

# スウェーデン発音楽ケア「ブンネ・メソッド」からみた高齢者福祉

高橋 昌子

The elderly person welfare judging from Swedish music care” Bunne Method”

Masako TAKAHASHI

## 要 旨

神戸親和女子大学福祉臨床学科における海外福祉研修は、北欧の様々な社会福祉、文化、生活等を学ぶ好機である。その中でスウェーデン発のブンネ・メソッドに関心をもった筆者は、帰国後、高齢者ケア向けのブンネ・メソッド3級研修を受講した。講義、歌や楽器の練習に演習、さらに研修の総括となる高齢者福祉施設での実習等、中身の濃い研修内容であった。

本稿では、ブンネ・メソッドを紹介するとともに、その魅力と高齢者福祉への効用について一考察を加える。音楽療法ではなく、音楽ケアであると強調するブンネ氏の熱い信念を、高齢者福祉に活かしていきたいと考える。

キーワード：高齢者福祉、音楽ケア、ブンネ・メソッド、スウェーデン、海外福祉研修

## はじめに

神戸親和女子大学の福祉臨床学科では、隔年ごとに北欧を研修先として「海外福祉研修」を実施している。2014年度の海外福祉研修の指導担当教員として学生をスウェーデンへ引率した筆者は、高齢者福祉の観点から、研修の1つであるブンネ・メソッドに強い関心をもった。ブンネ・メソッドの考案者である Sten Bunne（ステン・ブンネ）氏本人から、ストックホルム近郊の高齢者福祉施設で学生と共に、指導を受けた際、音楽療法ではなく、「音楽ケア」であることが強調されたことも印象的であった。ブンネ氏の気さくでフレンドリーでありながら丁寧な指導の中に、高齢者への敬意あふれる対応に学ぶ点も多かった。

帰国後、日本で行われている「ブンネ・メソッド高齢者ケア3級研修」（以下、3級研修）を、朝から夕方まで2日間受講した。講義、演習、そして、実習という内容で、音楽というツールの活用により、高齢者や障害をおもちの方々も「楽器が弾ける」という達成感を得る効果を実感できる研修でもあった。

本稿では、音楽ケアの高齢者福祉への効用をブンネ・メソッドから考察することとする。

## ・スウェーデンという国

スウェーデン王国、通称スウェーデンは、北ヨーロッパのスカンディナヴィア半島に位置する立憲君主制国家で、西にノルウェー、北東にフィンランド、南西にカテガット海峡を挟んでデンマーク、東から南



図1 スウェーデン地図

にはバルト海が存在する。首都はストックホルムで、スウェーデン語ではSverige（スヴェーリエ）といい、ヴェーア族の国を意味する。古代はスウェーデン・ヴァイキング（ヴァリヤーク）として主に東方で活動した。ヨーロッパ文化やキリスト教も受容し、13世紀ごろにはフォルクンガ朝が現在のフィンランドを含む地域を統一し、1397年にデンマーク・ノルウェーとカルマル同盟を結んで同君連合を形成する。1523年、カルマル同盟から離脱し王政となる（ヴァーサ朝）。1809年の革命で立憲君主制が成立、1814年にキール条約でノルウェーを併合。1932年にスウェーデン社会民主労働党政権となり、以降のスウェーデンは福祉国家路線が支配的イデオロギーとなった。東西冷戦中は、ノルディックバランスを構築し、アメリカ寄りの政権と中立主義政策を行き来したが、冷戦終結後は、中立主義を放棄し（軍事的非同盟と定義しなおし）、1995年にオーストリア、フィンランドとともに欧州連合（EU）に加盟した。スウェーデンの立法機関たる議会はリクスターゲンと呼ばれ、1971年に両院制から一院制に変わった。1974年改正後のスウェーデン憲法では、通常の立憲君主国の君主が有する首相任命権を始めとする全ての官吏任命権を形式的に失っている。国王の機能は情報閣議による大臣からの情報収集や外国使節の接受などもっぱら儀礼的な機能に限られている。そのため、もはや立憲

君主制ではなく、象徴君主制という新たな統治形態であるとする学説もある。現王家はベルナドッテ家で、この国の経済は近代から、ノーベル財団の理事を輩出するヴァレンベリ家が支えてきたといわれている。現在は電力会社バッテンフォールの躍進が目立つ。一方、実態としては家計の総額に近い外資がスウェーデンを支えている。また、アルバ・ライマル・ミュルダールが推進してきた高負担高福祉国家であり、国民総背番号制の導入がもっとも早い国のひとつである。

地方自治制度の原型は、カール15世の治世であった1862年につくられた。これは当時に行われていた政治の集大成である。1842年に導入した義務教育制度、1846年のギルド制度廃止と商取引自由化、1860年に確認された信教の自由、これらが全て反映されたのである。1862年の地方自治法は政教分離を定めた。地方の普通選挙は、1918年と1921年の改革により段階的に実現した。日本の県に相当するスウェーデンの地方自治体には2種類あり、その一つは国会と政府の出先機関であるレーン（スウェーデン語：län）で、もう一方は県民の代表たるランスティング（スウェーデン語：landsting）である。レーンは、国会の決定に従い、政府の指示のもとで地域的に必要とされる行政を行うのがその主な役割である。これに対してランスティングの主な役割は、県民の精神的・身体的健康の増進と公衆衛生の維持、県内にある学校等教育関連機関の指導・監督及び支援、県内で行われる文化的活動の支援にある。各県は日本の市に相当する基礎自治体である複数のコミューン（スウェーデン語：kommun）に分割される。市内の人口密集地はテートオート（tätort）と一般に呼ばれるが、市役所やコミューン議会が置かれている市の中心地は特にセントラルオート（スウェーデン語：centralort）と呼称される。嘗てはスウェーデンにも「町」や「村」といった行政区分もあったが、現在は存在しない。日本の政令指定都市に置かれている「区」と同様の組織は一部のコミューンに設けられる事もあるが、さほど一般的でない上に、規模もごく小さい。「区」に近い概念としてスタッツデル（スウェーデン語：stadsdel）という表現があり、市内にあるそれぞれ人口密集地内の各地域を指す「地区」といった意味合いで使われる。主要都市としてストックホルムは国内最大の

都市であり、北欧有数の世界都市である。スウェーデンの面積は日本よりやや広く、日本全土に北海道をもう一つ足した程度である。面積の割に人口が少なく、スウェーデンの総人口は約950万人と東京23区と同じぐらいである。スウェーデンの経済の最大の特徴は公務員が多いことである。公的部門の人数は実に33%を超え全体の3分の1にも達する(日本は9.5%)。労働参加率は高く特に女性の労働参加率が高い(スウェーデン76%、日本48%)。そして、その女性の社会進出の場になっているのが公務員の福祉部門である。つまり、スウェーデンにとって福祉国家と男女平等はそれ自体が国家と経済を支える重要な柱となっているのである。また、スウェーデンは伝統的に製造業が盛んであり、国策により振興が進められた結果、世界的な競争力を有するようになった企業も複数存在する。ノーベル財団のノーベル賞で知られるアルフレッド・ノーベルが設立した火薬メーカーのノーベル社もその一つである。国民の民族構成については、スウェーデン人85%、フィンランド人5%、その他10%とされている。スウェーデンは一人の高齢者(65歳以上)を3.1人の生産世代(20-64歳)が支える少子高齢化社会であるが、総人口は増え続けている。合計特殊出生率は1.94人であるが、一方で純移動率は6.75人と流入超過であり、出産ではなく移民によって人口が増加している。移民はスウェーデンの歴史における人口増加と文化変容の大きな源である。移民は、経済・社会そして政治的側面において、人種・経済的扶助・非移民の職・集落体系・社会的流動性への影響・犯罪・投票行動など、さまざまな議論を巻き起こしている。スウェーデンには移民の人種的背景に関するはっきりとした統計はない。これは、スウェーデン政府は人種に基づいた統計を一切行わないからである。しかしながら、移民の国籍については記録されている。1998年の調査では、外国にルーツを持つ者(外国生まれの者、また移民の子供)は1,746,921人であった。これはスウェーデンの人口のおよそ20%にあたる。2012年には、44,000人の難民を受け入れた。また、シリア争乱の状況悪化に伴い、2013年9月には、シリアからスウェーデンへの亡命希望者全員を受け入れ、永住権を付与すると発表した。スウェーデンでは次世代先進国のモデルとして「高福祉高負担」の社会モデルが注目されていたが、その影には移民政策による歪みが拡大している。また、スウェーデンの宗教は福音ルーテル教会がスウェーデン国教会で、人口の8割が福音ルーテル教会に所属している<sup>1)</sup>。

## ・スウェーデンの税制と年金

スウェーデンが福祉国家であると認識される表現の1つ、「高負担高福祉」と称されるように、日本とは大きく異なる税と社会保障の状況の説明は本稿において必要不可欠であるため、以下に概要を記した。

約70年の間政権の座にあった社民党中心から、2006年、2010年と連続して保守中道の連立政権に変わり、政府のスローガンも「平等と連帯と安心」から「自由と尊厳と責任」に変わった。しかし、両政権を通じて社会に対する強い信頼と強い個人主義は変わっていない。福祉施設の民営化などは社民党政権のころから徐々に始まっていた。「重税」の筆頭は所得の31%にあたる地方住民税(地方税)で、ほぼ非課税世帯をつくらず、一律に3割となっている。うち2割が日本の市町村にあたるコミューン(基礎自治体)に回って、介護、子育てなどの福祉を賄い、約11%がランスタング(都道府県)が責任をもつ医療、交通などに回る。福祉・介護支出の9割がこの地方税から出ている。もうひとつの重税はよく知られた「消費税」で、25%の税率はEUでも最高水準である。全体の約6割、一般の勤労者は「地方税」31%を払うだけで国に所得税は払っていない。年収37万クローネ(または、クローナ)(約444万円。1クローネ、約12円)以上の約4割の人にだけ、さらに20%か25%の所得税がかかる。よって高所得者の最高税率は56%、累進性はなく、法人税は課税ベースを拡大しつつ税率を下げた26%である。たしかに「重税」の国にはちがいないが、この20年で国民負担率は51%から45.8%に下がり、その結果、国民負担率世界一はスウェーデンではなく、デンマークに移ったのである。

一方で、個人の勤労意欲、購買意欲に沿うような税額控除がある。たとえば、家事援助控除では、高齢者介護や子育てで民間のサービスを買くと、その費用の半額を税額から（所得からではない）控除する。家事・育児・介護サービスを買う国民が増えれば雇用が増え、税収も上がり豊かになるという発想のようである<sup>2)</sup>。

表1 スウェーデンの税制（概要）

1 国税
<ul style="list-style-type: none"> <li>所得税は（国）は一部の高所得者のみが負担（年収37万SEK（クローナ）以上の者に対し、当該超えた所得に対し20%または25%）。</li> <li>現政権は数次にわたり勤労所得税控除により減税を実施。</li> <li>消費税は25%。軽減税率を採用（例：食料品は12%、新聞は6%）。</li> <li>法人税は課税ベースを拡大しつつ税率を引き下げ（26%）。</li> <li>相続税・贈与税・富裕税（一定額以上の資産に対する1.5%の課税）は現政権の下で廃止に。</li> </ul>
2 地方税（住民所得税）
<ul style="list-style-type: none"> <li>医療・交通等の責任をもつランスタイング等（全国で21）、福祉・教育等に責任をもつコミューン（全国で290）に課税権限。</li> <li>税率は自治体により異なるが、おおむねランスタイング等10%、コミューン20%、計30%程度。</li> <li>住民所得税は自治体の収入の7割程度を占める。</li> </ul>
3 社会保険料（税）
<ul style="list-style-type: none"> <li>内訳は、疾病保険（病気による休業の際に手当を支給）、年金保険、両親保険（育児・介護休暇の際に手当を支給）、労災保険、労働市場保険、一般賃金税（労働市場政策の財源）。</li> <li>年金保険料の一部（7%分）を除き、使用者が負担、税率は合計でおおむね30%。</li> <li>なお、加えて、多くの企業は労働契約に基づく年金保険料を、被用者は雇用保険料を負担している。</li> </ul>

出所：「大介護時代を生きる 長生きを心から喜べる社会へ」 p19

## ・スウェーデンの音楽について

本稿では、福祉国家スウェーデン発の音楽ケアを取り上げるため、本項ではスウェーデンの文化、特に音楽について少し触れることとする。

スウェーデンの民族音楽は、フォルクムジーク（folkmusik）と称され、フォルクダンス（folkdans、民族舞踊、正確には民間伝承舞踊と訳されるのが好ましい）と深いつながりがある。フォルクダンスの形態で有名なのはポルスカ（polska）で、また、スウェーデン独自の楽器にニッケルハルパ（nyckelharpa）がある。まず、クラシック音楽に関して、バロック音楽の時代では、イギリスのヘンデルやペーパシュに学んだユーハン・ヘルミク・ルーマン（1694年-1758年）は、ヘンデルばりの合奏協奏曲や、J.S.バッハの無伴奏ヴァイオリンのためのソナタとパルティータに近い響きの「ヴァイオリンのためのエッセイ」を書いて、「スウェーデン音楽の父」または「スウェーデンのヘンデル」と呼ばれた。古典派の時代にはドイツ生まれのヨーゼフ・マルティン・クラウス（1756年-1792年）が活躍し、短調の情熱的な曲を多く書いて「スウェーデンのモーツァルト」と呼ばれている。ロマン派音楽の時代に入ると、フランス・アドルフ・ベルワルド（1796年-1868年）、ヴィルヘルム・ペッテション＝ベリエル（1867年-1942年）、ヴィルヘルム・ステーンハンマル（1871年-1927年）、ヒューゴ・アルヴェーン（1872年-1960年）などの作曲家が挙げられる。デンマークのカール・ニールセン、ノルウェーのエドヴァルド・グリーグ、フィンランドのジャン・シベリウスなどと比べてクラシック音楽全体の知名度は劣るが、近年では北欧全体におけるそれぞれの自国の文化を保護・支援する制度が充実しているため、これらの作曲家のレパートリーも多く取り上げられるようになって来ている。また合唱のレヴェルは世界最高水準を誇り、エリック・エリクソンが

長く指揮者を務め、世界的な評価を誇るスウェーデン国立放送合唱団やエリック・エリクソン室内合唱団などがある。

ポピュラー音楽では、世界第3位の音楽輸出大国と言われたこともあった。1960年代にはスプートニクスがエレキインスト界を席卷した。1970年代後半にABBAが世界中を席卷した。1980年代にはヨーロッパやロックセットなどのバンドが世界的レベルの人気を博した。スウェーデンのヨーロッパ、イングヴェイ・マルムスティーンなどを中心に1980年代頃から開拓されたヘヴィメタル系のロックは、北欧メタルと称される。また、1990年代はカーディガンズなど有名バンドを発信し、スウェーデンのポピュラー音楽は日本でも親しまれていた。日本国内のポピュラー音楽にスウェーデンのスタッフが関わることも多く、BONNIE PINK、原田知世、パフィー、ジャニーズ事務所所属のNEWSなどの楽曲に関わっている<sup>3)</sup>。

## ・ブンネ・メソッドとは

ブンネ・メソッド（以下、本メソッド）はスウェーデン発祥の音楽ケアである。

音楽療法ではなく「音楽ケア」である。音楽を通して、人間の身体的・精神的・社会的な能力を、五感を通して活性化させる。音楽は脳の活性化に大きな働きをし、さらに、楽器演奏をすることは、音楽を鑑賞するときに比べ、脳内をより活性化されていると言われている。本メソッドは、北欧スウェーデンのステン・ブンネ氏が開発した「ブンネ楽器」を用いる。このブンネ楽器は、音楽経験の有無などに関わらず、誰でもすぐに演奏できるため、参加者の意欲を向上させるばかりではなく楽しく達成感を感じることができる。楽器の使い方はとても簡単で、研修を受講すれば、今まで音楽の活動に関心がありながらも楽器演奏ができなかったケアスタッフも、高齢者や幼児、障がい者により有意義な音楽活動の時間を創り出すことができる。本メソッドは、例えば楽器演奏で認知症の人の記憶トレーニングにつながるなど、人間のあらゆる機能に働きかけるという意味で、全人的なものである<sup>4)</sup>。

そして、「音楽の完成度が一番の目的ではない」という点で、本メソッドは伝統的な音楽教育の考え方とは大きく違う。認知症、パーキンソン病、失語症、片まひなどがある高齢者を対象とした本メソッドの目的は、それぞれの人の心と身体をできる限り活性化させ、残っている能力の維持と向上に努めることである。音楽の完成度を高める、技術や表現力の向上、美的情操の養成等伝統的な音楽教育が目指すものに比べ、本メソッドは、心身の活性化、社会性の体得、残存機能の維持と向上等を目指しているのである<sup>5)</sup>。

本メソッドの概要は下記、表2のようにテキストで指導される。

表2 ブンネ・メソッドの概要

局面1	枠組み（セッションの始まり/セッションの終わり） 効果：安心感・自尊心・アイデンティティ維持
局面2	体の活性化（粗大運動技術） 効果：姿勢・硬直緩和・血液循環・酸素量増加・コミュニケーション
局面3	声と呼吸の活性化：話すこと、振動音響 効果：細胞振動・呼吸機能および横隔膜など内臓の運動
局面4	楽器演奏による身体的・精神的能力の活性化 4 A スウィングパーギター、4 B 単音演奏 効果：集中力・短期記憶・脳の活性化・微細運動・口腔ケア・コミュニケーション
局面5	記憶とアイデンティティの活性化 効果：長期記憶の回復・集中力・短期記憶・アイデンティティ維持・コミュニケーション

出所：「ブンネ®メソッド3級 高齢者ケアにおける音楽による活性化」テキスト p 5

## ・ブンネ・メソッドの歴史と背景

本メソッドの歴史と背景については、ブンネ氏の紹介と共にテキストに記載されている。

ブンネ氏は若いころから音楽と楽器作りに関心があり、1970年代初め、5人の仲間と一緒に「Varmvattnet ヴァルムヴァットウネット 意味：お湯（北極圏近くにあるスウェーデンの村の名前）」というバンドを組み、子供たちのためのライブをやっていた。バンドのコンセプトは「自分で音楽が作れる」「自分で楽器も作れる」。このバンドは子供たちにとっても人気があり、1987年、楽器作りの楽しさをより多くの人に伝えるため、「Maraccas,Marimba&bagfilsbas マラカス、マリンバ、糸のこベース」というタイトルの本を出版した。1980年の初めにブンネ氏は、中学校の音楽教師となり、音楽療法について学び始めた。同じ頃、イエーブレボリー県から、高齢者と子供のための音楽プロジェクトの依頼を受け、誰もが参加できる音楽活動ができるよう、ブンネ楽器制作がスタートした。

ブンネ氏が高齢者と音楽で関わり始めた際、エンターテイメントが一番重要な要素ではないと感じた。当時、高齢者と音楽で関わるといえば、受け身的なものが多く、その現状を参加型に変えていくことに可能性を感じた。しかし、楽器と一緒に弾くことは難しいことである。もっと楽器演奏を簡単にできないか？と考え、スウィングバーギターが完成した。この楽器ができた後に、大学でケアスタッフや幼児の先生達がどのようにこの楽器を使っているのかを観察し、スウェーデンの10都市とコラボし、それぞれの楽器の使用法の情報を集め、ブンネ・メソッドが生まれ、本を出版するに至った<sup>6)</sup>。

## ・ブンネ楽器について

ブンネ楽器は使いやすい、弾きやすい、そして伝えやすいという3点を満足させられるようにデザインされている。対象者のほとんど（高齢者も含めて）は、初めて楽器を演奏する人も多い。楽器を弾くための知識もほとんどなく、なんらかの疾患のために演奏に必要な運動機能も衰え始めている。そのような障がい乗り越えて演奏に参加できるように、各演奏者の役割を「ある部分」に限定することで、より理解しやすくなっている。下記に示した4種類の楽器を次のようにシンプルに演奏するのである。

- ① ギターの弦をジャンと鳴らす。
- ② ミニベースの1本弦をポーンとはじく。
- ③ 指示されたタイミングで、単音チャイムバーの音板をポンと叩く。
- ④ 単音フルートをフーッと吹く。

ミュージシャンが一人でメロディーを奏でる、伴奏するといった通常の音楽の演奏方法とは異なっているが、参加者の一人一人がそれぞれの音の役割を果たし、みんなで作り上げていくからこそ、ブンネ楽器による音楽活動では各参加者の音がとても大切だとしている。必要があれば少しのサポートを受けながら、指示された箇所でも演奏することができ、曲全体の演奏に貢献できる。それは、失ってしまった思いや社会とのつながりを、演奏に参加することで取り戻すことができるという考え方であるという<sup>7)</sup>。

以下、テキストと実際の楽器を使用して学んだ4種類の楽器の説明を記す<sup>8)</sup>。

### 【伴奏楽器】

・スウィングバーギター（写真1）

スウィングバーギター（ブンネギター）は、ルーマニアのトランシルバニアの森で育ったもみの木とカエデの木でできている。表板には樹齢200年～100年のできる限り節を避けた無垢材を厳選して使用し、楽器職人により一点一点作られている。木製にこだわった理由は良い音質で理想的な音量を奏でるためである。ブンネ氏は楽器作りのコンセプト「誰でも演奏できるユニバーサルデザイン」という観点から、試行



写真1 スウィングバーギター



写真2 単音フルート

錯誤の末、ようやく現在のこの形にたどりついた。主に伴奏楽器として使用される。ブンネ楽器の中でも人気の高いギターは、レバーを傾ければ3つのコードが弾けるとてもシンプルな操作性が特徴である。

**【単音楽器】**

ブンネ氏はメロディー楽器も作った。コンセプトは全ての音を個別で演奏できるということである。教育学上、使用したい音を選んで、参加者に提供し、共同でメロディーを作り上げることが可能である。一つ一つの音は、音楽を自由を作る際の積み木となり、これらのメロディー楽器の優れた点は、音楽の中で複数の人に音の役割が与えられることである。

・単音フルート（写真2）

単音フルートは11世紀のパイプオルガンからヒントを得て作られた。ルーマニアの森で育ったもみの木と杉の木を使用して作られており、誰でも安心した音色が奏しやすい構造に工夫されている。マウスピースを取り付けて演奏し、演奏後は取り外して洗浄できる。また、口腔機能の維持や、息を使うことで、呼吸や横隔膜の訓練にもなる。

通常のフルートの演奏と単音フルートの演奏の違いが記されており、筆者が表3にまとめた。

表3 ブンネ楽器と通常の楽器の違い

通常のフルートの演奏	単音フルートの演奏
①楽譜を読んで、意味を理解する ②両手の指を正しいキーの位置に置く ③キーを連続して操作する ④唇の形や息の量をコントロールしながら、息を吹き込む ・①～④を連続して同時に行う必要がある	①片手で持つ ②ブンネ・リーダーの合図に合わせてフーツと息を吹き込む ・楽譜を読んだり、キーを操作する必要はない
演奏者は全ての動作を一人で行わなくてはならない	1人がそれぞれひとつの役割を果たせばよいので、各演奏者の動作は簡単になる

出所：スウェーデンのブンネ®メソッド p15



写真3 チャイムバー



写真4 ミニベース

#### ・チャイムバー（写真3）

1980年代にブンネ氏は様々な音板楽器を見て工夫が必要だと感じた。誰にでもたたきやすい幅、ねじの無い音板、見やすい色、角度などを研究した末に、このチャイムバーが生まれた。ヴィブラフォンのような音色で、木琴や鉄琴と違い、1音1音ごとに楽器が分かれているため、とてもシンプルで演奏しやすいのが特徴で、演奏する人に合わせて音板の角度を変えることができる。

#### ・ミニベース（写真4）

ルーマニアのトランシルバニアの森で育ったカエデの木でできている。アコースティックのベースは複数の弦、大きな共鳴胴をもっているが、誰もが奏でられるデザインを考慮し、コンパクトなエレクトリックベース型となった。小さな手、指の力が弱い方でも演奏しやすいよう、一般的ベースは4弦なのに対し、1弦を指ではじくだけで、全ての音が奏でられる。

### ・高齢者福祉の視点からみたブンネ・メソッド

「ブンネ®メソッド3級 高齢者ケアにおける音楽による活性化」という3級研修で使用したテキストは、「1、はじめに ～Sten Bunne氏から受講生の皆様へ～」から始まる。最初の項、「高齢者への責任/新しい課題/新しい観点」は次のように記されている<sup>9)</sup>。

「世界の先進国の間では、人口の65歳以上の高齢者の率（高齢化率）は増加の一方をたどっています。そのため、介護やケアのニーズはもとより有意義な過ごし方に対するニーズも増加しており、スウェーデンでは認知症ケアに対し年間約4800億円の経費がかかっています。高齢化に伴う疾患の症状の多くは、薬物による効果が期待されるものもありますが、尊厳のある人生を出来るだけ長く保持するために、また病気の影響をできるだけ少なくし、それが不必要に破壊的にならないために、我々が高齢の方のあるがままの姿により注目する必要があることも、ますます明確になってきています。現代のケアに関する方法論は、問題解決を要求するという課題に直面しています。そのため、疾患に罹った高齢者を目の届く場所に置き、栄養や着脱衣、居住や薬物の投与など基本的なニーズを満たすだけでなく私たちは次のようなことも学んでいかなければなりません。

＊精神的・身体的な機能を可能な限り維持していくため、また免疫力を保持するために、脳や身体の健康な部分を鍛える。

\* 言語的、論理的な能力よりも、その他の知能や能力を評価し、働きかける。人間は、往々にして低評価されがちである。たとえば身体的知能、空間的な（形など）、音楽的・社会的な能力など、他の能力を持っているものである。

\* 感情や感情の表現に対応する。

\* 高齢者に対し、知識を基盤に、尊厳のあるプロフェッショナルな対応をする。

\* 身近な環境で仕事をして、その人のハンディキャップを軽減する。

上記のような課題に立脚して目標を定め、方法論や手段を発展させて、高齢者のあるがままの生活にはたらきかけるようにします。

そして、音楽と楽器に関しては、『音楽はツール！ブンネ・メソッド』で、本メソッドは、高齢の方のケアにおいて、音楽が持つ特に活性的な要素を使うことを文字通り実践する手法です。ここで強調しなければならないことは、それは単なる音楽に対するエンタテインメントではなく、日常的なケアの場面で、明確な目的を持って音楽をひとつの手段として使うということです。さらに、『新しい簡単な楽器で本格的な演奏』として、それはまた、新しいブンネ楽器という、高齢者や原則的に誰でも、たとえ今まで楽器の演奏をしたことがなくても、すぐに伴奏やメロディ、ベースなどが演奏できるというものが、その可能性を与えます。これらの楽器は、本メソッドの核となるものです。そして、これらの楽器がもたらす新しい観点なくしては、高齢者ケアの中で音楽による新しい拘り方を語る意味合いはありません。」と強調している。

また、Bunne Japanのパフレットでは、高齢者に対して「どのような効果があるのでしょうか？」という欄で以下のように説明している<sup>10)</sup>。

ブンネリーダーの簡単な指示でブンネ楽器を演奏することで、高齢者の身体・精神・社会性を取り戻す。歌を歌い演奏することは記憶を訓練するために自然な方法である。声と呼吸の活性化等のプログラムを通し、記憶の訓練・脳の活性化が行われる。また、ゆっくりと演奏することで、大声を出したり無関心であったりしていた人が笑顔を取り戻したという報告もある。また、認知症ケアにも最適として、①言葉を通して、コミュニケーションを取ることが難しい人でも、演奏したり、歌ったりすることで、音楽を通じたコミュニケーションが取れるようになり、自分に自信が持てるようになる。②ブンネ楽器の演奏は、分かりやすい環境の中で行われるので、認知症の人も混乱をせず、情緒の安定につながり、仲間を思いやれる余裕が出てくる。③ブンネ楽器の演奏を通して、ストレスの軽減、精神的安定、音楽の回想効果、自力で演奏することの充実感、共通の話題を持てる仲間が出来る喜びを味わえる。④音楽の刺激によって、過去に聞いたり演奏歴があったりする曲が回想でき、脳の機能が活性化し、集中力の回復につながる。

前述の表2で本メソッドの概要を示したが、局面1から局面5を高齢者ケアの視点で説明すると以下のようなになる<sup>11)</sup>。

「音楽活動への導入」としての局面1では、子供達の写真、愛着のあるソファや食卓など、多くの思い出がある住み慣れた家を出て、施設で生活している高齢者には、日常のすべてが新しい経験である。アルツハイマー病や脳血管性認知症のような疾患になると、今どこにいるのかわかりにくくなるだけでなく、毎日、知らない初対面の人に囲まれた（と感じながら）生活をしている人も少なくない。だからこそ、見覚えのある環境のなかで、楽しく安心感のあるアクティビティを繰り返し提供することは大切である。本メソッドの音楽活動は、毎回、同じ曲で始まり、同じ曲で終わる。実践者がスウィングギターで弾き語りしながら一人一人に声かけし、名前を尋ね、仲間に注目される瞬間を作りながら、曲に引き付けていく。回を重ね、次第にそれがルーティン化すると、自然に「今、ここにいること」に集中でき、高齢者は「音楽の時間の始まりと終わり」のわかりやすく前向きなシグナルとしてその曲を把握できるとともに、

混乱や恐怖ではなく、安心感が得られる心地よい状況だと認識していく。

局面2は、「音楽に合わせて身体を動かす」。施設で生活する高齢者は、一日の大半を座って過ごす。そのため、本メソッドの音楽活動では、できるだけ身体を動かすために作られた曲や、それに適した音楽を用いて体操をする。参加者同士がお互いにコミュニケーションを取りながら身体を動かすことで健康促進を図る。ほとんどの人はこれまでの人生で音楽に合わせて踊ったり身体を動かすなどの楽しみを経験している。本メソッドの初めに、それらのポジティブな記憶を想起させる運動を行うことで、身体だけでなく心も解きほぐされ、その後の局面もリラックスした状態で取り組むことができるようになる。

音楽に合わせて運動を行うことにより、2つの効果が期待できる。1つ目は、曲が終わるまで動きを繰り返すことで、訓練の効率が上がる。身体を動かすと血流が改善し、酸素を取り込む量を増すため、脳の動きや記憶が改善する。そして、思考を必要とする活動の前に運動を行うことで、演奏や記憶の活動（このあとの局面4と5）への参加をより容易にする。2つ目は音楽に合わせて運動を行うことで、痛みへの抵抗力が上がり、動きの繰り返しが楽になる。音楽の世界にいる間は、痛みの感覚が減る。音楽を聴くことで、曲に合わせて運動しようという意欲も高まる。

局面3は、「声と呼吸の活動」である。呼吸は、言葉を発したり、他の人とコミュニケーションする能力の基本となる機能である。しかし、高齢になると人との会話が減り、社会との接点や交流は激減する。高齢者にとって、肺と呼吸機能を維持することは特に大切であり、本メソッドの音楽活動は、この機能を2つの方法で強化する。1つ目は声を出すことである。通常よりも意識的に深く息を吸い、各自を数秒長く伸ばして歌う。声を出すとき、その振動は声帯から全身に伝わり、歌ったり、話したりすることが、酸素が体内に取り込まれ、肺、内側から強い「生きる意欲」が生まれてくると考えられる。それは「外の世界を受け入れ、それに加わりたい」という欲望と言い換えることもできる。2つ目はブネ楽器の単音フルートを吹くことである。単音フルートを演奏するとき、演奏者の呼吸は自然に深くなる。マウスピースを唇でくわえ、長く息を吹き込んだり、短い音で吹くことは口腔ケアにもなる。特に低音の単音フルートは、高音に比べて多くの息の量を必要とするため、訓練効果が高まる。

局面4は「高齢者による楽器の演奏」である。局面4は本メソッドの核となる最も重要なパートである。4つのブネ楽器を使うことで、参加者は自らの簡単な操作でハーモニーやメロディを奏でることができ、ブネ楽器の演奏には、特別なテクニックは必要なく、演奏方法自体を参加者の能力や状態に合わせてフレキシブルに変えることもできる。本メソッドの音楽活動は、高齢者の方が主体的に音楽に参加できるよう工夫されている。局面4は、方法論と実践上の理由から、局面4-A、局面4-Bの2つの部分に分かれる。これらの活動には高齢者に次のような能力を活性化させるねらいがある。「楽器演奏に必要な運動能力と調整能力の維持」、「美しいものに触れたいという高齢者の思いに応える」、「イライラや不安、心配を音楽によって外に発散させ、『私たち』という仲間意識を作り出すことで、社会的な交流の場を提供する」、「集中力・役割への使命感」、「時間と空間認識、および原因と結果に対する理解力の維持」、「脳の神経細胞（ニューロン）と神経細胞間の情報伝達を行う結合部分（シナプス）の働きを促進し、脳のネットワークを補う。楽器の演奏は、全身運動に匹敵するとも言われ、脳の複数の領域が活性化する」、「演奏を開始する、もしくはやめる能力の活性化（特にパーキンソン病の方においては重要）」、「短期記憶の活性化（認知症の特徴的な症状である短期記憶障害に対する効果）」、「脳梗塞の後遺症のある方や、失語症の方の自信を高める（『片手で楽器が弾ける』『歌が発語を促す』など）」。

「記憶の活動」が局面5である。「自分はだれで、どんな人間なのか？」という、アイデンティティの認識が高齢者には重要である。自己の認識には、これまでの人生経験の記憶（長期記憶）が密接に関係している。人生における経験は、人間の複数の感覚器官にも印象を残す。記憶を呼び覚ましたり、記憶の断片

を修復してつなぐためには、別のヒント、感覚からのヒントを脳に与えなければならない。ある曲を聞くと、特別な思い出がよみがえる、これはだれもが経験することである。実践者はテーマに関連した曲を2～3曲選び、スウィングバーギターで伴奏する。さらに、テーマをモチーフにした、大きく、はっきりとした見やすい写真など、高齢者の五感を刺激するアイテムを用意する。日々の介護の中で高齢者と接する際に、その方の発言はとても大切である。記憶訓練の効果は、多くの場合すぐに現れる。「音楽→写真→物」という3段階の刺激を与え、テーマに関する経験や思い出を尋ねることで、その方の本来の姿が見えてくる。

以上のように、介護施設で暮らす高齢者や加齢による疾患をもつ方を対象にした本メソッドは5つの局面で構成されている。本メソッドの音楽活動に定期的に参加することで、楽しみや新たな人間関係を得ると同時に、加齢による疾患の予防効果も期待できる。

### ・日本でのブンネ・メソッド3級研修受講について

ブンネジャパンによると、個人向けキッズ研修ならびに個人向け高齢者ケア研修と、法人用の研修があり、それぞれ1級から3級の研修が設けられている。筆者が受講したのは、個人向け高齢者ケア研修3級で、2日間、朝から夕方まで多様な内容で研修は進んだ。高齢者ケアの分野で本メソッドの効果を発揮していけるリーダーの養成を目的としており、受講者は高齢者の方への対応の仕方やリーダーとしての役割を把握し、音楽活動を通してそれぞれの対象者へのニーズを理解し伝えられるようにしていく。まず、講師からテキストを使用して理論や高齢者の特性等の講義があり、理論に基づくブンネ楽器の練習や歌の習得等の演習が組み込まれていた。2日目の後半には実際に高齢者福祉施設での実習があり、研修の成果が問われる流れになっていた。普段は実習指導教員として学生を指導する立場であるが、久しぶりに実習生としての経験を積むこともできた。また、海外福祉研修では、ごく限られた短時間での対象者と楽器との触れ合いであったが、3級研修では歌を歌ったり、楽器に触れる機会も多く、筆者自身も楽しむことができた。ブンネ楽器が簡単に弾ける秘密の1つは楽譜にある。音符が書いてある五線紙の楽譜ではなく、専用の「ブンネ楽譜」があり、専門知識がなくても読めるようになっている。ブンネ楽譜では、歌詞に色が塗られており、主に、赤、黄、緑、茶の4色で、色ごとに出す音が決まっている。そして、ブンネ楽器を実際に演奏する際には、自分でブンネ楽譜を見て弾くことと、ブンネ・リーダーの合図を見て弾くことの2つのパターンがある。高齢者施設では、ブンネ・リーダーの合図を見て弾くことがほとんどで、合図には色の合図と手での指揮の2つがある。もちろん、筆者もブンネ・リーダーの指揮も覚え、利用者や職員の方々の前で指揮を行う実習にも挑戦した。加えて、色を使った体操や歌と運動が混在した動きなどの指導も受けた。さらに、演奏で主に使用するスウィングバーギターの調律や移調などコード表に目を凝らしながら練習した。研修の最後には修了証書が授与され、3級研修は修了した。

楽器の知識や技術だけでなく、様々な歌やリラクゼーションやストレッチのダンス、挨拶への取り組み方等、学びの場は広く、まさに音を楽しむ機会が増えたように思う。

### ・考察

社会福祉の分野のみならず、今や一般的に浸透した「ノーマライゼーション」の考え方は北欧から発信された。その基盤から当然のように「音楽のノーマライゼーション」もここスウェーデンの地で進んでいることをスウェーデン研修と、日本での3級研修を通して確認することができた。

対象者のメンバーそれぞれが、限界や障がいにかかわらず、音楽が演奏できるようになるという目的の実現には楽器の条件を以下のように示している<sup>12)</sup>。まず、①扱いが非常に簡単で、すぐに弾ける。②高品

質で壊れにくい。③元になっている楽器と似た音色が出る。ポップスなどの演奏にも対応でき、バンドで演奏するときには、アンプにつなぐことができる。④指示方法が明確。五線譜や音符ではなく、ジェスチャー（合図・指揮）や色で伝えられる。⑤社会的相互作用（人との共同作業）を促進するものである（例えば、2人でひとつの楽器を一緒に弾くというように）。⑥音楽、そして社会的観点から、グループをいくつかに分けられる。楽器によってメロディ担当と、コード担当を分けることで、音楽がどのように構成され、それぞれがどのような役割を持っているかを、視覚的に理解できるだけでなく、アンサンブルによる一体感も経験できる、としている。高齢者の脳の訓練に大いに役立ち、まだ健康な状態にある脳細胞を活性化すると強調している。さらに、ケアスタッフと高齢者が同じレベルで向き合い、ともに音楽を創り出す活動であるため、穏やかで自然な音楽演奏の瞬間が生まれ、両者に自信と安心感をもたらすとしている。これは、高齢者のみならず、障がいをもつ人や子供、福祉分野で活躍する職員、さらには楽器を演奏することに消極的な一般の人々にとっても音楽のノーマライゼーションを経験できる機会となるはずである。これが本メソッドが音楽療法ではなく、日常の介護技術の1つとして取り入れることができる音楽ケアとしての取り組みにつながり、高齢者や職員の両者に好影響を与えている事例によって証明されているのであろう。

また、初めて楽器を手にした人たちが直面する最大の難題として、複雑な指使いを細かく覚えなければならないことだと本メソッドは指摘する。楽器を演奏するためには、運動障害が少ないことが求められる。さらに音符という図形記号やコードを覚え、その読み方や意味を理解する必要がある。しかし、本メソッドはもっと簡単に、幼児や高齢者、もしくはなんらかの機能障害がある人たちがメロディーやハーモニーを演奏できるようにしたいとしている。そこで、ブンネ氏は、難しい指使いや高度な技術や、音符を必要としない新たな楽器を生み出そうと決心した。そのために、音楽のノーマライゼーションが実現された経緯は重要であると認識している。しかしながら、本メソッドで使用する専用の楽器の導入には、個人ならびに施設や機関での経済的問題が懸念される。前述のように良質の楽器を制作することが重要な本メソッドには、それを必要とする場での課題として品質と価格の面について指摘しておく。

また、音楽という楽しいツールを活用し、学生に対する社会福祉の視点を深めるという教育的意味も見出すことができたので、高齢者福祉分野のみならず、様々な場面を想定した演習やオフキャンパス活動等にも活かせるような取り組みも考えることができる。

## おわりに

2014年度の海外福祉研修では、ブンネ・メソッドの研修先であったスウェーデンの高齢者福祉施設には、4人のブンネ・リーダーがおり、そのうちの2人と本施設を運営する施設長が私たちの研修に参加した。施設長は大学で企業経営、マネジメント、経営管理、財務について学び、大学卒業後、ホテル経営に従事したのち、2007年より高齢者施設を運営している。ブンネ・リーダーとして参加したのは男性の音楽療法士と、女性のバレエダンサーであった。この3名は、文化的なアクティビティやリハビリテーションが成功し、効果を発揮させるためには、日常のケアに連携させる必要があると熱弁する傍ら、ブンネ・メソッドを自ら楽しみながら利用者や職員と関わっていた姿が印象的であった。ここに音楽の力と職員の積極的な取り組みが表出されていると感じる。音楽は日常生活においても身近な楽しみである。この楽しみを共有しながら、高齢者福祉や社会福祉の分野で活用できる可能性も見出すことができる。本メソッドをより深く学び習得するためにも、今後、2級研修や1級研修にチャレンジし、胸を張ってブンネ・リーダーを名乗りたいものである。

尚、本稿は2016年度神戸親和女子大学第2種研究助成の研究の一部である。

## 引用文献

- 1) スウェーデン - Wikipedia  
<https://ja.wikipedia.org/wiki/>
- 2) 樋口恵子著「大介護時代を生きる 長生きを心から喜べる社会へ」中央法規出版株式会社 2012年  
p 18～21
- 3) 前掲1)
- 4) BunneJapan株式会社「ブンネ®メソッド」パンフレット
- 5) 舞浜倶楽部 ブンネ・ジャパン編著「スウェーデンのブンネ®メソッド」株式会社メディア・ケア  
プラス 2016年 p 11
- 6) ©Sten Bunne & Bunne Music Sweden AB 2006「ブンネ®メソッド3級 高齢者ケアにおける音楽  
による活性化」テキスト p 4
- 7) 前掲5) p 14
- 8) 前掲6) p 4、5
- 9) 前掲6) p 3
- 10) 前掲4)
- 11) 前掲6) p 20～27
- 12) 前掲5) p 12

## 参考文献

- ・翁百合、西沢和彦他著「北欧モデル 何が政策イノベーションを生み出すのか」日本経済新聞出版  
2012年
- ・筒井晴彦著「働くルールの国際比較」学習の友社 2010年
- ・河本桂子著「スウェーデンのスヌーズレン－世界で活用されている障害者や高齢者のための環境設定法  
－」（株）新評論 2012年