

# Viva Arte No.8

## 文化研究講座 ～7/1「モーツァルト/アマデウスを聴こう」～

みなさん、こんにちは！

文化研究講座をより楽しむために、ちょっとした知識などを  
学生の視点からわかりやすく紹介します！

今回は、今年度第8回文化研究講座で、  
モーツァルトとモーツァルトに関連する事柄についてご紹介します！

\*\*\*\*\*

### I モーツァルト基礎知識

1756年1月27日、現在のオーストリア（旧神聖ローマ帝国）のザルツブルクで生まれ、1791年12月に35歳という若さでこの世を去りました。

幼い頃から音楽の才能を発揮し続け、数多くの名曲を残しました。

音楽を始めたのは3歳の時。彼の父親レオポルトは、彼の才能を見出し、クラヴィーア（ピアノの前身）を習わせました。それから才能を開花させ、なんと5歳で作曲を始めます。初めて作曲したのはピアノ曲の「アンダンテ ハ長調 K.1a」。5歳の間に6曲を作曲しました。6歳になると、自身の演奏会のため、初めて海外へ出かけます。行先はミュンヘンでした。彼の人生の3分の1は演奏旅行に費やしたと言われています。8歳で交響曲を、12歳でオペラを初めて作曲しました。

13歳でオーストリアのザルツブルク宮廷楽団の第3コンサートマスターに任命されます。このとき給料はもらえませんでした。3年後に才能が認められ、有給のコンサートマスターに就任します。21歳で一度退職しますが、23歳になるとオルガニストとして再びザルツブルク宮廷楽団に就職します。25歳の3月、ザルツブルク宮廷楽団のコロレド大司教の命令でウィーンへ行きます。5月にコロレド大司教は帰郷命令を出しますが、モーツァルトは命令を拒否し、解雇されてしまいます。

ウィーンから帰らなかった理由に、ヴェーバー一家との関係があります。モーツァルトは1776年20歳の時、ドイツのマンハイムでヴェーバー一家と親しくなり、歌手である次女のアロイジーアに恋をしますが、1778年に失恋してしまいます。ヴェーバー一家はその翌年、次女のアロイジーアがウィーンの宮廷劇場と契約を結んだのを機に、マンハイムからウィーンへ移り住みます。ウィーンで宿屋を営んでいたヴェーバー一家とモーツァルトは、再会。次女アロイジーアは結婚して家を出ていますが、ヴェーバー一家には長女、三女、四女がいました。そしてモーツァルトは三女のコンスタンツェに恋をします。モーツァルトの父は、モーツァルトの失恋からこの一家との距離を遠ざけようとしますが、モーツァルトの深い愛によって、二人は結婚します。二人は6人の子供をもうけますが、四人は乳幼児のときに亡くなっています。



結婚後も作曲活動は順調で、有名な歌劇「フィガロの結婚」（1786年完成）、「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」（1787年完成）などを作曲します。

1791年35歳の時、ヴァルゼック伯爵の匿名依頼の作品「レクイエム」作曲中の12月5日午前0時55分、モーツァルトは息を引き取りました。この「レクイエム」は、未完だったため、弟子が完成させました。

\*\*\*\*\*

## Ⅱ 音楽療法について

実は、モーツァルトの音楽が人を癒すと言われていました！ これをモーツァルト療法と呼びますが、その前に音楽が心身を癒す音楽療法についてご紹介します。みなさんは音楽療法という言葉、聞いたことがありますか？ 音楽が病気を治したりするの？と疑問を抱きますよね。実は、音楽は娯楽だけでなく、病気の予防や治療に用いられることもあるのです！ その他にも音楽には、精神的な悩みや問題を解決したり、生きる意欲を高めたりする効果があります。娯楽を目的とせず、音楽の力を借りて多様な問題を解決していくことを、音楽療法と呼びます。娯楽ではないので、好きな時に聴くというものではなく、週に何回、どのくらいの時間聴くかなど定められているのです。一般的に音楽療法は、自ら楽器を演奏したり歌を唄ったりする能動的音楽療法と、音楽を静かに聴き入る受動的音楽療法の2種類があります。能動的音楽療法は、自閉症児や知的障害を持つ子供を対象に行われ、受動的音楽療法は、身体の不自由な子供や病弱な子供を対象に行う割合が多いようです。

\*\*\*\*\*

## Ⅲ 音楽療法の歴史

音楽療法の歴史は、古代文明にまでさかのぼります。この時代では、音楽に癒しの力があるとされ、心身の病気を治す目的で使われていました。「旧約聖書」の中には、ユダヤ王サウルが精神的な悩みを抱えて苦しんでいた頃、羊飼いの若者ダビデが堅琴を弾いて治したという話もあります。さらに「すべての人間は生まれながらにして知らんことを欲す。」などの名言を残した哲学者アリストテレスは、「音楽にはカタルシス効果がある」と述べました。カタルシス効果とは、心理療法に含まれる治療メカニズムの一種。心理療法におけるカタルシス効果は、悩んでいる時は、胸に抱いている感情を言葉で表現することで、たまっていたものが排出され、心の緊張がほぐれるとされています。音楽を聴くことで苦悩など様々な感情を表現し、発散させることは、身体のバランスを保つことにつながるだろうと、アリストテレスは考えたのです。



中世やルネッサンス期に入っても、音楽には治癒効果があるとし、多くの政治家や哲学者たちが音楽療法の力を信じて、医療面や情緒安定のために多く使われてきました。しかし、18世紀後半になると、自然科学を基本とした医療行為が強調されるようになり、音楽療法は一握りの医者の間でしか使用されなくなってしまったのです。

音楽療法を再び復活させたのは、アメリカでした。アメリカでは、第一次世界大戦で負傷した軍人たちが入院する病院で、音楽を流し、軍人たちの治療を行っていました。また第一次世界大戦から第二次世界大戦までの間、ヴァン・デ・ヴォールという音楽療法士が、病院や刑務所などで大きな貢献をしました。また彼は、全米病院音楽調査結果報告の中の「209病院中、192病院で何らかの音楽活動が行われている」ことを報じ、科学的な視点から見た音楽の治療価値や音楽療法士の養成を強調しました。そして1940年代後半になり、音楽家や医師、精神科医などに音楽療法の教育をする計画が打ち出され、1950年にアメリカで全米音楽療法協会という団体が発足しました。この団体が発足したことにより、音楽療法は本格化し、イギリスやドイツ、日本などに広まりました。

日本では、1986年に日本バイオミュージック研究会（学会）、94年に臨床音楽療法協会が設立されました。この2団体は、音楽療法に関する共同研究を進めており、95年には前述の2団体が歩みを一緒にしていくかたちで、全日本音楽療法連盟が設立しました。全日本音楽療法連盟の努力により、音楽療法の普及や音楽療法士の育成が盛んになったのです。2001年に前述の2団体が一体化して、日本音楽療法学会が発足。2008年の時点で、会員数は6000人を超えました。学会の理事長は、なんと本学の女性教養講座でご講演くださったこともある、日野原重明先生です。

\*\*\*\*\*

## Ⅳ モーツァルト療法について

現代社会に生きる私たちは、日常生活で挫折感や不安感、不快な人間関係などで精神的ストレスを抱えています。このようなストレスが蓄積されると、自律神経に影響が出てきます。自律神経とは、私たちの意思にかかわらず行う呼吸や心拍、血流、消化など生命維持に必要な働きを司っています。免疫力が低下し、自律神経が乱れると、無気力感、不眠症、うつ病などを招いてしまうのです。症状が深刻化すると、ガンになる人もいます。こんな現代人にとって、モーツァルトは必要不可欠な存在でしょう！

モーツァルトの音楽の特徴は、非常に純粹でシンプル、親しみやすく初心者でも気軽に楽しめる、聴く人が誰でも抵抗なく受け入れることができる、長調の明るい曲が多いため気分が明るくなるなど、親しみやすい音楽であることが挙げられますが、それだけではありません。科学的に見ても、モーツァルトの音楽は人を癒す効果があると言われています。

そもそも、人が癒しを感じるにはどうしたら良いのでしょうか？ 答えは自律神経のうちの、副交感神経にスイッチを入れることです。副交感神経とは、スイッチが入ると心身をリラックス状態に導いてくれる神経です。実はモーツァルトの音楽で、この副交感神経にスイッチを入れることができます！

副交感神経を活発にするためには、高周波の音楽を聴くことが良いとされています。人間の耳は20ヘルツ～約2万ヘルツまで聴きとることができ、最も音を感じ取ることができるのは約4000ヘルツです。赤ちゃんの泣き声や女性の悲鳴は約4000ヘルツだそうなので、赤ちゃんの泣き声にすぐ反応できる理由がわかりますね。4000ヘルツは高周波に入りますが、モーツァルトの音楽は3500～4200ヘルツの高周波が豊富に含まれる音楽がたくさんあります。つまり非常に聴きとりやすい音楽というわけです。モーツァルトの高周波の音楽が、人の延髄から視床下部にかけての神経系を非常によく刺激し、副交感神経を活発にするのです。



現代人は、日々のストレスから、交感神経（口が渇く、心臓がドキドキするなど緊張状態における身体の働き）ばかりが優位になっており、リラックス状態に導く副交感神経はあまり活動していないようです。しかし、モーツァルトの音楽を聴き副交感神経にスイッチを入れることによって、交感神経と副交感神経のバランスが回復し、血行がスムーズになったり、免疫力が回復したりなど、健康も維持することができるのだそうです。

\*\*\*\*\*

## Ⅴ モーツァルト療法によるダイエット効果

ほとんどの女性が、一度は挑戦したことがあるダイエット。実は、モーツァルトの音楽はダイエットにも効果があると言われています。

ダイエットを成功させるには、食物から摂取するエネルギーを減らし、消費するエネルギーを増やすことが重要です。また脳の視床下部にある摂食中枢と満腹中枢のバランスをうまくとり、過食を防ぐことも重要です。「満腹」かどうかを脳に判断させるには、血糖値をあげ、満腹中枢に作用させることです。また、食べたものをしっかり消化することも大事です。しかし現代人はさまざまなストレスによって、これらの行為が正常にできなくなっています。

現代人は、交感神経が優位に働いているからです。その結果、消化機能を促す働きを持つ副交感神経が抑制されます。そして消化液の分泌が減り、摂取した食物の分解が遅れるのです。さらに、ストレスが増加することでコルチゾールというストレスホルモンが増加するため、脂肪が蓄積されてしまいます。

モーツァルトの音楽を聴くと、交感神経にブレーキをかけ、副交感神経にスイッチを入れることができます。つまり、コルチゾールを減少させ、脂肪の蓄積を防ぐことができます。また消化機能もスムーズに働くので、お米などの炭水化物は早く分解されてブドウ糖になり血中に吸収され、血糖値は早く上昇。これにより、脳の満腹中枢に作用するので、過食を防ぐことができます。この2点は、さまざまな研究によって明らかにされている事柄です。

ダイエットを始めようとお考えの方は、モーツァルトの音楽で癒されながらダイエットをしてみたいはかが？



\*\*\*\*\*

## Ⅵ ウィーンのカフェ

みなさんはウィンナー・コーヒーを飲んだことがありますか？“ウィンナー”とは<ウィーンの>という意味です。このコーヒーの特徴は、濃いコーヒーの上にたっぷりの生クリームが浮かんでいること。ウィーンでは“アインシュペナー”と呼ばれ、とてもポピュラーな飲み物です。

音楽の都ウィーンは、長い歴史の中で音楽以外にも様々な独特の文化を生み、育ててきました。その中の一つであるカフェハウスは、ウィーン文化を支えてきた重要な場所でもあります。ウィーンで活躍した音楽家、作家、画家、俳優などは、市内に数多くあるカフェの常連客でした。もちろん、一般の市民にも必ず一軒は行きつけの店があるといわれていて、現在ウィーン市内でコーヒーの飲める店は、約 2000 軒もあります。一杯のコーヒーを飲みながら、一人で新聞や雑誌を読んだり、仲間とおしゃべりをしたり、何時間でも過ごすことができるカフェは、ウィーンの日常生活に欠かせない場所となっています。

モーツァルトは大のコーヒー好きで、カフェにもよく訪れていました。他にもコーヒー好きとして有名な音楽家には、ベートーヴェンやシューベルトがいます。彼らは新しい曲が完成すると、カフェで演奏することもありました。



\*\*\*\*\*

## Ⅶ カフェ・モーツァルト

ウィーン国立歌劇場の近くにある“カフェ・モーツァルト”。なぜ、モーツァルトの名前がついているのでしょうか？



ブルク庭園 モーツァルト記念

実は、カフェの前にモーツァルトの記念像が建てられていたことから、この名前が付けられました。このカフェの名物はモーツァルトトルテ。濃厚なチョコレートクリームがとってもおいしいそうです！

シンボルであるモーツァルト像が通行の妨げになるとして、1953 年にブルク庭園に移動してからも“カフェ・モーツァルト”はウィーンの人々に愛され続けています。

また、“カフェ・モーツァルト”は第二次大戦直後のウィーンを舞台にした映画『第三の男』に登場しています。『第三の男』のテーマ曲はエビスビールのCMで使用され、現在はJR 恵比寿駅の発車メロディーにもなっています。皆さんも一度は聴いたことがありますよね♪

さらに、このカフェは 1985 年から 6 年間日本の三越グループの経営となり、ウィーン市民を驚かせました。『第三の男』の中で登場した“カフェ・モーツァルト”はみずばらしく古びたカフェでしたが、日本企業が高級カフェに変身させ、多くの観光客が訪れるようになりました。

ウィーンには他にも有名なカフェがあり、“カフェ・ザッハー”では世界一有名なチョコレートケーキ“ザッハートルテ”を食べることができます。

また、日本で唯一、ウィーン市から公認されている日本橋三越本店“カフェ・ウィーン”では本場のカフェを再現した店内で伝統的なコーヒーやザッハートルテなどが楽しめます。

みなさんも、カフェでモーツァルトの音楽を聴きながら、ウィンナー・コーヒーを飲んでみてください♪



\*\*\*\*\*

## VIII 『セレナード ト長調 《アイネ・クライネ・ナハトムジーク》』

モーツァルトのセレナードの中でもとりわけ人気が高く、映画『アマデウス』や入浴剤のCMなどで使用されているこの曲。特に冒頭のソ・レソ・レソレソシレ〜のメロディはお馴染みですね。



1787年、モーツァルトが31歳の時に《アイネ・クライネ・ナハトムジーク》（小さな<sup>セレナード</sup>夜曲）は完成しました。

「セレナード」とは元々、夕べに恋人の家の窓の下で男性が歌い奏でる歌曲でした。やがて、高位の人物への祝賀や表敬のための声楽曲や器楽曲のことも指すようになりました。

この曲は親しみやすい美しい旋律によって奏でられるセレナードらしい開放的で明快な曲調が、この曲の人気を高めています。

\*\*\*\*\*

## IX 『歌劇 《フィガロの結婚》』

1786年にモーツァルトが作曲したこのオペラは、ロッシーニのオペラで知られる《セヴィリアの理髪師》の後編。18世紀のオペラで、今日もっともよく知られている作品の1つです。

このオペラの台本を作ったのは、イタリアの人気台本作家ダ・ポンテ。彼はヨーゼフ2世の宮廷詩人としてイタリア語オペラの台本を提供し、成功を収めていました。1783年にモーツァルトに出会い、モーツァルトの3つのオペラ《フィガロの結婚》、《ドン・ジョヴァンニ》、《コシ・ファン・トゥッテ》の台本を手掛けました。それらはダ・ポンテの代表作となり、彼とモーツァルトは互いに生涯で欠かせない存在となりました。

### <あらすじ>

かつてあれだけ愛し合って結婚したはずのアルマヴィーヴァ伯爵と夫人の間には、いつの間にかすさまじい風が吹き始めている。今や伯爵は自分の召使フィガロの許婚スザンナにぞっこんなのだ。彼女をものにしようと、伯爵は廃止したはずの初夜権を復活させようとしている。それを阻止するべく、伯爵夫人とスザンナはふたりして一計を案ずる。まずスザンナの名前で伯爵を逢引に誘い出す手紙を書き、ついでスザンナに変装した伯爵夫人がそこに赴き、いそいそと逢瀬の現場にやってきた伯爵をとっ捕まえて恥をかかせ、スザンナを諦めさせると同時に、再び夫人への愛を取り戻そうという計画である。この計画を知らないフィガロは、てっきりスザンナが本当に伯爵と浮気をしたと思い込んで絶望するが、結局は誤解も解け、伯爵は夫人と和解し、万事めでたく幕となる。



オペラのおもしろいところは、台本がまったく同じであったとしても、それをどう作曲するかにより、劇の意味合いが変わってくることです。その意味で、《フィガロの結婚》の最終的な作者は、原作者ボーマルシェでもなければ台本作家ダ・ポンテでもない、劇作家としてのモーツァルトなのです。本気で愛し、本気でめりこんでしまう、不道徳ではあるけれども一途な人間としてのアルマヴィーヴァ伯爵は、モーツァルトの手によって創り出されました。

このオペラは、狂おしい一日の流れの中で、数々の思い、愛、憧れ、憎しみ、悲しみ、そして喜びが交差しますが、そのそれぞれがモーツァルトの音楽によって、この上なく美しく、感動的に描かれ、歌われていきます。

<参考文献>

- モーツァルト雑学委員会著『モーツァルト おもしろ雑学事典』（音楽之友社、2006）  
和合治久著『脳と心に効く 母と子のためのモーツァルト』（PHP研究所、2006）  
加藤博之・藤江美香著『音楽療法士になろう！』（青弓社、2007）  
和合治久監修・解説『The Mozart Therapy Vol.4 ダイエット体質に導く』（Rock Chipper Record、2006）  
田部井朋見著『ウィーンのカフェハウス』（東京書籍株式会社、2007）  
平田達治著『ウィーンのカフェ』（株式会社大修館書店、1996）  
海老澤敏編『モーツァルトの名曲』（株式会社ナツメ社、2006）  
岡田暁生著『恋愛哲学者モーツァルト』（株式会社新潮社、2008）  
音楽之友社編『作曲家別名曲解説ライブラリー⑬ モーツァルト I』（音楽之友社、1993）  
地球の歩き方「モーツァルトを知るためのウィーンお散歩ガイド」（閲覧日：2010/06/20）  
[http://www.arukikata.co.jp/webmag/2006/0604/sp/060400sp\\_top.html](http://www.arukikata.co.jp/webmag/2006/0604/sp/060400sp_top.html)

いかがでしたでしょうか？

ご意見・ご感想、リクエスト等ありましたら、

[viva\\_arte\\_2010@yahoo.co.jp](mailto:viva_arte_2010@yahoo.co.jp) にメールください！！

お待ちしております♪