



## 遠隔音楽療法について聞く - オーストラリアでの実践より -

日本音楽療法学会 広報委員会

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対面での音楽療法の実施ができない現場が数多くあります。危機的な状況だからこそ音楽療法を届けたい、と願ってもそれが叶わないジレンマを抱える音楽療法士がおられることと思います。

この状況下で音楽療法を実施する一つの方法に「遠隔音楽療法」がありますが、これについては4月24日に藤本禮子理事長がHPに発表した「理事長からのメッセージ」で言及されています。

広報委員会では、藤本理事長からの提案を受け、「遠隔音楽療法」の実例を紹介し、会員の皆様の参考となる情報を提供したいと考え、遠隔での音楽療法に取り組んでいるオーストラリア在住の音楽療法士、なごういずみ名郷 泉 さんにお話をうかがうことにいたしました。

名郷さんは、新型コロナウイルス問題が生じて以後、それまで実施していた対面での音楽療法を遠隔での実践に切り替え、音楽療法を継続しておられます。

名郷さんは、2005年にシドニー工科大学音楽療法準修士、2008年に西シドニー大学創造的音楽療法修士を修了されました。現在、西シドニー大学博士課程に在籍中です。2006年よりオーストラリア音楽療法協会認定音楽療法士として働き始め、音楽療法クリニック、特別支援学校、福祉施設、ノードフ・ロビンズ音楽療法センター等で音楽療法の臨床に携わってこられました。現在は自身が主催するクリニック「Musical Between」を中心に活動をされています。名郷さんが執筆したオーストラリアの音楽療法事情についての報告が、2016年の日本音楽療法学会誌 Vol. 16, No. 2 に掲載されています。

※ 以下の記事は、海外での遠隔音楽療法の実例を、あくまでも“一つの例”として紹介するもので、特定の音楽療法の形態やアプリを日本音楽療法学会が推奨するわけではありません。その点を踏まえた上でお読み下さい。

遠隔音楽療法は、実施に関する様々な配慮事項があります。実施する場合には、機器やアプリについて十分な検討をした上で、遠隔にともなうリスク等について対象者への説明・対象者の合意が必要です。こうした点に、くれぐれも注意をしていただくようお願いいたします。

### 遠隔での音楽療法に移行した経緯

Q：名郷さんが、通常のセッションから遠隔での音楽療法に移行した経緯を教えてください。

A：政府からの要請で、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月半ばから急に対面のセッションができなくなり、あわただしく対応を迫られることになりました。

メルボルンでオンラインでの実践を得意とする音楽療法士がすぐに動いてくれて、オンライン音楽療法に関するウェビナー（Webinar：Web と Seminar を組み合わせた造語。インターネット上の研修会のこと）をしようと呼び掛けてくれました。

大勢の音楽療法士がそのウェビナーに参加しました。オーストラリアの音楽療法コミュニティの中で、この状況下で相互的に助け合う機運が生まれていきました。

対面での音楽療法ができなくなった時点で、私の主催するクリニックでオンライン音楽療法に移行するかどうかクライアントに打診したところ、6割程のクライアントがオンラインに移行を希望しました。そのクライアントたちは全員、家族や、セラピストが予想した以上にうまくいっています。

**Q：今、名郷さんはどういう形で遠隔での音楽療法を実践されているのでしょうか？**

A：オーストラリアは国土が広いこともあって、これまでもオンラインの音楽療法は行われていました。私もやったことはありましたが、それをメインでやっていたわけではありませんでした。今回の新型コロナウイルス問題が生じて依頼、私が実践してきたのは、次の二つの形態の遠隔音楽療法です。一つは、「オンラインで相互的なやりとりを行うセッション」。もう一つは、「ビデオレターによるセッション」です。

## **遠隔での音楽療法の形態（1）オンラインでの相互的なやりとりを行うセッション**

**Q：まずは、「オンラインで相互的なやりとりを行うセッション」について教えてください。**

A：この形でのセッションの場合は、個人セッションが一番やりやすいと思います。

オンラインで相互的なやりとりをするセッションでは、インターネットでテレビ会議用のアプリを用いて実施することがほとんどだと思います（アプリには、ZOOM など複数の種類があります。後ほど説明します）。

どのアプリを用いても、音が伝わるのにタイムラグが生じます。そのため、オンラインの音楽療法では、「同時に音を鳴らす活動」は難しいのです。

繊細に音を同時に鳴らす活動は難しいですが、たとえばドラムサークル風に、1, 2, 3, Go!と一緒に始めて Stop!で一緒に止まったりするような、ゲーム感覚の活動なら楽しくできます。

セラピストとクライアントが交互に音を出すような活動であれば可能です。

また、オンラインならではのメリットもあります。障がいの程度にもよりますが、子どもはテレビゲームなど、スクリーンを介しての活動に慣れていることも多いので、スクリーンに集中して取り組んでくれることもたくさんあります。

(注) セラピストと複数のクライアントをオンラインで結ぶグループ・セッションも、必ずしも不可能ではありません。実際、私は今ウクレレのグループもオンラインでやっています。ただ、対面でのグループ・セッションと同じように、「同時に音を鳴らしての合奏」は難しいので、交替で音を鳴らすような工夫が必要になります。私は ZOOM というアプリを使っています。ZOOM でセッションをする場合、私が「ホスト」としてインターネット上の「セッション・ルーム」を開きます。ホストは、参加者の音が入力されるかどうかをコントロールすることができます。ホストが、ミュート（参加者の音をマイクが拾わない設定）を参加者ごとに代わる代わる変えていけば、全員同時に弾くことも可能なのです（実は、コンピュータから聴こえてくる音は一人ずつの音なのですが）。参加者側に、特定の部分でミュート、ミュート解除を選択してもらうこともできます。この方法でウクレレセッションを行なったところ、好評でした。グループのクライアント全員がオンラインセッションをできる状況なら、試してみる価値はあると思います。

**Q：オンラインの音楽療法で、セラピストが気をつけるべきことはあるでしょうか？**

A：子どもや、知的障がいの大人へのオンライン音楽療法では、事前にパソコンの設定が必要だったり、クライアントのそばに誰かがいて（親御さんの場合が多い）、共同セラピストとしてかかわったりする必要が出てきます。こうした形でのセッションが負担になる親御さんもおられます。

オンライン音楽療法を実施する前に、「対面でのセッションとは違う役割が親御さんに求められる」ことを説明し、合意してもらった上でセッションに臨むことが必要かもしれません。

**Q：オンラインの音楽療法をしてみて、セラピストとして大変なことはありますか？**

A：対面でのセッションよりも、セラピスト側が相当にエネルギーを使う必要がある、と感じています。個人セッションなので、個々のクライアントのニーズに合わせて行っているのですが、その活動を概ね引き継いでも大丈夫だと思いますが、オンラインならではの工夫は、やはり必要だと思います。

即興的な活動をするときなどは、オンラインだと音が大きい方が勝ってしまって、相対的に小さい方の音が消されてしまいます。それによって対象者の音が聞こえなくなることもあり、音のバランスを取るのが難しいと感じます。

ただ、映像を通して、クライアントの動きから音を想像できる場所があります。セラピストの方が音の大きなことの方が多いので、セラピストがクライアントの動きから音を想像しながら演奏するケースもあります（この場合も、クライアントには、セラピストの音が常時聴こえているので、クライアントとしては、自分の出す音とセラピストの音の両方が聞こえているはずです）。

セラピストとクライアントが交互に鳴らす、という対話形式の即興であれば、問題なくできます。いずれにしても、セッション一つ一つについて、オンラインに適したように考える必要があると思います。

**Q：楽器を用いた活動をする場合、楽器はどのように共有しているのですか？**

A：楽器はクライアントに貸し出しています。また熱心なご家族や施設が、オンラインセッション用に楽器を購入してくれることもあります。

**Q：対面での音楽療法からオンラインでの音楽療法に移行した場合、療法の目標が変わってくるものでしょうか？なるべく同じ目標にするのか、それとも変えているのでしょうか？**

A：それまでの目標でできるにこしたことはないのですが、そのまま出来ればやりますが、オンラインだと難しい活動もありますから、その場合は調整が必要になります。オンラインでは難しい活動だと分かったら、クライアントやその家族と相談して変える、ということになるわけです。

**Q：タイムラグ以外に、オンライン音楽療法に特有の難しさ、またその解決方法などはありますか？**

A：私は ZOOM というアプリを使ってオンラインの音楽療法をやっていますが、ZOOM は会議用のアプリなのでノイズを消す設定になっていて、ドラムの音などはノイズと認識されて消されてしまう問題があります。ただこれは、セラピスト側とクライアント側双方で ZOOM の設定を変更すれば、相当に改善ができます（設定方法については後述）。

また、ネット通信の状態によっては音や画像が不安定になることはあります。

オンラインのセッションで、通常のセッションのようなピアノの豊かな響きを求めるのは、現時点でのテクノロジーでは無理です。たとえ音質が十分でなくても、タイムラグの問題があっても、セッションを全くできない、クライアントと会えないよりはずっといいのではないかと、思っています。また、お互いが繋がろうという気持ちがあれば、様々な問題を超越して伝え合えるということを実感しています。

**Q：名郷先生が今、オンラインで音楽療法を実施しているクライアントは全員、それ以前から名郷先生が対面で音楽療法をしてきた人たちですか？**

A：それ以前には実施しておらず、オンラインでのセッションから始めた子どものクライアントが一人います。このケースは、お母さんのサポートがあり、これまで3回のセッションを行いました。とてもうまくいっています。日ごろテレビゲームに親しんでいたりして、バーチャルの世界でのつながりに抵抗がなかったのかもしれませんが。

もちろんケース・バイ・ケースなので、全てのクライアントでうまくいくわけではないと思いますが。

Q：言葉でのやりとりが難しい、あるいはできないクライアントに対しても、すぐに音楽で介入して大丈夫でしょうか？

A：私は、すぐに音楽で始めています。言葉のやりとりができないクライアントでも、こちらが「ハロー」と言っていることはある程度は伝わっていると思うので、どんどん音楽で進めています。

Q：オンラインの音楽療法で用いるアプリには、どんな種類がありますか？ また、セキュリティの問題を回避する方法がありますか？ ZOOM では、「Zoom-Bombing」と呼ばれる、見知らぬ人が ZOOM の会議室に入ってきて妨害するという問題が指摘されていますね。

A：オーストラリアでは、オンライン音楽療法では ZOOM が多く使われています。

ZOOM のセキュリティ問題では、Zoom-Bombing だけでなく、個人情報が漏洩する危険もあると聞いています。どうすれば確実に予防できるのか、私はわかりませんが、現在のところ予防対策は、毎回 ID やパスワードを変えたり、待合室機能を使ったりすることで、安全性をできるだけ高めることが大事だと思っています。

セキュリティ面で最も優れていると言われているのが、「Doxy.me」というアプリです（2020年4月27日時点で、日本語版はなし）。これは医師が患者と1対1で遠隔診療を行なうために開発されたものです。このアプリを使っている音楽療法士もいます。世界で一番安全と言われていますが、それでも100%ということはいえません。

Q：対面での音楽療法からオンライン音楽療法に移行する場合には、オンラインに関する事項（そこには、インターネットを介してのセッションに伴うリスクも含まれるでしょう）をセラピストとクライアントが相互に確認し、改めて合意をとる、契約をする、という必要性が出てきますね。

A：AMTA（Australian Music Therapy Association オーストラリア音楽療法協会）が「遠隔音楽療法に関するガイドライン」を作成していますから、私はそれをもとにクライアントと契約を交わすことにしています。

Q：音楽療法の継続を希望するが、コンピュータの知識や技術の問題で難しいクライアントには、どうしたらよいでしょうか？

A：クライアントがコンピュータを操作するのが技術的に難しい場合には、電話でやってもいいと思います。実際、私は電話でのセッションをやりました。電話をハンズフリー通話にして、スピーカーを通して話をすることもできます。私が電話で音楽療法を実践した対象者の一人は、それがうまくいなくて、片手でずっと電話を持ったままで30分のセッションをやったこともあります。もし必要があるなら、それでもできると思います。

## 遠隔での音楽療法の形態（２）ビデオレターによるセッション

Q：これまで説明いただいた、オンラインではあっても実際にクライアントとやりとりがある、というスタイルの音楽療法は、ある程度想像が付きませんが、もう一つの「ビデオレターによるセッション」というものについては、少しイメージが湧きにくいように感じます。これについて説明いただけますでしょうか？

A：オンラインでのセッションだと、クライアントの側に家族やスタッフがずっとついていなければならず、それは無理だというケースもありました。またWi-fi環境がない場合もありました。そこで「ビデオレター」のような形態でのセッションを試みることになりました。

セラピストが、クライアントがいることを想定して語りかけながらセッションする様子をビデオに取り、それをクライアントに送るわけです。クライアントは、再生されているビデオを見ながら、その「ビデオレターによるセッション」に参加することになります。

これが想像以上に好評でびっくりしています。私にとって新しい試みで、これが今後どう発展するのか、実はとてもエキサイティングに感じています。クライアントが喜んでビデオの画面とコミュニケーションをしながら、家で歌ったり、演奏したりしているという話を聞きました。この形態には、オンラインでの相互的なやりとりの問題である「タイムラグ」が問題にならないという利点もあると思いました。

私のクリニックで働く音楽療法士が試みに作成した「ビデオレター」を初めて見せてもらったとき、まるで自分に話しかけられているような感じがして、心がとても動かされました。

Q：名郷さん自身も、そうした「ビデオレター」でのセッションを実践されているのですか？

A：現在のところ、私がこうしたタイプのセッションをしているのは、グループ・ホームに住むクライアントです。

ビデオレターを見ながら、何の問題もなく反応して一緒に音楽を楽しんでいるクライアントの様子をサポートワーカーが見て感動しています。そのことを、施設マネージャーやクライアントの家族に報告してくれるので、皆が喜んでくれています。特にグループ・ホームで生活する障がいのある大人のクライアント達は、それまでの毎日いくつもの活動をこなしていたのから急に毎日家で過ごす生活に変わったので、家でできる活動が今、とても貴重なようです。

私自身は今のところ、2つのグループのビデオを毎週作っています。

一つのグループは、知的障害者のグループ・ホーム。メンバー全員、私が長年担当してきたクライアントたちです。だから彼らがどう反応をするか想定しながらビデオを録画しています。楽器はロックダウンの期間中、クライアントたちに貸し出しています。それぞれサポートワーカー（ケアラー）がクライアントをサポートしながら一緒にビデオを見て音楽をしています。

グループにおける「ビデオレター」のセッションのメリットもありました。このグループの中に一人、集団の中に入るのが苦手な人がいました。音楽療法が始まれば落ち着いて楽しく参加するのですが、音楽療法セッションに入るときにいつも大声を上げてしまう人がいました。その人の場合、ビデオレターであれば、自室で落ち着いて参加できているそうです。

もう一つのグループは、私がこれまで会ったことのない、メンバーを誰も知らないクライアントたちです。グループホームで皆アクティビティがないので、ビデオセッションを届けて欲しいという要望があり、それに答える形で始めました。

一人一人の名前を呼びながらも相手を知らないので、できるだけシンプルな活動をやっていますが、これはこれで面白いです。ロックダウン開けに皆に会うのが楽しみです。

**Q：ビデオはどのように作るのですか？ ビデオは編集もするのですか？**

A. その対象者やグループの方のための30分のセッションならば、相手がいると想像して、カメラに向かって話しながら演技をする様子を一発録りで録画します。やっているうちに、自分も段々のってきて、相手がそこにいるような気持ちになってきますから、30分はあっという間に過ぎます。

私は、録画したビデオは編集しません。編集は大変だし、し始めるとキリがないので… 完璧なビデオを作ることよりも、臨場感が大事ではないかなと思っています。

**Q：ビデオレターは、クライアントにどのように届けるのですか？**

A: 私は、YouTubeの一般公開でない共有設定（unlisted）にアップロードして、クライアントだけが見られるようにしています。これは、URLを知っている人だけが見られるシステムです。

スタッフがあらかじめタブレットにダウンロードして、それをクライアントに見せてくれています。

セラピストがオンラインストレージ（Google Drive、One Drive、Dropbox など）を通して動画ファイルを送り、スタッフがそれをタブレット等にダウンロードするか、動画ファイルをDVDに焼くなどして、クライアントが見られるようにしてもらい場合もあるでしょう。

知り合いの音楽療法士は、高齢者の音楽療法でビデオレター方式のセッションを実施しています。

**Q：日本では今、高齢者施設で歌うことは「飛沫が飛ぶ」ため、難しいところもあるようです。そういう場合には、「ビデオレター」でのセッションであっても、歌以外の活動を考えないといけないかもしれません。何かアイデアはあるのでしょうか？**

A：知的障がいの人たちのグループホームでの活動で、私が意識しているのは、身体を沢山動かす活動を取り入れることです。特に年配のクライアントの多いグループホームでは、そういう活動はとても大事

だと思います。現在のロックダウンの状況を踏まえ、身体活動は、いつもの倍以上やるようにしています。歌うことが許可されていない現場であれば、身体活動をするといいのではないでしょうか。座ったままでできる身体活動やダンスとか・・・音楽に合わせて足踏みするだけでも、楽しく良い運動になると思います

口を開けて歌うことが制限されている場合は、ハミングもいいかもしれません。気分のいい時はハミングしようという、オーストラリアの音楽療法でよく使われる歌もあります。ハミングもだめとなったら、楽器を使う活動を増やすのはどうでしょうか。

**Q：ビデオレターだと、対象者の反応をセラピストが把握することができませんが、それについてはどうされているのでしょうか？**

A：グループホームでは、スタッフからフィードバックを返してもらっています。熱心なスタッフたちなので、クライアントの様子を知らせてくれます。スタッフからの情報がないと、送ったビデオが機能しているかどうか不明なので、しつこく尋ねるようにしていたら（笑）、最近は向こうから言ってくれるようになりました。

## 新型コロナウイルス問題をめぐって

**Q：本日は、貴重なお話を本当にありがとうございました。今般の新型コロナウイルス問題にともなって、新しい対人援助のアプローチが発展している、ということも事実なのですね。**

A：現在、オーストラリアでは、学校、スポーツジム、セラピー、その他オンラインでできるものは全てオンラインに移行しています。オンラインにできない職種もありますが、そういう職業も知恵を出し合っています。みんなで助け合っていこうという風潮があります。

新型コロナウイルスの問題はなかった方がよかったことですが、この難題をみんなで乗り越えようとする社会の動きは、とても感動的だとも思っています。

（構成：加藤美知子・二俣 泉）



以下に、オンライン音楽療法で ZOOM を使う際の情報を記載しますが、日本音楽療法学会が ZOOM を推奨しているわけではないことをご承知おきください。ZOOM にはセキュリティ上の問題があることも報道されています。使用する場合、自身で情報を集めた上で、十分注意するようにお願いします。

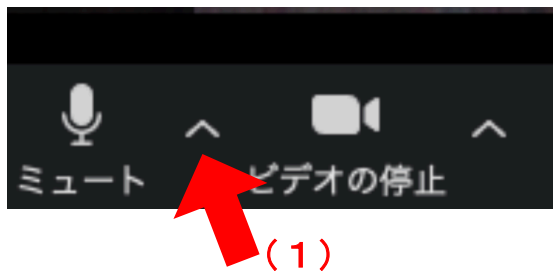
オンライン音楽療法で使用できるアプリには ZOOM 以外にも複数ありますが、セキュリティの面で 100%安全というものはありません。オンライン音楽療法を実施する場合には、セラピスト、クライアントの双方がリスクを十分に理解した上で、クライアントがそれに合意した上で行なうことが必要です。

## オンライン音楽療法のために ZOOM の音質を向上させるための設定変更

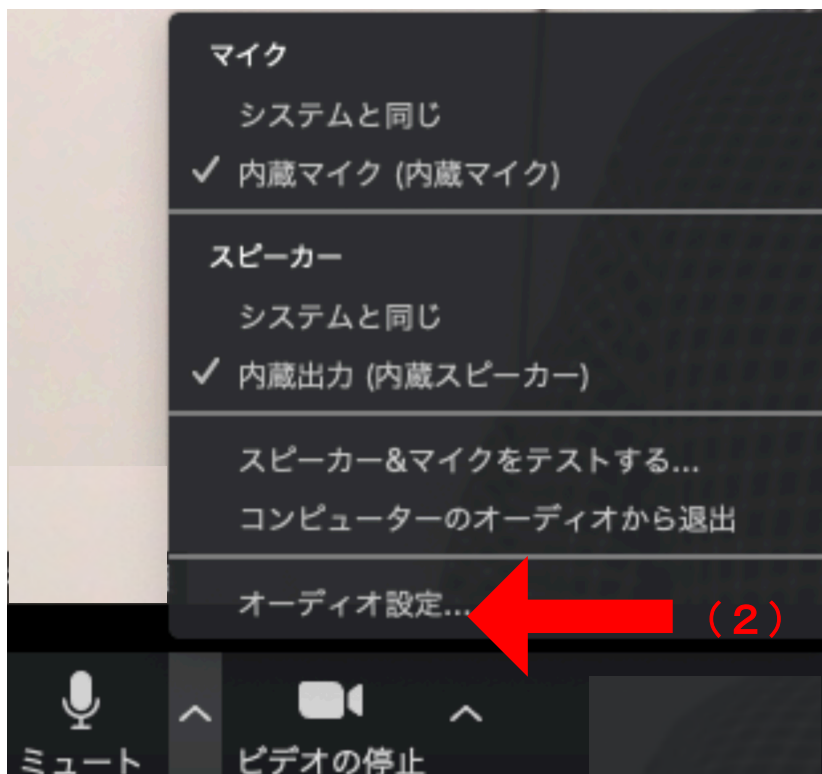
(複数の方法があるが、比較的簡便な方法を紹介する。ZOOM はスマートフォンやタブレットでも使用可能だが、ここで紹介するのはパソコンでの設定方法である。写真で示したデスクトップは Mac book Air のものなので、異なる機種の場合、画面が異なる場合がある。)

### 1. ZOOM のテレビ会議の画面を開く。

画面左下の端の **マイク**のマークの右側の[∧]のマークをクリック。[矢印(1)]



### 2. リストが表示される。一番下の [オーディオ設定...] を選択してクリック。[矢印(2)]



3. 「設定」という画面が表示される。

画面左側に、[一般] [ビデオ] [オーディオ] [画面共有]…という文字列が並んでいる。

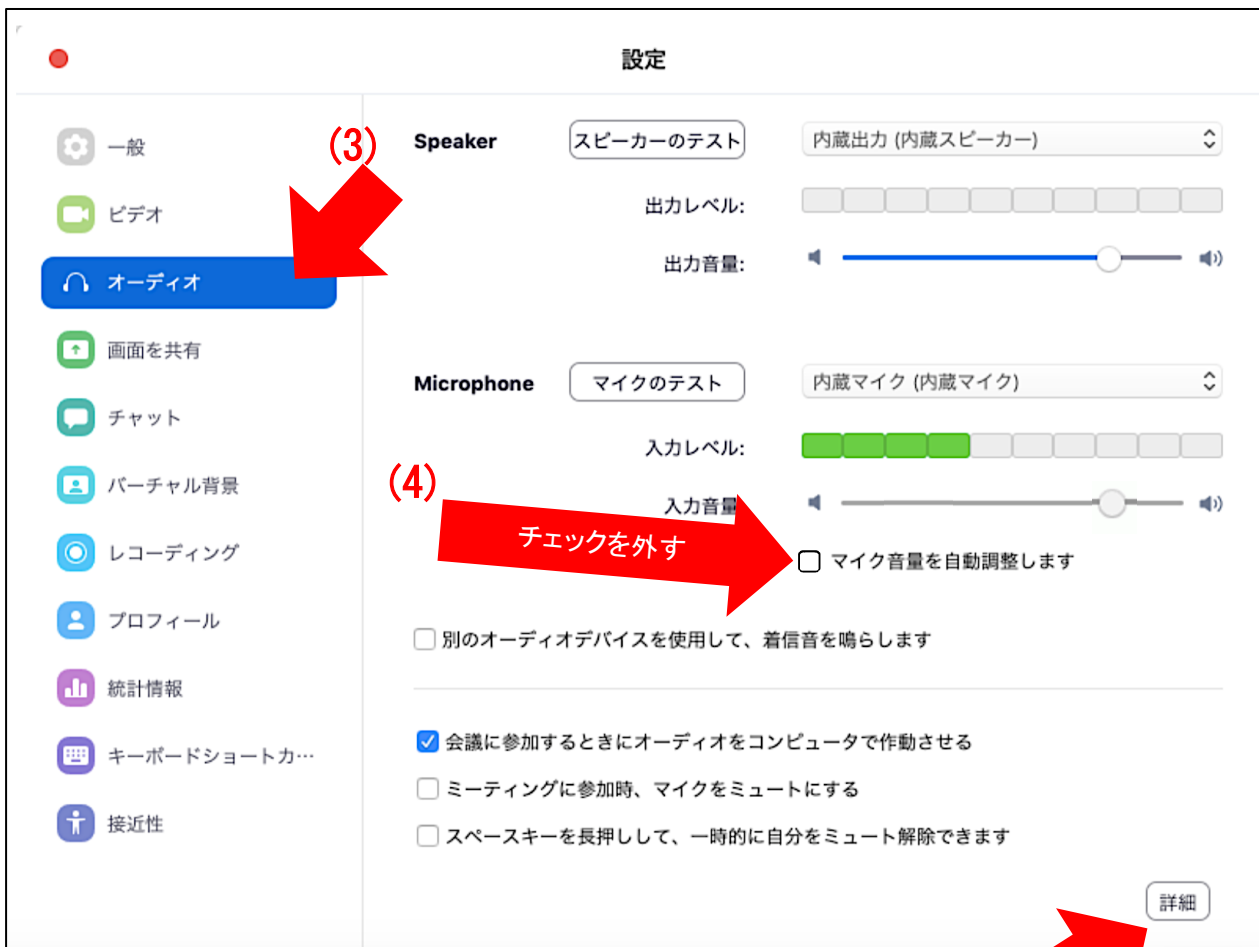
**[オーディオ]** を選択してクリック。矢印(3)

オーディオの設定画面になる

(以下の図のように、[Speaker]、[Microphone] などの表示があるはず)。

画面中央よりやや下にある **[マイク音量を自動調節します]** のチェックを外す。矢印(4)

画面右下にある **[詳細]** という文字をクリック。矢印(5)



4. 画面が変わる。

上の方に[インミーティングオプションを“マイクからオリジナルサウンドを有効にする”に表示]という選択肢がある。その項目にチェックを入れる。矢印 (6)

その下の[連続的な背景雑音の抑制] という項目がある。そこを[無効化]。矢印 (7)

その下、[断続的な背景雑音の抑制] という項目がある。それも[無効化]。矢印 (8)

その下、[エコー除去]は、[自動]にしておく。矢印 (9)



5. 画面左上の赤いマークをクリック。ZOOM のテレビ会議の画面に戻る。矢印(10)

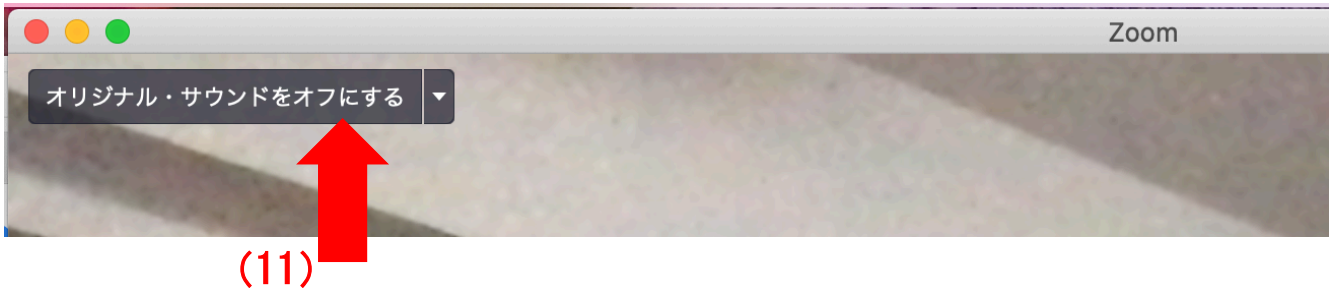


## 6. 画面左上の表示を「オリジナルサウンドをオフにする」の状態にする。 矢印(11)

この表示は少し分かりにくいのだが、「オフにする」と画面に表示されている時には、ZOOMは「オリジナル・サウンドがオン」の設定になっている（オリジナル・サウンドとは、入力された音をアプリが加工していない音のこと。

音質向上のためには、“オリジナル・サウンドが入力される設定にする”必要がある。

クリックすると「オフにする」と「オンにする」とが切り替わる。オンライン音楽療法で音質を向上するためには「オンにする」必要があるため、画面の表示が「オフにする」となっていればいいわけである。



### 付 記：

- ・ ZOOM を使用してオンラインの音楽療法を行なう場合、セラピスト側、クライアント側の双方が以上の設定をすると、音質の向上が期待できる。ただし、通信環境や電波の状況によって、音質が大きく左右されることもある。
- ・ アプリがアップグレードされた場合、画面や設定等が変更になることも考えられる。以上の情報はあくまでも 2020 年 4 月 30 日の時点のものであることを留意されたい。
- ・ インターネットで複数のホームページに、ZOOM の音声設定の工夫について複数の情報がある。検索して情報を収集し、各自の必要性に最適な設定を工夫していただければ幸いである。
- ・ 音楽療法実践の日が浅い音楽療法士が実践を試みる場合には、対面での音楽療法の場合と同様、経験あるスーパーバイザーの助言を受けて実践することが求められる。
- ・ オンライン音楽療法について、日本音楽療法学会が会員からの問い合わせを受け付けることはできない。この文書は、会員への情報発信という趣旨で公開するものであって、学会として特定のアプリ、特定の形態の音楽療法等を推奨するわけではない。その点を踏まえた上でお読みいただければ幸いである。
- ・ 名郷氏の発言にもあったように、遠隔での音楽療法は、対面の音楽療法とは異なる配慮（セキュリティの問題、クライアント側の機器とインターネット環境、クライアントの家族・スタッフの協力等）が必要となる。それらについて、クライアントへの説明・条件等に関する合意が必須となる。遠隔での音楽療法の実施にあたっては、こうした点を十分に注意することが必要である。
- ・ ビデオレターを、動画投稿サイトを介して届ける場合の音楽著作権については、日本音楽著作権協会のサイトを参照のこと。<https://www.jasrac.or.jp/info/network/pickup/movie.html>
- ・ 音楽療法と対象者の双方が、音楽療法実施のための適切な場所が確保されていることが必要である。プライバシーと守秘義務について、対面での音楽療法の場合と同様に守られなくてはならない。十分な配慮が求められる。