臨床の傍らで紡ぐ「音の処方箋」
―旋律による新たな対話

上川郡中央医師会
だいだいの丘クリニック
阿部（あべ）　泰之（やすし）

(SomAtic)

一年前、本誌にて「絵本による癒し」というテーマで寄稿させていただきました。医師としての日々の傍ら、十四年にわたり続けてきた絵本制作は、言葉では表現し尽くせない「心のひだ」を、物語を通して患者さんやご家族に届けるための試みでした。

この度、私はその表現の場をさらに広げ、音楽プロジェクト「SomAtic（ソマティック）」としての活動を開始しました。四半世紀に及ぶ臨床経験の中で、私は数多くの「いのち」の瞬間に立ち会ってきました。内科、精神科、整形外科、そして緩和ケア。それぞれの現場で患者さんと向き合う中で感じてきたのは、患者さんの抱える苦しみや揺れ動く感情には、時に既存の言葉だけでは届かない領域があるという事実です。

私は現在、AI技術を活用しながら、自ら書き上げた詞に最良の旋律を乗せ、デジタル配信という形で楽曲を発表しています。これを私は「音の処方箋」と呼んでいます。ここでは具体的な二曲を例に、その意図をご紹介します。

『Hug Myself』は、文字通り「自分自身を抱きしめる」という自己肯定をテーマにしています。日々の臨床で、病や環境の変化によって自己評価が低下し、自分を責めてしまう患者さんを多く目にしてきました。この曲には、まずはありのままの自分を受け入れてほしいという、心理療法的なアプローチに近い願いを込めています。

『Clear Gray』は、喪失や悲嘆の中にある、白黒つけられない曖昧な心の状態（グレー）を表現した楽曲です。緩和ケアの現場などで経験する、言葉にすると陳腐化してしまうような複雑な感情の機微を、音楽という抽象的な媒体に託すことで、聴く方の心に静かに寄り添うことを目指しました。

プロジェクト名の「SomAtic」は、身体的、あるいは心身の相関を意味します。私にとって、物語を書くことも、写真を撮ることも、そして音楽を紡ぐことも、すべては「今、苦しんでいる誰かの心が、少しでも軽くなるように」という一つの願いに収束しています。医師としての眼差しを込めた旋律が、患者さんの「今」に寄り添う一助になればと考えています。

かつて自作の絵本をクリニックの待合室にそっと置いたように、現在はスマートフォンを通して、いつでも「音の処方箋」を手に取っていただける時代です。本稿に添えた二次元コードからは、その活動の一端に触れていただくことができます。

多忙な毎日を送られる先生方にとって、これらの楽曲がひとときの休息や、患者さんとの新たな対話のヒントになれば幸いです。これからも、医学という科学の研鑽を積みながら、それだけでは救いきれない領域を埋める「出会いの場」を創り続けていきたいと考えています。

画像の一部に生成AIを使用しております