

安心感、安全感を育てる子どもの歌と歌唱表現

——歌唱を通しネガティブな感情を受容する試み——

植田 幸子

はじめに

昨今、感情のコントロールが難しい子どもや学校になじめない子どもが増え、先日は新聞記事やテレビニュースでも不登校児童、生徒数が過去最高であることが報じられた。すでに問題を抱えてしまった子ども（親）は臨床心理士などの支援を受けながらそれぞれの問題に向き合い、苦しみながらも軌道修正を試みていくわけだが、臨床現場での取り組みや支援の中では、子どもだけでなく、子どもとの関わりに悩む大人（親、保育士、教育者等、以下まとめて養育者と記す）も増えているように感じる。子どもにとっても養育者にとっても様々な問題に対峙し乗り越えていく過程は非常に苦しく、困難を感じる場面も多い。大河原（2004）は「怒りをコントロールできない子の理解と支援」の「はじめに」で以下のように述べている。

「怒りにふるえる子どもたちは、深い哀しみを抱えています。

哀しみをそのまま表現できる子どもは、

やさしくしてもらうことができますが、

怒りという形で表現する子どもは、いつも叱られます。

怒りの問題は、哀しみの問題であり、罪悪感の問題であり、

人を人たらしめる感情の根本の問題です。

怒りも大切な感情なのです。

しかし人は、怒ることを恥じます。

怒りの直接的表現は、人を傷つけます。

しかし、自分に「怒り」を認めることのできている人は

怒りを暴走させないのです。

怒りには、正当な怒りもあり、不当な怒りもあります。

怒りを自覚できたことで、苦しみから解放される人もいます。

その一方で、怒りを爆発させる人は、自己嫌悪と罪悪感に苦しみます。

怒りを向けられた人は被害者となり、被害者は至当な怒りを抱えます。

そして怒りは伝播します。

怒りとは、人の苦しみを支配している感情です。

怒りは怒りとして認められ、

そして哀しみにたどり着いたときにはじめて

癒しとの接点を持つことができる感情なのでしょう。

怒りをコントロールできない子どもたちの存在は、
私たちに、人の感情についての深い理解を促すための
警笛を鳴らしてくれている子どもたちといえるでしょう。」⁽¹⁾

筆者は数年前から心理学を勉強しているが、学びを深めるにつれ、音楽教育に対する気持ちも変化してきた。勉強を始めるまでは、養育者や子どものポジティブな感情を育てることに重きを置いて音楽活動（コンサート等）を行ってきたように感じる。筆者自身、残念ながら、怒りや哀しみなどネガティブな感情について、「あまり表に出さないことを良しとする価値観」を持っており、学びを深めてきた今も、ネガティブな感情を表出するのは苦手である。筆者もまた苦しみを抱えるひとりの養育者として、大河原の著書に深く共感し、ネガティブな感情も含めた子どもの感情を正しく育てることの大切さを痛感した。学びながらあらためて筆者の本業である音楽に向き合い、そもそも音楽は決してポジティブな気持ちだけを伝えるものではないはずだったと思い返し、同時に子どもの歌にもネガティブな感情を表現した歌詞が多く出てきていること、また、子どもの歌には、子どもたちの感情を正しく育てていくための大切な物語やメッセージが込められていることに気付いた。

乳幼児期の子どもにとってはポジティブな感情もネガティブな感情も、良い、悪いの区別はまだないはずだ。育っていく環境や周りの養育者の価値観（による声掛けや対応の仕方）が子どものネガティブな感情を悪者にしてしまっているのかもしれない。養育者と子どもが、ともにネガティブな感情もポジティブな感情と同じように大切に自分の中に受け入れられるよう、また、ネガティブな感情も自分の大切な気持ちとして自覚し、うまく表出できるように育てていく必要がある。

冒頭で触れたような、「居場所がない」「生きるのが苦しい」と感じる子どもや養育者をこれ以上、生み出したくない。教育者、歌い手のひとりとして、乳幼児期に「養育者と子どもがどう関わったらよいのか」を「子どもの歌をどう歌うのか」ということを通して提案したい。先述の通り、「子どもの歌」にはさまざま物語があり、登場人物や登場する動物たちの感情やメッセージが込められている。今回は、数曲を実践例として挙げ考察する。養育者と子どもが、子どもの歌を一緒に歌うことで、音楽や歌詞の力を借りながら、その曲の物語の中に入り、はじめは疑似体験や演技でもいいので、「子どもと養育者がコミュニケーションをとる方法」「子どもの感情を受け止めていく方法」を実践する。そして、疑似体験した「乳幼児期の子どもとの適切な関わり方」を実生活の中にも取り入れていけるようにしたい。

1 コミュニケーションの重要性とネガティブな感情を安全に持つことの重要性

以下は、大河原の著書「怒りをコントロールできない子の理解と支援」（2004）、「ちゃんと泣ける子に育てよう」（2006）を引用、参考にし、筆者が加筆し、まとめたものである。

大河原（2006）は、感情が育っていくプロセスについて「赤ちゃんは『泣く』という力をもって生まれてきます。（中略）おっぱいやミルクをもらい、あたたかくしてもらうことで身体が心地よくなる、という毎日の繰り返しを通して、赤ちゃんは人間の心が成長していく上で最も重要

な感情を獲得していきます。それは『安心感・安全感』という感情です。(中略) この感情は心が育っていくための基盤としてとても大事です。」⁽²⁾と述べ、子どもの感情を正しく育てていくためには「感情の社会化」が大切だと繰り返し述べている。「感情の社会化」とは、「ことばによって感情を他者と共有できるようになるプロセス」⁽³⁾であり、「自分の感情を他者に伝える力の基本」⁽⁴⁾だと述べられている。幼児期の子どもの感情にはまだ名前がなく、心の中にもやもやとした何かがあり不快さを感じ、その結果泣き叫んだりじだんだを踏んだりという表現をする。その子どもの非言語的表出を養育者がくみ取り「悔しかったね」「怒っているんだね」と共感を示していくことで、子どもの感情が「ことば」とつながっていく。(ポジティブな感情についても同様で、喜んでいる様子の時には「うれしかったね」と言葉かけをし、共感していく。)これが「感情の社会化」であり、子どもが泣き叫んだりじだんだを踏んだりしている時、感情の社会化と同時に重要なのが、怒りなどのネガティブな感情を安全なものとして抱えられるようにすることである。養育者は子どもに「怒っているんだね」と言葉で伝えながら、養育者自身の落ち着いていて安心している身体状態に子どもを巻き込むことで子どもの心のもやもやしたものに名前を付け、受け止め(巻き込み)、気持ちを落ち着かせていく。このコミュニケーションを通して、「怒りなどのネガティブな感情が体を流れていても、世界は安全である」⁽⁵⁾という感覚を育てていく。発達段階で問題を抱えてしまった事例の中では「いかにしてこのような(問題を抱えてしまった)子どもに外界は『安全である』ということを体感させるか」がとても重要であり、『安心感』『安全感』が育ってないと、ネガティブな感情を支えることができないのです。」⁽⁶⁾と述べられている。

一方、受け止める養育者側の問題点についても「親の世代においては、多くの人が子どものときに、サインを出すことなく、そのまま大人になっています。」⁽⁷⁾「親自身がネガティブな感情を安全なものとして抱えることができないということが、子育てを困難なものにし、子どものネガティブな感情の社会化を阻んでしまうという、世代を超えた循環現象なのだと認識することは、子どもを援助していく立場にある人にとっては大事なことです。」⁽⁸⁾と述べられている。養育者自身がネガティブな感情にきちんと向き合うことができなければ子どもに泣かれたり、怒りの感情をぶつけられたりしたときに養育者側の安心感に引き込むどころか逆に子どもの感情に巻き込まれてしまう。「ネガティブな感情が社会化されないようなコミュニケーションスタイルの中で、子どもが育ちつづけ、その健全とはいえない関係性の中に適応してくるということは、子ども自身のゆがみを大きくしてくるということを意味しています。」⁽⁹⁾とあり、家でも学校でも聞き分けのよい子として(ネガティブな感情をないものにして)問題なく育ってきた大人が養育者や教員になった時、「自分是人前で泣いたり怒ったりせずに(ネガティブな感情をないものにして)良い子でいることができたのに、なぜ目の前の子どもにはそれができないのか」と、子どもとの関係に悩むのである。怒ったり泣いたりすることを封印(前述の『ネガティブな感情をないものにする』と同義)して大人になった場合には、目の前でネガティブな感情を表出する子どもを安心させるどころか、養育者自身がその感情に飲み込まれ、不安を感じたり焦りを感じたりしてしまう。「できない子が悪い」、「この子は自分に嫌な思いをさせる子だ」と感じることもあるだろう。その結果、泣いたり怒ったりしている子どもに対し「泣いてはいけない」

「怒ってはいけない」と言葉かけをしたり、泣き止ませるために叱ってしまったりする。大河原(2004)は「他者からみて『よい子』であることを強く願っている場合、それが実現できないときに、親自身にとっても大きな不安が喚起され、どうしても『叱らずにはいられない』という状態に陥ってしまいます。」⁽¹⁰⁾と述べている。子どもが泣き止まないことに対して怒りの感情で対応してしまう養育者もまた、叱ってしまう自分に苦しんでいるのではないだろうか。

子どもが泣いたり怒ったりした時に、養育者と子どもが共に安心して自らの感情を受け入れられるようになるためにはそれを体感する必要がある。自らのネガティブな感情を封印してきた養育者には、まずは自分の感情を表出できるように、そして「ネガティブな感情も持っていていい」と容認していけるような支援が必要になる。知識として頭で理解するだけでなく、子どもの歌を通してその物語の中で感情を受け入れたりコミュニケーションをとったりする疑似体験を重ねることで、実生活での感情の受容やコミュニケーションへと活かしていきたい。(4で詳しく実例を挙げる。)

2 子どもと養育者を取り巻く環境と現代社会が求めるもの

先日 Twitter のつぶやきで、「レストランで赤ちゃんが泣いたら年配の方に店外へ出るように言われた。…あなたの孫は泣かないのか。」というような内容のつぶやきを見た。その母親は結局外に出たうえで、後日このできごとについての愚痴を Twitter 上に書き込んだようであるが、この文面からこの母親は自分の子どもや自分を否定することなく「子どもが泣くのは仕方ない」と考えているように感じる。これは健全である。これに対して、周りにいい子でいようとする母親の場合、子どもが泣くと焦ってしまい、泣かさないように（もう少し大きい子なら機嫌が悪くならないように）いつも落ち着かない不安な気持ちを抱えているのではないだろうか。これは子どもを守っているようで実はそうではなく、自分が攻められることで不快な感情を持ったり不安になったり（『ダメな親』だと思われたくない等）することを回避しているのである。大河原(2004、2006)は「『みんなと同じ』や『ふつう』についての認識は、多くの場合、私たち親世代が自分の親からできてあたりまえと求められ、必死に実現しようと頑張ってきたことなのです。(中略)他者からみて『よい子』であるということは、親自身も他者から見て『よい親』だと見られるということと直結しています。」⁽¹¹⁾「世の中全体が、早熟な『よい子』を求める現代社会において、子育て中の親子は追いつめられるばかりなのです。」⁽¹²⁾と述べている。社会全体が子どもの発達を正しく理解できておらず、よい子を求め、子どもの発達段階での行動や言動（子どもらしさ）を容認できていないことにも問題がある。子どもは小さな大人ではない。年齢に合った発達段階を社会全体で受け止めていく必要がある。

場面を変え小学校教育の現場に目を移してみる。教育現場でも手のかからないよい子を求め、みんなが同じであることを求めてしまう教諭は多く存在する。これも個の教員の資質の問題だけにとどまらず社会全体の問題ともいえる。筆者を含め、教員の多くは学校教育に適応し聞き分け良く育ってきてきた。「ふつう」を良しとし型にはめようとし（はまっている方が楽と感じ、という方が適切か）ややこしい問題に直面することを避け、同調しようとする。森岡(2003)の提

唱する「無痛文明」⁽¹³⁾に社会全体が傾いているのも一因といえるのではないだろうか。それを問題だと感じないまま、聞き分けのよい子を良しとし、時には力で抑えることを良しとする傾向が強いことには疑問と不安を感じる。皆が同じように決まった枠の中で生きていけば一見居心地が良いと感じる社会（学校）も、ネガティブな感情をないものにして皆が同じ価値観を持たなくてはならないとしたら、それは優生思想にも思えて恐怖さえ感じる。

3 子どもの発達と選曲について

まず初めに発達段階に見合う曲が選曲されているのかということについて小学校でよくある例を挙げ問題点について触れておきたい。

小学校には指導要領に基づく共通教材が選曲されているにもかかわらず、教科書を使わず独自に流行歌を選曲して歌わせている担任の先生方を見かける。それらは内容的にはもちろんのこと、音域すら子どもに合っていないものも多く、音楽を嫌いにさせてしまう弊害にすらなりかねない。小学校課程では共通教材として示されている歌い継いでいきたい名曲が多くある。ぜひ取り組ませてほしい。また、学校現場では、まだ発達段階の子どもであるという認識をきちんと持って選曲をしてほしい。「泣かないことがいいこと」、「辛くても涙は見せない」などネガティブな感情を否定する曲を小学3、4年生の児童に歌わせることには疑問を感じる。現場で指導に当たる際には、いくら先生が好きな曲でも「大人同士ではない」「発達途中の子ども」だということを十分に理解したうえで、曲のメッセージ性についてもよく考えて選曲していくべきである。大河原(2006)は「子どもは発展途上であり、いわば未完成な状態にあるわけですので、すでに完成している大人の問題や症状の場合と同じように考えてはいけません。」⁽¹⁴⁾と多くの親や教員のこれまでの考え方に危惧を抱き、その在り方を示唆している。これは問題を抱えたお子さんの事例での対処について述べられた記述の一部であるが、音楽教育での選曲にもよく当てはまる。

乳幼児の曲については、保育現場では曲通教材はないので、園や各個人の先生方が選曲をする必要がある。実際に現場でどんな曲が選曲されているかについては以前の調査でまとめている(植田 2020)。

乳幼児期においては、言葉の獲得や発音や発声等、身体的な発達にも配慮しなければならない。長年、声の研究を続けた耳鼻科医である米山(2003)は、『声の呼吸法』の中で胎児期から成人になるまでの声と言葉の発達をそれぞれまとめている。以下は米山の著書から新生児期から小学校高学年までの時期についての記述を抜粋し原文のまま表にまとめたものである。

	声の発達	ことばの発達
新生児	<ul style="list-style-type: none"> ・泣き方は自然の呼吸のリズムに対応した規則正しいリズム ・泣き声(発声)は自然呼吸のリズムに対応して発声され、この時期に声を出すための息づかいを変えることはほとんどありません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・舌はほとんど動かず、軟口蓋も短く、動きも悪いので、ただ口を開けて声を出すだけです。 ・発音もできず、鼻にかかった不明瞭な音で力いっぱい叫ぶような感じです。

生後1～2か月 (初期の喃語期)	<ul style="list-style-type: none"> ・単調だった泣き方が変わり、声の高さは新生児より少し下がり、声域は二百～三百ヘルツ、リズムにも変化の幅が出てきます。 ・声も一回の吸気で発声を続けられる時間が二～三秒になり(中略)普通の声に近い声も出せるようになります。 ・呼吸機能(呼吸筋)と発声機能(咽頭筋)の発達が始まったことがわかります。この頃になると、泣き声とは別に意味の分からない「アー」、「ウー」といった声を出すようになり、泣き声と泣かないときの声の二種類を使い分けるようになります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・舌や唇をもぐもぐさせながら泣く(ぐずり泣き) ・次第にものを食べる(摂取)という能力の発達に伴って進化していきます。
生後2～3か月	生後二～三か月になるといろいろな泣き声を出すようになり、泣き方や泣き声で何かを表現しようとしています(何か欲しい、気持ちが悪いなど)。	
生後5～6か月 (喃語期)	周囲の状況に反応した感情や、気持ちの表現としていろいろな声を出すようになります。周りに対して意味を持つコミュニケーションの方法として声を使うことを覚えてきます。声域は約一オクターヴ半(二百～六百ヘルツ)ですが、この時期は声帯の緊張を変えて低い声、高い声を出す生理的、潜在的な発声能力があるということであって、無差別に声を出せる範囲があるというだけです。	
生後1年くらいまで	ほとんど偶発的、無意識に声を出すだけで、意識的に声を調節して歌ったりはできませんし、調子もはずれています。	
生後1年半を過ぎ、つかまり立ちでやっと歩ける頃	約一オクターヴ半の潜在能力を自分の意志でコントロールする能力が出てきます。この頃から脳も急速に発育します。	
3歳	自分の意志で約一オクターヴの声域を調整できるようになり、簡単な歌も歌えるようになります。	<ul style="list-style-type: none"> ・母音はほぼ発音できるようになりますが、まだ不完全で、正確な母音を作るための器官(舌、口蓋、咽頭など)が発達不十分なためうまくできません。これらが完全にできるのは九歳頃になります。 ・子音を乳幼児が最初に覚えるのは口唇破裂音、摩擦音(パ、パ、マ行)です。
5歳	自分で調節可能な声域はさらに広がり、約一オクターヴ半になります。	
6歳	小学校入学頃から体の成長にもなると声帯も長くなり、声域も広がります(六歳で声帯の長さは約一センチ)。	歯茎部の破裂音(タ、ダ、ナ行)、摩擦音(サ、ザ行)、はじき音(ウ行)などができるのが六歳頃
9歳		最も難しい舌根と軟口蓋の閉鎖でつくるカ行を覚えます。これら子音の全部が完成するのは九歳頃です。

<p>小学校高学年</p>	<p>子供としての声はほぼ完成し、声域も約二オクターヴになります。ここまでは年齢差と発育差はありますが、男女差はありません。</p>	<p>呼吸の面からみると、幼少時期は発声に必要な呼吸のコントロールがまだうまくできず、息づかいもあわただしい状態です。ことばの途中で息がとぎれたり、息を吸いながら発音したりというような異常現象がまじったりすることもあります。</p>
---------------	--	--

身体的な発達からも前述の小学3年生に適切ではない選曲をすることがどれだけ愚かなことかよくわかる。現場の教員は歌詞の内容を強要されて傷つく子どもや、表現（発音や発声、音域等）に困難を感じる子どももいることをよく認識し選曲を行うべきである。歌わせてはいけないということではなく、評価を伴う授業での選曲については熟考すべきであると強訴しておく。

4 感情を育てる曲とその表現について

養育者と子どもとのコミュニケーションやネガティブな感情を受容するために役立つと思われる子どもの歌を選曲し、歌唱表現について考察する。なお、学生への弾き歌いの指導法や子どもに伝わる表現、歌唱法等については槌田（2019、2020）でまとめているため、ここではコミュニケーションや感情の受容に役立つ曲目、また各曲の中の各箇所にと絞って記述する。

『手をたたきましょう』（小林純一作詩、外国曲）

「手をたたきましょう」では、1番は「笑いましょう」、2番は「怒りましょう」、3番は「泣きましょう」と、全く違った感情が出てきているが、1～3番まで共通して最後はすべて「ああ、面白い」で終わる。泣いたり怒ったりという感情をなかなか出せない子どもも多い現代だからこそ、「あなたが怒っていても笑っていても私（養育者）はね、とっても面白いのよ。楽しいのよ。」というメッセージを込め、子どもに歌い聴かせたい。そのためには、1番の「笑いましょう、あはは」と、1～3番すべての「ああ、面白い」は、明るい響きと歯切れのよいリズムで楽しく聴こえるように表現したい。対して「泣きましょう、えんえんえん」は音程にこだわりすぎず少し暗く、リズムも弾みすぎない表現をしたい。「怒りましょう、うんうんうん」はアクセントをつけて強く歌うと怒っている様子が伝わる。もし身振り手振りが付けられるなら、「泣きましょう」では手を目に持っていき、泣いている様子をしたり、「怒りましょう」では腰に手を当て、そっくり返りながら怒っている様子を表現したりすればなお、表現が伝わりやすい。そして大切なのは「ああ、面白い」ですぐにいつもの優しい先生やお母さん（養育者）の表情に戻り、「泣くのも、怒るのもね、私（養育者）には面白く感じるのよ。」「泣いても、怒っても大丈夫！」と安心させてあげることが大切である。安心感を与えるために、にこやかに子どもたちと目を合わせながら歌いたい。子どもたちにもただ歌わせるのではなく、演技をさせ、感情を疑似体験させておくのもよい。本当に悲しくて泣けてしまいそうなときに、泣くことを容認されていなければ泣くことを我慢してしまう。「泣いてもね、あなたのことが好きよ。」というメッセージを、歌う活動を通して普段から伝えておくのはとても大切なことである。日常生活の中で子どもは泣いてしまう場面に出会うはずである。子どもが泣いてしまった時こそ、泣いている自分の感

情に子ども自身が目を向けられる（知る）チャンスであり、「悲しかったんだね」、「悔しかったんだね」という声かけをしてもらうことで、混沌と心にある「もやもや」を言語化できるのである。もやもやした嫌な感覚に「悲しい」、「悔しい」などの名前が付き、同時に養育者側の落ち着いた感情に巻き込まれる（包まれる、受け止められる）ことで不快な感情も安全に持つことができるようになるのである。これが前述の「感情の社会化」である。

『手のひらを太陽に』（やなせ・たかし作詩、いずみ・たく作曲）

この曲には「悲しい」「うれしい」という歌詞が出てくる。泣いてもよいと承認され、「悲しい」という概念が育っている年齢の子どもに選曲したい。この曲の「悲しいんだ」という部分は「生きているから悲しいんだ」とつながっている。これはその場で悲しい演技が必要なのではなく、メッセージとして伝えたい。現代社会では大人も面倒は避け、良い部分だけを見せて生きようとする。養育者も、聴いたり歌ったりする中で自身の気持ちを出したり、言語化できるようにトレーニングしたい。「よい子の面だけではない部分は誰にでもあって、それをないことにしてはいけない。様々な感情を持ってほしい。生きているから、歌ったり、笑ったり、悲しんだり、うれしかったりするんだよ。それでいいんだよ。そうやってみんなみんな生きているんだよ。」というメッセージが子どもたちに伝わると良い。ではどうしたら「うれしい、楽しい、悲しい、気持ちを大切にする」という、この曲の大事なメッセージを伝えることができるか。伝えるように歌うためには今度は演技ではなく言葉の発音が重要になる。この曲は「悲しい」「うれしい」の前後の歌詞は共通しているので間違えやすい。子どもと歌うときには、歌いだしよりも少し前に「うれしい」の「う」や「かなしい」の「か」の口形を示して歌詞を誘導しながら歌うと良い。「か」は前述のとおり舌根と軟口蓋の閉鎖で作る子音であり意識していないと響きが喉の奥にこもったようになってしまう。子どもたちにきちんと届くように歌うためには、息のスピードを上げて前へ響かせるような歌い方をすると良い。子どもが、歌ったその時にこの歌の歌詞を理解するというよりは、成長する過程での支えになっていくように大切なメッセージとして伝えておきたい。繰り返すが、養育者は子どもたちと歌う中で自身の様々な感情も紐解いていき、その感情を自分自身で大切に容認していくという作業をしていくと良い。大人がまず安全に自分の感情を受け止めていなければ子どもの感情を容認するのは大変困難になる。養育者もまた、子どもとともに育ち合うつもりで子どもの歌に向き合いたい。そして聞き分けのよい子を社会が求めすぎないことが最も重要である。

『クラリネットをこわしちゃった』（石井好子作詩、フランス民謡）

「パパの大事なクラリネットを壊してしまった」「どうしよう、どうしよう」や、「怒られる」という歌詞が出てくる。これもなにかあった時の疑似体験として感じられたら良いと考えている。困ったことがあったとき、「どうしよう」と口にできないようでは困る。大人になっても「どうしよう」と言葉に出せなくて抱え込んでしまう人はたくさんいる。泣いてはいけなかったり失敗が許されなかったりする世の中は大人だって怖い。「よい子」として生きてきてしまった養育者は他人から見て「よい親」であろうとしてしまう。困った時には自分で何でも解決しようとせず「どうしよう」と口に出す練習をしておきたい。では歌唱表現としてどう歌ったら困った感じに聴こえるのか。「どうしよう」とセリフでいうのと、音型に当てはめる（歌う）のでは少

しニュアンスが違って聴こえる。(外国曲に日本語の歌詞を付けているため、日本語の発音は重視されていない。)ここではリズムにとらわれすぎず息をたっぷり使い、できるだけ「どうしよう」という言葉の抑揚に近づけることが大切である。「ど」の「D」の子音をしっかりと溜めて(舌をしっかりと前歯の後ろに準備して息を送り込んでから)歌い始める。その時に「ど」の母音部分の「O」までアクセントがついたようにしてしまうと、これは怒っているように聴こえてしまって、「どうしよう」といいながらパニックになって逆切れしてしまっているようにもとられかねないので、丁寧に語り掛けるように(全体に息をたっぷり使うこと、「ど」だけが大きくなってしまわないようにすることに注意して)歌うことを心がけたい。子どもが困ったときにSOSを出せるように伝えておく、また養育者も困ったときに良かれと思って安易に結論を出して「こうするといい」「こうしなければならない」と1つの結論に誘導してしまったり、心の中だけで困ったりするのではなく、「どうしよう」が口に出せるようにしておきたい。子どもの困りごとを養育者の価値観だけで解決に導くことも、世の中の「あたり前」で決めつけるのも、養育者側が親切で提示して導いているようで実は子どもの可能性や思考を奪うことになってしまうことがある。時には困っている姿こそ見せ、乗り越えたり解決したりしていく過程を見せていくのも生きていくための術を学ぶモデリングになると考えている。(思春期以降では特に、「どうしよう」と一緒に考え、一緒に乗り越えることが問題の解決になることもある。)前述のとおり、問題なく、失敗なく完璧にこなそうと思う世の中になればなるほど、養育者も子どもも生きづらくなる。困った時には「どうしよう」といえるようにし、様々に考え、コミュニケーションをとる習慣をつけ、その先にある多様な価値観を大切にしたい。

『アイアイ』(相田裕美作詩、宇野誠一郎作曲)

「アイアイ アイアイ」というフレーズが1番2番とも4回ずつ出てくる。このそれぞれの3回目の部分(「アイアイ アイアイ しっぽのながい(おめめのまるい)」の4小節部分)は他の部分と曲想が違う。歌は四分音符部分が八分音符に変わり軽やかな印象になり、伴奏は左手の動きが止まり(1小節に二分音符が2つ)、右手も裏拍のリズム打ちから、頭拍が休符のシンコペーションに変わっている。冒頭部分の「アイアイ アイアイ」は元気に愛らしく歌うと良いが、この部分については甘えん坊の赤ちゃんアイアイに、お母さんが優しく呼びかけるように表現したい。ではどうしたらそう聴こえるか。歌は前述のとおり優しく呼びかけるように歌うのであるが、遠くから呼ぶのではなく抱っこしたりあやしたりしながらそばで語り掛けるようなシチュエーションを想定したい。例えば、元気に遊んでいたわが子が急に眠くて抱っこをせがんできたのでお母さんが優しく、「寝てもいいよ、○○ちゃん……」とあやしている、または何か不安を感じてお母さんのところに駆け込んできたので、「大丈夫よ、○○ちゃん、怖かったね、よしよし……」というような場面をイメージし、勢いを付けずに軽やかな感じで歌う。伴奏は「アイアイ」と歌った直後の四分音符をやや早めに入り、ややテヌート気味に丁寧に弾く。停滞した感じにならないように注意したい。シンコペーションの四分音符を少しだけ早めに丁寧に弾くことで機械的にならずにリズムに揺れが出て、優しく包み込むような表現になる。さて、そのあと再び、歌い始めと同じ「アイアイ アイアイ」が出てくる。お母さんのもともと元気になったアイアイ(子ども)がまた再び遊び始める場面と捉え、再び歌も伴奏も、ともに元気よく表現した

い。単純な子どもの歌に思えるが、ボウルビィのアタッチメントをもとに、エインスワースが提唱した、「安心の基地」(安全基地)⁽¹⁵⁾をよく表しており、子どもの発達段階には欠かせない親子の関わりが表現されていると感じる。愛や温かさが絶対に必要なということではなく、安心するために「ただくっつきたい」という気持ちを受け止めたい。お友達同士遊ばせていて、わが子だけが途中でぐずったら嫌だと感じるお母さんもいるだろう。しかし自分自身が子どもにとっての「安全の基地」だと認識できるようになり、親子で『アイアイ』を通してそれを疑似体験し、受け止めるための練習をしていたら、わが子の「眠い」、「悲しい」という気持ちも優しい気持ちで受け止められるようになり、子どもの「嫌だ」という気持ちも「わがまま」ではなく「嫌だったね」と安心して受容できるようになるのではないだろうか。

『犬のおまわりさん』(さとう・よしみ作詩、大中恵作曲)

「犬のおまわりさん」や「あめふりくまのこ」など、物語がある曲は特に言葉がはっきりと伝わるように歌う必要がある。何を歌っているのか意味が分からない歌ほど退屈なものはない。オノマトペ(擬音語、擬態語)にも触れておくと、子どもの歌にはオノマトペが多く出てくる。学生にはオノマトペはあまり音楽的に歌おうとしすぎず、「音」として表現するように伝えている。この曲には犬や猫の鳴き声が出てくるので、これもあまり歌おうとしすぎないことが大切であり、演技力が必要になる部分でもある。その他にも歌唱表現、発声に関する注意点があるが歌唱全般に関する記述は槌田(2019)で詳しく述べているので今回は省き、子どもの感情の成長に関することのみ記述する。

「おうちをきいてもわからない」からは不安、心配な気持ちが表現されている。伴奏形態にも変化が見られ、歌い始めてリズムを刻んでいた左手が、ここからはアルペジオになりスラーがつく。「子猫ちゃん悲しくなっちゃったね」など、猫の気持ちや物語の内容を言葉で補足したり、さらに「悲しくて猫ちゃんは『ニャンニャン』て泣いちゃったね。みんなはなんて泣く？」などと展開したりしても良い。さてそのあとに出てくる「犬のおまわりさん」はいかにも頼もしくかっこいい感じで登場する(「い、ぬ」の間には八分音符が挟まれており、やや弾むのでここは不安だとか頼りなさそうではないと解釈する。)のだが、そのあとやっぱり「困ってしまって」最後は「ワンワン」と鳴く(泣く)のである。大河原(2006)は「赤ちゃんの『人の迷惑かえりみず』に要求するエネルギー、これが『生きる力』の源なのです。この力を子ども時代、ちゃんと保証し続けてあげることが、豊かな心と生きる力を育てるために必要なことなのです。」⁽¹⁶⁾「いくらママやパパが『泣くんじゃない!!』といくら怒鳴っても(中略)親の気持ちに配慮することなく、また性懲りもなく泣くのであれば、それは『生きる力』に満ちているというわけです。」⁽¹⁷⁾と述べている。犬のおまわりさんはかっこよく決めようとしたけれどやっぱり困ってしまって猫ちゃんと同じように泣いてしまう。いいところを見せたいと思っていても、やっぱり困ったら泣いて表現できるようになってほしい。泣かなくて手のかからない子の方が生きる力という意味では実は心配だと養育者は認識したい。普段鳴くのを我慢してしまう子どもがいれば、養育者も子どもと一緒に、猫ちゃんやワンちゃんに扮して泣く演技をしながら歌ってみるのも良い。泣けない子になってしまう前に、困ったり、悲しかったりしたら泣くということを演技でいいので体験させておきたい。大人も演技し、いかにもわざとらしくて構わないので、「よしよし」

「困ったね」「悲しいね」と受容し、感情の社会化を体感する機会にしたい。誤解のないように付け加えておくと、「泣く」疑似体験に戸惑う子どももいるかもしれない。親子ではなく、保育士や教員が大勢の子どもを対象に活動する場合には「泣く」演技を強要するべきではない。それぞれの子どもの養育状況をよく理解し、まずは必要なコミュニケーションをとり、安心感と信頼感を与えることを優先すべきである。養育者との関係が信頼できるものでなければたとえ演技であろうとも安心して「泣く」ことなどできるはずがない。年齢でひとくくりせず、子どもたちそれぞれの養育環境や発達段階も理解し、それぞれに無理のない活動や表現をさせたい。

『チューリップ』（小出浩平・井上武士作詩、井上武士作曲）※作詩者は幼児の歌130選を参照
「チューリップ」に関しては感情の発達ということではなく幼児期のコミュニケーションのために重要な1曲だと思われるため記述する。

とても簡単に弾き歌いできて、本校の学生においても初心者が取り組める中の1曲であるが、子どもの成長過程を考えた時には表現にはこだわりたい。まず「さいた」「さいた」や「ならんだ」「ならんだ」と、各フレーズがとても短い。これは前述の米山（2003）の表でもわかるように、呼吸器が未発達な幼児期でも歌うことができるということである。また、これから言葉や発音、発声を習得していく乳幼児に歌い聴かせるにも適している。「さいた」「さいた」「チューリップの花が」「ならんだ」「ならんだ」「赤、白、黄色」は全体として大きなフレーズにせず、子どもが一生懸命にお話ししてくれる時と同じように、1フレーズずつ、目の前の子どもに言葉を届けるように（手渡すように）歌う。前述の「アイアイ」の中間部と同様に、近くでそっと優しく歌いかけてあげるイメージで歌う。筆者も子ども向けコンサート等で、「チューリップ」を歌う場合には自分の声をひけらかさずに、語り掛けるように歌うことを心がけている。子どもにとって花が咲いて、それが、赤も白も黄色もあつたらもうそれだけで大事件だ。大人にとっては当たり前前の日常のことも、子どもにとっては初めての経験であることが多い。養育者は子どもの初めての体験や経験に携わっていることを常に意識したい。「お花が咲くってすごいことだね」と喜んだり驚いたりする気持ちを表現し、演じたい。最後の「どの花見てもきれいだな」は、ややフレーズが長いので、一緒に歌うのが難しければ養育者の優しいつぶやきとして届くと良い。養育者は、できるだけ口の形を見せ、語り掛けていくと、言葉や発音の育ちの手助けになる。他にも「ぶんぶんぶん」などもゆっくり口元を見せて歌い、手振り（蜂が飛んでいる様子）も混ぜながら発音や発声の習復に役立てていくと良い。

5 まとめ

最後に補足として乳幼児期のコミュニケーションの重要性について再度触れておく。新生児の声というと主には泣き声になるが、この時期から子どもは自分の呼吸に合わせて声を出している。かつて抱き癖がつくなどと言われたが、現在の育児においては前述の大河原を始め、多くの育児情報で、泣いたときにはすぐに抱くことで子どもの安心感、安全感が育つとされている。この頃には歌って聴かせるのもよいが親子で呼吸を合わせていくことが大切である。一般向けにもベビーサインなど、言葉を介さない赤ちゃんとのコミュニケーション法は数十年前から紹介され

ており、新生児期からの養育者との関わりが子どもの発達に欠かせないことはすでに世の中に浸透してきてはいるが、どう関わったらよいかかわからないことも多い。ここでは数曲しか紹介できていないが、子どもの曲にはその年代の子どもが成長するためのセンテンスがたくさん散りばめられている。ただの音と言葉の羅列にならず、親子の触れ合いや、そこにある登場人物の感情を疑似体験するような活動を通し、養育者と子どもがともに様々な感情を共有し、ともに育ち合うツールとして歌われていくことを望んでいる。

筆者は養育者と子どもと一緒に楽しめるコンサートや、子育て支援に関わる活動にも携わっている。歌い手が歌っている曲を親子で一緒に聴いたり、体を動かしたり、一緒に歌ったりという表現（演技）活動を通し、様々な感情に触れていくことは親子の育ちに有効だと感じている。「真面目で、聞き分けのよい子」として生きてきたお母さんは周囲にいい子でいるため、なかなか自分の感情が出せないことがある。今回は紹介できなかったが、子どもの歌だけでなくお母さんの気持ちを歌った歌をコンサートの曲目に取り入れ、お母さんの気持ちを歌い手が受け止めていくと、歌を聴くことでお母さんの心がほぐれ、結果的にリラックスして子どもと関わるができるようになることもある。養育者自ら（親）が歌わなくても、親子で一緒に音楽を聴くことで十分にコミュニケーションをとったり、気持ちを共有したりすることはできるのである。今後親子コンサートや子育て支援での活動についてもさらに実践を重ね、研究を継続し、まとめた。

今回、小学校での音楽教育等に対する批判や問題点についても触れることになってしまったが、現在の子どもたちの問題を考えると、筆者も含め、教育者がもっと現代社会や学校教育、子どもとの関わりに問題意識をもたなくてはならないと痛感し、敢えて問題点にも触れた。現場で当たり前になっていたことが少しずつでも子どもたちのために変わっていくことを望んでいる。そのためにも、子どもとの関わり方や大切にしたい感情など、多くのことを子どもの歌を通して、子どもとともに学んでいきたい。

引用文献

- (1) 大河原美『怒りをコントロールできない子の理解と支援—教師と親のかかわり—』金子書房 2004 pp. i-ii
- (2) 大河原美『ちゃんと泣ける子に育てよう—親には子供の感情を育てる義務がある—』河出書房新社 2006 p. 22
- (3) 大河原美『怒りをコントロールできない子の理解と支援—教師と親のかかわり—』金子書房 2004 p. 3
- (4) 大河原美『ちゃんと泣ける子に育てよう—親には子供の感情を育てる義務がある—』河出書房新社 2006 p. 34
- (5) 大河原美『怒りをコントロールできない子の理解と支援—教師と親のかかわり—』金子書房 2004 p. 9
- (6) 同上 p. 41
- (7) 同上 p. 49
- (8) 同上 p. 54

- (9) 同上 p. 44
- (10) 同上 p. 18
- (11) 同上 p. 19
- (12) 大河原美以『ちゃんと泣ける子に育てよう—親には子供の感情を育てる義務がある—』河出書房新社 2006 p. 95
- (13) 森岡正博『無痛文明論』トランスビュー 2003
- (14) 大河原美以『ちゃんと泣ける子に育てよう—親には子供の感情を育てる義務がある—』河出書房新社 2006 p. 82
- (15) 向田久美子『発達心理学概論』放送大学教育振興会 2017 p. 69
- (16) 大河原美以『ちゃんと泣ける子に育てよう—親には子供の感情を育てる義務がある—』河出書房新社 2006 p. 20
- (17) 同上 p. 29

参考文献

- 大河原美以『怒りをコントロールできない子の理解と支援—教師と親のかかわり—』金子書房 2004
- 大河原美以『ちゃんと泣ける子に育てよう—親には子供の感情を育てる義務がある—』河出書房新社 2006
- 米山文明『声の呼吸法—美しい響をつくる—』平凡社 2003 pp. 40-46
- J. ボウルビィ 黒田実男、大羽稔、岡田洋子、黒田誠一（訳）『母子関係の理論 I 愛着行動』1976
- J. ボウルビィ 黒田実男、岡田洋子、吉田恒子（訳）『母子関係の理論 II 分離不安』1977
- 数井みゆき 遠藤俊彦（編著）『アタッチメント—生涯にわたる絆—』ミネルヴァ書房 2005
- 滝川一廣『子どものための精神医学』医学書院 2017
- 向田久美子『発達心理学概論』放送大学教育振興会 2017
- 小林真理子 塩崎尚美『乳幼児・児童の心理臨床』放送大学教育振興会 2017
- 岩永雅也 星薫『発達科学の先人たち』放送大学教育文化振興会 2016
- 繁下和雄『幼児のうた130選』全国社会福祉協議会 2001 p. 8, 9, 24, 25, 134, 135, 138, 139
- 小林美実『こどものうた200』チャイルド本社 1975 p. 98, 103, 212, 213

(受理日 2023年1月4日)