

REFLECTIONS ON PRACTICE | PEER REVIEWED

オンラインセッションにおける音楽療法学生の音楽心象を介した個人的発達

ハワード智華^{1*}¹スタジオ T、パックストン、マサチューセッツ州、アメリカ合衆国* howardmusictherapy@gmail.com

Received 12 April 2024; Accepted 21 January 2025; Published 1 March 2025

Editor: Tim Honig

Reviewer: Jennifer Sokira

概要

本事例は、オンライン個人セッションでの音楽心象（Music and Imagery; MI）を介した音楽療法学生の個人的発達について解説している。クライアントの主な療法的ゴールは、自己認識を高めること、内的資源（inner resource）を見出し強化すること、汲み取られることのなかった気持ちを明らかにして受け入れること、そして本来性（authenticity）を高めることである。7週間に渡って行われた全5回のセッションでの彼女の個人内プロセス（intrapersonal process）を詳しくまとめ、GIM 連続体モデル（Continuum Model of Guided Imagery and Music; CMGIM）における各 MI のレベルについても解説している。

キーワード: 音楽心象（Music and Imagery; MI）、音楽誘導心象（Guided Imagery and Music; GIM）、GIM 連続体モデル（Continuum Model of Guided Imagery and Music; CMGIM）、音楽療法学生、個人的発達

はじめに

自己認識（self-awareness）はセラピストとしての能力を成す基礎的な要素の一つである（Camilleri, 2001; Mojta et al., 2014）。セラピスト自身が個人的に受ける療法は自身の糧となり、クライアントと対峙する際の存在感や手腕に影響してくる（Geller, 2013）。職業的観点から療法的プロセスを理解するだけでなく、音楽療法学生や上級トレーニングの受講者が健やかさを保って成長していくためにも、個人的に音楽療法を受ける意義はあるだろう（Abbott, 2014; Abrams, 2014; Fox & McKinney, 2016; Gardstrom & Jackson, 2014; Hesser, 2014; Jackson & Gardstrom, 2012; Scheiby, 1991; Villancourt, 1996）。同じく、臨床を行う者や実習課程にある者が個人的に療法を受けることは、心理療法の分野においても重要視されてきた（Edwards, 2018; Norcross, 2000, 2005; Rake & Paley, 2009; Ziede & Norcross, 2020）。

臨床実践という枠組みで見た場合、音楽療法士の個人的発達はクライアントとの療法的関係に直結している。この枠組みにおける個人的発達は目的を伴い、意図的に設定し、評価できるものかもしれない（Irving & Williams, 1999）。この個人的発達が、セラピス

トの一生涯にわたる個人的成長に影響を及ぼすこともあるだろう。本事例では、オンライン個人療法における音楽心象 (Music and Imagery; MI) を介した音楽療法学生の個人的発達について解説している。

GIM 連続体モデル (The Continuum Model of Guided Imagery and Music; CMGIM)

音楽誘導心象 (Guided Imagery and Music; GIM) と音楽心象 (Music and Imagery; MI) の大まかな経緯

ヘレン・ボニーは、音楽、殊にその美的要素が心理的・心魂的変容を育むという揺るぎない信念のもと、1970年代に音楽誘導心象 (Guided Imagery and Music; GIM) を確立した。ボニーは当初、「自己理解と個人的成長のために、リラクゼーションと音楽によって掻き立てられた心象を意識的に使うこと」(Bonny, 2002c, p. 95) が GIM であるとし、「人間性、およびトランスパーソナルの領域においてより豊かな体験と洞察力を得たい」者の力になろうと考えていた (Bonny, 2002b, p. 60)。音楽療法の受容的技法である GIM は、「変性意識状態で音楽を聴く間、体験していることを描写しながらガイドと対話することを伴う個人を対象とした療法であり、癒し、そして自己実現の手段である」(Bruscia, 1998, p. 493)。深くリラックスしたこの変性意識状態での心象体験は、セラピスト (ガイド) によって指示されるのではなく、「セッション中に起こり得るクライアント自身の精神 (psyche) の描写に心ゆくまで浸れるよう、注意深く、具体的に」(Bonny, 2002c, p. 98) 導かれていく。GIM を実践するためには、深く包括的なトレーニングを修了しなければならない。

1980年代には、ボニーに師事したフランシス・ゴールドバーグとリサ・サマーが GIM の新たな手法として音楽心象 (Music and Imagery; MI) を発展させた (Montgomery, 2012; Summer, 2015a)。MI は、GIM を使うことが臨床的に不適切な対象者のために、よりクライアント中心の手法として生み出されたものである (Summer, 2011)。1989年、ボニーは GIM トレーニングをより臨床的知識に基づいたものへと改め、GIM は心理療法であるとした (Summer, 2015a)。MI の目的は、「クライアントの体験を、簡単に言語化し理解できるような一つのイメージに『収める』ために、GIM の各構成要素を短く簡略化すること」(Summer, 2015a, p. 341) だった。そして、ボニー式 GIM と MI の違いについて、サマー (2015a) は以下のように言明している：

ボニー式が深い変性意識状態と想像力をかきたてるような一連の音楽プログラムを使って多くのイメージを喚起する探求的手法であるのに対し、MI は短いリラクゼーションとシンプルな音楽を繰り返して一つのイメージを喚起する特定の手法である。(p. 341)

ウォルバーグ (1988/1995) が提唱した心理療法における分類表示 (支持的、再教育的、再構築的) は、ウィーラー (1983) によって音楽療法の分野に伝えられた。これを応用したゴールドバーグとサマーは、GIM および MI のトレーニングを段階的理解をふまえた一貫性のあるものにし (Goldberg, 2015)、音楽心象 (MI) 実践の連続体モデルを発展させていった。

GIM 連続体モデル

GIM 連続体モデル (The Continuum Model of Guided Imagery and Music; CMGIM) は、受容的音楽療法の手法である音楽誘導心象 (GIM) と音楽心象 (MI) から成る (Summer, 2015b)。相応に柔軟性のある感情的能力を欠くクライアントにとっては GIM が逆効果となり得るため、セラピストには療法的介入の仕方とアプローチを調整する責任がある。ウォルバーグ (1988/1995) は「患者が見せるとっさの反応と感受性に対し何の調整もせず介入するような無神経なセラピストは、助力ではなく害を与えかね

い」と説いた (p. 104)。クライアントの能力と心理感情的な位置を把握することは重要である。なぜなら、GIM のような底知れない手法を、何の逆効果も考慮せずに、毎セッションどのクライアントにも使うことは、音楽心理療法における倫理的問題を引き起こす可能性があるからだ (Bruscia, 2015)。したがって、セラピストは、GIM および MI 連続体の実践状況下における療法的意図を把握しておかなければならない。明確な療法的意図は、クライアントの独特なニーズに沿って臨機応変に療法的アプローチを組み立てることに役立つだろう。セッション中の決断のプロセスは、クライアントとセラピストのダンスのようでもある。クライアントが自身の胸中を探る一方、セラピストはクライアントの状態に基づいて何が可能なのかを見極めながら自身の内的反応を認識しようと努めるのだ。

人間性心理学とトランスパーソナル心理学に則って GIM を構築する上でボニー (2002a) が拠りどころとしたのは、「我々人間には、自らの潜在能力の深みと高みを探求する力があり、心理的異変は、病というよりも、むしろ潜在的成長性 (growth potential) なのかもしれない」(p. 12) という点だった。療法的レベルにおけるゴールやアプローチに関わらず、GIM 連続体モデルの核にあるのは、「音楽に足を踏み入れる、あるいは音楽と一つになることを自らに許可する」(Bonny, 2002d, p. 133) という姿勢である。これを踏まえて、自己認識を高め「洞察力と全体性」(Bonny, 2002c, p. 96) を体現するため、クライアントは内的資源の活発化と統合のプロセスへと導かれる。

GIM 連続体モデルについて、サマー (2005) はその実践レベルと心理学的深さを海に例えて説明している。海水は GIM 連続体モデルにおける音楽である。海洋学的に見ると、水深の連続体は砂浜のようにとっても浅い所に始まり、海溝のようにかかなり深い所まで続いている。同じように、GIM 連続体モデルは、最も浅い支持的 MI (音楽心象) に始まり、最も深い再構築的 GIM (音楽誘導心象) まで続いている。

支持的 (supportive) MI のレベルにおいて、クライアントは浅瀬を見て回るかもしれない (Summer, 2005)。支持的 MI は感情的均整を取るために心理的な資源探しをする場であり、クライアントは肯定的な内的資源 (例えば、自身の内側にある肯定的なものや支えとなっている何か) を探してみるよう促される。このように肯定的な内的特質を明確にし、理解し、自分のものにすることが、クライアントの精神的強さ (ego strength) と感情的能力 (emotional skill) を育むのである。また、イメージはクライアントの心理的素材を運ぶ役割を担っている。例えば、クライアントが自身の内側で無条件に寄り添ってくれる音楽の存在に気づくこともあるだろう。信頼あるいは安心できる支持的な何かを見つけたら、クライアントがそれを可能なかぎり明瞭に感じ取ることが大切である。それは、個人内の取り組みにおける根幹となる部分で自身の資源とのラポールを築くためである。

再教育的 (re-educative) MI レベルにおいて、クライアントは浅瀬よりも深くへ行き、力強くなった内的資源を使ってさらなる海洋生物を調べることができる (Summer, 2005)。「生きる上で重要なパターンを一つ変えることができたならば、回復した統御感はその人の行動全般に般化されていくだろう」(Wolberg, 1988/1995, p. 144) という理論的根拠に基づいて、このレベルで要となるのは洞察を得ることである。クライアントは厄介な気持ちや症状、ある程度気にかかっている心理的葛藤など、緊張を伴う内的素材に直接関わっていく。例えば、長い間気づきもしなかった孤独感に触れたクライアントが、時間をかけてそれを探り、新たな理解と洞察を得ることもあるだろう。自己の内側における「再教育」は洞察を得る過程で生じるのである。したがって、セラピストはクライアントが「個人内の不一致から来る違和感を十分に自覚する」(Abbott, 2010, p. 3) ための手助けをする。

再構築的 (reconstructive) MI レベルにおいて、クライアントは潮の流れを巧みに読みながら浅瀬よりもさらに深くへと泳いでいく (Summer, 2005)。ここでのゴールは、クライアント自身を感情的制限から解き放つ手立てを見出すことである (Summer, 2015a)。例えば、不安に取り組むことを通して、クライアントは不安を受け入れ、不安と共に生きるための変革的かつ統合的な解決策にたどり着くかもしれない。ウォルバーグ (1988/1995) は、再構築的内的取り組みにおける療法的目的を以下のように述べた。

再構築的心理療法が目指すのは、個人の能力を低下させる症状や不健全な人間関係の改善を通して効果的な生活機能を回復するのみならず、新しい適応的潜在能力の創造を伴う感情的発達を促進することである。(p. 225)

連続体モデルが備えた流動性は、クライアントが内的資源を探求することを叶え、心理感情的、心魂的、超個的 (transpersonal) 成長を緩やかに育むのである。

音楽心象 (Music and Imagery; MI) の手順

GIM セッションとは異なり、MI セッションは、長いリラクゼーションや深い変性意識状態、感情を揺さぶるような楽曲の連なり、そして音楽を聴きながら交わされるクライアントとセラピストの会話を伴わない。また、MI 体験の過程でクライアントがソファやマットに横たわることもない。

MI セッションには5つの段階がある。それらは、(a) プレリユード (prelude) —クライアントは自身の内面を注意深く観察し、セラピストはこれから始まるクライアントのMI体験のために必要な情報を集める、(b) 移行 (transition) —クライアントとセラピストはクライアントが重点を置く内的素材を決め、その内的素材に見合う楽曲を選ぶ、(c) 導入 (induction) —クライアントがなるべく内的素材に近づこうと心の速度を落とせるように、セラピストは「音楽体験に向けた最初の大枠」(Summer, 2002, p. 303) を与える、(d) 心象体験 (imagery experience) —音楽を聴きながら (曲の長さにもよるが、大抵は一曲が繰り返される) クライアントが芸術的な形態 (例えば、絵を描くこと、身体表現など) を通して内的素材を感じ探求する、そして (e) ポストリユード (postlude) —セラピストは、(クライアントが) 表面化してきたものをより確かなものとして捉えられるように、MI 体験を振り返って理解することを助ける (Abbott, 2014)。

セラピストの背景

人間性心理学の立場から、セラピストの役割とはクライアントが元来持つ成長力を活性化し、クライアントが内的資源を磨くのを助けることだと私は考えている。生きていると様々な困難に直面することがあるが、もがいているときこそ、私たちは内面的変化の真只中にあるのだ。ロジャース (1989) は「心理的に自由な者は、より存分に機能する人間になるべくして進む」(p. 191) と説いた。そのような心理感情的変化は即席で叶うものでもなく、むしろ段階を踏んだプロセスである。

近年私が個人実践において注力しているのは、ある程度健やかな成人のセルフケアと個人的成長の支援である。メイ (仮名) が紹介されてきたとき、私の実践は新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のパンデミック下にあった。そのため、『医療保険の相互運用性と責任に関する法律』(Health Insurance Portability and Accountability Act; U.S. Department of Health and Human Services, 2022) を遵守したビデオ会議プログラムであるズーム (Zoom, 2017) によるオンラインセッションのみを行っていた。メイとのセッション (1回90分) は、全5回、7週に渡って行われた。また、セッションのない週、メイには2度、セッション外課題に取り組んでもらった。セッション後には毎回振り返りのための質問があり、彼女がその答えを共有したことで私はメイの内的プロセスに寄り添うことができた。

守秘義務と透明性

全てのセッションの終了後、メイがセッションでやり遂げた内容を学術的にまとめたいという私の考えを彼女に伝えた。音楽心象での自身の体験がどう要約されるかに興味を持った彼女は、教育的観点から理解を深められる可能性を感じ、個人情報匿名化による守秘義務の遵守を条件に、インフォームドコンセントに署名し、本事例内容の使用を許可した。

本論文中にあるメイについての事柄や彼女の発言は、Eメールで彼女に送信した。彼女

はそれを見直し了解した上で、私が本論文を発表することに同意し、署名した。この工程により、彼女の発言についての私の理解を再確認することができた。

本論文は研究論文ではないため、治験審査委員会（**Institutional Review Board; IRB**）の判断を仰ぐことはしなかった。しかし、正しい倫理原則を固守するに当たり、音楽心象学会（**Association for Music and Imagery**）の『ポニー式 GIM の実践における倫理的行動規範の規定』（2015）と、米国音楽療法学会の『倫理規定』（2019）に従った。私自身が書き留めたセッション記録と、メイの振り返りの記録を参考にしたが、そのどちらにも彼女の名前や個人情報を明かすような内容は含まれていない。

クライアント

20 代のメイは、音楽療法を専攻する大学生だった。卒業論文を書くにあたり、彼女は音楽誘導心象（**Guided Imagery and Music; GIM**）に関心を寄せていた。彼女の指導教授から紹介されたとき、音楽心象（**Music and Imagery; MI**）のような受容的音楽療法を使って自己を探求することにも興味を持っていた。少しおとなしめだが、注意力に優れ、礼儀正しい印象を受けた。また、優しく思慮深い雰囲気も感じられた。アセスメント中は自らの過去や考え、気持ちについて慎重に言葉を選んで話していた。

メイは日頃、大学の課題や臨床実習、アルバイト、家事、楽器練習などで忙しくしていた。友達には恵まれている様子が窺えた。母親は明るく面白い人で、父親は親切で優しい人だと語った。彼女が 10 代の頃に両親が離婚すると、父方の祖父母や従兄弟とは少しずつ疎遠になっていった。当時、学校でのカウンセリングやその他のセラピーを勧められたことはなく、離婚に関して家族以外の誰かと話すことはほとんどなかった。両親の離婚に伴い父親との距離が広がったこともあり、メイは急速におとなびていったのかもしれない。そして、母親に余計な心配をかけまいと、自身の心理感情的欲求をある程度抑えていたかのように見受けられた。

幼いころに音楽を習いはじめたメイは、言葉で何かを伝えることが得意でないからこそ音楽には何度も救われたと言った。音楽を通して誰かと非言語的やりとりができることは、彼女に開放感と充足感をもたらした。

大学の課題や臨床実習のことになると、自分がどう評価されているのか不安になることは自覚していた。そして精神的にも肉体的にも疲れたとき、メイは自分に対して否定的で批判的になりやすかった。自己批判している自分を批判してしまうことすらあった。買い物や部屋の大掃除など、彼女が行うセルフケアはほとんど外向きなものだった。また、ポップ音楽を楽しむときもあれば、穏やかなクラシック音楽でリラックスするときもあった。これまでのセラピー体験は、2 年前に GIM トレーニング中のセラピストから受けた 60 分間の GIM セッションのみだった。

メイの自己批判はアセスメントの過程で顕著に見られた。そして、自身の感情や身体感覚からは距離があるような、「感じる」ことよりも「考える」ことに慣れているようにも見受けられた。このことが自身との居心地の悪さと不一致を起こしていた可能性もあった。彼女の受け答えは明確で節度があるにも関わらず、純粋性（**genuineness**）に欠けていた。「音楽心象で自分を探求したい」というのはメイが決めた自身へのゴールで、主に教育的な動機に基づいていた。そこで私は彼女が自己認識（**self-awareness**）を高める、内的資源（**inner resource**）を見出し強化する、汲み取られることのない気持ちを明らかにして受け入れる、そして本来性（**authenticity**）を高めるという療法的ゴールを加えた。

療法的プロセス

セッション 1: 資源探し (支持的 MI)

アセスメントでの聞き取りを経て、メイにとって肯定的なことは何かと尋ねた。彼女は、家族や親しい友達からの支えを実感していた。ただ、自身の内面を見つめ、意図的に心

に耳を傾けることにはためらいがあるようだった。私は、「今、ここ」でどんな気持ちになろうとも、それに少し気づくだけで良いのだと伝えた。自身の内的世界に目を向けられるようになってくると、彼女は音楽との関係について話し始めた。音楽は、共に困難に立ち向かってくれる「戦友」のような存在だった。そして、側から音楽に支えられているような気がしていた。メイの肯定的な内的素材は身近なところにあったのだ。これから始まる音楽心象 (MI) 体験のため、メイには A4 サイズの紙の真ん中に直径約 13 センチほどの円を描いてもらった。色鉛筆セットは彼女の手の届くところに準備してあった。

メイは、MI を介してもう少し深いレベルで自分の中の音楽に近づいてみても良いと思っていた。内的世界を見つめ、自身の内側にある音楽を感じようとする好奇心も芽生えていた。どんな気持ちになっても批判しなくて大丈夫だと、私は念を押した。メイは、内側にある音楽から温かさを感じ始めた。そこで、内的資源である彼女の音楽の様子に合う楽曲を探すことにした。何曲か抜粋して聴き比べながら、それぞれの曲がどんなふうに聴こえるかをメイに尋ねた。また、楽曲のどんな性質が彼女の中の音楽に響いたか、あるいは響かなかったを確かめた。彼女は、すでに馴染み深い曲であるモーツァルトの『オーボエ協奏曲 ハ長調 第 1 楽章』を選んだ。内側の音楽と必要なだけ深く繋がることを促す短い導入で、MI を始めた。音楽が始まると、メイは使用済みコピー用紙の裏に慎重に絵を描いていった。

そうするうちに音楽に守られ支えられているような感じがして、メイの心は落ち着き、温かくなっていった。絵の中心に位置するピンクは自分を表し (図 1)、その周りにオレンジ (家族の支え)、黄緑 (目の前に広がる草原のイメージとオープンな気持ち)、黄色 (明るい気持ちへと導く陽の光)、そして水色 (ためらいや迷い) がある。この MI 体験の間、「音楽って楽しいでしょ?」と音楽に問われた気がした彼女は、心の中で「楽しい!」と答えていた。この本音の内的対話から、彼女と音楽の間には強く肯定的な絆があること、そして彼女が音楽を内的資源として認識していることがはっきりした。

図 1. 『無題』



メイは、ピンクの周りにある色が彼女の周りの人々に紐づいていることに驚いた。そして、8分にも満たない曲にこれほどにも気持ちを動かされたのは彼女にとって意外だった。この気づきを経て、彼女はさらに自身への興味が湧き、次のセッションが楽しみになった。

セッション 2: 向き合うこと (再教育的 MI) と、内的強さへのアクセス (支持的 MI)

この 1 週間、メイは前回のイメージを忘れることなく、身近な人たちの支えに対する感謝の気持ちを感じていた。しかし、絵の中の水色が表すためらいや迷いが気に掛かっていた。不安になると、彼女は大抵ソワソワして避けられない何かに心臓を掴まれたかのように力んでしまう。そのようなときは、気をそらすために部屋の大掃除をする。しかしそれは表面的な一時凌ぎにすぎず、不安はまたいつか訪れる。メイはこの心理的パターンにうんざりしていた。そこで、もう逃げずに、MI を介して自身の不安ときちんと向

き合うことにした。このMIでは、初めの絵の水色と不安な気持ちに焦点を当てた。彼女の不安が抱える騒めきに合わせて私たちが選んだ曲は、フィリップ・グラスの『ヴァイオリン協奏曲 第1番 第1楽章』だった。これは私が挙げた選択肢の一つで、一度だけ繰り返された。

円の内側に濃い寒色系の色合いでネガティブな感情が現れた(図2)。緊張感溢れる音楽が、「今、ここ」で不安を体験する彼女を見守った。メイにとっては、まるで不安が迫ってくるかのように音楽が迫ってきた感覚だった。すると驚いたことに、円の中心に黄色が現れた。そのときメイは、不安を表す黒が率いる暗い色たちの圧力から逃げ切ろうとする黄色と同じ気持ちでいた。緊迫感が容赦なく極まる中、ヴァイオリンがピアノでその存在を知らしめたとき、凜とした黄色の強さを感じた。オレンジは側で黄色を支えていた。

図2. 『孤独な鳥』



メイが、どれほど黄色とその強さに共鳴しているかを目の当たりにした私は、メイ自身が見出したばかりのこの内的強さともっと繋がれるのではないかと考えた。メイ曰く、黄色は「か細いけれど頑張ってる」おり、その鼓動は強く胸に響いてきた。彼女には、このセッションでもう一度MI体験をする準備ができていた。さらに黄色に近づいて内的強さを育むためである。今回は、彼女が知っている楽曲の中に、黄色が持つ性質に合う曲があるかどうか尋ねた(例えば、「この黄色が音楽だったら、どんなふうに聞こえる?」)。彼女は、以前から良い繋がりがあったエルガーの『威風堂々 Op.39 マーチ』を選んだ。絵を描きながら、メイは心の中で黄色に言った。「不安に負けずに頑張ったね。」すると、心象においても絵においてもその黄色が広がり始め、描き終える頃にはメイの全身はポカポカと温まっていた。『太陽』と名付けられたその絵には(図3)、前出の絵を上回るようなエネルギーや、広がり、肯定感があった。

図3. 『太陽』



2回目のセッションの振り返りとともに、メイには一つ課題を出した。それは、核である黄色(『太陽』)を支えるような曲を何曲か選んでプレイリストを作り、好きなときに意図的にそれを聴くことである。この課題の目的は、このセッションが終わってからも彼女の心象をより身近なものにし、内的強さを応援することだった。

セッション3: 緊張感に寄り添う (再教育的MI)

メイは初め、自分のために音楽を使うことに不慣れな気がしていた。それは、音楽療法のトレーニングを経て、クライアントの音楽を優先することが当たり前になっていたからでもある。しかし、『太陽』のプレイリストを作るのは一重に彼女のセルフケアのためで、自身に耳を傾けるための時間を作り、思う存分意図的に音楽を聴くことが目的だった。メイは、「音楽を選ぶのが楽しくて、好きな曲を聴けてよかった……プレイリストを聴くのはレッスンやセッションのためではなく、自分だけのために音楽が毎日一緒にいる感じ」だと話し、音楽は彼女の「チアリーダー」だと言い表した。音楽を使って自身自身を労り、内的強さを受け入れることが、少しずつ彼女の日常の一部になってきた。

前セッションの絵(図2)について言語化する間、メイはそれほど助け舟を必要とせず、思ったことを自ら話していた。ネガティブな感情に囲まれた黄色い核が、彼女の目には寂しそうに映った。まるで独りぼっちで巣にいる小鳥のようだったので、『孤独な鳥』という題をつけた。その孤独な気持ちを深掘りするうちに、子供の頃に感じていた気持ちを思い出した。それは、殊に両親の離婚にまつわる悲しさと寂しさだった。不安と寂しさの繋がりが気になったメイは、その寂しさを訪ねて寄り添ってみることにした。彼女の寂しさに釣り合う音楽的緊張感を探するために私が何曲か例を挙げ、共に試し聞きをした。それらにどんな性質が足りないのかを説明する彼女の頭にパッと閃いたのは、バッハの『無伴奏ヴァイオリン パルティータ 第2番 二短調(BWV 1004) シャコンヌ』だった。この曲の旋律的緊張感がぴったりだったのだ。

紫、青、黒がメイの寂しさの機微を表していた(図4)。赤は、込み上げてきた怒りである。黄緑に縁取られて守られた小さな黄色い丸たちは、大きな円の中にある多彩な色を訪れていた。例えば、赤に上塗りされて隠れている黄色い丸は、実際に赤に覆われて息ができなかった。それは、十代の頃怒りに埋もれながらもそれを言い出せずにいた彼女そのものだった。彼女の内的葛藤は心象体験を通して姿を表した。一方、母親の愛情を表すピンクは、嫌な感情を抱いているときでさえ、結局は母親から愛されていたのだと気づかせてくれた。

図4. 『感情の混ざり合い』



彼女の記憶を情緒的に大きく揺さぶったのは音楽だった。深層に響くほどの緊迫感に向き合う心構えが、メイにはあった。敏感でも凜としたヴァイオリンのソロを聴くうちに、寂しさや、寂しいと感じることへの恥ずかしさをどれほど懸命に抑制しようとしていたかを思い出した。曲が進むにつれて彼女の筆圧は強くなり、色を選ぶことに戸惑うこともなくなっていった。怒りをはじめ、様々な気持ちを新しい紙に出し切ってしまうと心が軽くなった。また、もう裏紙を使っていないことから彼女が内的世界やイメージをより大切に扱い始めたことが窺えた。メイにとって、切実な気持ちを描くのは浄化(カタルシス)のようなものだった。色鉛筆を置いた彼女は、「抑えていた気持ちをこんなに出させて良かったし、心がすっきりした」と言った。

このような浄化(カタルシス)の後には、心理的グラウンディング(grounding/地固め)が不可欠である。感情的解放は、「その感情がどこから来たのか、またなぜ現れているの

かを本質的に理解しない限り、療法的とは言い難い」(Bonny, 2002c, p. 99)。感情が入り混じる彼女の絵を眺めながら、それぞれの感情について気づいたことや覚えていることはないかとメイに尋ねた。絵の意味する感情の原点は何なのか、以前はその感情に対してどのような反応を示したのか、その感情を今はどう受け取っているかを感じてほしかったからだ。目の前にある感情の由来を理解することで忘れていた自身の一部を取り戻せたメイは、若い頃の自分を改めて認識し、そのころの自分との関係を築き始めた。今若い頃の自分に話かけるとしたら、どんな言葉が出てくるだろうかと尋ねると、「『よく頑張ったね。あなたは強い』と言ってあげたい」と答えた。表に出ることも声を上げることでもなかった彼女の一部は、感覚感情的レベルでようやく分かってもらえた。そしてメイは、一人で感情を抱え込もうとすればするほど孤独を感じていたことを自覚した。この認識に後押しされて、自分自身に共感できるようになった。このセッションを振り返りながら、彼女はこの絵に『感情の混ざり合い』という名前をつけた。

メイの内的プロセスが途切れないように、また別のプレイリストを作ることを勧めた。今回は、若い頃の自分へ「よく頑張ったね。あなたは強い」というメッセージを届けられるような曲を集めることが課題となった。プレイリストを作った彼女は、好きなときにそれを聴きながら若い頃の自分にアクセスし、湧いてきた気持ちと争わず、共感をもって受けとめた。

セッション4: 調査 (再教育的MI) とワーキングスルー/徹底操作 (再構築的MI)

二つ目のプレイリストを作ったメイは、若い頃の自分が少しずつ打ち解けてきたと言った。自身の孤独感と不安をより深く理解したことが更なる好奇心を掻き立てて、心理的に何を必要としているのかに気づけるようになってきた。前セッションについての振り返りを読んだ私は、彼女が自らの不安について深く掘り下げる心構えができていると判断した。

メイの不安が持つ性質を汲み取れるような楽曲を探しながら私から何曲か例を挙げ、いっしょに聴き比べた。その間、それぞれの曲がどう聴こえるかを説明してもらった。私はまた、このMI体験の療法的意図を明確にすると同時に、それがMI連続体上のどこに位置するのを見極めようとしていた。彼女の心の準備を揺るがすほどのリズム的緊張感がある曲もあれば、旋律、和声ともに十分な緊張感を持つものの安全性と包容性に欠ける曲もあった。メイは、カール・ジェンキンスの『パラディオ 第1楽章』を選び、MI体験ではこれを2回繰り返した。重苦しい緊張感が徐々に迫ってくるこの曲が、まさに自身の不安を表しているようだと言った。

絵(図5)に描かれた不安(中央の黒い円)は「侵食してやる」と毒づいた。黒の背後にある寒色系の色は黒の手下、つまり不安から派生した恐れや疑い、拒絶感である。(メイを表す)黄色い丸は黒に圧倒され、この耐えがたい状況から逃げ出したかった。黒い丸たちが黄色い丸に追いつくのは時間の問題で、赤い丸たちは、黄色い丸を攻撃するために待機していた。

図5. 『不安との戦い』



苦しみの渦中にいるメイを目の当たりにして、私は彼女の勇気に敬服し、応援者として感じ入っていた。私にできるのはただ彼女の内的強さを信じ、コ・セラピスト (co-therapist) である音楽と共に療法的スペースを保ち、共感を抱く目撃者として在ることだった。絵を描き終えたメイは、黄色い丸はこの状況から早く抜け出したかったが、同時に戦うしかないことも分かっていたのだと語った。彼女は自分の分身である黄色の気力を体感することができた。

不安と戦うことがいかに骨の折れるものかを理解したメイは、これ以上負け試合を続けることはできなかった。不安と共に生きるためには、何か他の方法を探さなければならない。そこで、私は「この絵 (図5) が良い方向に向えるように助けるとしたら、どんなふうになってほしい?何かを直すのではなく、共感しようという衝動に従うとしたらどんなふうにこの絵をサポートする?」と尋ねた。このセッションでのさらなる MI 体験で、不安に対する彼女の態度は大きく変わった。エルガーの『エニグマ変奏曲 第9変奏 ニムロッド』が流れる中、メイは不安と仲直りをするようになった。これは私の勧めによる選曲で、3回繰り返された。

図6. 『成長』



依然として攻撃的だった黒から離れずにいると、あるとき黒が、友達として受け入れてくれるなら黄色に飲み込まれてもよいと言うのだった。すると、彼女は堂々と黄色を描き広げ、その周りを黄緑とオレンジで囲んだ (図6)。黒は最後にピンクになって円の中心に現れた。それは、まるで不安に立ち向かったことへの褒賞のようだった。豊かに拡大していくエルガーの曲に浸りながら、どれほど黒を恐れてたかを忘れた頃、黒を受け入れてみるという思いが浮かんだのだ。彼女はとうとう黒を受け入れた。同時に、彼女自身が黒に受け入れられたようにも感じていた。互いに受け入れ合えたことが、彼女に開放感と満足感をもたらした。また、黒は実は初めからピンクだったのに、恐怖心からそれが見えていなかったのだと分かった。仲直りをしたら、黒は元来の色であるピンクに戻ったのだ。メイは「今、ここ」で自らの不安を潜り抜け、洞察力を持ってそれを体験しきったのである。このセッションを振り返るメイに、不安の言い分が聞こえてきた。どうやら不安は敵役となって、彼女がもっと打たれ強くなるように戦いを課していたのだ。

セッション5: 統合 (支持的MI)

今回を含め5回のセッションを全体的に見て、メイは不安に対する自分の態度が大きく変わり、それが日常にも好影響をもたらしていたことに気づいた。以前は不安を押しつけてでも避けようとしていたのに、今では不安との寛容で友好的な関係を築いている。まるで心のモヤモヤが晴れたかのように、自分の人生に貢献してくれた不安の存在に感謝の気持ちが湧いてきた。メイは、内的世界の目に見えない深みを感じ始めていた。

このセッションの焦点は、MI 体験を介して自身の成長を認識することだった。時間をかけて吟味した末、私たちはラフマニノフの『交響曲第2番 ホ短調 op. 27 アダージョ』でこの最終回を締めくくりにした。外に向かって広がる中心部の黄色は、「私は

ここにいる」と言っていた（図 7）。メイが自身の存在を肯定しているのだ。黄緑はそつと黄色を支えてはいるものの、もう黄色を守る必要はなかった。それは、メイがもう「否定的な」気持ちを怖がっていないからである。母親の愛情はピンクとして現れ、（2 回目のセッションで描いた）『太陽』の存在は、その大きなオレンジの円で全てを温かく包んでいた。彼女を強張らせる感情（不安、孤独、恥ずかしさ、怒り）を表すその他の色（黒、緑、青、紫、赤）は、それぞれ小さな黄色い丸に収まった。自身が持つ多様な部分として、メイはそれらを受け入れたのだ。彼女の絵が、その全体で「お疲れさま！」と言っていた。

図 7. 『新たな一步』



考察

音楽心象（Music and Imagery; MI）を介した資源探し（resourcing）で、メイは自身の肯定的資源に気づき、それを育み始めた。その結果、触れられることのなかった根深く強烈な感情の数々に出会い、MI 体験によってそれらを統合していった。この継続的セッションを始めたころ、彼女の自己認識には曖昧なところがあった。しかし、心の速度を落として自身を見つめられるようになると、内的世界への敬意と慈しみが増した。それは、3 回目のセッションで彼女が新しい紙の上に絵を描き始めたことから明らかだった。

これまでのメイの絵を見てみると、内的素材との更なる一致が起きているようで、色の選び方が決然としてきた。特に 2 回目のセッション以降は、各色がよりはっきりとしてきていた。最初の絵（図 1）では、彼女の内的生活の欠片が不規則に散乱していたが、その後 3 度のセッションを経て、その欠片の集まりはよりバランスよく入念に描かれている（図 6）。不安との内面的対峙が、彼女自身との仲直りと一致をもたらしたのだろう。

図 1. 『無題』



図 6. 『成長』



4 回目のセッションで不安（黒い丸）を検証しているとき、彼女は不安と戦うことしかできず、疲れ果てていた（図 5）。「自分」という感覚（黄色い丸）は、不安（黒い丸）や、怒り、恐れ、抵抗、そして懐疑心の狭間に点在していた。しかし、不安との関係を再構築したメイは、次のセッションでそれらの気持ちを黄色で包みながら寄り添うことに専

念した(図7)。また、「自分」という感覚は散乱することなく、彼女の肯定的な資源にそっと囲まれて中央に集まった。「自分」という感覚がより確かなものになり、感情の持ち主である自分自身とさらに繋がったことがこの最後の絵に表れている。メイは、余すところなく100パーセントの自分で新たな一歩を踏み出したのだ。

図5. 『不安との戦い』



図7. 『新たな一歩』



メイの療法的プロセスにおいて、大きな役割を果たしたものはいくつかある。まず第一に音楽との関係は不可欠だった。彼女には、バンドでの演奏中に仲間との一体感を得たり、実家のキーボードから流れる西洋クラシック音楽を聴いて落ち着いたなど、子供の頃から音楽との肯定的関係があった。1回目のセッションでは、感覚感情記憶を迎えたことが自身の内側にある音楽に近づくための鍵となった。彼女の心象に合わせた楽曲を選んで聴くことで、メイはセッション後も内的プロセスを持続することができた。また、全セッションを通して音楽との良好な関係を育んだことは、彼女の個人内プロセス(intrapersonal process)を実り多いものにした。

第二に、メイは隠喩(メタファー)を使って考えることができた。自身の心象とより親密になり、心象の扱いに長けてくると、内的世界はより多くのことを教えてくれた。そのことは、彼女の自己理解に大いに貢献した。初めは『太陽』というイメージと繋がることさえおぼつかなかったにも関わらず、このイメージのために作ったプレイリストを聴くことでイメージとの繋がりを保ち、絆を強めることができた。自身の肯定的資源との共存はこのようにして叶っていった。「心には心の原理がある」(Bonny & Savary, 1990, p.33)ように、我々の内側にある心象には心象の命がある。自身の心象との関係を築いたら、クライアントの内面で主体的な対話が始まるのではないだろうか。この内的対話は、クライアントが自己認識や心理的自由を得る上で重要な役割を果たす。

第三の要素はプレリユードから導入(induction)への移行過程である。MIセッションを行う上で、この移行を見過ごしてはならない。これは、これから始まるMI体験に向けて、クライアントとセラピストが共同で準備をするための場である。ここではクライアントの安全を保つと同時に、クライアントが目を向けようとしている一つの内的素材にエネルギーが注がれるようにするのがセラピストの役目である。2回目のセッションでは、水色で描かれたメイの不安(図1)を注視する必要がある。そのため、私はその不安についての具体的な質問をした(例えば、「心の中の不安を感じてみて、どんな形容詞が浮かんでくる?」「今は体の中でどんなふうにこの水色や不安を感じてる?」など)。不安は外から来て、出ていかない感じだと彼女は言った。そして、心臓をぎゅっと掴まれる感覚を覚えるだけでなく、不安に追いかけている気すらした。私は、メイが体験していることを理解しなかったのだ。彼女の内的素材に調和すればするほど、私は堂々と揺るぎない状態で、彼女の言葉やニュアンスを取り入れながら導入の声かけをすることができた。

クライアントの内的素材とそれに対する心構えを明確にしたら、次は音楽を選ぶことになる。音楽はクライアントが選んだ内的素材と合致し、それを抱えられるものでなければならない。2回目のセッションで、メイは否定的な気持ちから逃げずにいた黄色の芯の強さを応援していた。その黄色の強さに見合う曲を探すため、私は「黄色が持つ性質が音楽だったらどんな曲?黄色の強さをいちばんに支えられるのはどんな曲?どんな

音？」と尋ねた。そして、色々なジャンル（クラシック音楽、民族音楽、ブラスバンド、映画のサウンドトラックなど）から、メイと私が考えついたものを何曲か共に試聴した。そして、黄色に最もぴったりな曲を選んだメイに私は同意した。

別の例を挙げると、3回目のセッションで寂しい気持ちが含む強張りに合う楽曲を探したときには、「この寂しさに通じるような曲はなんだろう？『孤独な鳥』と一緒にいられるように助けてくれる曲があるとしたらどれだろう？」と尋ねた。彼女が選んだのは、自身が感じていた寂しさに付随した強張りや緊張を代弁するような楽曲だった。その緊張感私の予想を超えていたが、メイにはその心構えがあると判断した私はその曲を使うことにした。これはクライアントのMI体験のための選曲をする一方で、私がクライアントの耳を通して音楽を聴くためのプロセスだった。また、音楽の構成要素を考慮することに加え、緊張感のレベル（例えば、和声的緊張、リズムの複雑さ、音色、旋律の流れなど）や、音楽的な包容力（どれほど安定的か、あるいは発展的か）、そして、クライアントと楽曲の既存関係も把握しなければならなかった。

第四に、MI連続体により、私はメイの内的プロセスに沿って対応できた。支持的MI、再教育的MI、再構築的MIでの体験を丁寧に行き来したことによって、彼女は置き去りにしていた内的部分を見つけ、無理なく統合することができた。連続体に則ったMI実践は、セラピストがクライアント中心であることを基盤としている。だからこそ、セラピストはクライアントの内的プロセスにできる限り機敏に応えることができるのではないだろうか。ただし、それはMI連続体における一つのレベルから別のレベルへと軽率に飛び回るということではない。あえて言うならば、セラピストはMI連続体の支持的レベルの最果てから再構築レベルの最果てまでを、各レベルの間にある微妙な移ろいに配慮しつつ泳ごうとしているのである。

最後に、クライアントとセラピストの療法的同盟がこのプロセスには必須だった。メイと私は当初全4回のセッションをする予定だった。しかし、4回目のセッションを始めた時点で、メイの心理的衝動に従った方がそれを妨げたり未熟なまま抑えてしまうよりも自然であると判断した。それを踏まえて、もう1回セッションを加えることにしたのである。これは、セッション数増減の可能性も含めて、療法的プロセスを重んじることにメイが初めから同意していたからこそこの決断だった。このように柔軟な姿勢が、一連のセッションの無理のない進展と終結に繋がった。メイと私の間にはラポールが築かれ、時間に限りがある中での療法的やりとりに対する覚悟もあった。また、期限があるという自覚が療法的プロセスを後押ししたことも確かである。

もう少し長い療法期間があったなら、私はメイの両親との関係に触れていただろう。彼女の絵に描かれたピンク色はしばしば母親の愛情を表していた。4回目のセッション後半のMI体験で不安と仲直りをした後、黒はピンクに変わった。この褒賞のような驚きは母親の賛同を象徴していたのだろうか、そして、これは彼女がかつて母親に求めていた承認だったのだろうかとは私は思い巡らせた。さらに、離婚した母親の気持ちを、十代の彼女がどれほど内在化していたのかについても考えさせられた。両親の離婚に関するメイの感情的反応は療法的な場で語られることはなく、彼女は母親を守ろうとするようになった。これらを鑑みると、両親との関係は、彼女の感情的自立と個性化（individuation）を目的として探るべきまた別の心理的領域であっただろう。そして、より深い個人内の取り組みのためにGIM連続体モデルの全範囲を使うことも、メイにとっては将来の療法的選択肢となるかもしれない。

結論

大学で音楽療法を専攻するメイは、自己探求を目的に音楽療法へと紹介されてきた。7週間におよぶ全5回の音楽心象（MI）セッションで勇敢に歩みを進めた彼女は、これまでの学びを次のように表した。

第4回目のセッションで不安と和解することができ、不安がネガティブな感情だとは思わなくなった。音楽は、私を前向きにしてくれたり、感情と向き合わせてくれたりする。そんな風に私をサポートしてくれる音楽に感謝したいと思う。

メイは、自身の内面にある肯定的資源と感情的反応をよりはっきりと自覚できるようになった。さらに確立した「自分」という感覚は彼女の本来性を高めた。不安を敵に回したり避けたりする代わりにその意味を理解し、自身の一部として受け入れられるようになった。資源としての音楽をより意識的に使うだけでなく、内面から湧き出る自身への承認と思いやりを感じられるのである。流動性と寛容性を兼ね備えたMI連続体を用いたことで、メイは無理なく安全に腰を据えて内的世界を探求することができた。これら一連のセッションがもたらした彼女の個人的発達、音楽療法学生としての臨床技能に構築的な影響を与えるとともに、止むことのない人間としての成長に活かされるであろう。

筆者について

ハワード智華：米国認定音楽療法士 (MT-BC)、音楽心象学会フェロー (Fellow of the Association for Music and Imagery; FAMI)。武蔵野音楽大学器楽学科卒業、アンナマリア大学にて音楽療法士課程修了、レスリー大学修士課程修了 (音楽療法・メンタルヘルスカウンセリング)。Therapeutic Arts Instituteにて音楽心象 (Music and Imagery) およびボニー式音楽誘導心象 (Bonny Method of Guided Imagery and Music) のトレーニング修了。スタジオ Tにて音楽療法個人実践を続ける。元アンナマリア大学非常勤講師。

参考文献

- Abbott, E. (2010). The Bonny Method: Training innovations at Anna Maria College. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 10(3).
<https://doi.org/10.15845/voices.v10i3.501>
- Abbott, E. (2014). Personal therapy requirements for training in the Bonny Method of Guided Imagery and Music: Traditional and modified sessions. In K. Bruscia (Ed.), *Self-experiences in music therapy education, training, and supervision* (pp. 851–883). Barcelona Publishers. <https://barcelonapublishers.com/self-experiences-music-therapy-education-training-supervision>
- Abrams, B. (2014). A perspective on the role of personal therapy in analytical music therapy training. In K. Bruscia (Ed.), *Self-experiences in music therapy education, training, and supervision* (pp. 694–712). Barcelona Publishers.
<https://barcelonapublishers.com/self-experiences-music-therapy-education-training-supervision>
- American Music Therapy Association. (2019). *2019 AMTA code of ethics* (2018, adopted effective February 1, 2019). <https://www.musictherapy.org/about/ethics/>
- Association for Music and Imagery (2015). *Code for ethical conduct and standards of practice for the Bonny Method of Guided Imagery and Music* (2003, revised July, 2015).
<https://ami-bonnymethod.org/images/uploads/files/Code of Ethics and Standards of Practice.pdf>
- Bonny, H. L. (2002a). Autobiographical essay. In L. Summer (Ed.), *Music and consciousness: The evolution of Guided Imagery and Music* (pp. 1–18). Barcelona Publishers.
- Bonny, H. L. (2002b). The early development of Guided Imagery and Music (GIM). In L. Summer (Ed.), *Music and consciousness: The evolution of Guided Imagery and Music* (pp. 53–70). Barcelona Publishers.
- Bonny, H. L. (2002c). *Guided Imagery and Music (GIM): Mirror of consciousness*. In L. Summer (Ed.), *Music and consciousness: The evolution of Guided Imagery and Music* (pp.

- 93–102). Barcelona Publishers.
- Bonny, H. L. (2002d). Sound as symbol: Guided Imagery and Music in clinical practice. In L. Summer (Ed.), *Music and consciousness: The evolution of Guided Imagery and Music* (pp. 131–140). Barcelona Publishers.
- Bonny, H. L., & Savary, L. M. (1990). *Music and your mind: Listening with a new consciousness* (Rev. ed.). Station Hill Press.
- Bruscia, K. E. (1998). Modes of consciousness in Guided Imagery and Music: A therapist's experience of the guiding process. In K. E. Bruscia (Ed.), *The dynamics of music psychotherapy* (pp. 491–525). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2015). *Notes on the practice of Guided Imagery and Music*. Barcelona Publishers.
- Camilleri, V. A. (2001). Therapist self-awareness: An essential tool in music therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 28, 79–85. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(00\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(00)00069-1)
- Edwards, J. (2018). Counseling and psychology student experiences of personal therapy: A critical interpretive synthesis. *Frontiers in Psychology*, 9(1732). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01732>
- Fox, E. I., & McKinney, C. H. (2016). The Bonny Method of Guided Imagery and Music for music therapy interns: A survey of effects on professional and personal growth. *Music Therapy Perspectives*, 34(1), 90–98. <https://doi.org/10.1093/mtp/miu049>
- Gardstrom, S. C., & Jackson, N. A. (2014). Personal therapy in music therapy undergraduate education and training in the USA: Prevalence and potential benefits. In K. Bruscia (Ed.), *Self-experiences in music therapy education, training, and supervision* (pp. 418–465). Barcelona Publishers. <https://barcelonapublishers.com/self-experiences-music-therapy-education-training-supervision>
- Geller, J. D. (2013). A psychotherapist's education: Lessons learned from both sides of the couch. *Psychoanalytic Psychology*, 30(4), 627–643. <https://doi.org/10.1037/a0034583>
- Goldberg, F. (2015). Reflections and connections: Training for music imagery group psychotherapy. In D. Grocke & T. Moe (Eds.), *Guided Imagery and Music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy* (pp. 349–358). Jessica Kingsley Publishers.
- Hesser, B. (2014). Music therapy group: Group self-experience in a university setting. In K. Bruscia (Ed.), *Self-experiences in music therapy education, training, and supervision* (pp. 390–417). Barcelona Publishers. <https://barcelonapublishers.com/self-experiences-music-therapy-education-training-supervision>
- Irving, J. A., & Williams, D. I. (1999). Personal growth and personal development: Concepts clarified. *British Journal of Guidance and Counselling*, 27(4), 517–526. <https://doi.org/10.1080/03069889908256287>
- Jackson, N. A., & Gardstrom, S. C. (2012). Understanding music therapy students' experiences as clients in short-term group music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 30(1), 65–82. <https://doi.org/10.1093/mtp/30.1.65>
- Mojta, C., Falconier, M. K., & Huebner, A. J. (2014). Fostering self-awareness in novice therapists using internal family systems therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 42, 67–78. <https://doi.org/10.1080/01926187.2013.772870>
- Montgomery, E. A. (2012). An Interview with Lisa Summer: Discussing GIM and its adaptations. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 12(1). <https://doi.org/10.15845/voices.v12i1.642>
- Norcross, J. C. (2000). Psychotherapist self-care: Practitioner-tested, research-informed

- strategies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(6), 710–713.
<https://doi.org/10.1037/0735-7028.31.6.710>
- Norcross, J. C. (2005). The psychotherapist's own psychotherapy: Educating and developing psychotherapists. *American Psychologist*, 60(8), 840–850.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.8.840>
- Rake, C., & Paley, G. (2009). Personal therapy for psychotherapists: The impact on therapeutic practice. A qualitative study using interpretative phenomenological analysis. *Psychodynamic Practice*, 15(3), 275–294.
<https://doi.org/10.1080/14753630903024481>
- Rogers, C. R. (1989). *On becoming a person*. Houghton Mifflin Company.
- Scheiby, B. B. (1991). Mia's fourteenth—the symphony of fate: Psychodynamic improvisation therapy with a music therapy student in training. In K. Bruscia (Ed.), *Case studies in music therapy* (pp. 271–290). Barcelona Publishers.
- Summer, L. (2002). Group music and imagery therapy: Emergent receptive techniques in music therapy practice. In K. E. Bruscia & D. E. Grocke (Eds.), *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and beyond* (pp. 297–306). Barcelona Publishers.
- Summer, L. (2005, March 9–14). *Music analysis* [Seminar presentation]. Advanced GIM training seminar: Professional music and imagery: Groups: Reflections and connections, Therapeutic Arts Institute, Calistoga, CA, United States.
- Summer, L. (2011). Music therapy and depression: Uncovering resources in music and imagery. In A. Meadows (Ed.), *Developments in music therapy practice: Case study perspectives* (pp. 486–500). Barcelona Publishers.
- Summer, L. (2015a). The journey of GIM training from self-exploration to a continuum of clinical practice. In D. Grocke & T. Moe (Eds.), *Guided Imagery and Music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy* (pp. 339–348). Jessica Kingsley Publishers.
- Summer, L. (2015b, July 16–18). *Addressing diversity through the music and imagery and GIM continuum of Practice* [Conference keynote presentation]. 23rd International Conference of the Association for Music and Imagery, Elizabeth, NJ, United States.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2022, October 19). *Summary of the HIPPA privacy rule*. <https://www.hhs.gov/hipaa/for-professionals/privacy/laws-regulations/index.html>
- Vaillancourt, G. (1996). Therapy for the therapist. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 5, 105–116. https://ami-bonnymethod.org/images/uploads/files/Vaillancourt_1997.pdf
- Wheeler, B. L. (1983). A psychotherapeutic classification of music therapy practices: A continuum of procedures. *Music Therapy Perspectives*, 1(2), 8–12.
<https://doi.org/10.1093/mtp/1.2.8>
- Wolberg, L. R. (1995). *The technique of psychotherapy, Part 1* (4th ed.). Jason Aronson Inc. (Original work published 1988)
- Ziede, J. S., & Norcross, J. C. (2020). Personal therapy and self-care in the making of psychologists. *The Journal of Psychology*, 154(8), 585–618.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1757596>
- Zoom Video Communications, Inc. (2017, July). *HIPPA Compliance Guide*.
<https://us04st2.zoom.us/static/93793/doc/Zoom-hipaa.pdf>