

特別
講演

YUBAメソッドによる音痴矯正法

と認知症非薬物療法の取り組み

平成 25 年 11 月 4 日(月) / 亀山市中央コミュニティセンター

三重大学教授、三重大学 YUBA
メソッド R&D 事業化センター長

弓場 徹
(ゆうばとある)



はじめに

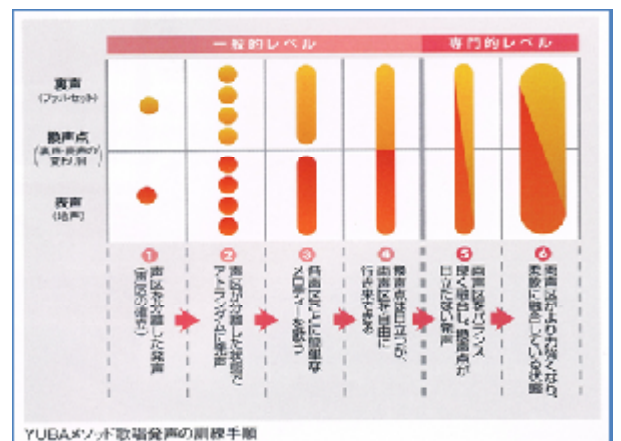


皆様、こんにちは。本日はYUBAメソッドによる音痴矯正法と、このメソッドを使った認知症に対する非薬物療法の取り組みと、その中間報告をお話しします。その後で皆さんと一緒に歌を歌えればと考えています。歌声を鍛えることが同時に話し声を良くするということのメカニズムも、お話できればと思います。

YUBAメソッドについて

YUBAメソッドとは、短時間で発声能力を飛躍的に向上させる体系的な実践方法です。表声が裏声にひっくり返る位置を換声点(かんせいてん)といいます。そこで起きるショックを改善すると、二つの声を融合させてきれいな歌声を作ることができます。声帯の振動が口の中などの声道で共鳴して、歌声や話し声になりますが、そこをコントロールして発声時の運動の口をなくし、上手く歌ったり話したりする新しい考え方です。裏声と表声が混ざりあっていないと、スムーズな音量のコントロールができません。音程は歌にとって命です。音程を上手くするのは重要なことで、このメソッドはそれが最も確実にできます。世界で最初に作られた科学的な音痴矯正法として、外務省から110数か国に紹介され、アメリカのニュースや教育

番組にもなっています。発音は、あんまり口を大きく動かさなくて、少しだけ地声に裏声を混ぜると一気に音色が良くなります。歌声は話し声よりもしっかりと筋肉を使っていますので、歌声を鍛えれば、話し声は自動的によくなるのです。



私はYUBA理論をつくりました。これは簡単に言えば、音源となる声帯を間接制御する事によって、発声メカニズムを上手くコントロールするという考え方です。その上に立って、YUBAメソッドができています。声帯の振動状態をコントロールできるシステムを確立した

ので音痴矯正ができるようになったのです。YUBAメソッドは、喉仏の中にある声帯を伸ばし高い音にしたり、緩めて低い音にして音程調節をしますが、同時に音質も良くする総合的な発声改善ができる極めて合理的な方法です。

療育について

専門的な話になりますが、医療的なケアが必要な教育の分野を療育と言います。私は、東京大学医学部附属病院で6年間この療育のための研究をしていました。人工内耳というものを皆さんご存知ですか？先天性の失聴や極度の難聴、事故や病気で失聴した方に、手術で人工内耳の器具を埋め込み、プログラムによって頭の聴神経の信号を調整してトレーニングしていくと、かなり普通に話せるようになります。普通学級に通っている子も多いのですが、歌えない、歌った時に音程がつかない、喋った時にも抑揚がつかない、という問題があったのです。そこでYUBAメソッドによる音痴矯正法の手法を用いたら、彼らは裏声と地声の違いが分かるようになり、それら二つの声を出し分け行き来ができるようにすると、ある程度歌えるようになる、ということが分かってきたのです。人工内耳装用者においては、聴神経に直接電気刺激を与える仕掛けなので、今までとは全く違う新しい脳の使い方を獲得しなければ、そのよ

うな能力を発揮することはできません。通常使っている回路を使わずに新たな回路で能力を発揮する脳の働きを、脳の可塑性（かそせい）といいます。発声や歌唱トレーニングによって脳への多量な刺激を与えることで、脳の可塑性を生む、そして脳を活性化する事で認知症も改善できると考えました。音痴矯正法とか人工内耳装用者の歌唱改善は、認知症予防・改善プログラムを作るにあたっての前提となる私の研究でした。



YUBAメソッドと電子ピアノ・カラオケを用いた認知症予防・改善のための非薬物療法プログラム

お手元の資料は、三重大学附属病院で行っているYUBAメソッドとカラオケを用いたプ

ログラムです。15分はYUBAメソッドの基本発声のひとつである、高い裏声で「ウオ～、

はい！」こんな声を出してもらい、つまり新しい刺激を頭の中に与えます。「ウオ～、はい！」の後は、低い表声で「アー、はい！」を出します。これらを何度も繰り返し脳を刺激するのです。次の15分はWiiというカラオケの中に入っている曲から12曲くらい選んで、音域の狭い曲から広い曲の順に並べておいて、ボイストレーニングで音域が広がるにつれて、より難しい歌が歌えるようになるというプログラムです。その後の20分は前回歌った曲の復習で、その次の10分はお楽しみ曲という構成です。例えば「なまむぎ、なまごめ、なまたまご」といった曲を試します。通院して頂いて週に一回1時間を半年間24回行います。医学部の認知症医療学講座と共同研究をしてきました、プ

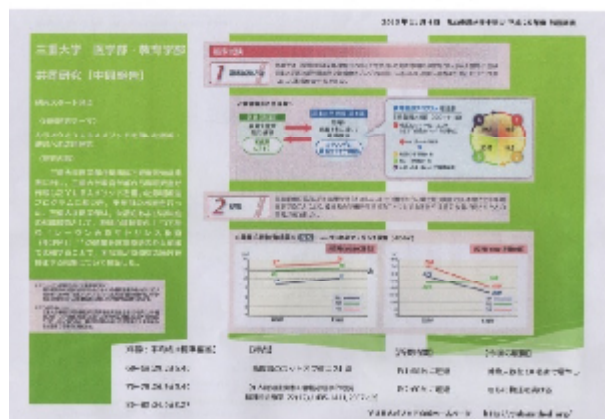
ログラムを私が作り、医学部でその効果を検証して頂くというスタイルで進めてきました。この60分プログラムでは、インストラクターの範唱の後の「はい！」の合図で、患者さんに模唱して頂き、脳への多量の刺激で認知運動の能力を高めていきます。



YUBAメソッドと電子ピアノ・カラオケを用いた認知症予防・改善療法の間報告

脳は、少し大変で慣れていない環境に対して果敢に挑戦するという性質があります。これは人工内耳装用者の歌唱訓練をした時に分かったことで、研究は認知運動科学という分野でした。この図は、YUBAメソッドのプログラムを使って行った結果、認知症が全体に改善していることが示されている中間報告です。最終報告は今年8日の日本認知症学会で発表されます。YUBAメソッドを用いたこの研究は、新しいカラオケを生み出すことと、認知症患者の方々に対する非薬物療法プログラムを開発してそのプログラムをそこに組み込むことを目的として始めました。歌を教えてくれるカラオケはありませんが、YUBAメソッドはできます。三重大学で特許を申請して頑張っています。皆様にも喜んで頂けると思っています。また大学に

お金が還元できれば非常に嬉しいことだとも思います。YUBAメソッドを使って認知症の人がそれまでが知らなかった曲をカラオケで歌えるまでになりました。最初はゆっくりです、難しい所は、ループをかけてそこだけを何度も練習します。何回も繰り返しながら視点を



変えて練習する非常に特殊な方法(発声機能分析聴取法)です。病院だけでなく、自宅でも約20分週3回くらい練習してもらって、最終的に歌えるようにしていきます。半年間で2回の発表会をしました。そこでは私も患者さんも歌い、前副学長も参加して頂き、緊張感を持たせることもしました。患者さんのご家族の方に聞き取り調査をした結果、携帯電話を1年使えていなかった方が使えるようになった、娘さんの名前がパッと出てくるようになったという、い

ろいろと驚くような改善効果の事例が上がってきました。YUBAメソッドは、身体機能全体を総合した非常に実効力のあるプログラムです。歌いながら身体も使うので、血の巡りも良くなります。ペンフィールドの脳地図に基づいてプログラムができていますので、最初から特定の脳の機能を狙い撃ちして作られているプログラムと言えるでしょう。認知症患者の思考速度が上がったというデータが得られています。

ボイストレーニング

皆さん、ステップを踏んでみましょう。まずは僕の動作を真似るだけです。今度は両手も使ってみましょう。もう一回、左、右、左、右。今度は二つの声を出してみましょう。まずは裏声で、今度は表声で。この認知症に対するプログラムでは、足や手の動きは非常に重要です。今、物まね細胞(ミラーニューロン)が一気に働きました。今度は音楽に合わせていきます。この画面を見ながら3分間です。男性編はOKです。今度は女性の方中心に、もう一回やってみましょう。「花は咲く」という曲は皆さんご

存知ですね。最初は低い音から出ますので、表声ぎみに歌ってみてください。



終わりに

どうもありがとうございました。又、お会いできる日を楽しみにしております。

