

「歌の会」における個別目標の設定と評価を試みて

A trial of the case-dependent goal settings and evaluation in a music group

西3階病棟：猪股こず枝

〈要旨〉

精神病院での音楽療法は、集団音楽活動としてコーラスを行っている病院が多い。当病棟では、平成8年より「歌の会」としてグループ活動を行っている。メンバーの入れ替わりが多く、グループ活動としてのまとまりを得ることは難しかったが、参加者個々についてはそれぞれの参加の仕方や意味があると感じられた。そこで、患者のより良い変化を引き出せるように、患者個々のレベルに視点を置き、個別に目標を設定し、目標達成に向けスタッフが関わり、評価していくことを試みた。事例より、個別に目標を設定し、評価していくことで、目標に沿った変化が捉えやすくなり、患者の社会面や情動面で良い変化を引き出せる場となったといえる。目標は、個々の状態や状況の変化に応じて具体的な設定や変更をしていくこと、スタッフ全体で意見を出し合うことで、評価がしやすく、より多くの患者の変化を引き出せることにつながると考える。また、会の運営方法は、患者の状況やメンバーの構成により柔軟に変化させることで、患者の社会性・能動性を高めていきたいと思う。

〈キーワード〉

音楽療法 歌の会 個別目標

1. はじめに

精神科領域の音楽療法は²⁾、特に分裂病患者の回復過程において、コミュニケーションの回復や自我機能の訓練、情緒の安定化などに効果があるといわれている。精神病院での音楽療法を考えると³⁾、長期入院の無為怠惰な生活を送っている患者に、活気を取り戻し、能動性と生産性を取り戻そうとするのがその目的となる。集団音楽活動として、コーラスを行っている病院が多い。

当病棟では平成8年より「歌の会」として、グループ活動を行っている。患者が、ひとつの小集団社会の中で体験を積み重ね、達成感や自信などを得ることができるのではないかと考えて行っていた。近年、患者構成の変化により、不安定な病状の患者が多く、メンバーが入れ替わるため、同じメンバーでのグループの継続はできず、グループ活動としてのまとまりを得ることが難しかった。しかし、参加者個々について見ると、気分転換ができる、疾患に関連した不安や症状から離れた時間を過ごす、また、「歌の会」の中で役割をこなせるなど、患者個々の参加の仕方があり、意味はあると感じた。グループとしての活動を評価することは難しいが、患者個々の参加状況について細かな評価をしていくことは患者の良い変化を得る上で効果的ではないかと考えた。会での患者の様子については毎回記録に残していたが、感想程度にとどまり、当初の記録の内容からは会の経過を追った患者の変化は見えなかった。そのため、患者の変化がわかる評価をしたいと考えた。

そこで、患者個々のレベル、能力、病状や参加の仕方に視点を置き、個別に目標を設定し、目標達成に向け関わっていくことと、患者目標に沿った評価をする試みを開始した。このことから、看護婦

が患者の良い変化をとらえることができ、また、患者は会に自主的に参加したり、特に情動面や社会性において良い刺激を受け、感情表出やリラックスできる有効な場となるのではないかと考えて検討した。

歌の会の構造

- 目的
- ・発声することでストレスの解消、気分転換
 - ・楽しい、うれしいなど気分が良いという感情の体験
 - ・他者との交流の場、支え合いの経験
 - ・グループまたは個人としての達成感の体験
- 時間 週2回 30分程度
- メンバー 自由参加, 担当スタッフ1名
- 場所 病棟運動療法室
- 内容 手作りの歌集からリクエスト曲を皆で歌う
- 運営 スタッフと患者で相談しながら行う

2. 研究期間 平成9年6月～10年12月

3. 研究方法

1. 目標設定と評価方法の検討

- ・係と受け持ち看護婦とで相談し、個々のレベルに視点を置いた目標を設定する。場合により、患者本人とも相談する。
- ・目標設定期間を定める。
- ・毎回の評価を記録し、目標設定の期間毎に目標の達成度、援助方法などを検討。次の目標を検討する。

2. 事例を方法1に沿って展開し検討する。

4. 結果

目標設定と評価

研究期間中の対象患者は17名であった。

目標設定期間は、平成9年度は3～4ヶ月、10年度は2ヶ月とした。

目標の設定と期間終了毎の評価は、当初は係と受け持ち看護婦で行っていたが、スタッフ全体の意識を高めるために、平成10年度からは、他のスタッフも交え行った。

〈事例1〉A氏 44才 男性 精神分裂症 評価期間平成9年6月～10年3月

歌の会開始時よりギター伴奏をしてくれていた患者である。現実の病気や症状を受け入れられず、病気さえ良くなればと、日々送っていた患者である。得意な音楽の分野で自信を持たせ、生活面へも良い影響を与えることができればと考え、会の係を依頼して進行や運営に参加してもらった。目標は本人とも相談して決めた。

第1期目標「新曲を4曲ギター伴奏できるようになる」。新曲の他、古い曲も練習不足でうまく伴奏できないときと、リクエスト曲に応じしっかり伴奏でき、リーダー的に会を進めるときがあっ

た。そのため看護婦はギターの練習に付き合うなどして、やる気を引き出し継続するよう根気良く関わった。

第2期第3期目標「積極的に会を開き、力強く伴奏できる」。会のことを気にする言動が見られ、リーダー的に会を進めることが増えたが、準備に参加しないことや会のことを忘れていたこともあった。患者は自己評価が低いため、看護者が良くできている点に目を向けて、肯定的な評価を続けた。退院近くにはリーダーシップをとり会をまとめるようになった。

経過（記録より抜粋）

第1期（平成9年6～9月）	
目標：新曲を4曲ギター伴奏できるようになる。	
6/3	ギターを弾くのがのんびんだらりでやる気がない。
6/17	リクエスト曲は全部こなすが、楽しんでやっていた。
7/1	練習不足の曲が目立つが、楽しんでやっていた。
7/11	古い曲の方が、今一つうまく伴奏できていない。
7/22	ギターの苦勞話に周りからねぎらいのことばをかけられる。
8/1	ほとんど伴奏できる。大体自分で選曲してリーダー的。
8/22	いやいややっている感じ。音、リズムがバラバラ。
評価：新曲の他、古い曲も練習不足でできていないことがある。 練習に付き合うようにする。	
第2期（平成9年10月～10年2月）	
目標：積極的に会を開き、力強く伴奏できる。	
10/5	声かけもまあまあでき、リーダーとして会を進めている。
10/24	会の前から、「歌の会」のことを気にしていた様子。責任感ある。
1/6	伴奏とまとめ役をこなす。
2/17	放送は時間に行うが、その後姿が消え、準備終わった頃に現れる。
2/20	寝ていたところを起こして、やっと始まる。伴奏も寝ぼけている。
評価：リーダーシップをとって進行することもあるが、むらがある。	
第3期（平成10年3月）	
目標：積極的に会を開き、力強く伴奏できる。	
3/6	自分で放送を入れて用意し、他患へも声かけをしている。
3/20	時間は遅れたが、放送して積極的に始める。
3/24	自主的に放送をかけて、イスを準備し開始する。
評価：リーダーシップをとり積極的に会を進めていた。	

〈事例2〉 B氏 55才 女性 非定型精神病・軽度皮質下痴呆

評価期間平成9年10月～10年5月

当初は幻聴妄想のため落ち着いていられず、参加したりしなかったりという状態がしばらく続いた。元々歌は好きなようで、参加時はきれいな声で歌っていた。

第1期目標「歌に集中し、幻聴に左右されない時間を過ごす」。幻聴の影響で不参加が続くこと

もあったが、なるべく参加を勧め、それに集中できるよう関わった。参加することが増え最後までいられるようになっていった。

第2期目標「できるだけ毎回出席、好きな曲をリクエストする」。ほぼ毎回の参加になった。自らリクエストしたり、楽しそうにリラックスしていられるようになった。

経過

第1期 (平成9年10月～10年2月)	
目標：歌に集中し、幻聴に左右されない時間を過ごす。	
10/7	前奏や曲間はソワソワと廊下を見たり立ち上がったたりしているが、歌が始まると腰をかけ、声を出している。
10/21	「今日はやめておきます。」といていたが途中から参加。座って歌っていた。
1/23	しぶっていたが、参加すると大きな声で歌っていた。
1/27	会開始の放送で出てくる。リクエストもして小さい声ではあるが歌っている。
2/17	「私はいいです。」といていたが、参加すると楽しそう。
2/20	会への参加楽しみにしている。ホールの辺りで誘われるのを待っている。リクエストもして、歌も覚えており、参加の仕方がとてもよい。
評価：よく歌に集中できるようになった。参加を楽しみにしている。	
第2期 (平成10年3月～6月)	
目標：できるだけ毎回出席する。好きな曲をリクエストする。	
3/24	朝から眠気強く不調感あったが、会の中では最後まで集中して参加していた。
3/31	最後まで穏やかにリラックスしていられた。リクエストもする。
4/14	一番初めに来て準備をした。声もよく出ており積極的で良い感じ。
5/8	途中で家族を探しに行くが、すぐに戻ってくる。
5/15	声は大きく楽しめている様子。
評価：参加はほぼ毎回になり、リクエストをするなど楽しそうにリラックスしていられた。	

〈事例3〉 C氏 44才 女性 精神分裂症 評価期間 平成9年6月～10年12月

参加当初は、不安緊張状態で集中力がなかった。

第1期目標「人の中でも緊張しないで楽しめる」。会に集中することが難しかった。看護婦が付き添ったり、母親といっしょの参加を勧めた。緊張感は徐々に減り、表情に楽しめている様子が見られることが多くなった。

第2期第3期目標「リラックスして楽しい時間が過ごせる」。緊張気味のときもあるが笑顔を見せることもある。自分から参加することが増え、リラックスして歌えるようになってきた。しかし、何か気になることがあると集中できないで、落ち着かない。

第4期第5期目標「表情にリラックスや楽しめたという様子が見える」。感情表現が乏しく硬い表情が多い。楽譜の出し入れがひとりではできずボーッとしていたり、歌声は小さかった。継続して参加できるようになったため、看護婦からイスの準備や片付けを依頼するなど役割を持たせる働きかけをすると、進んで行っていた。

第6期目標「楽しかったなどの感想がいえる」。「楽しかった」と無表情のままだがいえた。毎

回参加し、準備や片付けを看護婦といっしょに行っていた。

経過

第1期 (平成9年6月～9月)	
目標：人の中でも緊張しないで楽しめる。	
6/6	不安げだが、まじめに歌う。
6/13	母が隣に座ると落ち着いて歌える。
7/15	途中で母が来たらサッと席を立ち、歌集を持ったままウロウロする。 促すとまた座れ最後まで歌える。
8/1	リクエストする。歌に集中している。
8/19	声は出ないが、笑顔見られ、楽しめていた様子。
9/5	よく笑顔が出る。リクエストもする。
評価：緊張感は減り、表情に楽しめている様子が見られることが多くなった。	
第2期 (平成9年10月～10年2月)	
目標：リラックスして楽しい時間が過ごせる。	
10/21	リクエスト聞いても「ない」と、にこにこ歌う。
11/28	笑いが出ていい表情。
1/6	歌うことに集中できていた。
1/23	誘うとすぐ参加する。リクエストはするが、ボーッとしている。
2/10	やや緊張気味、シーツ交換が気になり落ち着かない。
評価：リラックスまではいかないが、自分からの参加増え良かった。	
第3期 (平成10年3月～6月)	
目標：リラックスして楽しめる時間が過ごせる。	
3/6	硬さが目立つ。少し声が出せ、リクエスト何曲かする。
3/20	「便が出ない。出して！」で、集中できなかった。
4/10	イスに座ったと思うと10秒ほどで席を立ち落ち着かない。
6/5	知っている曲だけ口ずさむ。
6/9	一番に来てイスを並べ歌集を配る。歌声はあまり出ない。
評価：よく参加しているが、気になることあると集中できない。 リラックスして歌えることもある。	
第4期 (平成10年7月～8月)	
目標：表情にリラックスや楽しめたという様子が見える。	
7/7	笑顔出るが緊張感はある。
7/21	表情の変化はよくわからない。
8/18	楽しんでいるようにも見えず、ただ座っているという感じ。
8/21	表情は硬めだがずっと歌えていた。
8/28	準備の手伝いを自主的にやっているが、歌は歌えない。
評価：笑えることあるが、感情表現の乏しさ目立つ。	

第5期 (平成10年9月～10月)	
目標：表情にリラックスや楽しめたという様子が見える。	
9/ 1	手を貸さないと楽譜が探せない。
9/29	自分の好きな曲は楽譜を出して用意できていた。
10/ 2	促すとリクエストするが、開いていたページの曲を言うだけ。
10/20	他者の様子で笑うが、歌は声が出ない。
10/27	硬さはないが表情の変化がほとんどない。
評 価：表情に感情が表れること難しくなっており評価しにくいいため、目標一部変更する。	
第6期 (平成10年11月～12月)	
目標：楽しかったなどの感想がいえる。	
11/ 6	「楽しかった」と表情変えずに言う。
11/17	準備から出てきて、人集めを看護者といっしょに行く。歌は今一つだが最後まで集中できた。
12/ 4	伴奏者に「じょうずだね。」とやさしいことばをかける。
12/ 8	声をかけると笑うが、歌以外のおかしいことに対してが多い。
12/25	良い表情で声もまあまあ出していた。
評 価：促すと感想を言える。他者との関わり良い刺激となっている。	

5. 考 察

事例1の患者A氏は、目標について、できているときとできないときがあったため、看護婦はギターの実習に付き合う、肯定的評価を伝えるなどして、やる気を引き出し継続できるよう関わりを続けた。他患から伴奏を誉められたり、ねぎらいのことばをかけられたりと、他者に支えられている場面もあり、誉められることで、「うれしい」「気分がよい」などの感情の体験もできた。係として、会に責任を持って参加することで、生活に多少の張り合いができたり、患者やスタッフから支えられていた経験もできた。このような積み重ねから、退院近くには、患者が安定してリーダーシップをとれるまでになれたのではないかと思われる。また、日常生活で目標が持てない患者が、最後まで伴奏、進行役を勧められたことは大きな患者の変化と言える。

事例2の患者B氏は、幻聴の影響で不参加が続くこともあったが、なるべく参加を勧め、それに集中できるように関わったことで、参加が増え最後までいられるようになっていった。患者は、幻聴や妄想の辛い症状から離れ、歌に集中できる会への参加を、楽しみにするようになり、気分転換や症状の軽減につながったと考える。

事例3の患者C氏は分裂病特有の緊張状態であったが、徐々に改善し、一時は表情に楽しめている様子が見られた。しかし、人格水準の低下により、感情表現が乏しく硬い表情が多くなっていった。そのため、表情から楽しめているかなどの感情面がくみ取りにくいいため、状態に沿った目標にしていった。無表情で、歌声も小さくなったが、他者との会話や、他のメンバーの歌を聴くことなどを通して、緊張が解けた良い表情をすることがあった。会への参加は、情動面への良い刺激となり、また、社会性を失わせない機会としても意義があったと思われる。

以上の事例を通して考えると、患者個々のレベルや能力、状況を見て、個別に目標を設定することで、会の中で患者に役割を持たせられたり、患者の目標に沿った変化が捉えやすくなったといえる。また、目標に沿ってスタッフが関わっていくことで、患者の社会面や情動面、そして幻聴などの症状の改善にも良い変化を引き出せる場となった。

目標は、個々の状態や状況の変化に応じて、具体的な設定や、変更をしていくことで、看護婦が関わりやすく、評価しやすくなると考える。更に、患者に対する意識を高め、個々への援助が効果的にできるように、目標の設定と評価は、スタッフ全体で意見を出し合うことが、より多くの患者の変化を引き出せることにつながると考える。

また、患者が運営に参加することは、社会性能動性が高められ、達成感を味わい自信を持てる機会になる。そのため、参加者の中で、役割を任せられる患者がいたときは、病状や能力に応じて、伴奏を依頼したり、歌集の整理をいっしょに行っている。現在は、係を依頼できる適当な患者がないため、スタッフ主導で行っているが、患者の状況やメンバーの構成により流動的な運営をしていく必要があると考える。

6. おわりに

今回は、個別に目標を設定して「歌の会」について考えてみたが、音楽療法的に考えると、具体的な評価の視点や方法などを含め、まだ、いろいろ検討していくことはある。患者の生活に携わる看護婦としての見方を大切にして、会での患者評価をスタッフで共有すること、患者の生活レベルの援助にどう反映させていくかが今後の課題となる。今後も検討を続けていきたい。

参考・引用文献

- 1) 松井紀和：音楽の手引き，牧野出版，1990
- 2) 中川賢幸・馬場英三：音楽療法，精神科看護第35号，88,1991
- 3) 村井靖児：こころに効く音楽，保健同人社，70-80,1992