

## 2010年度聖路加市民アカデミー「音と香りのハーモニー」 実施状況と参加者の感想

小口江美子<sup>1)</sup> 小泉 麗<sup>2)</sup> 山田 雅子<sup>1)</sup>

### The Program of 'Harmony of Music and Fragrance' 2010th Academy for Citizens and the Impressions of the Community Participants for This Seminar

Emiko OGUCHI, PhD<sup>1)</sup> Rei KOIZUMI, RN, PHN, MSN<sup>2)</sup>  
Masako YAMADA, RN, PHN, MSN<sup>1)</sup>

#### [Abstract]

St. Luke's College of Nursing and Terumo Corporation, having a commitment to better health care, collaborated in a joint research project to make a community-based social contribution. This three-year seminar project- titled 'New Health' focused, this year on a new trial called 'Harmony of Music and Fragrance': Academy for Citizens. St. Luke's College of Nursing, Terumo Corporation, Aromatherapy Society and the Music Therapy Study Group provided this program, supplying community participants with ideas and practices. The main theme was: 'Harmony of music and fragrance', present and future of music therapy and aromatherapy in medical settings as integrative medicine. This didactic lecture and experiential approach about music therapy and aromatherapy was a 'first' in Japan.

Participants in the Academy for Citizens, almost all newcomers, were younger than that those in past years. They learned that both music therapy and aromatherapy have been incorporated into conventional medicine as integrative medicine. Moreover, they experienced the effectiveness of music and aroma on relaxation and comfort through using them together. It was suggested that this type of seminar contributes to knowledge, attitudes and practices for a healthy life and expands citizens understanding of the benefits of integrative medicine.

[Key words] joint industry-university research project, community-based health seminar titled "Harmony of music and fragrance", music therapy, aromatherapy, integrative medicine

#### [要 旨]

社会貢献を目指した産学共同プロジェクトである聖路加・テルモ新健康カレッジセミナーは3年目を迎えた。恒例の市民アカデミーには今年度新たに研究会と学会が共催に加わり、統合医療の観点に立つ「音と香りのハーモニー：医療現場での音楽療法やアロマセラピーの現状と未来」が開催された。これは音楽療法やアロマセラピーに関する講演ばかりでなく、音楽療法とアロマセラピーそれぞれの実演や、日本で初めて音楽療法とアロマセラピーの協演による“音と香り”の和合を参加者が体験する観客参加型のセミナーとなった。

市民アカデミー参加者は、例年よりも平均年齢が若く、初参加者がほとんどであった。参加者は医療の中に

1) 聖路加看護大学 看護実践開発研究センター St.Luke's College of Nursing, Research Center for Development of Nursing Practice  
2) 聖路加看護大学大学院 博士後期課程 St.Luke's College of Nursing, Graduate School Doctoral Course

統合医療として音楽療法やアロマセラピーが取り入れられ始めていることを知り、また各セラピーの体験だけでなく、同時に2つのセラピーを体験して、リラックス感が高まり、心地良さが増すことに気づいた。本セミナーは、健康や医療が市民主体であることへの気づきや知識や健康行動を高めるきっかけ作りに貢献していることが示唆された。

【キーワード】 産学共同プロジェクト, 市民向け健康セミナー「音と香りのハーモニー」, 音楽療法, アロマセラピー, 統合医療

## I. はじめに

### 1. 「聖路加・テルモ 新健康カレッジ」とは

テルモ株式会社からの寄付により聖路加・テルモ共同研究事業が立ち上がった。「聖路加・テルモ 新健康カレッジ」はその一環である。地域社会への貢献を目指して、2008年度より一般市民向けに大小様々な健康支援セミナーを開講し、市民に健康についての学びの場を提供している<sup>1)</sup>。2010年度は、参加者が約300名規模の「市民アカデミー」1回と、約60名規模の新健康カレッジセミナー3回の計4回開催された。

### 2. 「新健康」のコンセプトとは

「新健康」のコンセプトは、「無病息災ではなくても、たとえ持病があっても、上手くそれをコントロールしながら、心身ともにより良く心豊かに生きる」ことを目指す、という本学の日野原重明理事長の提唱によるものである。

### 3. 新健康カレッジ2010年度「市民アカデミー」“音と香りのハーモニー：医療現場での音楽療法やアロマセラピーの現状と未来”

この市民アカデミーは、21世紀COE事業プログラム<sup>2)</sup>の一環として4年間毎年開催され、COE事業の終了後、2008年度より聖路加・テルモ共同研究事業の一部として継承された。近年、補完・代替療法の一つである音楽療法<sup>3)</sup>やアロマセラピー<sup>4)</sup>が、統合医療として世界各国の現医療の中に導入されつつあるが<sup>5), 6)</sup>、今年度は新しい試みとして、それらが日本ではどのような現状なのか、将来の展望はどうであるのかについて焦点を当て、実演を含めたプログラムが企画された。共催団体は、聖路加看護大学、テルモ株式会社、聖路加国際病院音楽療法研究会、日本アロマセラピー学会の4団体であり、これもまた新しい試みであった。4団体は7回の準備委員会を重ね、開催1年半前より入念に企画・運営を検討し、当日のプログラム実施に臨んだ。

講演テーマは、講演1「臨床での音楽療法の必要性」、講演2「メディカルアロマセラピーとは？～その過去、

現在、将来展望まで～」、講演3「精油を安全に使用するには」、講演4「精油の不眠症への応用」、講演5「音楽療法について」、講演6「不妊治療での音楽療法とその効果」であり、音楽療法やアロマセラピーの実演を合間に加えて、2010年5月29日13:00～17:00に開催された(写真1)。

講演講師には、統合医療の分野の一つとして臨床現場に取り入れられつつある補完・代替療法の中の音楽療法とアロマセラピーの両領域から専門家を招いた。各講師は、講演1が日野原重明氏(聖路加国際病院理事長・日本音楽療法学会理事長・聖路加看護学園理事長)、講演2が塩田清二氏(昭和大学医学部解剖学教授・日本アロマセラピー学会理事長)、講演3が青暢子氏(昭和大学医学部生化学教室)、講演4が山田朱織氏(16号整形外科院長)、講演5が伊藤マミ氏(聖路加国際病院緩和ケア音楽ケアサービス室)、講演6が菊田文夫氏(聖路加看護大学健康教育学准教授)である。恒例のミニコンサートでは、ソプラノ歌手塩谷靖子氏の美しい歌声がオープニングを飾り、会場に響き渡った。各公演の合間には、アロマセラピストによる実演指導や、音楽療法士による音楽療法の体験指導があり、全講師によるパネルディスカッション後には、会場の参加者ほぼ全員が音楽を聴きながらアロマトリートメントを体験するという市民参加型のプログラムが実施された。

## II. 目的

よりよいセミナーを提供するために、セミナーの企画内容や運営方法が市民のニーズに合っているかどうかを知る<sup>7)</sup>ことを目的とし、それぞれの講演内容や各実演に関して参加者の理解度や満足度についてアンケート調査を行った。

## III. アンケート調査方法と倫理的配慮

市民アカデミーは一般市民およびアロマセラピー学会員を各100名ずつ、計200名を募集した。募集方法はポスター、ちらし、インターネット、学会誌や雑誌への掲



講師 日野原重明先生



講師の塩田清二先生、青暢子先生



パネル&フロアディスカッション



アロマセラピーの体験



音楽療法の体験  
楽器演奏と詩の朗読(左)と  
音と香りの実演(右)



写真1 2010年度市民アカデミー実施風景

載等である。セミナー開催時に参加者にアンケート回答を依頼し、セミナー終了時に自由意思により回収箱で回収した。質問用紙には目的及びプライバシーを侵さないことを明記し、回答は無記名とした。アンケートの質問内容は、年齢、職業、セミナーの情報入手方法、講演内容の理解度、コンサートや実演の満足度、本セミナーに関する意見・感想についての自由記載などである。

#### IV. 結果

応募者や招待者を合わせて215名の参加者があり、演者、実演者、運営ボランティア、運営スタッフ等を含めると約300名が本講演に関わった。参加者のうち156名からアンケートが寄せられた(回収率72.5%)。市民アカデミーは毎年心待ちにして楽しみに参加する人が多いが、今年は初参加者がアンケート回答者の93.4%で多数を占めた。アンケート回答者の87.4%は女性であり、50歳代は21.2%、40歳代は20.5%、30歳代は18.6%であり、30歳代から50歳代で半数以上を占めた(図1)。

講演内容の理解度については、講演1では93.3%の人が、講演2では76.7%の人が、講演3では74.8%の人が、講演4では89.4%の人が、講演5では88.1%の人が、講演6では82.7%の人が「わかりやすい」と答えた(図2)。

実演に対する満足度については、アロマセラピストの実技では64.1%の人が、音楽療法の体験では85.3%の人が、音と香りの実演・協演では81.4%の人が「満足」と答えた(図3)。

アンケート自由記載では、全体については、「音楽・アロマと両方の良さがでて勉強になった。こういったコラボは新鮮で興味深い」(40代女性)、「アロマと音楽療法はとても興味深くおもしろかった。講演だけでなく、実演があったのがとても良かった。体験するとより心に残ると思う」(30代女性)、「とても充実した内容でした。素敵な音楽を聴きながらとても良い時間を過ごせました」(50代女性)など好意的な意見が多数を占めた。

講演については、「音楽療法って専門的なものなのだと認識を新たにしました。五感にしみる機会・感動ありがとうございました。日野原先生のお話をうかがえてうれしかったです」(50代女性)、「ご講演ありがとうございました。医療の進化と共に健康法も難しくなりましたね。音楽の健康法大切です」(70代女性)、「限られた時間で先生が急いでお話しておられたので、時間をもっと長くするか、講演内容を少なくするかして欲しい」(60代女性)、「専門的なことが少し分からなかった。少し勉強しなければと思った」(60代女性)などの意見があった。

ミニコンサートについては、「必ず入れてほしい」(84.9

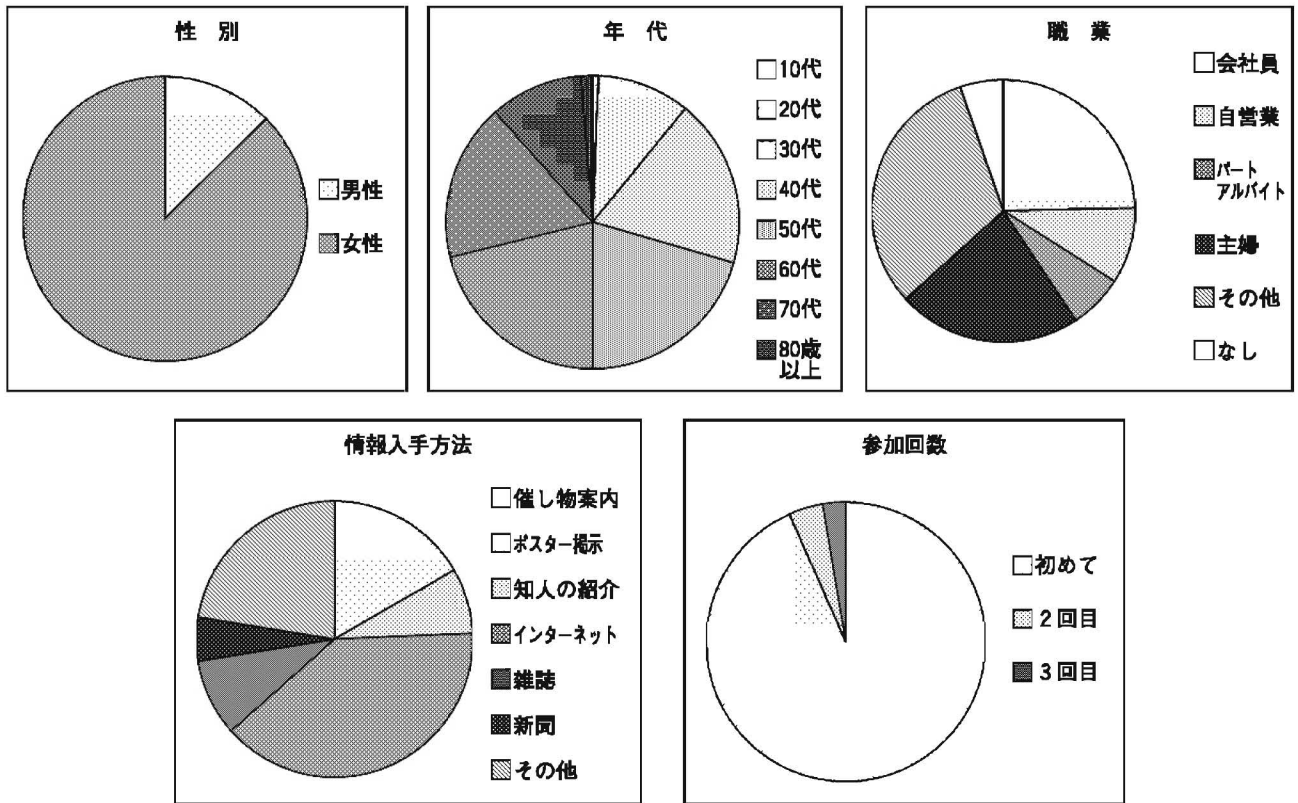


図1 参加者背景 (n=156)

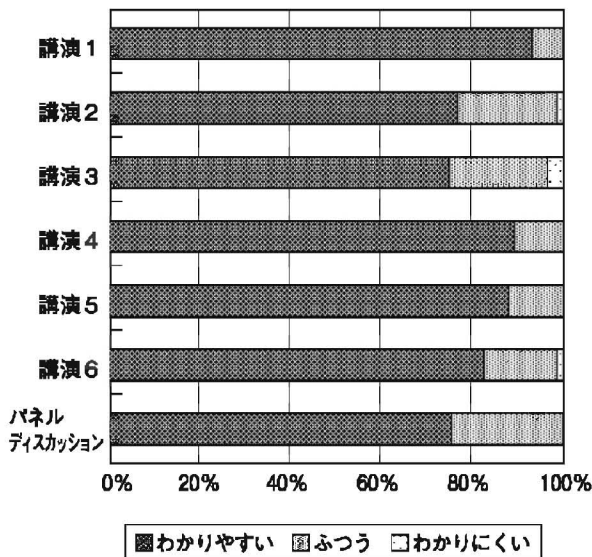


図2 講演の理解度 (n=156)

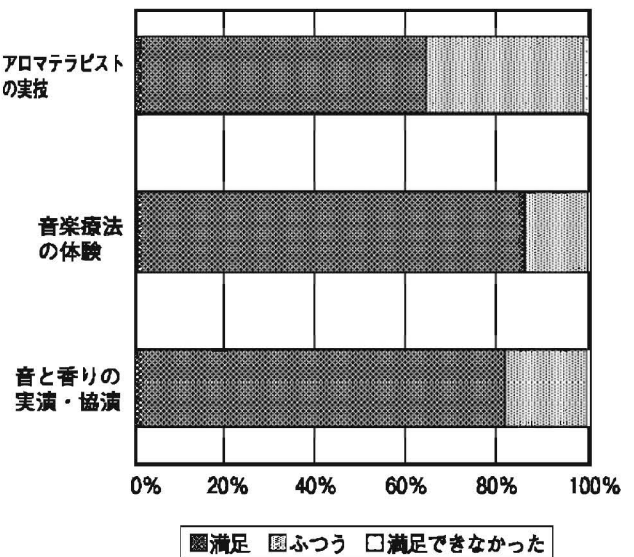


図3 実演に対する満足度 (n=156)

%), 「どちらでもよい」(14.4%) 「なくてもよい」 (0.7%) の順であった。また「歌が心深く入り、とても心あられました!」(60代女性), 「“コンサート” あった方が聴く側には気分転換ができ、講演にも集中出来てよかったと思いました」(60代女性) などの意見があった。

### V. まとめと考察

市民アカデミー参加者は、例年よりも平均年齢が若く、初参加者が93.4%と大多数を占めた。これは講演内容が、統合医療という新しい概念に基づいて音楽療法やアロマセラピーが医療現場に導入されつつあることを紹介するものであることや、多くの演者、実演者により講演が長

時間に及ぶことに起因すると思われる。また今回の市民アカデミーは、初の試みとして、学会・研究会との共催であったために新しい参加者層の開拓につながったことも理由の一つとして考えられる。

自由記載のアンケートから、多数の参加者が、今回の講演で医療現場に音楽療法やアロマセラピーが取り入れられつつあることを初めて知ったと思われる。一般市民だけでなく、既に生活に音や香りを取り入れている人さえ、医療での両セラピーの活用状況を正確に把握している人は少ないと思われ、両領域のコラボレーションにより、それぞれの療法のよさを知る機会を提供できたものと考えられる。さらに今日の医学医療の動向を市民に正確にわかりやすく伝え、啓蒙活動を行うことができたことから、地域への社会貢献としての大学の意義を多くの人に感じてもらうことができたと考えられる。反面、専門的内容を含む講義は、学会員や研究会の会員など基礎的な知識を有する人には効果的であるが、初めて聞く市民には理解しづらい面もあった可能性も考えられる。しかしながら、実演が含まれたことで、参加者は音楽療法やアロマセラピーの体験を通じて、それぞれの療法のリラクゼーション効果<sup>8, 9)</sup>に気づいただけでなく、2つのセラピーを同時に体験することでリラックス感がより高まり、心地良さがさらに増すことに気づき、興味や理解の一助になったと思われる。本セミナーは、音楽療法やアロマセラピーなど補完・代替療法の知識や体験を通じて、健康や医療は市民主体のものであることへの気づきや、市民の健康知識や健康行動を高めるきっかけ作りに貢献していることが示唆された。

## 文献

- 1) 小口江美子, 小泉麗, 山田雅子. (2010). 産学共同「聖路加・テルモ新健康カレッジ」セミナー実施状況と参加市民の健康意識について. 聖路加看護大学紀要, 36, 69-73.
- 2) 菱沼典子. (2008). 大学で開設する市民への健康情報サービス. 聖路加看護大学 21世紀 COE プログラム研究結果報告書. 80-85.
- 3) 日野原重明, 篠田知章, 加藤美智子. (1998). 標準音楽療法入門 (上) 理論編. 東京: 春秋社.
- 4) 今西二郎. (2006). メディカル・アロマセラピー. 京都: 金芳堂.
- 5) 川島朗. (2004). ナースのための補完・代替療法の理解とケア. 2-13. 東京: 学習研究社.
- 6) 今西二郎, 他. (2007). 特集 統合医療の実際. *biot herapy*. 21 (6), 373-399.
- 7) 高橋恵子, 菱沼典子, 石川道子, 山岡栄里, 大久保菜穂子, 松本直子, 内田千佳子, 山田雅子, 金澤淳子, 鈴木久美. (2008). 看護大学が市民に提供する『ランチタイムミニ講座&ミニコンサート』の意義と特徴. 聖路加看護大学学会誌. 12 (2), 80-90.
- 8) 貫行子, 吉内一浩, 野村 忍. (2003). ヒーリング・ミュージックのストレスホルモンへの効果—心理学的調査と内分泌学的実験を通して. 日本音楽療法学会誌, 3, 64-78.
- 9) 福岡正和. (2003). 香り刺激とストレス緩和. 運動とストレス科学. 275-287. 東京: 杏林書院.