所：彦根市八坂町2500

e-mail : yokoi@nurse.usp.ac.jp

音楽療法の音楽を通して生理、心理、社会的にアプローチし、地域におけるコミュニケーション手段として、あるいは心身の機能低下予防などに用いる³⁾とされ、近年、高齢者福祉の現場では介護予防の目的で高齢者を対象に音楽療法が取り入れられている。その効果として、認知症予防への効果や血圧低下、不安やうつ⁴⁾の軽減、QOLの向上等の報告⁴⁾がある。しかし、実際の高齢者に対する音楽療法は集団で行われているにもかかわらず集団音楽療法としての効果としては報告されていない。高齢者と言え年齢や今までの生活背景は異なり、以前からの顔見知りではない高齢者たちは、この集団音楽療法をどのように受け入れて参加し、どのような自己を認識しているのか、高齢者自身が感じている効果は明らかになっていない。何らかの喪失体験をもつ高齢者に対して、集団音楽療法が自己概念を変容していく関わりであるのかを検討するために、集団音楽療法に参加した高齢者から集団音楽療法によって高齢者が抱いた自己概念を明らかにした。

II. 用語の定義

集団音楽療法：音楽療法は、「音楽のもつ生理的、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、動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用するものを言う」⁵⁾と日本音楽療法学会が定義している。本研究での集団音楽療法は、日本音楽療法学会認定音楽療法士が実施した集団に対する音楽療法であり、対象者に応じて音楽の力を意図的、計画的に使用し歌唱を中心に合唱や合奏を取り入れたものである。

自己概念：自己概念について、梶田⁶⁾は「自己概念は、自分自身についての意識や記憶、感情や価値づけ、等々からなる構造的なゲシュタルトであって、必ずしもそのすべてが現実の意識として現れるわけではないが、その時々の自己意識をその土台において支え、枠づけられているものとして考える。」と述べている。本研究での自己概念は、その人が自分自身について意識した自己の記憶、感情、身体的特徴、能力、価値観など、自己に対して語ったものとした。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

集団音楽療法に参加した高齢者がどのような自己概念を抱いたのかを明らかにするため、半構造化面接による質的記述的研究である。

2. 研究対象者

研究対象者は、居宅生活の中で音楽療法士による集団音楽療法を6か月以上受けている65歳以上の高齢者で、インタビューに受け答えができる認知機能を有し、研究の趣旨に同意の得られた11名とした。研究対象者が参加している集団音楽療法は、日本音楽療法学会認定音楽療法士が行い、1回約2時間実施され、カルチャー教室では2週間に1回程度、デイサービスは週に一回の頻度で行われ、音楽療法における集団の規模は10～20名であった。

3. データ収集方法

対象者が参加している集団音楽療法の場に同席し音楽療法が終了した後、対象者に研究の目的を説明し協力を求めた。研究への協力と同意が得られた対象者に対してインタビューを実施する時間と場所の希望を聴取し調整した後、プライバシーの確保できる場所で個別に半構造化面接を行った。インタビューは、インタビューガイド(①音楽療法後の気持ち、気分はどうか。②集団音楽療法を受けるようになり自分について変わったことはありますか。等)に基づき30分程度の面接を行い、集団音楽療法に参加して自己に対して抱いた思いについて語られた内容をICレコーダーにて録音をした。期間は2014年8月～12月の5ヶ月である。

4. 分析方法

ICレコーダーに録音した内容から逐語録を作成し、集団音楽療法で高齢者が抱いた自己概念について述べている内容を抽出しコード化し、意味内容の類似性による分類と命名を繰り返して抽象度を高めカテゴリー化した。分析のプロセスでは、逐語録を読み返し、吟味し、分析内容を研究者間で検討し、意味内容について対象者に確認を行うなどデータの信頼性を高めた。

5. 倫理的配慮

対象者には事前に研究の概要を説明し紙面で同意を得た後、実施日においても口頭にて再度同意を得て実施した。匿名性を確保してICレコーダー面接内容を録音し逐語録を作成した。データは研究者が研究期間中、研究者の責任の下に管理し研究終了後に責任を持って破棄することとした。本研究は滋賀県立大学の倫理審査委員会(407号)の承認を得て行った。

IV. 結果

研究対象者の11名は全員女性で在宅生活をしている66歳～95歳の高齢者であった。研究対象者のうち7名はカルチャー教室における音楽療法に参加している者であり、

4名はデイサービスにおける音楽療法を任意に受けている者であった。研究対象者の属性を表1に示した。インタビューを分析した結果、高齢者が認識している自己概念として263のコードと22のサブカテゴリーが抽出され、【老いていく中で認識している自己】【音楽によって身体的・心理社会的に影響を受けた自己】【音楽活動を通して現在の状態を評価している自己】【音楽をすることで他者に認められた自己】【音楽によって気づいた過去の自己】【音楽を通して抱いた未来の自己】という6つのカテゴリーが抽出された(表2参照)。以下、6つのカテゴリーは【 】、22のサブカテゴリーは『』、代表的なコードは<>で表す。

表1 対象者の概要

	年齢	性別	音楽療法の参加場所	参加頻度
A氏	75歳	女性	カルチャー教室	2週間に1回程度
B氏	73歳	女性	カルチャー教室	2週間に1回程度
C氏	81歳	女性	カルチャー教室	2週間に1回程度
D氏	71歳	女性	カルチャー教室	2週間に1回程度
E氏	79歳	女性	カルチャー教室	2週間に1回程度
F氏	71歳	女性	カルチャー教室	2週間に1回程度
G氏	66歳	女性	カルチャー教室	2週間に1回程度
H氏	83歳	女性	デイサービス	週に1回
I氏	74歳	女性	デイサービス	週に1回
J氏	81歳	女性	デイサービス	週に1回
K氏	95歳	女性	デイサービス	週に1回

1. 【老いていく中で認識している自己】

このカテゴリーは、『現状に不安をもっている自己』『昔とは違う自己の認識』『自己の性格についての認識』の3サブカテゴリーで構成され、老いていく中で認識している現在の自己について語られたコードが含まれた。

『現状に不安をもっている自己』の代表的コードは、<年を重ねる中でいつまでデイサービスに通えるかという不安><これからも人に助けをもらおう立場になることを感じている><一人暮らしで持病があるため未来に不安を抱くことがある>など現在の不安を語ったものが挙げられる。『昔とは違う自己の認識』の代表的コードは、<若い時とは違い、年をとって寂しさがでてきた><気持ちは若い体がついていかない><以前はコーラスで気持ち良く歌えたが歳で歯が悪くなり、差し歯や入れ歯で思いっきり歌えない>などと老いを意識したコードが含まれた。また、『自己の性格についての認識』の代表的コードには、<もともと性格が明るい><開けっぴろげな性格><痛みがあり見かけとは違う自分><もともと人と接することが好きで、家にこもるよりも出かけた

い性格>などが挙げられる。

2. 【音楽によって身体的・心理社会的に影響を受けた自己】

このカテゴリーは、『音楽に対する自己の認識』『音楽療法で得られた感情』『音楽が好きという自己の認識』『音楽療法によってよくなった身体の変化の認識』『音楽活動によって変化した自己の考えや見方』『音楽の生活への影響を感じている自己』と5つのサブカテゴリーで構成され、音楽療法を受けた感情や認識と変化した自己の感情や行動の認識について語られたコードが含まれた。

『音楽に対する自己の認識』の代表的コードは、<音楽の力の大きさを感じる><落ち込みそうになった時に音楽を聴くと忘れる><寝られない時に音楽を聴くと寝られる>などと音楽が自分にとってどのようなものかを語ったコードが挙げられる。『音楽療法で得られた感情』には、<音楽療法により気分がよくなる><音楽療法により心が落ち着く><普段家で生活しているときよりも音楽活動する時の方が楽しい>など音楽療法にとって得られた快感情のコードが挙げられ、『音楽が好きという自己の認識』には、<前は音楽が大嫌いだったが、歌が好きになった><元から音楽が好き>と音楽に対して現在の思いを語ったコードが挙げられる。

さらに、『音楽療法によってよくなった身体の変化の認識』の代表的コードは、<音楽療法を受けるようになり声が出るようになった><音楽療法の発声練習により発声の方法がわかるようになって大きな声が出せるようになった>など音楽活動を通して気づいた変化した身体の変化の認識を語ったコードが含まれた。また、『音楽活動によって変化した自己の考えや見方』には<歌声サロン(音楽療法)にきて明るくふるまうようになった><暗くなっていたものの考え方が、生きているだけで儲けがもらえると前向きな考えになった>というように、音楽活動を通して気づいたのは身体の変化だけでなく考えや見方について語られたコードが挙げられる。さらに『音楽の生活への影響を感じている自己』には、<テレビ番組を観て一緒に歌うようになった><音楽療法を受けた方が気分転換となり仕事が捗る><自分の時代に合った曲ばかりをするため入りやすい>などが挙げられる。

3. 【音楽活動を通して現在の状態を評価している自己】

このカテゴリーは、『今の状態を知り無理をしないことを意識している自己』『まだまだやれると評価している自己』『生活に音楽を取り入れて楽しんでいる自己』『音楽を一緒にする人に対する自己の感情』『音楽活動をしている自己への満足感』『現在の自己の状況に対する肯定的な評価』と6つのサブカテゴリーで構成され、音楽療法を含む音楽活動を行っている自己に対する感情と

表2. 集団音楽療法で高齢者が抱いた自己概念

コード (生データ抜粋)	サブカテゴリー	カテゴリー
年を重ねる中でいつまでディサービスに通えるかという不安	現状に不安をもっている自己	老いていく中で認識している自己
これからも人に助けてもらう立場になることを感じている		
一人暮らしで持病のため未来に不安を抱くことがある		
家で一人の時はだらだらするだけ	昔とは違う自己の認識	
若い時とは違い、年をとって寂しさがでてきた		
気持ちは若い体が追い付かない現状		
理想の音程の音を出すことができないのが嫌		
以前はコーラスで気持ち良く歌えたが歳で歯が悪くなり、差し歯、入れ歯で思いっきり歌えない		
痛みがあり見かけと違う自分がある	自己の性格についての認識	
もともと性格が明るい		
もともと人と接することが好きで、家にこもるよりも出かけたい性格		
開けっぴろげ(素直)な性格	音楽に対する自己の認識	音楽によって身体的・心理社会的に影響を受けた自己
音楽の力の大きさを感じる		
落ち込みそうになった時に音楽を聴くと忘れる		
寝られない時や目が覚めた時に音楽を聴くと寝られる	音楽療法で得られた快感	
音楽療法により気分がよくなる		
音楽療法により心が落ち着く		
普段家で生活しているときよりも音楽活動する時の方が楽しい	音楽が好きという自己の認識	
音楽療法があることで一日の生活が何となる明るくなる気分になる		
前は音楽が大嫌いだったが、歌が好きになった		
元から音楽が好き	音楽療法によってよくなった身体の変化の認識	
現在は良く寝られる		
音楽療法を受けるようになり声が出るようになった		
音楽療法の発声練習により発声の方法がわかるようになったことで大きな声が出せるようになった	音楽によって変化した自己の考えや見方	
音楽療法をしてもとの性格とほぼ同じであるが、ますます大雑把になり、細かいことを考えなくなった。		
歌声サロンに来て明るくふるまうようになった。		
暗くなっていたものの考え方が、生きていくだけで儲けがもらえるという前向きな考えになった。	音楽の生活への影響を感じている自己	
音楽活動をするようになりテレビの歌番組を観て一緒に歌うようになった		
仕事があるがぼわっとした明るい気分になったまま家に帰ることができる		
歌声サロンでは自分の時代に合った曲ばかりをするため入りやすい	今の状態を知り無理をしないことを意識している自己	音楽活動を通して現在の状態を評価をしている自己
時間がない中、音楽療法を受けた方が気分転換になり仕事が捗る		
音楽以外に取り組む活動が多く、これ以上手を出すとことに無理を感じている自分		
こうでありたいという理想はあるが自分のできる範囲で行っている	まだまだやれると評価している自己	
喉に無理をしないようにしている		
今の状態を維持していきたい、それ以上のことは望まず楽しくいけたらいいという希望がある		
新しい歌は覚えられないが古い歌は覚えており、歌詞があれば歌うことができる	生活に音楽を取り入れて楽しんでいる自己	
歌詞を見れば歌を思い出して歌うことができる		
音楽療法で習ったことを自宅で確認することで認知症予防に努めている		
歌番組があれば音楽に合わせて家でも歌う習慣がある(生活の中に音楽を取り入れた自分がある)	生活に音楽を取り入れて楽しんでいる自己	
カラオケや音楽を聞きに行くことが好き。また、仕事でもBGMを流している(普段の生活に積極的に音楽を取り入れている自分がある)		
一人暮らしできみしく、人と関わりたいという思いがあり、歌が好きだったため音楽活動をするようになった		
音楽のジャンルをそれぞれに魅力を積極的に取り入れている		

音楽療法士への、喘息と身体改善への感謝	音楽を一緒にする人に対する自己の感情	
音楽療法を含めディで友達ができて楽しい		
歌声サロンの仲間に出会えることに喜びを感じる		
歌が好きになることに加え、サロンの友達関係が良好で先生（音楽療法士）のことも気に入っているため続けている		
歌うことや一緒に仲間と何かをすることに肯定的な考え		
集団で歌うグループに魅かれ、毎週楽しみにしている		
一緒に音楽活動できる人を誘った		
音楽を聴くことが身体にすごく良い	音楽活動をしている自己への満足感	
間違っても声を出すことは良いと思っている		
音楽活動を始めて、歌声サロンに来ること自体に楽しみをもつ自分がいる		
毎週歌声サロンに通うことができることに幸せを感じる自分		
以前は働いていてストレスを抱えていた分、現在は楽しいと思うことをその場その場で楽しもうとしている自分	現在の自己の状態に対する肯定的な評価	
大きな声であるという自分		
自分から声をかけられる積極性が身に付き、人づきあいがスムーズになったと感じる		
苦労をのり越えた自分に満足している		
毎日が幸せ		
ディにて音楽以外の趣味に取り組んでいる自分		
自分の時間ができ、音楽以外に自分を表現する手段がある		
足が悪いことに対し散歩と言うリハビリを自ら行う自分。家事、趣味までこなす。		
自分自身に満足しており充実している		
周囲からは頭ボケんでいいと言われる		
家族や周囲の者に音楽療法を賛成された環境で通う自分		
周囲の人物から以前より元気になったと言われる		
周囲の人間には音楽好きだということを知られていると自覚している自分	他者から見られている自己	
明るい性格だと人が採点している		
音楽療法を受ける前はご飯を食べたくなかった	音楽療法を受ける前の自己の認識	音楽によって気づいた過去の自己
音楽療法を受ける前は蚊の鳴くような声しか出せなかった		
元気でやりたいことをしているが、若いころにもっとしておきたかった		
以前は自分から声を出そうとは思わなかった		
仕事をしている時は勤めていた人同士のみでの付き合い	音楽活動で影響を受けた過去の自己	
歌うことにより行きたい、カラオケに行きたいなどの意欲がわき、手術への決断ができた		
音楽で手術のきっかけを得た自分	過去の体験	
以前からコーラスをしていた		
15年間介護で闘った自分		
一人暮らしのためにできるだけ自立した老後を目指す	未来に対して前向きな自己	音楽を通して抱いた未来の自己
まだまだ元気だという自覚		
元気な間は音楽を続けていたいという希望がある	音楽を続けていきたい希望する自己	
これから人前で歌えるようになりたいという希望		
朝起きて普通にすることが辛くなる中、来週も音楽療法に来たいと言う希望		

評価を語られたコードが含まれた。

『今の状態を知り無理をしないことを意識している自己』の代表的コードは、＜音楽以外に取り組む活動が多く、これ以上手を出すとことに無理を感じている自分＞＜喉に無理をしないようにしている＞＜今の状態を維持

していきたい、それ以上のことは望まず楽しくいけたらいい＞などと、現状を知り自己をコントロールしているコードが挙げられる。逆に、『まだまだやれると評価している自己』の代表的コードは、＜新しい歌は覚えられないが古い歌は覚えており、歌詞があれば歌うことがで

きる><歌詞を見れば歌を思い出して歌うことができる>と自分の力を肯定的に評価しているものが挙げられる。

『生活に音楽を取り入れて楽しんでいる自己』の代表的コードは、<音楽療法で習ったことを自宅で確認することで認知症予防に努めている><歌番組があれば音楽に合わせて家でも歌う習慣がある><一人暮らしでさみしく、人と関わりたいという思いがあり、歌が好きだったため音楽活動をするようになった>と普段の生活にまで音楽活動をしている自己を認識したものが含まれた。

『音楽を一緒にする人に対する自己の感情』の代表的コードは、<歌が好きになることに加え、サロンの友達関係が良好で先生（音楽療法士）のことも気に入っているため続けている><音楽療法士への、喘息と身体改善への感謝><集団で歌うグループに魅かれ、毎週楽しみにしている><音楽療法を含めデイで友達ができて楽しい>が挙げられる。

『音楽活動をしている自己への満足感』の代表的コードは、<音楽を聴くことが身体にすごく良い><間違っても声を出すことは良いと思っている><音楽活動を始めて、歌声サロンに来ること自体に楽しみをもつ自分がある><毎週歌声サロンに通うことができることに幸せを感じる><自分から声をかけられる積極性が身に付き、人づきあいがスムーズになったと感じる>などが挙げられる。

『現在の自己の状態に対する肯定的な評価』の代表的コードは、<以前は働いていてストレスを抱えていた分、現在は楽しいと思うことをその場その場で楽しもうとしている><苦労をのり越えた自分に満足している><デイにて音楽以外の趣味に取り組んでいる自分><足が悪いことに対し散歩と言うリハビリを自ら行う自分。家事、趣味までこなす。><自分自身に満足しており充実している>などがあり、現在の状態を肯定的に評価しているものを含んだ。

4. 【音楽をすることで他者に認められた自己】

このカテゴリーは、『他者から音楽療法に通うことに賛成してもらっている自分』『他者から見られている自己』と2つのサブカテゴリーで構成され、他者から見られ他者に認められている自己を語られたコードが含まれた。

他者から音楽療法に通うことに賛成し『他者から音楽療法に通うことに賛成してもらっている自分』は<周囲からは頭ボケんでいいと言われる><家族や周囲の者に音楽療法を賛成された環境で通う自分>のコードが挙げられた。『他者から見られている自己』には<周囲の人物から以前より元気になったといわれる><明るい性格だと人が採点している><周囲の間には音楽好きだと

いうことを知られていると自覚している自分>などのコードが挙げられる。

5. 【音楽によって気づいた過去の自己】

このカテゴリーは、『音楽療法を受ける前の自己の認識』『音楽活動で影響を受けた過去の自己』『過去の体験』と3つのサブカテゴリーで構成され、過去の自己を振り返った内容を語られたコードが含まれた。

『音楽療法を受ける前の自己の認識』には、<音楽療法を受ける前はご飯を食べたくなかった><音楽療法を受ける前は蚊の鳴くような声しか出せなかった><以前は自分から声を出そうとは思わなかった><元気でやりたいことをしているが、若いころにもっとしておきたかった>など過去の自己に対する評価が挙げられる。

『音楽活動で影響を受けた過去の自己』には、<歌うことにより行きたい、カラオケに行きたいなどの意欲がわき、手術への決断ができた><音楽で手術のきっかけを得た自分>が挙げられ音楽で影響を受けた自己が語られた。

『過去の体験』には、<以前からコーラスをしていた><15年間介護で闘った自分>などと、どんな過去をもった自分なのかが語られていた。

6. 【音楽を通して抱いた未来の自己】

このカテゴリーでは『音楽をこれからも続けていきたいという希望』『未来に対し前向きな自己』と2サブカテゴリーで構成され、自己に対する希望を語ったものを含んだ。

『音楽を続けていきたいと希望する自己』の代表的なコードとしては、<元気な間は音楽を続けたいという希望><これから人前でうたえるようになりたいという希望><朝起きて普通にすることが辛くなる中、来週も音楽療法に来たいという希望>のコードがあげられる。『未来に対し前向きな自己』の代表的なコードとしては、<今の状態を維持していきたい、それ以上のことは望まず楽しくいけたらいいという希望><まだまだ元気だという自覚><一人暮らしのためできるだけ自立した老後を目指す自分>が挙げられる。

VI. 考 察

高齢者の自己概念について、下仲⁷⁾は、老年群は体については否定的なイメージを有し、老人の70%は現在の自分の生活に対して肯定的な思いをもちつつ未来の社会情勢に対して懸念感を示していたと報告している。高齢者の身体的自己は否定的なイメージであるとされているように、音楽活動を行う高齢者においても【老いていく中で認識している自己】の『現状に不安をもっている自

己』や『昔とは違う自己の認識』で負の感情や認識が語られていた。

しかし、音楽活動を行っている中で【音楽によって身体的・心理社会的に影響を受けた自己】に示されているように、音楽療法によって「声ができるようになった」「歌声サロン（音楽療法）にきて明るくふるまうようになった」「暗くなっていたものの考え方が、生きているだけで儲けがもらえると前向きな考えになった」などと変化した身体や考え・見方を肯定的に捉え、音楽活動を日常生活に取り入れている自己を認識していた。さらに、

【音楽によって気づいた過去の自己】の『音楽療法を受ける前の自己の認識』や『音楽活動で影響を受けた過去自己』に表されているように過去の自己を振り返りながら、音楽の影響で変化していたことを再認識していた。

そして、『今ある状態を知り無理をしないことを意識している自己』『まだまだやれると評価している自己』と現在の状態を自己評価し、『生活に音楽を取り入れて楽しんでいる自己』『音楽活動をしている自己への満足感』と生活の中で音楽活動をしている自分に対してどのように思っているのかを客観視していた。そのことから、「苦労をのり越えた自分に満足している」「自分自身に満足しており充実している」などと『現在の自己の状態に対する肯定的な評価』を語っていた。【音楽活動を通して現在の状態を評価している自己】では自己の能力と音楽活動との適応状態を評価してただけでなく、集団で音楽療法を受けていることから『音楽と一緒にする人に対する自己の感情』として他者に対する自己の感情も語っていた。他者に対する感謝や仲間がいる喜びを認識していたこともあり、他者からの評価に対して【音楽をすることで他者に認められている自己】と他者との相互関係も肯定的に捉えていた。そして、『音楽を続けていきたいと希望する自己』『未来に対し前向きな自己』と【音楽を通して抱いた未来の自己】は生きていく希望を表していたと考える。

このように、集団音楽療法を受けた高齢者の自己に対する思いは、『現状に不安をもっている自己』や『昔とは違う自己の認識』など未来に対する不安や懸念感を示すコードはあるものの、自己の捉え方は負の捉え方だけではなかった。

今回の調査は、下仲の調査¹⁾から30年以上経過しており当時の社会情勢とは異なり老年年金制度の普及や2000年からの介護保険制度の開始等があり社会情勢が異なっている。さらに、音楽療法を受けての影響等もあり、高齢者は現在と未来そして他者との関係において肯定的に捉えた自己を表現していた。

自己概念は自分自身についての意識を支える潜在的な概念構造であり、毎日の生活の中で、そして積み重ねとして長い個人史を通じて、少しずつ形成され発展してき

たものであり、少々時間がたってもそう変わることはない安定性をもったものであると梶田⁸⁾が説明しているように、歳を重ねることで生じてきた自己は変化しがたいものである。しかし、日々の生活の中で集団音楽療法に参加している本研究対象の高齢者からは、変化した自己が表されていた。

その変化は、音楽療法が対象者に応じて音楽の力を意図的、計画的に使用されたことによって、高齢者が「声が出るようになった」「大きな声が出せるようになった」と身体的な変化を感じ、「新しい歌は覚えられないが古い歌は覚えており、歌詞があれば歌うことができる」「間違っても声を出すことは良いと思っている」と高齢者は身体的な衰えを感じつつ方法によっては、まだまだできる自分があると認識が変化していたからではないかと考える。さらに、「周囲からは頭ボケんでいいと言われる」「周囲の人物から以前より元気になったと言われる」と他者から音楽活動を認められていることも影響し、自己を肯定的に捉えていったと考える。

また、他者からの評価だけでなく高齢者自身も集団で音楽活動を行っているから「歌が好きになることに加え、サロンの友達関係が良好で先生（音楽療法士）のことも気に入っているため続けている」「音楽療法士への、喘息と身体改善への感謝」「集団で歌うグループに魅かれ、毎週楽しみにしている」「音楽療法を含めデイで友達ができ楽しい」と『音楽と一緒にする人に対する自己の感情』を表出し、現在に仲間がいることの喜びを得られることもあって、現在の状態を肯定的に評価したと考える。

一方、高齢者が集団音楽療法を受けることで、加齢により昔とは違う自己を認識しつつも現在の自己を肯定的に捉える中でも、「喉に無理をしないようにしている」「今の状態を維持していきたい、それ以上のことは望まず楽しくいけたらいい」などと高齢者は今の状態を知り無理をしないことを意識するなど、自分の現在の状態を判断して参加する程度を調整していた。高齢者は生活の中の状況に対して、自分自身を客観視し自己の能力を意識して適応範囲を見極め、自己を捉えていると考える。集団音楽療法のように提供される状況が高齢者に受け入れられるのであれば、高齢者は老いを意識する中、現在の自己を意識し適応範囲の判断や現在の自己を再評価し、未来を生きる自己をイメージしていることが本研究で見出された。看護において対象者の自己概念は、対象者理解だけでなく心理的な健康支援を行う上で重要な情報であることから、高齢者に提供された状況に対して高齢者が抱く自己概念を理解しておく必要があると考えられた。

研究の限界と課題

本研究の対象者は、任意で日本音楽療法学会認定音楽療法士の音楽療法を受け調査に協力の得られた方々で性別に偏りがあること、居宅高齢者であり施設利用をしている高齢者を含んでいない。下仲⁹⁾は居宅高齢者と施設高齢者の自己概念の相違や草野¹⁰⁾は高齢者の男女性別による自己概念の相違を報告しているように、今後、置かれている環境や性別による自己概念の理解を深めていく必要がある。

VII. 結 語

集団音楽療法に参加した高齢者から、加齢に伴う認識を表した【老いていく中で認識している自己】、音楽活動を行う中で認識した【音楽によって身体的・心理社会的に影響を受けた自己】、自己の能力と音楽活動との適応状態を客観視した【音楽活動を通して現在の状態を評価している自己】、他者との相互関係も肯定的である自己を認識した【音楽をすることで他者に認められた自己】、過去の自己についてのイメージを示す【音楽で気づいた過去の自己】、音楽を続けていきたいと願う【音楽を通して抱いた未来の自己】の6つの自己概念のカテゴリーが抽出された。

高齢者に対して提供された集団音楽療法では、高齢者は老いを意識する中、現在の自己を意識し適応範囲の判断や現在の自己を再評価し、肯定的に未来を生きる自己をイメージしていた。高齢者に提供される状況によって高齢者が抱く自己概念を理解しておくことは、心理的な健康支援を行う上で重要な情報である必要があると考えられた。

謝 辞

本研究に協力いただきました音楽療法の利用者の皆さま

ま、並びに日本音楽療法学会認定音楽療法士をはじめとするご協力をいただきました関係者の方に深く感謝いたします。

なお、本研究は平成26年度滋賀県立大学看護学部卒業研究に加筆・修正したものである。

文 献

- 1) 藤田綾子, 村井潤一, 小山正編集: 老人・障害者の心理, ミネルヴァ書房, p48-51, 2007.
- 2) 下仲順子 著: 老人と人格—自己概念の生涯発達プロセス—, 川島書店, p133-155, 1987.
- 3) 村井靖児 著: 音楽療法の基礎, 音楽之友社, p14-18, 1998.
- 4) 坂東浩: 音楽療法の現状, 日本補完代替療法学会誌, Vol. 5, No. 1, p27-36, 2008.
- 5) 日本音楽療法学会: 音楽療法学会とは, <http://www.jmta.jp/about/definition.html> (2014年12月15日).
- 6) 梶田叡一: 自己意識の心理学, 第2版, UP選書, 東京大学出版会. p79-80, 1988.
- 7) 下仲順子: 青年群との対比における老人の自己概念—世代差, 性差を中心として—, 教育心理学研究, 第28巻第4号, p303-309, 1980.
- 8) 梶田叡一: 自己意識の心理学, 第2版, UP選書, 東京大学出版会. p78-94, 1988.
- 9) 下仲順子, 村瀬孝雄: SCTによる老人の自己概念の研究, 教育心理学研究, Vol. 23, No. 2, p104-113, 1975.
- 10) 草野加奈未: 高齢者の自己概念の研究, 佛教大学院紀要, 教育学研究科編, 第38号, p19-35, 2010.