

高齢者の歌唱活動による変容と自己の生成

2018年

兵庫教育大学大学院
連合学校教育学研究科
教科教育実践学専攻
(岡山大学)
山下世史佳

目次

序章 本研究の目的と方法	1
第1節 問題の所在と研究の目的	1
1. 研究の目的	1
2. 高齢者に関する社会情勢と歌唱活動	1
3. 高齢者の歌唱に関する問題の所在	3
第2節 研究の意義	4
1. 音楽教育と音楽療法の両面からみた歌唱活動	4
2. 歌唱活動の重要性	7
3. 歌唱活動のもつ芸術性	7
4. 高齢者の歌唱活動における芸術的活動としての可能性	8
5. 本研究における自己とは	9
6. 歌唱活動による変容と自己の生成の定義	9
第3節 論文の構成	11
第4節 研究の方法	12
第5節 倫理的配慮	13
第6節 先行研究	14
1. 本研究のキーワードに関する研究	14
2. 本研究の対象に関する研究	17
3. まとめ	20
第1章 高齢者の歌唱活動	25
第1節 歌唱活動と高齢者	25
1. 高齢者施設の音楽療法を含む音楽活動	25
2. 病院での音楽活動	26
3. 市町村が主催する介護予防事業や各講座	27
4. 公民館等で行われる各クラブ活動	29
5. 大学主催の一般向け音楽関連講座	29
6. 老人（シニア）大学	31
7. 高齢者大学校	32
8. 民間のカルチャー音楽教室	33
9. 放送大学	36
10. 民間の音楽教室	36
11. 店舗での歌唱活動	39
12. まとめ	40
第2節 高齢者の音楽学習	43
1. 高齢者が学習すること	43
2. 音楽の生涯学習	45
3. 岡山県の生涯学習大学の音楽講座	46
4. 高齢者の音楽学習に取り組む姿勢	47
第3節 高齢者の音楽療法	48
1. 音楽療法とは	48
2. 高齢者の音楽療法の概要	49
3. 音楽療法の実際	50
4. スーパービジョン	52
5. 音楽療法士について	56
6. まとめ	60

第2章 高齢者が歌うこと	62
第1節 高齢者が歌唱で涙を流すこと	62
1. 涙の定義と位置付け	63
2. 歌唱時の涙の表出に関する質問紙調査	64
3. 施設の音楽教室で涙が表出した曲の分析	66
4. 施設の高齢者を対象とした涙の表出事例の考察	70
5. グループホーム M での涙の表出事例の会話分析	72
6. まとめ	76
第2節 高齢のプロ歌手が歌うこと	78
1. 現役プロ歌手へのインタビュー	80
2. プロ歌手の語りの分類	90
3. まとめ	92
第3節 アマチュア声楽家が歌うこと	93
1. ライフストーリー・インタビューについて	96
2. 3名への非・半構造化インタビュー	98
3. 歌によるサクセスフル・エイジング	109
4. まとめ	109
第3章 歌唱活動に関わる高齢者への意識調査と語り	119
第1節 合唱に関わる高齢者への意識調査	119
1. 合唱参加者への調査	119
2. 合唱経験者への個別インタビュー	120
3. まとめ	124
第2節 カラオケに関わる高齢者への意識調査	125
I. カラオケ団体の実態—テキストマイニングを用いて—	125
1. 62歳から85歳までのカラオケクラブ参加者17名に対する構造化インタビュー	126
2. カラオケ発表会出演者への質問紙調査	129
3. カラオケクラブ参加者とカラオケ発表会出演者への同様質問に対する回答の比較分析	133
4. まとめ	139
II. カラオケに関わる高齢者への意識調査—語りを通して—	140
1. 歌唱教室参加者へのインタビュー	140
2. 熟練者であるカラオケ指導者2名へのインタビュー	147
3. まとめ	151
第4章 高齢者向け歌唱プログラムの開発と実践	152
第1節 歌唱プログラムの開発	152
1. 歌唱プログラム開発における介入調査	152
2. 開発した歌唱プログラム	155
3. まとめ	168
第2節 歌唱プログラムの実践例	169
1. 高齢者への歌唱前ウォーミングアップの実践例	170
2. 歌って健康になることをテーマにした歌唱プログラムの実践例	171
3. 歌唱を中心とした音楽療法プログラムの実践例	173
4. まとめ	176
第5章 歌唱活動を通じた高齢者の変容と自己の生成	178
第1節 自活者—歌唱教室参加者の変容と自己の生成	178
1. 歌唱活動と社会性	179

2. 喫茶店での歌唱教室の実態-----	180
3. 歌唱教室の第1回目質問紙調査-----	183
4. 歌唱教室の第2回目質問紙調査-----	186
5. 歌唱教室参加者の様子について-----	188
6. まとめ-----	190
第2節 ケアを必要とする者ー認知症者の変容と自己の生成-----	192
1. 各対象者の語りと考察-----	196
2. その人らしさと自己の生成-----	205
5. まとめ-----	207
第3節 ケアを必要とする者ーうつ病女性の変容と自己の生成-----	208
1. 音楽療法を通じたMの変容-----	210
2. X+1年6月(17回目)インタビューの概略-----	213
3. 会話分析-----	214
4. まとめ-----	217
第4節 ケアを必要とする者ーアルツハイマー型認知症女性の変容と自己の生成-----	219
1. 認知症とBPSD-----	220
2. 歌唱活動を中心とした対象者への音楽療法実践-----	222
3. AD女性の自己の変容と生成-----	226
4. まとめ-----	228
第6章 高齢者の歌唱活動による変容と自己の生成-----	229
第1節 高齢者が歌うことについての共通性-----	229
第2節 本研究における偏り-----	231
第3節 本研究から導き出された変容と自己の生成-----	231
1. 本研究における歌唱活動者から導き出された変容と自己の生成-----	231
2. 芸術的活動である歌唱活動のもつ力-----	236
終章 総括と今後の研究課題-----	238
第1節 各章の総括-----	238
第2節 結論と今後の展望-----	240
【文献目録】-----	243

序章 本研究の目的と方法

第1節 問題の所在と研究の目的

1. 研究の目的

本研究の目的は、芸術的活動としての歌唱活動を通して、高齢者が自らの生活を創造するとともに自己を変化させていくことを、歌唱活動の実践やインタビュー等の質的なアプローチを中心に解明していくことである。また、高齢者のクオリティ・オブ・ライフ (Quality Of Life, 以下 QOL と表記) ¹やウェルビーイング (Well-being) ², サードエイジ (Third-Age) ³, サクセスフル・エイジング (Successful aging) ⁴, 生きがいといったキーワードに象徴される生き生きとした歌唱活動に関わる高齢者の実態を明らかにすることである。

高齢者とは、国際連合 (United Nations) では 60 歳以上、世界保健機構 (WHO) では 65 歳以上と定義されている。日本では主に 65 歳以上が高齢者と呼称され、前期高齢者 (65 歳～74 歳) と後期高齢者 (75 歳以上) に分けられる。人間は誰もが必ず老化する。高齢者は、加齢により不可逆的に生じる身体の老化とそれともなう疾病や心の変化に直面する。老化の進度は人によって差異があるが老化は少なからず生活に何らかの影響を及ぼすようになる。老化が生活に影響を及ぼすようになると、介護を必要とする者も出てくる。日本の後期高齢者の大部分は戦争を経験している (2018 年現在) が、戦時中や戦後に思うように教育を受けられなかったこと、高度経済成長ともなう競争社会を意欲的に生きてきたこと、人間的に成熟し、改めて自身の人生を振り返って学び直しの意欲が湧いていること等から高齢者には学習意欲の高い者が多い。歌うことに対しても例外ではなく、筆者が関わっている歌唱教室には多数の高齢者が楽しみのためだけでなく健康のために、または、よりよく歌うために意欲的に足を運ぶ。これは、メディアや書籍等で歌うことが健康によいと謳われている影響による ^{(1) (2) (3)}。一方、ケアを必要とする高齢者は過去に覚えた歌を今歌うことで生起し、生きる意欲をもち、他者と声を合わせて歌えることに喜びを感じているように観察される。いずれにしろ、歌唱活動に関わっている高齢者は歌のもつ芸術性や本質的な力を経験していることと予測する。そこで、本研究では、高齢化する日本を歌唱活動が活性化させ人々の人生や生活を創造することを明らかにしていく。

2. 高齢者に関する社会情勢と歌唱活動

日本は超高齢社会であり、今後も高齢者人口の増加が見込まれる。高齢者社会基礎資料 2014-2015 年版 ⁽⁴⁾ において、我が国の 65 歳以上の人口の割合は、2020 年には全人口の 29.11%, 2030 年には 31.60%, 2070 年には 40.62%になると予想されている。厚生労働省 ⁽⁵⁾ によると、100 歳以上の高齢者は 47 年連続で増加し 2017 年には過去最多の 6 万 7824 人となった。岡山県では、2035 年には全世帯に対して高齢者夫婦世帯数は 13%, 高齢単独世帯は 14.8%, 県の全人口に対して要支援、要介護認定者は 20.3%になると予想されている。高齢者人口の増加によって認知症者

¹ 生活の質, 人生の質。

² 身体的, 精神的, 社会的に良好な状態にあること。

³ 人生の充実期。

⁴ 幸福な老い。

とその予備軍、独居者、老老介護、孤独死等が増加しており、それらを含む多様な高齢者問題に社会全体が迅速に対応していかなければならない状況である。多様な高齢者問題に対応すべく、高齢者を地域全体で支える社会を実現しようとあらゆる取り組みがなされている。例えば、高齢者が福祉サービスに頼らず自立できるように社会は介護予防や生涯学習の充実を図っている。また、高齢者を対象とする施設に関しては、高齢者を対象とする介護療養型医療施設、特別養護老人ホーム、グループホーム、ケアハウス、介護老人保健施設、デイサービスセンター、有料老人ホーム、介護予防教室、老人大学、地域サロン、公民館、生涯学習センター等の施設や教室が設けられている。

さて、内閣府「高齢社会白書」⁽⁶⁾では、高齢者の現状、将来像、高齢化の要因、経済状況、高齢者の社会参加活動、友人や知人との交流、満足度等が報告されている。2013年の内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」⁽⁷⁾によると、高齢者の社会参加におけるグループ活動について2013年には60歳以上の6割が「グループ活動に参加したことがある」と回答している。その具体的な活動は、「健康・スポーツ」が33.7%、「趣味」が21.4%、「地域行事」が19.0%となり、グループ活動に参加してよかったことについては「新しい友人を得ることができた」が48.8%、「生活に充実感ができた」が46.0%、「健康や体力に自信がついた」が44.4%であった。また、高齢者が参加を希望している団体は趣味のサークルが最も多く31.5%、生涯学習への参加については、過去に参加経験のある者が4割以上いた。本研究で取り上げる歌唱活動は生涯学習、または趣味の活動となるため、個人でもグループや団体に所属しても行うことができ活動内容や活動の幅を個人の自由で選択できる活動である。さらに、歌うということは心身を健康に保つことができるという意味において高齢者のニーズに即した活動の1つとなり得る。

2015年の内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」⁽⁸⁾によると、親しい友人の有無に関して「親しい友人がいない」と回答した者は、アメリカ、ドイツ、スウェーデンと比較すると最も多く25.9%、「同性の友人がいる」と回答した者も同3か国と比較すると最も多く、57.5%となった。つまり、我が国では年齢を重ねていくうちに友人との付き合いが減少する者が多く、高齢期の友人付き合いは同性同士の付き合いが異性との付き合いより多いことが確認できた。我が国において他国に比べて同性同士の付き合いが多いのは、現在の高齢者達が時代背景によって異性と対等な友人関係を築く機会が少なかったことが影響していると考えられる。歌唱活動は、歌を通して多数の人々との社会的交流を行える場となり、異性も含めた幅広い友人作りの場として活用できると想定する。

「平成28(2016)年度版厚生労働白書—人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える—」⁽⁹⁾の厚生労働省政策総括観付政策評価官室委託「高齢社会に関する意識調査」⁽¹⁰⁾によると、人が高齢だと感じる年齢は70歳以上が最も多く41.1%であった。健康寿命の延伸が唱えられているが、その方法については「適度に運動すること」が61.9%、「休養や睡眠を十分にとること」が58.3%となった。高齢者の健康づくりや介護予防の取り組みで求められるものは、「身近な場所で運動ができる施設の整備」が47.0%と最も多かった。これらの結果により、高齢者は適度に運動ができる場所を求めていることが確認できた。歌唱活動は呼吸をとまなうことから有酸素運動の1つと考えられており、高齢者の求めている健康づくりや介護予防の活動となることもあって既に多くの場で実践されている。

次に、岡山市の平成27(2015)年3月発行の「岡山市第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」⁽¹¹⁾では「心身ともに健康に生活できるまちづくり」、「安心していきいきと暮らせる福祉のまちづくり」、「高齢者の生活を支援するための介護サービス等の充実」という3本柱が打ち出された。計画の基本理念は「ともに支え合う健康・福祉のまちづくり(地域包括ケアシステムの実現)」である。3本柱にはそれぞれ取り組みの方針が計7種類示されている。本研究で着目する方

針とその施策は、「心身ともに健康に生活できるまちづくり」の「①健康寿命の延伸，社会参加の促進」，及び「高齢者の生活を支援するための介護サービス等の充実」の「⑤高齢者にやさしいまちづくりの推進」である。歌唱活動を通して高齢者が健康寿命を延伸し他者とのコミュニケーションを深めながら社会参加することで，歌唱活動の場を居場所の1つと感じられる支援が必要である。この支援の実現が，歌唱活動が地域で継続的に行われることを基本理念とする「ともに支え合う健康・福祉のまちづくり」への貢献につながる。高齢者向けの音楽をもちいた活動は，歌唱活動と健康，歌唱活動と人を結び，より身近で取り組みやすい活動として各地に浸透してきている。これらの歌唱活動に日常的に携わる高齢者は，何を思い，何を感じているのであろうか。

3. 高齢者の歌唱に関する問題の所在

近年，老化の捉え方が変化している。老化に対してもたれていたマイナスのイメージは払拭されつつある。人生100年時代の到来と言われ，90歳を超えながらも多方面で活躍する高齢者の自伝的書籍が多数出版され，それらの書籍には，生き生きとした明るい高齢者像が描き出されている。その例に，2016年に109歳で永眠した嘉納愛子氏の『107歳生きるならきれいに生きよう！』⁽¹²⁾が挙げられる。嘉納氏は，100歳を過ぎても自ら声楽レッスンを行い明るく前向きに過ごすというライフスタイルを確立していた。筆者の住む地域でも，音楽を好む高齢者達が地域の音楽サークルに参加し，ライブ活動をしたり定期的に発表会を催したりして活動の幅を広げている。歌が好きで高齢者も多様な歌唱活動に参加し，それまでの人生で得た経験を生かして更なる進化を遂げて活性化しているように見受けられる。こうした例は，歌唱活動自体が高齢期の人生を豊かにしていることを示唆するであろう。このような例では，歌唱活動を好む高齢者の多くが歌うことに喜びを見出し，歌うことで活性化しているのではないだろうか。また，高齢者が歌うことで自己と対面し，何らかの気持ちの高揚を感じているのではないだろうか。あるいは，高齢者自身が歌唱活動で他者と交流し，歌のもつ力や音楽のもつ芸術性に感化されているのではないだろうか。

歌唱活動が属するところの芸術の領域については近年まで一般人には手の届きづらい高尚で崇高なものという捉え方があり，芸術全般と一般人との間に隔たりをつくる要素となっていた。そのような芸術に対する捉え方が一人歩きしたことにより芸術全般を特別なものと捉える見方がつくられていったと想定する。しかし，本研究では芸術を，人々の身近なところに存在し誰もがその存在を自らの身体／からだで感じ取るとともに表現することができるものと位置づける。

本研究では，高齢者が歌唱活動を通して何に感化され，他者とどのように関わり自らを変容させていくことで自己を生成していくのが重要な視点となる。人が歌うことで生きる力を得て生活に潤いを感じることができるのであれば，それ自体を芸術的活動と呼べるのであろう。人が歌って変容し，自己を生成していく活動自体が芸術的活動となるのである。

引用・参考文献

- (1) 斎藤一郎・周東寛・EIMI・田才靖子著・日本音楽健康協会監修『健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい』，アスコム，2015
- (2) 近藤真庸・C. オーグメント『歌って！踊って！健康百歌ーからだで学ぶ健康教育ー』，明治図書出版，2001.
- (3) NHK番組「歌って心も体も若返る！」『団塊スタイル』，2015年10月23日NHK放送，2016年2月12日NHK再放送.
- (4) エイジング総合研究センター『高齢社会基礎資料14-15』，中央法規出版，2014.

- (5) 厚生労働省 Press Release <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12304250-Roukenkyoku-Koureishashienka/0000177627.pdf> (2019年2月15日採取)
- (6) 内閣府 平成29(2017)年版高齢社会白書(全体版)
<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/index.html> (2018年5月27日採取)
- (7) 内閣府 平成25(2013)年度高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果(全体版)
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h25/sougou/zentai/index.html> (2018年5月27日採取)
- (8) 内閣府 平成27(2015)年度高齢者の生活と意識に関する国際比較調査
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h27/zentai/index.html> (2018年5月27日採取)
- (9) 平成28(2016)年度版厚生労働白書—人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16/> (2018年5月27日採取)
- (10) 厚生労働省政策総括観付政策評価官室委託 高齢社会に関する意識調査2016
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000137669.html> (2018年5月27日採取)
- (11) 平成27(2015)年 岡山市第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
<http://www.city.okayama.jp/contents/000213933.pdf> (2018年5月27日採取)
- (12) 嘉納愛子『107歳 生きるならきれいに生きよう!』, 潮出版社, 2014.

第2節 研究の意義

本研究では、高齢者の歌唱活動の音楽教育的側面と音楽療法的ケアの側面の両方を重視しながら、歌唱活動そのものが芸術的活動として展開していく過程を捉えていく。

1. 音楽教育と音楽療法の両面からみた歌唱活動

最初に、本研究における歌唱活動の位置づけを述べる。これまでに音楽教育¹と音楽療法の違いは多数議論されてきた。音楽教育とは、いわば、音楽をもちいて人を育て、情操を育むこととされている。音楽療法とは音楽をもちいてコミュニケーション力や社会性を身につけたり、心身の発達を促進したり、心身の状態を保ったりすることを目的としている。音楽教育と音楽療法については、目的は異なるが、共通点が存在する。

まず、歌唱について、義務教育の小学校及び中学校では、どのような目標が掲げられているのであろうか。ここでは、義務教育の軸にある学習指導要領を例に挙げ、目標の内容を考察する。

小学校の低中高学年の学習指導要領には以下のように記されている⁽¹⁾。

(1) 「知識及び技能」の習得に関する目標

[第1学年及び第2学年]

(1) 曲想と音楽の構造などとの関わりについて気づくとともに、音楽表現を楽しむために必要な歌唱、器楽、音楽づくりの技能を身につけるようにする。

[第3学年及び第4学年]

(1) 曲想と音楽の構造などとの関わりについて気付くとともに、表したい音楽表現をするために必要な歌唱、

¹ 音楽教育とは、学校教育に関わらず、乳幼児から高齢者までが広く関わることのできるものである。これとは別に音楽科教育という名称があるが、これは一般に学校教育で行われる音楽教育のことを指す。

器楽、音楽づくりの技能を身につけるようにする。

[第5学年及び第6学年]

(1) 曲想を音楽の構造などとの関わりについて理解するとともに、表したい音楽表現をするために必要な歌唱、器楽、音楽づくりの技能を身に付けるようにする。

(3)「学びに向かう力、人間性等」の涵養に関する目標

[第1学年及び第2学年]

(3) 楽しく音楽に関わり、協働して音楽活動をする楽しさを感じながら、身の回りの様々な音楽に親しむとともに、音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものになろうとする態度を養う。

[第3学年及び第4学年]

(3) 進んで音楽に関わり、協働して音楽活動をする楽しさを感じながら、様々な音楽に親しむとともに、音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものになろうとする態度を養う。

[第5学年及び第6学年]

(3) 主体的に音楽に関わり、協働して音楽活動をする楽しさを味わいながら、様々な音楽に親しむとともに、音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものになろうとする態度を養う。

*下線は筆者による

小学校では、学年が進むにつれて「曲想や音楽の構造などに関わりについて気づくこと」から「理解すること」へ、「音楽表現を楽しむこと」から「表したい音楽表現をすること」へ、「楽しく音楽に関わること」から「主体的に音楽に関わること」へと発展するように教育される。また、全ての学年での共通事項として、「協働して音楽活動をする楽しさを感じる」と「音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものになろうとする態度を養うこと」が挙げられている。これらには、生涯にわたって音楽に親しみ、生活を明るく潤いのあるものにするという意図が含まれていると考えられる。

次に、中学校1年の音楽の学習指導要領を例に挙げると、2017年6月の文部科学省、中学校の学習指導要領概説第3章各学年の目標及び内容、第1節第1学年の目標と内容の2、A表現には以下のように記されている⁽²⁾。

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を身に付けることができるように指導する。

ア 歌唱表現に関わる知識や技能を得たり生かしたりしながら、歌唱表現を創意工夫すること。

イ 次の(ア)及び(イ)について理解すること。

(ア) 曲想と音楽の構造や歌詞の内容との関わり

(イ) 声の音色や響き及び言葉の特性と曲種に応じた発声との関わり

ウ 次の(ア)及び(イ)の技能を身に付けること

(ア) 創意工夫を生かした表現で歌うために必要な発声、言葉の発音、身体の使い方などの技能

(イ) 創意工夫を生かし、全体の響きや各声部の声などを聴きながら他者と合わせて歌う技能

*下線は筆者による

音楽教育における歌唱は、中学校1年時では上記の目標が掲げられ、歌唱表現を創意工夫しながら、曲想、構造、歌詞、内容等の曲から読み取れることを理解すると示されている。そのため、曲を歌う際の、歌声、言葉、発声等の自身の声や、発声法、発音、歌う際の身体の使い方、他者との関わり等を重視している。小学校の学習指導要領と比較すると、歌唱表現や技能等、より専門的な歌との関わりを目標に掲げている。義務教育9年間を通して、音楽教育における歌唱活動によって対象者である児童、生徒が変容し情操を育み成長していくことが目標とされている。

一方、音楽療法では、クライアント (Client, 以下 CL と表記) の ADL (Activities of Daily

Living)¹や QOL を、音楽をもちいて高めることが主な目的とされる。医療の代替療法としてもちいられることも多い。しかし、音楽療法のなかに音楽教育的要素が含まれているか否かの問いには、含まれているということが出来る。なぜなら、例えば、CL が音楽療法を受けて以前できなかったことができるようになれば、CL 自身が学習したことによってできるようになった、つまり、CL が学習によって変容したともいえるからである。また、音楽療法においてアセスメント (Assessment)²を経てセッションを重ね、実践や振り返りを幾度も繰り返し、徐々に CL の様子に良好な変化がみられることがある。この変化はなぜ起こったのかと考察すると、音楽に CL が反応し、CL の気持ちが動いたことが理由として予想できるため、CL のエンパワメント (Empowerment)³であるといえる。これを音楽教育的視点でいうならば情操が育まれたといえる。音楽療法で CL に対して神経学的音楽療法 (Neurologic Music Therapy/NMT)⁴を行う際、例えば、パーキンソン病患者に対して音に合わせた歩行訓練を行ったり、失語症患者に対して音に合わせた発話訓練を行ったりすることがある。これらは医療的側面が強く音楽療法のなかに含まれてきたが、彼らがその過程で創意工夫して音楽を表現できるようになるとすれば、彼らは音楽活動によって成長しているといえ、セッションを重ねて何かを学習したことになる。つまり、音楽療法と同時に音楽教育もなされたといえる。

病院に入院中の児童生徒を対象とした院内学級も音楽教育と音楽療法の両面をもつ例として挙げられる。院内学級は入院中、学校での学びと同等の教育を受けられるようにと設置されている。院内学級の教諭には特別支援学校教諭、小学校教諭、中学校教諭が派遣されるが、派遣された教員は児童生徒についての病識や症状を知り急激な体調変化に対応できるように担当医や看護師との連携を密に取らなければならない。また、児童生徒がいつ治癒するか定かでない病気を患っているとしたら、彼らが将来に不安を抱えるといった精神的な落ち込みの可能性を踏まえ、精神的ケアと情操教育を合わせて行う必要がある。このような場合、療法的な音楽教育を行うべきである。学校教育では他にも、不登校、いじめ、保健室登校等が問題視されているが、いじめの被害者、加害者、表面化していない何らかの問題を抱えている者等も音楽教育と音楽療法の両方を必要とする場面がある。つまり、一個人でも音楽教育と音楽療法的ケアを同時に必要とする場合が生じるために、音楽療法と音楽教育の両方が必要になることがある。そのような場合には音楽教員や音楽療法の実践者はこの2つの観点を基に実践していくことは有用である。このことは、歌唱活動を行ううえで重要な視点である。

ここまで音楽教育と音楽療法の両方の有用性について述べたが、本研究で取り上げる高齢者の歌唱活動においても、音楽教育と音楽療法的ケアがともに必要であると考えられる。高齢期は意欲と心身の衰えが融合している時期である。高齢者は人生を長く歩み多様な経験を積んできており、時間に余裕がある等の理由で勉強に意欲的であるのと同時に、体の衰えや老化という現実的な体力低下に直面している。さらに、近親者、配偶者、仲間との別れ等から心のケアを必要とする場合がある。また、高齢者自身が大病を患うこともあるが、そのような場合、青少年期には意識することの少なかった自身の残された人生や死について現実的に考えるようになる。高齢者に教育的な歌唱活動を行う場合には各高齢者の背景を実践者が知り、各高齢者の体調を気遣ったうえで歌唱活動

1 人が日常生活で繰り返す基本的な生活動作。

2 CL との音楽療法において目標設定や計画を立てる前段階として、個人の性格、現状、能力、健康面、生活動作等の情報を収集・評価すること。

3 人がもつ生きる力を湧き出させること。

4 Michael H. Thaut 博士によって始められ、音楽で神経疾患に関する感覚運動機能、発話言語機能、認知機能等の障害に治療的介入を行うこと。

を行っていく。つまり、高齢者の心身のケアを考慮しなければならないという点で極めて繊細な配慮を要するため、高齢者の歌唱活動ではこのように、音楽教育的側面と音楽療法的ケアの側面の両方が有用なのである。

2. 歌唱活動の重要性

次に、本研究の核となる歌唱活動の重要性を述べる。音楽活動は、楽器活動、歌唱活動、バレエ等の踊りをともなう活動のように多様に存在するが、歌唱活動は人の声に端を発するものであり声による表現は人が誕生時に産声を上げたときから始まっている。人は成長するにつれて次第に自身の声を自覚し自身の声で何かを伝えようとする。その意味で、歌うことは原始的な自己表出の方法であるといえる。また、歌うことは声さえあれば可能な活動であり道具や楽器を必要としない。歌うことの延長に歌唱活動があるが、筆者は人が歌うという自己表現の手段のなかに歌唱活動という領域的なまとまりが存在すると考察する。

人の歌唱は紀元前には既に存在していたが、当時は単独または単旋律で歌われることが多かった。他者ととともにグループで歌われ始めた歴史としては9世紀から10世紀にかけて発展したグレゴリオ聖歌が起源となっている⁽³⁾。これまでに、時代の流れや文化の違いによって世界中にあらゆるタイプの歌が存在し続けてきた。そして、歌は共感や一体感をもって常に人々の心を動かしてきた。大部分の歌には旋律だけでなく歌詞が存在する。旋律と歌詞からイメージするものにテンポ (Tempo)、リズム (Rhythm)、ハーモニー (Harmony)、イントネーション (Intonation)、ダイナミクス (Dynamics)¹が加わることで歌ならではの色合いが生まれる。これらが人々の心を震撼してきた要因であろう。歌には意味があつて情景や気持ちを思い浮かべられるものだけでなく、意味のない言葉、音、唱法によるもの、擬声語、擬音語のみのもの等多種存在し、それらのいずれも歌と呼ばれる。意味のない言葉や音であっても、その一体感や世界観、身体性²によって自然に気持ちが動いたり変化したりすることがある。しかし、言葉を表現伝達手段としてきた人にとっては歌詞があることでイメージがより具現化し気持ちが動きやすくなるといえる。

本研究で取り上げる歌唱の多くは俗にいうところの斉唱または集団歌唱である(一部、合唱も含む)。一人での歌唱と他者ととともに歌う歌唱には、歌う瞬間に他者の影響を受けないか受けるかという点で差異がある。歌唱活動は、他者と歌うことによって他者の影響を受け、身体性をもち、音楽現象だけでなく社会現象としての活動となり得る⁽⁴⁾。また、現在行われる歌唱活動には声楽、合唱、演歌、シャンソン、ジャズ、わらべ歌、唱歌、童謡等のジャンルがあり、それによって特有の歌唱活動が繰り広げられている。オペラ、ミュージカル、歌舞伎、狂言等、声と踊りによるコラボレーションもみられ、それらも広くいえば1つ1つが歌唱活動と捉えられる。歌唱活動の場、地域性、年代、スタイルによっても異なった分類ができる。

このように、歌唱活動は声を基本として行うことができるので、いつでもどこでも、一人でも誰とでも歌えるという気軽さや簡易さをもちながら、歌唱そのものやジャンル、活動方法等を追求すれば大きく羽を広げられる発展性のある活動なのである。

3. 歌唱活動のもつ芸術性

中村は、「人間には、誰にでも、音を通じて表現をおこなう能力と、それを通じてコミュニケー

1 音の強弱。

2 自己と他者が共同世界として成り立つこと。

ションする能力、つまり『原音楽性』(protomusicality)があると考える」(2013)⁽⁵⁾と述べている。全ての人が「原音楽性」をもつとしたら、本研究で取り上げるどの高齢者も「原音楽性」をもつといえる。そして、原音楽性をもつ自己と他者が歌唱で関係を深め音楽的に共存していくならば、それは芸術的活動であるといえる。そこで、本研究では、「原音楽性」をもつ歌唱活動を通じた自己と他者のコミュニケーションにより、高齢者の歌唱活動自体が芸術的活動として展開する過程に着目する。

丸山は「私たちの周囲にあるすべてのものは、一見、一つ一つがそれだけで成り立っているもののように思われるが、すべては他のものとの関係から生まれる」⁽⁶⁾と述べている。Crossは「歌唱という行為も例外ではなく、他者と共に行う活動も含む。また、音楽は非言語コミュニケーションと言われるように、言葉と同じように、音楽もコミュニケーションのメディアであると認識されている」⁽⁷⁾と述べている。歌唱は、非言語コミュニケーションといわれる音楽のなかでも、人間が日常で使用する言葉に基づく歌詞を多分にもちいる。つまり、歌唱は言語コミュニケーションと非言語コミュニケーションが融和した芸術的活動なのである。やまは「うたう」ことの基本を「気持ちを合わせ、互いに響きあい、共鳴しあい、同じ感動のなかに融け合うところにある」⁽⁸⁾と述べている。歌唱は、他者と心を通わせ他者の存在を感受しながら自身や自身と他者との関係を確認できる活動である。歌唱活動で多様な関係性を認識し、他者と共鳴し、音を創造していくことが歌唱活動のもつ芸術的な力であり、芸術の1つのスタイルだといえる。歌唱活動はこのように、1つの芸術として高齢者の心や生活に何らかの影響を及ぼし高齢者を変容させていく芸術的活動である。歌唱活動がもつ芸術的な力により高齢者の生活資質を向上させていくことが可能となる。

また、丸山は「人生と言う芸術は私たち一人一人が作りあげるものである」⁽⁹⁾と述べている。高齢期は人生において晩年期ともいうが、歌唱活動を通して人生を振り返り、他者と共鳴して融合し多様な関係性を認識することで、自身の生かされている場の再確認と自身の存在意義や存在価値を知ることが可能となる。高齢者が歌唱活動をするなかで何かを感じ、それによって生活に何らかの変化をもたらすこと全てが歌唱活動のもつ芸術性である。この考え方は「芸術やデザインを生かした子供の活動性」(2007)⁽¹⁰⁾を考察した矢島の考え方と類似しているが、歌唱活動という芸術的活動が高齢者の生活を創造するのである。

4. 高齢者の歌唱活動における芸術的活動としての可能性

高齢者の歌唱活動と一括りにしても、歌唱活動を行う者には本研究で取り上げるプロの音楽家や歌手もいれば、歌が好きで日常生活のなかで歌を楽しんでいる者、施設入居者で受動的に歌唱活動に参加している者もいる。プロの音楽家や歌手の多くは幼少期から音楽に接し、歌うことと真摯に向き合い、歌うべき歌をどのように表現することがその歌本来の表現に近づくかを模索し、歌唱技術や表現、精神の向上に努め人々に感動を与える歌が歌えるようにと日々鍛錬を重ねている。

一方、日常生活において歌を楽しんでいる者のなかには、自己満足のために歌う者もいれば、プロの音楽家や歌手程には歌に向き合うことはなくても歌を自身の表現でよりよく歌うための努力を重ねる者もいる。施設入居者のなかには、受動的に歌唱活動を行うところから次第に積極的になる者がいる。このように、歌唱活動をすることで歌唱活動から何らかの影響を受け、人が変容していくのはなぜであろうか。

歌唱活動は歌を歌う活動であるが、人はその活動を通して歌自体のもつ詩的魅力、音楽性、表現と、活動を行うなかでの多様な出会いや関係性に惹き込まれることがある。それらに惹き込まれることで、歌による表現をより深く追求し歌うことを通して活力を得ることが、歌唱活動のもつ力で

あるとともに可能性であると考える。

ここで述べた「芸術」には2通りの側面が存在する。プロ歌手や声楽家等の芸術家が表現し生み出す側面と、全ての人々の生活や日常のなかに浸透し人々を変容させる側面である。芸術家が生み出した芸術作品を再度他者が表現することは、プロ歌手や声楽家の方が一般の歌唱活動者より秀でていたといえるであろう。しかし、歌唱活動をするという「原音楽性」(p.8参照)や情熱は全ての人が同等にもっていると考えられる。歌唱活動者が、「原音楽性」や情熱というエネルギーをもって一人または他者とともに音楽表現／歌唱活動を行うことで充足感を味わえるならば、歌唱活動は芸術的活動であるといえるのではなからうか。また、こうした歌唱活動の原動力や力動性が、人々の自己を変容させ、生成させ、歌唱活動を芸術的活動に至らしめる要素であると推察する。

5. 本研究における自己とは

本研究における自己とは、Mead (1934) ⁽¹¹⁾ のいう「他者との関わりからの反応による自己」や、Neisser (1993) ⁽¹²⁾ の主として記憶によって担われている自己の「時間的拡張自己」、他者と関わりをもっている最中に直接知覚される自己の「対人的自己」のことである(梶田・溝上, 2012) ⁽¹³⁾。この「時間的拡張自己」とは「個人が知っており、語り、想起し、未来に映し出すような、その個人のライフストーリー」(榎本, 1998) ⁽¹⁴⁾ である。本研究で着目する自己は、語りを通して想起される自己や他者によって知る自己と位置づける。野村は「時間的に拡張された自己 (extended self; Neisser, 1988)、あるいは、想起される自己 (remembered self; Neisser, 1994) が筆者の研究対象とした自己」であり「この想起される客体としての自己関連情報を、統合的にまとめようとする営為の主体、すなわち想起する自己 (remembering self) を対象としてきた」⁽¹⁵⁾ と述べている。本研究では、野村の示す対象者の自己と同様の自己を示していく。どのような状態にあらうとも人には常に自己がある。人は、日々を過ごしていくなかで新たな自己を創り出している。そして、人は新たな自己が生成されることを通してその都度自らを変容させていくのである。また、榎本は「私たちは、決して客観的な事実の世界を生きているのではなく、主観的な意味の世界、解釈された意味の世界を生きている。自己をとらえるには、個人が自分の生きている世界をどのように意味づけるか、またどのような意味を追求するかといった意味次元を扱うことが必須であろう」⁽¹⁶⁾ と述べている。つまり、歌うことを通して、過去の自身、今の自身、未来の自身を見つめ、自身が生きている世界を概観し、自己の生に意味を見い出すのである。このことから、本研究では、歌唱活動において、記憶にある自己、他者との関わりにおける自己、自身を自身であると認め向き合う自己といった多様な自己との対話を通して、高齢者が今ある自己や未来の自己を再確認する実践が展開されていくものと想定する。

6. 歌唱活動による変容と自己の生成の定義

「変容」とは、大辞林では、「外観や様子などが変わることを変容すること」⁽¹⁷⁾ と示されている。例えば、高齢者が歌うことで過去の何かを回想したとする。「歌声の回想がルソーにとってもつ意味は、単に過去の思い出という域を超えて、彼の存在の深みに根を下ろした実存的なものであることが感じられる」(塚本・鈴木, 2017) ⁽¹⁸⁾ と高齢期のルソーの精神に対する客観的見解について述べられているように、歌うことでの回想は高齢者にとって過去の思い出という域を超え、今出現した思い出のなかに自己を認識できるものである。歌唱活動で新たな世界に拡がり生まれ、その結果みえてくる景色や世界そのものが変化することがある。人は、何も考えずに歌うこともできる

が、歌唱活動は自身と向き合い、他者と関わり合う過程を通して人という主体を変容させ得るものである。歌唱活動を継続することによって他者とのコミュニケーションが深まり、社会貢献へと発展することもあれば、生きる力が育まれることで過ごし方について悩んでいた老後がむしろ、輝かしい時間となることもある。本研究では、上記のような歌唱活動のもつ本質的、全人的な力を重視する。

また、本研究では5で述べたように、高齢者の歌唱活動を通して、記憶にある自己、他者との関わりにおける自己、自身を自身であると認め向き合う自己から、高齢者が今ある自己や未来の自己を再確認する過程を自己の生成²と定義する。そのうえで、歌うことによる自己の生成を解明するために、高齢者の歌うことによる変容を明らかにしていく。高齢者の歌唱活動を通じた変容を明らかにしていくことは高齢者個々の人生を観ることであり、個々の生き方、つまり、ライフストーリーを明らかにすることにもなる。本研究はこうしたあらゆる要素を含みながら、歌に関わる高齢者の気持ちや考えと彼らの変容や自己の生成という1つの方向性をもって論じていく。

引用・参考文献

- (1) 平成 29 (2017) 年 7 月 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説 音楽編
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387017_7_1.pdf (2019 年 2 月 25 日採取)
- (2) 平成 29 (2017) 年 7 月 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説 音楽編
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387018_6_1.pdf (2018 年 5 月 7 日採取)
- (3) 平田勝・松平陽子『合唱音楽・その歴史と作品』, 全音楽譜出版社, pp.1-2, 1980.
- (4) Jordania J. Why do people sing? Music in Human Evolution. *Logos press*, 2011. (ジョーゼフ・ジョルダニア・森田稔 (訳)『人間はなぜ歌うのか? 人類の進化における「うた」の起源』, アルク出版, pp.21-22, 2017.)
- (5) 中村美亜『音楽をひらく』, 水声社, p.120, 2013.
- (6) 丸山圭三郎『人はなぜ歌うのか』, 岩波書店, p.198, 2014.
- (7) Miell, D., MacDonald, R., Hargreaves, D. J., *Musical Communication. Oxford University Press*, 2005.(ドロシイ・ミール, レイモンド・マクドナルド, デーヴィッド・J・ハーグリーヴズ, 星野悦子 (訳)『音楽的コミュニケーションー心理・教育・文化・脳と臨床からのアプローチ』, 誠信書房, 2012.)
- (8) やまだようこ『ことばの前のことばーことが生まれるすじみち 1』, 新曜社, p.65, 1988.
- (9) 丸山圭三郎, 再掲 (5), p.200, 2014.
- (10) 矢島毅昌「子どもの活動における芸術性/デザイン性の考察: 人・物・環境の相互行為的関係の分析」『日本教育社会学会大会発表要旨収録』 59, pp.269-270, 2007.
- (11) Mead, G. H., *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist. The University of Chicago Press*, 1934.
- (12) Neisser, U. G., The self perceived. In U. Neisser (ED) *The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge. Cambridge University Press*, pp.3-21, 1993.
- (13) 梶田叡一・溝上慎一『自己の心理学を学ぶ人のために』, 世界思想社, p.132, 2012.
- (14) 榎本博明『「自己」の心理学ー自分探しへの誘いー』, サイエンス社, pp.8-9, 1999.

¹ 人間を、総合的に捉えること。身体・心理, 社会的立場等の多様な角度から判断すること。

² ここでいう自己の生成には、人間形成の意味を含む。

- (15) 榎本博明・岡田努『自己心理学①自己心理学研究の歴史と方法』, 金子書房, p.181, 2008.
- (16) 榎本博明・岡田努, 同上, p.105, 2008.
- (17) 松村明『大辞林』, 三省堂, p.2488, 2019.
- (18) 塚本昌則・鈴木雅雄『声と文学 拡張する身体の誘惑』, 平凡社, p.261, 2017.

第3節 論文の構成

本論文では、上述の問題の所在、研究目的、意義の達成を目指して論ずる。

序章では、第1節で、高齢者の歌唱活動が存在する背景にある、社会的な問題や流れ、そこに歌唱活動がどのように関わることができるのかについて、高齢者の歌唱活動を取り上げることの目的を述べた。次に、第2節では、本研究の意義について、高齢者の歌唱活動が音楽教育と音楽療法的ケアではどのように位置づけられるか、歌唱活動の重要性、芸術性、高齢者の歌唱活動における芸術的活動としての可能性、本研究における自己とは、歌唱活動の変容と自己の生成の定義等を中心に述べた。第3節では、本論文の構成を述べる。第4節では、本研究でもちいる研究方法を概観する。第5節では、本研究の題目に関連する先行研究を述べる。

第1章では、高齢者の歌唱活動とはどういうものかを述べる。第1節では、高齢者の歌唱活動でなされている実践の例を述べる。序章第2節で述べたように、高齢者の歌唱活動に音楽教育的側面と音楽療法的ケアの側面が含まれることから、第2節では、高齢者の音楽教育について示すとともに、高齢者の歌唱活動と音楽教育の視点から考察する。第3節では、高齢者の音楽療法について示すとともに高齢者の歌唱活動を音楽療法の視点から考察する。

第2章では、高齢者が歌うこととはどういうことかを述べる。第1節では高齢者が歌唱で涙を流すことに着目し、涙を流す理由や精神面への影響について考察する。第2節では、プロ歌手の歌に関する考えや気づきについて明らかにする。第3節では、アマチュア声楽家の歌うことに関連したライフストーリーに着目し、彼らの歌に対する考え方について述べる。また、アマチュア声楽家の語りから歌によるライフストーリーを図示する。

第3章では、歌唱活動に関わる高齢者に対して実施した意識調査と語りの記述分析に基づく考察について述べる。第1節では、合唱活動に関わる高齢者への意識調査と語りについて述べる。第2節では、カラオケ活動に関わる高齢者への意識調査と語りについて述べる。

第4章では、筆者が本研究を通して開発した歌唱プログラムとその実践について述べる。第1節では、筆者が文献や書籍を基に開発した歌唱プログラムの詳細を提示する。第2節では、歌唱プログラムを実際に行った実践内容について述べる。歌唱プログラムの実践内容は、第5章第1節から第4節でも取り上げる。

第5章では、本研究の主題となる歌唱活動での高齢者の変容と自己の生成を明らかにする。ここで取り上げるのは自活者¹とケアを必要とする者である。彼らの歌唱活動を通じた変容と自己の生成が、それぞれの過程でどのように起こっているのかを述べる。第1節では、自活者である歌唱教室参加者の変容と自己の生成について述べる。第2節では、ケアを必要とする認知症者の変容と自己の生成について述べる。第3節では、ケアを必要とするうつ病者の変容と自己の生成について述べる。第4節では、ケアを必要とするアルツハイマー型認知症者の変容と自己の生成について述べる。第1節から第4節ともに筆者が実践者となる。

第6章では、歌唱活動が芸術的活動へと発展することを述べ、歌唱活動による変容と自己の生成

¹ 日常生活が自立している高齢者のことを本論文では自活者と記す。

過程をキーワードと図で示し結論とする。

終章では、各章で明らかになったことの総括と今後の展望について述べる。

第4節 研究の方法

本研究は、高齢者の歌唱活動についての理論や方法を生み出すことや、データベースに基づいた法則を導き出すを目的としていない。歌唱活動を通して高齢者が変容していく芸術的な過程を明らかにすることを目的とする。高齢者の歌唱活動の実態を示すため、筆者が実践する高齢者の歌唱活動を対象として、そこに参加する高齢者の変容過程に着目する方法をとる。このことから、本研究では、高齢者の歌唱活動における自己の変容と生成に関して以下に示す5つの視点から調査研究と考察を実践的に行う。

- (1) 音楽学習と音楽療法の融合
- (2) 高齢者向けプログラムの開発
- (3) 歌唱活動のもつ芸術性と高齢者の歌唱活動という芸術的活動の可能性
- (4) 歌唱活動を通じた高齢者の変容
- (5) 歌唱活動を通じた高齢者の自己の生成

これらの視点から考察するところに、本研究の独自性がある。研究デザインは観察研究を主としている。観察研究は、研究者が介入をコントロールしない研究方法である。本研究において歌唱活動を行う対象者は多様であるが、各対象者の観察記録に基づく記述分析を通して歌唱活動における高齢者の変容の過程を捉えていく。また、本研究は縦断研究である。歌唱活動を通じた一定期間の対象者の変化を調査し、過去、現在、未来の関連性をみていく。そのために、本研究では、質的なアプローチとして、事例分析、会話分析、ライフストーリー・インタビュー、活動時の対象者の表情や身体表現の変化をビデオの画像をもちいて捉える手法を取り入れる。量的なアプローチとして意識調査、KH Coderを用いた質問紙調査自由回答の分析等を取り入れる。歌唱活動における断片的プロセスのなかで、対象者と時間や環境、対象者と他者、対象者と実践者間の呼応関係が発展していくことを、歌唱活動とそれにもなう言語活動や交友関係、心身等の変容と自己というあらゆる角度からみていく。それらによって、歌唱活動という活動がどのように高齢者の生活を創造し自己を生成していくのか、本研究で取り上げる高齢者が行う歌唱活動がどのような意味で芸術的活動として展開しているのかを明らかにする。また、これらを明らかにするために以下の方法をとる。

まず、序章第2節「研究の意義」で述べたとおり、高齢者の歌唱活動には音楽教育的側面と音楽療法的ケアの側面が必要である。そこで、高齢者が関わる音楽教育／学習としての歌唱活動とケアの音楽療法での歌唱活動にはどのようなものがあるかを示す。歌唱そのものについて、音楽教育と音楽療法ではそれぞれどのように捉えられるか等を文献研究や実践内容から明らかにする。

また、高齢者が歌唱活動を行うことの意味について、筆者が高齢者への歌唱実践を行ううえで身近に感じられた歌唱活動によって涙を流す出来事に着目し、事例や会話分析を通してその意味を捉える。次に、プロ歌手が歌うことと本研究で主に取り上げるプロではない一般の高齢者が歌うことの共通点や相違点等を、雑誌の高齢のプロ歌手へのインタビューを通して明らかにする。

本研究の対象者には、自活できる者とケアを必要とする者を取り上げる。それは、彼らの歌唱活

動そのもののもつ意味、捉え方、関わり方には相違点及び通底する共通点が存在すると捉えたからである。歌唱活動そのもののもつ意味とは他者とともに歌える喜びであり、人生を歌に捧げることや歌うことで人生に色生まれることである。歌唱活動の捉え方とは、歌唱活動を行ううえでの気持ちや感じ方等である。そして、関わり方とは歌唱活動にかかる時間、意気込み、歌唱活動との関係性についてである。これらの観点に基づき、意識調査や対象者の語りの分析を行う。自活できる者としては、アマチュア声楽家、合唱に関わる者、カラオケに関わる者、筆者の行う歌唱教室の参加者等を取り上げる。ケアを必要とする者としては、老人ホームに入居している認知症者、うつ病者等を取り上げる。彼らがどのような視点や過程を経て現在歌唱活動に関わり、何を考え感じているのかを明らかにする。さらに、自活できる高齢者やケアを要する高齢者の変容と自己の生成については、筆者が行う高齢者への歌唱活動実践の詳細や使用する歌唱のジャンルやタイプに応じた歌唱実践とその歌唱活動に関わる高齢者個々の考え方を、実践内容の記載とインタビューや語りから明らかにする。本研究を通して、文献と実践に基づき開発した高齢者向け歌唱プログラムの内容と方法についても、実践者の視点から示す。

本研究で筆者が研究者と実践者を兼ねることは、筆者の主観への偏りを防ぐこととなり、歌唱活動を通して起こる現象や事実についての研究者と実践者の両方の視点による分析考察を可能にする。これにより、目の前で対象者のありのままの変化を観察することが可能となる。一般に実践者は、その時々で対象者に起こった変化を瞬時に感じ取り、言葉掛けや介入の方法を自在に変化させていく。そこで、実践者兼研究者である筆者が自身の視点から対象者の変化を主観的に捉えるとともに、いくつかの研究方法を通して客観的に捉えていく。研究者が実践を行わず観察者のみの視点から分析考察した場合、実践者がどのような意図で言葉掛けを行い、その言葉掛けによって起こった対象者の変化を読み取る時、各場面での言葉掛けや動きの意図を、実践者から時間差で詳細に聞き取るという過程が必要となる。そうなれば、客観的要素が強化されるとともに時間の経過も生じるため、記録が必ずしも事実とはいえない場合も生じると想定する。また、実践者から情報を聞き取る過程において、実践者が研究者に伝える必要がないと判断した情報は記録として収集できなくなる場合があると想定する。そうした場合、観察者である研究者は、実践者がなぜその時々その言葉掛けや動きをしたかについて推測を含まなければならない。また、第5章第2節から第4節では、とくに、音楽療法士である筆者の視点での考察も多く含む。音楽療法士として、音楽による対象者の変容を質的に観察して分析考察を加えるという手法をもちいる。本研究では、筆者が実践者兼研究者であることを通して歌唱活動で起こる事象の本質を看取できると想定する。

第5節 倫理的配慮

第2章第1節では、事例研究と会話分析をさせていただいた各施設、各人には、収集した資料を研究に使用させていただくことと資料使用後に報告させていただくことを口頭で了承いただいた。研究の協力は任意とし、調査項目は施設名と個人名を特定できないよう表記した。収集データは外部に漏れることのないよう鍵のかかる保管庫で厳重に管理を行った。

第2章第2節では、『音楽の友』編集関係者に対して研究上でのインタビュー使用確認を行い、口頭で使用許可を得た（2018年1月10日）。

第2章第3節では、インタビュー内容を全てICレコーダーへ録音することについて、研究協力者の了承を得た。録音内容は全て文字化して提示し、研究協力者が掲載不可とした内容は掲載しないこととした。固有名称はイニシャル表記とし個人を特定できる箇所は削除した。

第3章第1節では、合唱に関わる者への質問紙調査において質問紙の冒頭に研究への使用及び公開の承認を得る記述をした。質問調査と収集したデータの論文化について了承を得られた人だけに回答していただいた。合唱経験者2名へも、研究でインタビュー内容を使用及び公開することについて説明し、了承を得た。

第3章第2節Ⅰでは、カラオケクラブ参加者から研究協力と論文での公表に快諾していただいた。カラオケ発表会参加者については、研究協力に好意的な者のみに手渡しで質問紙調査を依頼し、書面と口頭で研究協力への了承を得た。

第3章第2節Ⅱでは、研究協力者5名に対して、研究の趣旨と結果を目的以外で使用しないこと、プライバシーに関わるものは個人が特定されないよう十分配慮することを記載した文書を提示し、了承を得た。

第4章第2節では、事例研究と会話分析をさせていただいた各施設と各人には事前にビデオ収録及び研究協力の了承を得た。また、収集した資料を研究に使用させていただくこと、資料使用後に報告させていただくことに口頭で了承を得た。研究の協力は任意とし、調査項目には施設名と個人名を特定できないように表記した。

第5章第1節では、喫茶店関係者及び個人に対して研究にご協力いただくこと、調査内容の発表前には報告させていただき了承を得た。研究の協力は任意とした。調査項目には喫茶店名と個人名を特定できないように配慮して表記した。

第5章第2節では、各対象者、その家族、施設関係者へは、研究の趣旨、方法、内容を口頭で説明し、研究への協力及び、インタビュー内容全てのICレコーダーへの録音の了承を得た。また、研究結果は各対象者及びその家族、施設関係者へ報告した。固有名称はイニシャル表記とし個人を特定できる箇所は削除した。インタビューは各7名の体調や状態に配慮し細心の注意を払って実施した。

第5章第3節では、CL及びその家族に対して施設を通した研究協力への口頭による了承を得た。また、CLや施設を特定できないようにアルファベットで表記した。

第5章第4節では、セッション時に、集団音楽療法に参加する参加者及び保護者に対して、ビデオ収録、ICレコーダーの使用とインタビューの実施及び研究発表について、口頭と文章で個人情報保護、データの取り扱いの説明をし同意を得た。

第6節 先行研究

本研究は、高齢者の歌唱活動に関する研究であり、それに付随する概念や研究方法、いくつかの対象が存在する。そこで、1. 本研究の概念や研究方法に関する研究と、2. 本研究の対象に関する研究に分類し、それぞれの先行研究について述べる。内容が重なることもあるが、ここでは論文の題名と内容を照合して分類する。また、各研究が本研究で該当する章も示す。

1. 本研究のキーワードに関する研究

1) 歌唱活動

本研究で取り上げる「歌唱活動」についての研究は、国内の論文検索 CiNii Articles によると 54 件存在する (2018 年 4 月)。研究対象者で分類すると幼児・児童が 6 割程度と最も多く、他は生徒・学生、知的障害者、精神疾患者になっている。発声等の歌声そのものに関する研究 (加藤、

2014)⁽¹⁾ (奥田, 2015)⁽²⁾ (伊藤・三村・金岡・林・松本・久原・湯川・池田・吉原・掛・君岡・中山・井上・坪田・山中・東・宮谷・川崎, 2011)⁽³⁾ (志民, 2017)⁽⁴⁾ や、歌唱活動での音楽的表現に着目した研究 (田邊, 2018)⁽⁵⁾ (長谷川・前田, 2018)⁽⁶⁾ (金城・シャイヤステ・服部, 2017)⁽⁷⁾、歌唱教材の研究 (伊藤, 2005)⁽⁸⁾ 等がある。これらの発声法, 表現法, 歌唱教材に関する研究は、歌唱するという行為よりも歌唱という音楽の専門的な内容となっている。本研究では、人が個人または他者ととも歌うという行為や歌うことの本質に着目しており、歌唱活動という行為が時間の経過, 環境, 他者とのコミュニケーションや他者からの影響等によってどのような変化をもたらすかについての実態を捉えた質的アプローチを中心とするため、同じ歌唱活動でも上記の研究とは異なった方向性をもつ。

本研究に即した先行研究には、歌唱活動での心理教育的効果をみた研究 (芳野, 2014)⁽⁹⁾、児童の歌唱活動に対する気持ちや価値観の変化についての研究 (三橋, 2016)⁽¹⁰⁾、歌唱活動による言語表出についての研究 (田嶋, 2013)⁽¹¹⁾、中学生の歌唱活動に対する意識調査の研究 (立石, 2004)⁽¹²⁾、集団歌唱活動の効果を量的にみた研究 (浅野・杉原・小松・青山, 2008)⁽¹³⁾ 等がある。これらは、対象者の気持ちや現象の表出に着目している点で本研究に類似している。社会や思想と歌唱活動についての研究では、集団歌唱やダンス活動の向社会的特性との関係 (山崎, 2015)⁽¹⁴⁾、イデオロギー¹としての「農民音楽」 (太田, 2006)⁽¹⁵⁾ 等があり、音楽のもつ社会性に着目し歌唱活動における他者との交流といった社会性を取り上げているところは共通している。その他、高齢者の参加する集団歌唱教室での歌の好みについて調査した研究がある (櫻井, 2005)⁽¹⁶⁾。

2) サクセスフル・エイジング

本研究では、自活者の歌唱活動を取り上げるが、高齢者のサクセスフル・エイジングの研究には、超高齢者 (林・芳賀, 2013)⁽¹⁷⁾、「農」の活動 (松宮, 2012)⁽¹⁸⁾ 等があり、超高齢社会の日本においては緊要な研究分野である。とくに、認知症者を含む後期高齢者のサクセスフル・エイジングに関する研究では、生きがいや人生について半構造的質問を実施した結果、後期高齢者の自負心を抽出している (松本・渡辺, 2004)⁽¹⁹⁾。この研究では、サクセスフル・エイジングの意味として満足, チャレンジ, 健康, 自負心, 参加, 自己保存の6カテゴリーが抽出され、高齢者が現在の生活を語るなかで、過去を振り返り、現在の生活に意味をもたせ、生活の維持のために努力し未来へ繋げたいという元気な高齢者像が検出されている。

3) 高齢者と QOL の向上

家族と同居する配偶者のいない後期高齢者の思いに関する研究では、語りから、社会や時代とのギャップへの戸惑い, 気楽な生活, 健康への不安, 趣味や友人の存在と思い出等の心の拠り所, 家族や周囲への感謝等の思いが明らかになっている (山口・平田, 2018)⁽²⁰⁾。また、高齢者に対してライフレビューを行い、高齢者の QOL 向上への効果をみた研究 (山崎・林, 2010)⁽²¹⁾ がある。高齢者と QOL の向上についての研究は他分野でなされているが、音楽においては認知症者や施設の高齢者等を対象としたものが多い。

4) ライフストーリー²

ライフストーリーや語りに関する研究は心理学研究に多く、摂食障害に関わる変容 (奥田・岡

¹ 社会集団や社会的立場において思想, 行動や生活の仕方を根底的に制約している観念, 信条の体系。

² 個人の生き方, 生涯, 生活, 人生について, 語りによって描き出される物語。

本, 2009)⁽²²⁾, 高齢者の健康 (石川・宮崎, 2008)⁽²³⁾, 識字学級に通う中国人渡日者の心理的援助 (河合・辻河, 2017)⁽²⁴⁾ 等がある。ライフストーリーは家族間に関する研究においてももちいられ, 墓地を巡る家族ライフストーリー (やまだ, 2005)⁽²⁵⁾, 統合失調症者に関わる父親 (青木, 2014)⁽²⁶⁾, 障がい者の兄弟の語り合いを通じた研究 (原田・能智, 2012)⁽²⁷⁾, 母親の語りに関する研究 (東村, 2012)⁽²⁸⁾ 等がある。また, インタビューを中心に人の語りを取り上げた点から言語学分野でも多くの研究がなされている (三代, 2014)⁽²⁹⁾ (佐藤, 2013)⁽³⁰⁾ (中川, 2011)⁽³¹⁾ (猿橋, 2016)⁽³²⁾。このように多分野で研究されてきたライフストーリー研究であるが, 音楽分野の高齢者関連の研究ではほとんど取り上げられることがなかった。なお, ライフストーリー・インタビューについては第2章第3節「アマチュア音楽家が歌うこと」でも詳細に示す。

5) 人の変容

本研究のような人の変容に関わる研究は人文科学や社会学の研究に多い。コミュニティカフェを取り上げた研究ではコミュニティカフェを行うことで, 対話による自己理解や他者理解を深め日常生活の行動変容に繋がることが示されている (岡田・吉村, 2018)⁽³³⁾。高齢者の活動を通じた変容に関する研究には行動変容に関する研究 (岡, 2014)⁽³⁴⁾ がある。心理学分野では, 中学校教師の対生徒関係についての悩みの研究 (都丸・庄司, 2005)⁽³⁵⁾ がある。これは悩みが「生徒への抵抗感」, 「指導上の困難感」, 「生徒からの非受容感」, 「関わり不全感」の4因子からなるとし悩みへの認知変容が生徒への接し方等の変化に関連することを立証している。この研究における人の精神的な変容に着目した点は本研究と類似する。高齢者の語りに基づく母親的人物との相互性の変容についての研究 (深瀬・岡本, 2012)⁽³⁶⁾ では, 中年期の母親的人物の衰弱や物理的喪失体験が母親的人物の内在化と相互に関連していることが示唆されている。音楽分野においては, 音楽表現による幼児の行動や認識の変容に関する研究 (佐野, 2018)⁽³⁷⁾ (佐野, 2017)⁽³⁸⁾ がある。謡の伝承の実態に関する研究 (田村, 2012)⁽³⁹⁾ では, 声の限界を超えた身体的な熟成, 集団での学び合いや他者との関わりを通じた自己変容を考察しており, 対象者は異なるが本研究における他者との相互作用や自己との対話における変容と方向性は同じである。この研究は次の6)で挙げる「自己」にも関連しているが, どのような自己を対象としているのか提示されていない。

6) 自己

認知症者と自己についての研究では, 認知症者の自己効力感¹を取り上げた研究 (畑野・筒井, 2006)⁽⁴⁰⁾ の他, 施設入所高齢者の自己意識の研究 (沖中, 2006)⁽⁴¹⁾ では, 施設入所高齢者が過去の自分と今を比較し, 「輝いていた」「輝かない」ときのように自己意識を抱きながら生きる意味を考えていることや, ケア提供者の援助の必要性が唱えられている。在宅で老いを生きる要介護高齢者の自己意識に関する研究 (沖中, 2011)⁽⁴²⁾ では, 在宅高齢者が仲間と交流しながら老いに立ち向かう自己の安定が示唆されている。他者とともに在る高齢者の表現する姿の研究 (戸田・谷本・正木, 2017)⁽⁴³⁾ では, 認知症者の自己表出を描出することで, 多面的な対象理解の検討に活用できることが示されている。さらに, 認知症者の感情表出における回想法の研究 (太田・井上, 2009)⁽⁴⁴⁾ では, 回想法により他者への関心や意欲が想起され不安や抑うつ等の症状が改善することが検出されている。

7) 音楽のもつ芸術性, 芸術活動と歌

¹ 別名, セルフ・エフィカシー (Self-Efficacy) といい, 自分がある状況において必要な行動を遂行できるかという可能性の認知のこと。

石山の本物の音楽を聴く研究では、José Hernán Cibils 氏と水野慎太郎氏によるアルゼンチンの音色を本物の音楽として学生に聴かせて質問紙調査を行った結果、即興演奏や表現者の思いへの気づきが顕著になっている(2017)⁽⁴⁵⁾。Joséの「芸術は理論的な理解を超えた言語などによらないコミュニケーションである」という言葉は全ての人が歌唱活動の芸術性に触れられると解釈できる言葉である。本物の音楽というニュアンスは理解できるものの定義があいまいであり、プロの音楽家の表現を至上している点が本研究における芸術的活動の定義とは異なる。精神障害者施設での芸術活動の意義に関する研究では、芸術活動が社会的な評価をうけ社会の一員としての役割を認識し自己価値を高めていく活動と定義されている(増田, 2001)⁽⁴⁶⁾。この研究は対象者が異なるものの、芸術活動の位置づけは本研究における高齢者の歌唱活動のもつ芸術性や芸術的活動の位置づけと類似している。

8) 生涯学習と音楽

地域社会での音楽活動を取り上げた研究では、コンサートの設立から運営の経過について市民への音楽教育活動の一例を示した研究(鈴木, 2004)⁽⁴⁷⁾がある。岡山市における生涯音楽学習としての公民館活動についての研究では、公民館での学習が若い世代に普及していないこと、民間のカルチャー教室と公民館との比較から、カルチャー教室は西洋楽器の講座が最も多いのに対して公民館では大正琴の講座が多いこと等が明らかになっている(新谷・奥, 2008)⁽⁴⁸⁾。生涯学習についての研究は、第1章第1節「歌唱活動と高齢者」と第2節「高齢者の音楽学習」で詳細に提示する。

9) 音楽療法

音楽療法の実践事例にみる CL の変化の研究では、個人の音楽アイデンティティに基づき音楽活動に深く関わることで自身を支え自己を回復し再構築することにつながると提示されている(岡本, 2011)⁽⁴⁹⁾。在宅高齢者の音楽をもちいた介護予防効果についての研究では、定期的にバイタルサイン値と唾液アミラーゼ値を図ってその効果を調査したところ、良好な変化が検証されている(福田・新川・澤田・武田, 2010)⁽⁵⁰⁾。音楽療法分野においては本研究のような語りに着目した研究は少なく大半が事例研究となっている。

10) 歌唱プログラム

歌唱プログラムの内容についての研究は、生涯学習の音楽活動や音楽療法と重複する。CiNii Articles で「歌唱プログラム」と検索すると2件が該当した。そのうちの1つである音楽療法プログラム構成からみた高齢者への影響を調査した研究では、楽器活動と歌唱活動で生理的指標数値の変化の調査に基づき歌唱プログラムでの高齢者の不安感の減少を示した研究(澤田・新川・福田・武田, 2009)⁽⁵¹⁾がある。この他、独自性のある歌唱プログラムについてはとくに音楽療法分野で書籍化されている。

2. 本研究の対象に関する研究

1) 歌手(第2章第2節に該当)

演歌歌手に対して行った伝統的な歌い方についてのインタビューを考察した研究では演歌独特の歌い方のなかから教育的指導に有効な歌い方が明らかとなっている(中里, 2014)⁽⁵²⁾、韓国の民衆歌謡歌手へのインタビュー調査研究ではその実態が明らかになっている(斎藤絢, 2018)⁽⁵³⁾。

声楽家に関する研究には声区や声質に関する研究（平野・宮原他，1971）⁽⁵⁴⁾がある。しかし，声楽家の質的変容に関する研究はほとんどなされていない。これにはプロが手の内を明らかにしない等の理由が関係すると推測する。雑誌では，歌手や声楽家のインタビューが多くなされている。

2) カラオケ，演歌や流行歌，合唱（第3章第1，2節に該当）

高齢者への集団音楽療法による音楽療法とカラオケの比較の研究では，音楽療法士による音楽活動参加者と非音楽療法的カラオケ参加者である統制群に分け音楽活動の効果の度合いをみた研究（高橋・高野，2015）⁽⁵⁵⁾がある。この研究では日常生活のなかで行われるカラオケ等の音楽活動よりも，音楽療法士の行う音楽活動の方に認知機能維持効果が高いことが示された。この研究には，音楽活動が認知機能維持に効果的であるというバイアスがあるが，見方を変えると，機械をもちいるカラオケよりも対人である音楽療法士との音楽活動の方が効果的ということである。カラオケでの落ち込み解消尺度の作成の研究（市川・田中・白肌，2013）⁽⁵⁶⁾では，カラオケで歌うことの効果が示されている。他にも，声区や採点等のカラオケシステムといった音響に関する研究は多いが，人がカラオケをすることの意義や本質に迫るような近年の研究は見当たらなかった。

演歌については，大正時代の流行り唄を概観した研究（岩村，2016）⁽⁵⁷⁾がある。流行歌については歌詞や構造分析の研究（高際・為替・村井・往住，2013）⁽⁵⁸⁾がある。いずれもそれに携わる人ではなく歌詞や唄の構造といった媒体に着目している研究である。

合唱に関する研究には，合唱歌唱とソロ歌唱の発声比較を行った研究（虫明，2018）⁽⁵⁹⁾がある。アマチュアとプロの発声の特徴を比較した結果，アマチュア・プロの合唱団がともに「声の響き」を重要と捉え，「響き」「音程」「ハーモニー」に留意する共通点が明らかとなった他，プロの合唱団は「ビブラート」「ハーモニー」「声量」「音質」の調整を行い，アマチュア合唱団は「呼吸」「姿勢」「表情」を意識するという違いが示された。この他，児童・生徒の自然な声を引き出す合唱指導の研究では，コダーイ・メソッドや，移動ド唱法，ハンドサイン，発声練習の方法を示している（虫明，2008）⁽⁶⁰⁾。

3) 喫茶店と音楽（第5章第1節に該当）

地域における喫茶店の位置づけや活用に関する研究には，喫茶店の客層調査や来店者への来店目的等の聞き取りを通して社会関係形成の在り方やコミュニティカフェの必要性等を調査した研究（松宮，2015）⁽⁶¹⁾，地域における喫茶店がソーシャルキャピタルに与える多様な効果について検討した研究（田中，梅崎，2012）⁽⁶²⁾等がある。これらは，喫茶店がどのように地域に融け込み，活用されているかについて，各視点で考察されている。喫茶店における音楽の活用の観点からは，ジャズ喫茶の歴史に関する研究（細川，2007）⁽⁶³⁾，音楽を演奏する場としての喫茶店と演奏者の思いに関する研究（種村，小林，2013）⁽⁶⁴⁾等がある。その他，うたごえ運動の研究も多くなされている（河西，2013）⁽⁶⁵⁾（神長，2012）⁽⁶⁶⁾（門奈，2012）⁽⁶⁷⁾。これらの多様な喫茶店や中高年者に関する研究のなかで，喫茶店における歌唱活動での心身や様子の変化に着目した研究はあまりなされていない。

4) 認知症（第5章第2節に該当）

認知症者の語りに関する研究では，認知症者の見当識障害¹にかかわる現象を捉え直した研究（田中・大橋，2016）⁽⁶⁸⁾において，他者との関係性に基づくディスコース分析²によって話題を共有

¹ 認知症の中核症状の1つとされており，時間や季節，今いる場所，人がわからなくなること。

² ディスコース（Discourse）分析では，言葉の実際の使われ方自体を質的に研究する。

した語りや他者への配慮や状況への気づきといった能力の捉え直しが可能となることが示されている。本研究で取り上げる対象者と同様に、介護老人施設で暮らす認知症者の日常での経験に着目した研究(服部・安藤・中里・池田・青木, 2011)⁽⁶⁹⁾では、認知症者の施設での生活や施設への思いが明らかとなり、認知症者が自分らしさを見出す支援の必要性が示唆されている。認知症者が語る生活上の困難な体験と思いを当事者の語りから示した研究(加藤・高山・沼本, 2014)⁽⁷⁰⁾では、自身の変化に向けた試行錯誤、自覚があるがゆえの悲嘆、自覚に基づく困難への適応等の思いを抽出している。緒方(2009)⁽⁷¹⁾の認知症者の生きてきた道や生活体験を回想描画した研究では、認知症者の生活体験を回想描画法に基づいて語りや絵画表現から導き出している。認知症者の感情の表出の研究(白井・藤原・宮口・宮前, 2005)⁽⁷²⁾では重度認知症者の笑顔の表出の誘発要因について探り、認知症者への関心、尊重、コミュニケーションの重要性を指摘している。

認知症高齢者への音楽療法に関する海外の研究では、認知症者への長期音楽療法の効果についての課題に関する研究(Koger, Chapin, Brotons, 1999)⁽⁷³⁾、好みの曲の聴取による不安軽減の効果に関する研究(Sung, Chang, Lee, 2010)⁽⁷⁴⁾がある。これらは、音楽が認知症者の心身に良好な変化をもたらすことを示唆している。日本の音楽療法研究では、認知症者に対しての音楽療法の効果や有効性を指摘する研究(阿部・佐藤・田部井・藤田・中野・木田・富本, 2015)⁽⁷⁵⁾(高田・岩永, 2014)⁽⁷⁶⁾(小原・前田・中澤, 2013)⁽⁷⁷⁾(佐々木・内田・村田, 2013)⁽⁷⁸⁾が多い。音楽療法に関する研究は先にも述べたように事例研究が中核となり、認知症者の自己や感情の表出についての語りに着目して研究しているものは少ない。

5) うつ病(第5章第3節に該当)

うつ病と音楽についての研究には認知症予防教室での音楽活動効果に着目して認知機能及びうつ病自己評価の検討を行った研究(菅田・西脇・岡崎, 2017)⁽⁷⁹⁾がある。この研究は、対象者がうつ病患者に限られておらず、一般の参加者が認知症予防教室に参加することでの事前事後の変化を尺度として計測している。臨床的研究ではうつ病患者への個別音楽療法での内分泌等の変化に関する研究(山下・加藤, 2008)⁽⁸⁰⁾、ハンドベルを使用した統合失調症とうつ病患者への臨床的効果の比較研究(森部, 2002)⁽⁸¹⁾がある。これらは医学的視点で考察されている。高齢者のうつ病患者への集団音楽療法での音楽についての語りと変容に関する研究(坂下, 2008)⁽⁸²⁾が本研究と同様の語りの研究となるが、一者ではなく集団のなかで生まれた語りに焦点をあてている。うつ病と音楽に関する国内の研究は症例が少ないのが実状である。

6) アルツハイマー型認知症¹(以下、ADと略称、第5章第4節に該当)

ADに関する研究は、AD患者が入浴中に好む音楽に関する調査研究(Clark, Lipe, Bilbrey, 1998)⁽⁸³⁾、AD患者のBPSD²に関連するADLを対象とした量的及び質的調査法に基づく研究(鈴木・長澤・富田他, 2014)⁽⁸⁴⁾等、医学や工学や心理学等多様な分野で行われている。AD患者についての障害の特性やAD患者への介入による効果や変化を検証する研究が多くみられる。

音楽療法分野においてもAD患者に関する研究は多数あり、AD患者への歌唱療法の影響に関する研究では、歌唱による行動の良好な変化が示唆された(Olderog-Millard & Smith, 1989)⁽⁸⁵⁾。アルツハイマー型でうつ病の認知症者への音楽療法の効果が無作為抽出法でみた研究では、音楽療法の効果が音楽療法終了後2ヵ月持続していた(Guétin, Portet, Picot, Pommié, Messaoudi,

¹ 認知症のなかで最も多く、男性よりも女性に多くみられる。脳にアミロイドβやタウ等のたんぱく質が溜まり、神経細胞が壊死して減少し、認知機能に障害が起こるとされる。

² 認知症の周辺症状の名称。Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia の略。

Djabelkir, Olsen, Cano, Lecourt, Touchon, 2009) ⁽⁸⁶⁾。音楽療法に参加する認知症者の潜在的な療法効果をみた研究では、音楽療法の介入があったグループでは持続的に良好な変化が検証されている (Sole, Brotons, Galati, Castro, 2014) ⁽⁸⁷⁾。AD 患者に対する音楽療法実践を対象に会話を行った研究では、社会的及び国家の帰属的な歌を題材とする音楽療法において会話の発展がみられた (Dassa, Amir, 2014) ⁽⁸⁸⁾。

3. まとめ

先行研究の概観から、高齢者が歌う喜びを表出するように変容していった歌唱活動の過程それ自体を芸術的活動と捉え、その活動の過程を質的に明らかにした研究は少なかった。さらに、これまでに多様な方法で行われてきた歌唱活動に関する研究には、歌唱実践を研究者自身が行いながら高齢者についての語りやライフストーリーに着目した質的研究や、歌唱活動のもつ社会性に着目した研究、歌唱活動を通じた自己の生成に着目した研究、認知症者自身の歌や音楽に関する語りから認知症者の自己価値への気づきを提示する本質的で全人的な変容に関する研究は無かった。

したがって、本研究は高齢者の歌唱活動に着目し、歌唱活動をする高齢者の自己の変容と生成を明らかにする特性から、独自性があるといえる。

参考文献

- (1) 加藤明代「保育における歌唱表現を考える(2)～歌唱活動における問題、その改善を目指して～」『常葉大学短期大学部紀要』45, pp.151-158, 2014.
- (2) 奥田順也「小学校低学年の歌唱活動における『どなり声』の解消法に関する考察：実践事例に見られる傾向について」『芸術研究：玉川大学芸術学部研究紀要』6, pp.11-20, 2014.
- (3) 伊藤真・三村真弓・金岡美幸・林よし恵・松本信吾・久原有貴・湯川慶子・池田明子・吉原智恵美・掛志穂・君岡智央・中山美充子・井上由子・坪田志保・山中覚美・東加奈子・宮谷智子・川崎智浦「幼児の音楽的能力の育成に関する基礎的研究(1)――斉歌唱活動時における幼児の歌声に着目して――」『広島大学学部・附属学校協働研究機構研究紀要』39, pp.105-110, 2011.
- (4) 志民一成「小学校の民謡授業における児童の歌唱に現れたコブシの分析」『静岡大学教育実践総合センター紀要』26, pp.85-90, 2017.
- (5) 田邊裕子「幼児の歌唱活動を中心とした音楽表現の実践」『中九州短期大学論叢』40(2), pp.94-100, 2018.
- (6) 長谷川恭子・前田智子「幼児の音楽表現における段階的・断続的指導の実践に関する一考察――豊かな表現による歌唱活動に着目して――」『実践女子大学科学部紀要』55, pp.35-41, 2018.
- (7) 金城園美・シャイヤステ柴子・服部洋一「《音楽科》豊かさや美しさを感じ取り創意工夫する力をはぐくむ授業づくり：表現を工夫する歌唱活動を通して」『琉球大学教育学部附属中学校研究紀要』29, pp.63-68, 2016.
- (8) 伊藤真「高等学校における外国語の歌の取り扱いに関する考察：中国語の歌を用いた授業を例に(第2部教科研究)」『中等教育研究紀要』45, pp.249-254, 2005.
- (9) 芳野道子「音楽による心理教育的効果：歌唱活動からのアプローチ」『武蔵野短期大学研究紀要』28, pp.231-242, 2014.
- (10) 三橋さゆり「児童の歌唱表現における問題の発見と共有：グラウンデッド・セオリー・アプローチに基づく歌唱活動の分析を通して」『音楽教育学』44(2), pp.1-12, 2014.
- (11) 田嶋貴子「言語活動の充実 言語活動からよりよい音楽表現へ：歌唱活動の場面の事例検討

を通して」『音楽教育研究ジャーナル』39, pp.15-20, 2013.

(12) 立石裕子「中学校音楽科における歌唱・合唱活動の在り方に関する一考察：中学生を対象とした、歌唱活動に対する意識に関する質問紙調査を通して」『音楽文化教育学研究紀要』16, pp.181-195, 2004.

(13) 浅野雅子・杉原式穂・小松洋平[他]・青山宏「開放病棟と閉鎖病棟における慢性期統合失調症患者に対する集団歌唱活動の効果」『西九州リハビリテーション研究』1, pp.15-19, 2008.

(14) 山崎晃男「集団による歌唱・ダンス活動と向社会的特性との関係およびその教育的意義について」『大阪樟蔭女子大学研究紀要』5, pp.35-42, 2015.

(15) 太田峰夫「イデオロギーとしての『農民音楽』—バルトークの民謡研究と文化ナショナリズムについて」『美学芸術学研究』25, pp.1-34, 2006.

(16) 櫻井 琴音「高齢者の集団歌唱における歌の好みについて：『生きがいづくり教室』のリクエスト曲の検討（佐賀短期大学）」『永原学園西九州大学・佐賀短期大学紀要』35, pp.83-91, 2015.

(17) 林雅子・芳賀博「ジェロトランセンデンスの視点から見た超高齢者のサクセスフル・エイジング」『老年学雑誌』3, pp.35-51, 2013.

(18) 松宮朝「『サクセスフル・エイジング』と『農』の活動—愛知県における3団体の比較分析から」『社会福祉研究』14, pp.23-31, 2012.

(19) 松本啓子・渡辺文子「後期高齢者の Successful Aging の意味—郡部に居住する高齢者の聞きとり調査から—」『日本看護研究学会雑誌』27, pp.25-30, 2004.

(20) 山口麻衣・平田弘美「家族と同居する高齢者の思いに関する質的研究」『人間看護学研究』16, pp.1-8, 2018.

(21) 山崎久美子・林千晶「高齢者のクオリティ・オブ・ライフに及ぼすライフレビュー法の効果研究」『日本保健医療行動科学会年報』25, pp.185-195, 2010.

(22) 奥田紗央美・岡本祐子「摂食障害傾向のある青年の拒食と過食の心理的意味と変容のプロセス—非臨床群の語りによる分析—」『質的心理学研究』8, pp.76-95, 2009.

(23) 石川麻衣・宮崎美砂子「高齢者のライフストーリーから捉えた健康づくりの構造—独居女性高齢者の健康づくりの意味付けを通して」『千葉看会誌』14, pp.10-19, 2008.

(24) 河合篤史・辻河昌登「識字学級に通う中国人渡日者の心理的援助の検討—転機の語りを通して—」『兵庫教育大学教育実践学論集』18, pp.27-35, 2017.

(25) やまだようこ「家族ライフストーリーが語られる場所としての墓地—イギリスの19世紀末の家族墓碑と現代の子ども墓碑を中心に」『質的心理学研究』4, pp.93-114, 2005.

(26) 青木秀光「統合失調症の娘を抱える父親のライフストーリー—個人の複雑な生の一端を捉えるために—」『コア・エシックス』10, pp.1-12, 2014.

(27) 原田満里子・能智正博「二重のライフストーリーを生きる—障がい者のきょうだいの語り合いからみえるもの—」『質的心理学研究』11, pp.26-44, 2012.

(28) 東村知子「母親が語る障害のある人々の就労と自立—語りの形式とずれの分析」『質的心理学研究』11, pp.136-155, 2012.

(29) 三代純平「セカンドキャリア形成へ向けた文化資本としての日本語：スポーツ留学生のライフストーリーから」『言語文化教育研究』12, pp.221-240, 2014.

(30) 佐藤正則「留学経験の意味と自己実現についての考察：元留学生のライフストーリーから」『言語文化教育研究』11, pp.308-327, 2013.

(31) 中川康弘「ベトナム難民2世の語りにもみるバイリンガル育成の可能性：ライフストーリー・インタビュー手法を用いて」『母語・継承語・バイリンガル教育(MHB)研究』7, pp.66-86, 2011.

- (32) 猿橋順子「アイデンティティの語りと継承言語の位置付け：ある在日コリアン二世女性のライフストーリーのポジショニング理論分析」『ことばと社会：多言語社会研究』18, pp.35-60, 2016.
- (33) 岡田衣津子・吉村輝彦「コミュニティ・エンパワメントに向けた対話・交流の場が学習者にもたらすものーラーニングカフェを事例にー」『日本福祉大学社会福祉論集』138, pp.131-149, 2018.
- (34) 岡浩一朗「高齢者における座りすぎの健康影響と座りすぎを予防する効果的な行動変容支援」『理学療法学』p.41-44, 2014.
- (35) 都丸けい子・庄司一子「生徒との人間関係における中学校教師の悩みと変容に関する研究」『教育心理学研究』53(4), pp.467-478, 2005.
- (36) 深瀬裕子・岡本祐子「高齢者の語りに基づく母親的人物との相互性の変容」『発達心理学研究』23(1), pp.55-65, 2012.
- (37) 佐野美奈「3か所の異なる保育形態における5歳児の音楽的表現のMVNシステムによる定量的分析」『大阪樟蔭女子大学研究紀要』8, pp.145-156, 2018.
- (38) 佐野美奈「モンテッソーリ・メソッドの保育形態におけるM保育園児の音楽的諸要素の認識の変容：MEBプログラムの実践過程の動作解析を通して」『子ども研究』8, pp.56-62, 2017.
- (39) 田村にしき「宮城県北部における謡いの伝承の実態一個の追求と学び合いによる『自己変容』の過程の分析からー」『音楽教育学』42(2), pp.1-12, 2012.
- (40) 畑野相子・筒井裕子「認知症高齢者の自己効力感が高まる過程の分析とその支援」『人間看護学研究』4, pp.47-61, 2006.
- (41) 沖中由美「身体障害とともに老いを生きる施設入所高齢者の自己意識」『日本看護科学会誌』26(4), pp.19-29, 2006.
- (42) 沖中由美「在宅で老いを生きる要介護高齢者の自己意識」『日本看護学会雑誌』34(2), pp.119-129, 2011.
- (43) 戸田由利亜・谷本真理子・正木治恵「他者と共に在る認知症高齢者の表現する姿」『千葉看護学会会誌』22(2), pp.1-10, 2017.
- (44) 太田有希・井上健「高齢者及び認知症患者に感情表出を促す回想法の効果について」『人文論求』58(4), pp.59-69, 2009.
- (45) 石山英明「本物の音楽を聴くー芸術学における学生との協働的な授業展開ー」『桜花学園保育学部研究紀要』15, pp.1-21, 2017.
- (46) 増田安代「精神障害者小規模作業所における芸術活動の意義ー中澤モデルを通しての検討ー」『和歌山県立医科大学看護短期大学部紀要』4, pp.17-24, 2001.
- (47) 鈴木しおり「地域社会における音楽活動の考察ー旭川市「ネージュ・コンセール（雪のコンサート）」の事例 その2ー」『北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要「生涯学習研究と実践」』7, pp.35-46, 2004.
- (48) 新谷明子・奥忍「岡山市における生涯音楽学習に関する調査研究ー公民館における学習を中心にー」『岡山大学教育実践総合センター紀要』8, pp.17-28, 2008.
- (49) 岡本美代子「音楽療法の実践事例にみるクライアントの変化とその意味ーMusical Identitiesの概念を用いてー」『日本音楽療法学会誌』11(2), pp.114-128, 2011.
- (50) 福田道代・新川貴紀・澤田悦子・武田秀勝「音楽療法から示唆される在宅高齢者の介護予防効果」『人間福祉研究』13, pp.121-130, 2010.
- (51) 澤田悦子・新川貴紀・福田道代・武田秀勝「音楽療法プログラム構成からみた高齢者への影

響』『北翔大学北方圏学術情報センター年報』2, pp.57-64, 2009.

(52) 中里南子「演歌から音楽科教育における伝統的な歌い方」『群馬大学教育学部紀要, 芸術・技術・体育・生活科学編』49, pp.17-31, 2014.

(53) 斎藤絢「現代韓国社会における民衆歌謡の質的考察：民衆歌唱歌手へのインタビュー調査を中心として」『国際文化表現研究』14, pp.127-144, 2018.

(54) 平野実・宮原卓也・宮城平・国分博道・永嶋俊郎・松下英明・前山忠嗣・諸井憲威・川崎洋・野副功・広瀬肇・桐谷滋・藤村靖「歌唱における声の調節：1声楽家についての実験的研究」『日本耳鼻咽喉科学会会報』74(7), pp.1189-1201, 1971.

(55) 高橋多喜子・高野裕治「高齢者への集団音楽療法による認知機能維持効果—音楽療法とカラオケを比較して—」『国際経営・文化研究』20(1), pp.179-184, 2015.

(56) 市川園子・田中輝美・白肌邦夫「カラオケによる落ち込み解消尺度」の作成」『教育相談研究』50, pp.1-8, 2013.

(57) 岩村沢也「大正時代の流行り唄の普及状況」『国際経営・文化研究』21(1), pp.37-52, 2016.

(58) 高際辰弥・河瀬彰宏・村井源・往住彰文「明治維新以降における日本での流行歌の構造分析」『研究報告音楽情報科学』31, pp.1-5, 2013.

(59) 虫明眞砂子「合唱歌唱とソロ歌唱の発声比較による合唱教育の一考察—アマチュアとプロの合唱団員に対するアンケート調査をもとに—」『教育実践学論集』19, pp.231-241, 2018.

(60) 虫明眞砂子「児童・生徒の自然な声を引き出す合唱指導について—コーダーイ・スクールのMIRACULUM合唱団を事例に—」『岡山大学大学院教育学研究科研究集録』139, pp.91-99, 2008.

(61) 松宮朝「結節点としての喫茶店—愛知県長久手市喫茶店来客者調査から—」『愛知県立大学教育福祉学部論集』63, pp.75-88, 2015.

(62) 田中瑞季・梅崎修「地域コミュニティにおけるソーシャルキャピタル：神楽坂地域の喫茶店を事例にして」『地域イノベーション』5, pp.9-20, 2012.

(63) 細川周平「ジャズ喫茶の文化史戦前篇—複製技術時代の音楽鑑賞空間—」『日本研究』34, pp.209-248, 2007.

(64) 種村剛・小林泰名「演奏する場としての喫茶店：札幌のムジカホールカフェを事例として」『事前人間社会』55, pp.95-133, 2013.

(65) 河西秀哉「うたごえ運動の出発—中央合唱団『うたごえ』の分析を通じて—」『神戸女学院大学論集』60, pp.75-91, 2013.

(66) 神長英輔「うたごえ運動とは何か：ミーム学の視点から考える」『新潟国際情報大学情報文化学部紀要』15, pp.1-14, 2012.

(67) 門奈由子「1950年代後半の『うたごえ運動』：『うたごえ新聞』にみる『音楽の体験』」『日本女子大学大学院人間社会研究科紀要』18, pp.19-30, 2012.

(68) 田中元基・大橋靖史「認知症高齢者による場所の見当識障害にかかわる現象の捉え直し：場所についての語りのディスコース分析」『老年社会科学』38, pp.84-93, 2016.

(69) 服部紀子・安藤邑恵・中里知広・池田沙矢香・青木律子「介護老人施設で暮らす軽度認知症高齢者の日常での経験」『横浜看護学雑誌』4(1), pp.63-70, 2011.

(70) 加藤泰子・高山成子・沼本教子「レビー小体型認知症の高齢者が語る生活上の困難な体験と思い」『日本看護研究学会雑誌』37(5), pp.23-33, 2014.

(71) 緒方泉「認知症高齢者が語り描く生活体験—集団回想描画法を用いた事例研究—」『生活体験学習研究』9, pp.1-11, 2009.

(72) 白井はる奈・藤原瑞徳・宮口英樹・宮前珠子「重度認知症高齢者の(笑)・笑顔表出に関する

探索的研究」『作業療法』24(3), pp.253-261, 2005.

(73) Koger, S. M., Chapin, K., Brotons, M. Is Music Therapy an Effective Intervention for Dementia? A Meta-Analytic Review of Literature. *Journal of Music Therapy*, pp.2-15, 1999.

(74) Sung, H.C., Chang, A. M., Lee, W.-Li. A preferred music listening intervention to reduce anxiety in older adults with dementia in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*,19, pp.1056-1064, 2010.

(75) 阿部真貴子・佐藤正之・田部井賢一・川北澄枝・藤田梨紗・中野千鶴・木田博隆・富本秀和「認知症患者及びその介護者への音楽療法の効果判定:介護負担感への影響」『音楽医療研究』8(1), pp.18-26, 2015.

(76) 高田艶子・岩永誠「補完代替医療としての音楽療法が認知症に及ぼす効果」『日本補完代替医療学会誌』11(1), pp.49-55, 2014.

(77) 小原依子・前田潔・中澤清「認知症等の高齢者を対象とした音楽療法の効果に関する実践的研究:チェックリスト(MTCL-YK(S))の開発及び音楽療法の短期効果・長期効果を中心に」『神戸女子大学文学部紀要』46, pp.83-97, 2013.

(78) 佐々木和佳・内田達二・村田康子他「第9回プロジェクト研究論文 認知症高齢者への音楽療法の有効性に関する研究: Dementia Care Mapping を用いた評価・分析. 日本音楽療法学会誌」13(2), pp.94-102, 2013.

(79) 菅田文子・西脇恵子・岡崎敏朗「音楽活動を取り入れたレクリエーション・ゲームを行った認知症予防教室の効果:認知症機能評価とうつ病自己評価による検討」『健康レクリエーション研究』13, pp.45-49, 2017.

(80) 山下晃弘・加藤敏「うつ病に対する即興個人音楽療法の内分泌・疫学的研究」『日本音楽療法学会誌』8(1), pp.3-12, 2008.

(81) 森部あずみ「ハンドベルによる音楽療法の精神障害者に対する臨床的效果の検討—統合失調症患者とうつ病患者の比較—」『精神科治療学』17, pp.1521-1527, 2002.

(82) 坂下正幸「老年期うつ病を呈する一例への集団音楽療法の試み—音楽による語りの意味とその変容」『日本芸術療法学会誌』39(2), pp.63-71, 2008.

(83) Clark, M. E., Lipe, A., W., Bilbrey, M., Use of Music to Decrease Aggressive Behaviors in People with Dementia. *Journal of Gerontological Nursing*,24,Issue7, pp.10-17, 1998.

(84) 鈴木優喜子・長澤明・富田深雪他「アルツハイマー型認知症者の BPSD に関連する ADL の量的及び質的側面」『日本作業療法研究学会雑誌』, pp.25-29, 2014.

(85) Olderog-Millard, K. A., Smith, J. M., The influence of Group Singing Therapy on the Behavior of Alzheimer's Disease Patients. *Journal of music therapy*26(2), pp.58-70, 1989.

(86) Guétin S., Portet F., Picot M.C., Pommié, C., Messaoudi, M., Olsen, L. D. a A.L., Cano M.M., Lecourt, Touchon, E. J., Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer's Type Dementia: Randomised, Controlled Study. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 28, pp.36-46, 2009.

(87) Sole, C., Mercadal - Brotons, M., Galati, A., Castro M. D., Effects of Group Music Therapy on Quality of Life, Affect, and Participation in People with Varying Levels of Dementia. *Journal of Music Therapy*, 51(1), pp.103-125, 2014.

(88) Dassa, A., Amir D., The Role of Singing Familiar Songs in Encouraging Conversation Among People with Middle to Late Stage Alzheimer's Disease. *Journal of Music Therapy*, 51(2), pp.131-153, 2014.

第1章 高齢者の歌唱活動

第1節 歌唱活動と高齢者

全国では、高齢者向けの多様な音楽活動が行われている。高齢者向けの音楽活動には、高齢者施設の音楽療法を含む音楽活動、病院での音楽教室、市町村が主催する介護予防事業各講座、公民館等で行われる合唱、詩吟、大人のためのピアノ等の各クラブ活動、大学主催の一般向け講座、老人（シニア）大学、高齢者大学校、民間のカルチャー音楽教室、放送大学、民間の音楽教室、店舗での歌唱活動、個人経営の音楽教室等がある。民間の音楽教室や店舗での歌唱活動は高齢者限定の参加とは銘打っていないが、高齢者の参加を想定した内容及び、高齢者の参加が多数となっている。

本節では、岡山県と他県における個人経営の音楽教室以外の歌に関連する活動の例を提示する。提示方法は、インターネットや文献による引用を主とする。

1. 高齢者施設の音楽療法を含む音楽活動

1) 高齢者施設における音楽活動調査—富山県, 岐阜県, 新潟県, 全国

各県にある高齢者施設には、施設によって音楽に関連した活動を取り入れている場所と取り入っていない場所がある。

富山県では、岩井と森田が、高齢者入所施設として養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、軽費老人ホーム（A型）、軽費老人ホーム（ケアハウス）、有料老人ホーム、介護老人保健施設の各施設で音楽に関連した活動の質問紙調査を行った（岩井、森田，2010）⁽¹⁾。この調査は、富山県内の高齢者施設でどのような活動が行われているかを知るためのものである。145箇所に郵送で依頼調査を行ったうち返答があった96箇所である。同調査における音楽活動の有無の質問では表1-1-1の回答が得られている。これによると、富山県内では、回答の得られた96施設のうち、音楽活動をしている施設が76箇所と、回答全体の約8割であった。音楽活動の内容については、施設内でBGMとして流れる音楽の鑑賞やボランティアの演奏を聴くといった受動的活動も含まれていると考察する。

表1-1-1. 富山県内の高齢者施設の音楽活動調査
(岩井・森田, 2010)

音楽活動	施設数	割合
している	76	79%
していない	20	21%
今後可能性がある	4	「していない」の20%

岐阜県では、認知症高齢者関連施設の認知症対応型共同生活介護事業所、特定施設入所者生活介護事業所、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、養護老人ホーム、軽費老人ホーム、ケアハウス（介護利用型老人ホーム）、在宅介護支援センター、老人福祉センター、老人デイサービスセンターの計11箇所を対象に、質問紙による音楽療法の実態調査が行われた（高田、吉富，2006）⁽²⁾。その結果、岐阜県の認知症高齢者関連施設の半数以上（60.5%）が音楽療法を実施しており内容は歌唱を中心（88.2%）とした実践が行われていた。また、音楽療法への意識のカテゴリーに属する内容のもの（92.6%）が大きく、施設の音楽療法への意識が高いことが認められた。

表 1-1-2. 新潟県内の高齢者施設の音楽活動調査 (松田, 1998 を基に山下改編, 2018)

施設名	調査施設数	回答施設数	実施	未実施	平均年齢
特別養護老人ホーム	72	48(66.7%)	37(77.1%)	11(22.9%)	81.7 歳
老人保健施設	39	27(69.2%)	20(74.1%)	7(25.9%)	82.5 歳
合計	111	75(67.6%)	57(76.0%)	18(24.0%)	82.0 歳

新潟県でも同様の調査が 1998 年に行われている (松田, 1998) (表 1-1-2) ⁽³⁾。調査の結果、1 ヶ月間の音楽活動実施回数が 1 回から 4 回の施設が回答した全施設の 8 割弱を占めていた。実施時間は 60 分が最も多く、歌唱活動の実施率は、楽器演奏、鑑賞、カラオケの実施率と比較すると 83% と高い比率を占めていた。

妹尾と武藤 (2005) ⁽⁴⁾ は、全国の特別養護老人ホームの音楽活動についての調査を行っている。当時、全国には特別養護老人ホームが 4214 施設あり、そのなかから 300 施設を無作為抽出して調査を行ったところ回収率は 60.3% となり、回答のあった 181 施設中 176 施設が何らかの形で音楽活動を行っていた。また、音楽活動の頻度については、表 1-1-3 の回答が得られている。

表 1-1-3. 全国の特別養護老人ホームの音楽活動の設定 母数 178, 数字は施設数 (%) (妹尾・武藤, 2005)

歌唱活動		演奏鑑賞		BGM		楽器活動 (複数回答)	
1. 不定期	43(24.3)	1. 不定期	86(48.3)	1. 毎日決まった時間		1. 対象者に合わせた時間設定	70(39.3)
2. 週 1 回	33(18.5)	2. 年数回	55(30.9)		5(47.8)	2. 随時楽器使用	
3. 週 2 回以上	25(14.0)	3. 月 2 回	18(10.1)	2. 不定期	70(39.3)	3. 不定期に設定	
4. 月 2 回以上	25(14.0)	4. 月 1 回	12(6.7)	3. 希望した時	10(5.6)	4. 定期的に設定	
5. 自由	20(11.2)	5. 年 1 回	1(0.6)	4. 曜日を決めて	6(3.4)		
6. 月 1 回	16(9.0)						
7. 毎日	15(8.4)	無回答	6(3.4)	無回答	7(3.9)		
無回答	1(0.6)						9(5.1)

表 1-1-3 から、歌唱活動は他の演奏鑑賞、楽器活動と比較すると、週単位で行われることが最も多く、頻度が高かった。施設で人気のある音楽活動について、カラオケ、楽器活動、演奏鑑賞、カラオケ以外の歌唱活動、BGM を取り上げて順位づけしたところ、カラオケが最も多く 73.0%、次にカラオケ以外の歌唱活動が 69.1% を占めていた。

2. 病院での音楽活動

音楽之友社が 2017 年に実施した音楽療法を実施している病院の調査では、公開できる病院として、全国 86 病院がリストに挙がっていた ⁽⁵⁾。岡山県では 9 病院が挙がっている (筆者の収集した情報によると実際にはもっと多くの病院で音楽療法がなされている)。音楽之友社 HP に掲載されている音楽療法を実施している病院リストで、一週間のうち、多くの頻度で音楽療法を実践している 5 病院では、HP 上に下記の音楽療法の情報が掲載されている。

1) 洛和会京都音楽療法研究センター ⁽⁶⁾

京都市にある当センターは、洛和会の 5 つの病院と提携し、専任の音楽療法士 5 名が医療分野で患者やその家族を対象とした心理ケアや治療とリハビリテーションを、洛和会の高齢者施設計 10

施設における集団音楽療法として実施している。いずれも歌を取り入れた内容となっている。

2) 医療法人和泉会いずみ病院⁽⁷⁾ 表 1-1-4. 音楽療法週間早見表 (HP を基に山下作成, 2018)

沖縄県うるま市にある当病院では選任の音楽療法スタッフが計6名在籍し、対象者の心の安定、自信の回復、対人交流の促進と生活の質の向上を目指した音楽療法を提供している。同病院のHPに掲載されている一週間の音楽療法プログラムは表1-1-4のとおりである。

曜日	いずみ病院	いずみ苑	その他(毎月1回)
月曜	メンタルデイケア コーラス 楽喜隊		
火曜	療養病棟民謡クラブ・コーラス(隔週)		うまんちゅ合唱団・いずみ演奏会
水曜		重度認知症デイケアコーラス, 大正琴, いずみ苑入所コーラス	森の茶屋コンサート
木曜	一般病棟コーラス	通所リハビリテーションコーラス	沖縄バツハ合唱団 ファミリーコンサート
金曜	認知症疾患治療病棟コーラス		音楽会

3) 医療法人社団向陽会向陽病院⁽⁸⁾

兵庫県神戸市にある当病院は月48回の音楽療法を実施している。同病院のHPによると、器楽、ハンドベル、コーラス、琴の集団音楽療法が行われており、「『歌う』ことは直接的な情動の発散になり自我機能の強化にもつながるため、コーラスには多くの参加者がいる」と記載されている。

4) 救世軍ブース記念病院⁽⁹⁾

東京都杉並区にある当病院では、療養病棟の各フロアで週1回の集団音楽療法、ホスピス病棟で週1回の集団音楽療法が行われている。また、病室では頻度は明示されていないがホスピスでは個人音楽療法が、外来通院患者向けには週2回の集団音楽療法が行われている。患者だけでなく患者の家族や知人も参加可能となっている。主なプログラムは歌唱と楽器活動である。HPによると、歌唱は肺の機能に働きかけ、発声・発語が難しい人でも、口ずさんだり、部分的に声を出したり、ハミングやリズムを取ったりと、その人なりの表現で参加できる。ここでは、患者が音楽を通して人生を回想するとともに、患者同士の自然な会話が生まれ互いに共感し合ったり連帯感が生まれたりしている。

5) 医療法人高志会柴田病院⁽¹⁰⁾

岡山県倉敷市にある当病院では、個別、小集団、大集団音楽療法(唄会)の3つの形態で音楽療法を実施している。歌詞カードを提示して歌うことを促している様子がHPに掲載されている。音楽療法を、レクリエーションではなくリハビリテーションの一環と位置付け、その効果を検証することで医療としての音楽療法の確立を目指している。

3. 市町村が主催する介護予防事業や各講座

現在、高齢者の増加にともない市町村が結束して介護予防事業を実施している。介護予防事業は身体、運動機能の維持や回復だけでなく、閉じこもりやうつを予防するためにも行われる。内容は、地域の高齢者同士が交流できるように料理教室、スポーツ、認知症の勉強会等多様なジャンルで行われており音楽的な活動も含まれている。ここでは、岡山県岡山市で実際に行われている歌に関連する音楽療法または介護予防の講座を示す。

1) 岡山ふれあいセンター⁽¹¹⁾

開催講座は、こころとからだの健康づくり講座、子育て支援講座と託児付きの講座、ボランティア養成講座、福祉人材育成講座、介護予防に関する講座、高齢者向けの講座、岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座、その他の講座の8種類に分けられている。この中の介護予防に関する講座内で、歌に関する講座が行われている。図



日	月	火	水	木	金	土
4/29	4/30	1 場所：赤ホール イスで行う簡単な体操 持ち物：タオル	2 大人の塗り絵を楽しもう 	3 お休み 	4 お休み 	5 
6 	7 音楽で元気にせろう 	8 場所：赤ホール ひのきの棒を使ってエクササイズ どっちか1回	9 ひのきの棒を使ってエクササイズ どっちか1回	10 音楽で元気にせろう 	11 ストレッチ体操 & 簡単なゲーム 	12 
13 	14 歌って元気に！アコーションとともに 	15 場所：赤ホール イスで行う簡単な体操 持ち物：タオル	16 やってみよう！筋トレ 	17 歌って元気に！アコーションとともに 	18 ストレッチ体操 & 簡単なゲーム 	19 
20 	21 健康のためのゆるケアサイズ 	22 場所：赤ホール ひのきの棒を使ってエクササイズ どっちか1回	23 ひのきの棒を使ってエクササイズ どっちか1回	24 音楽で元気にせろう 	25 ストレッチ体操 & 簡単なゲーム 	26 
27 	28 楽しい喫茶 持ち物：筆記用具 (詳細は裏面) 	29 場所：赤ホール イスで行う簡単な体操 持ち物：タオル	30 かわいい塗り絵を楽しもう 持ち物：カッター カッターマット 	31 せつかしい歌の扉 	6/1	6/2

図 1-1-1. 岡山ふれあいセンター月間開催講座
(岡山ふれあいセンターHP より, 2018)

1-1-1が2018年5月の介護予防講座スケジュールである。歌に関する講座は週1, 2回ずつ行われている。

2) 北ふれあいセンター⁽¹²⁾

開催講座は、体を動かす講座、健康づくりの講座(運動以外)、高齢者向けの講座、託児付き・子育て支援の講座、福祉人材育成講座、ボランティア支援講座、生きがいきづくり講座、その他の講座の8種類に分けられている。そのうち、歌に関する講座は存在しなかった(2018年4月現在)。

3) おかやま西ふれあいセンター⁽¹³⁾

開催講座は、健康づくり支援講座、こども・子育て支援講座、高齢者支援講座、障害者支援講座、福祉人材養成講座、ボランティア・地域活動人材養成講座、安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座、その他の講座の9種類に分けられている。そのうち、音楽を使用した運動の講座が、高齢者支援講座の「いきいきレッスン！」に1回分あった以外は歌に関する講座は存在しなかった(2018年4月現在)。

4) おかやま南ふれあいセンター⁽¹⁴⁾

開催講座は、福祉人材育成研究・講座、健康づくりの講座、生きがいきづくりの講座、65歳以上の方優先の講座、託児付き・子育て支援の講座、岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり講座」、ボランティア・地域活動人材養成講座の7種類に分けられている。歌に関する講座は存在しなかった(2018年4月現在)。

5) ぐらしき健康福祉プラザ⁽¹⁵⁾

当施設には常勤の音楽療法士が在籍し、定期的に歌関連の音楽療法が行われている。当施設の

HPには記載がないため、内容については省略する。

4. 公民館等で行われる各クラブ活動

公民館は各県の地域に点在しており多数の講座が行われている。ここでは、岡山県の倉敷市にある公民館について、倉敷市の生涯学習「いざない」に掲載されている平成30(2018)年3月募集の歌に関する講座を紹介する⁽¹⁶⁾。

表1-1-5. 倉敷市内公民館春の歌関連の講座 (HPを基に山下作成, 2018)

番号	公民館名	講座名	開講日 閉講日	曜日	時間	回数	定員	費用	その他
①	倉敷公民館	女性のための歌声教室 ～歌って笑って楽しく 発声～	4/4 7/4	第1水 曜	10:00- 11:30	4	35	600	女性対象
②	倉敷東公民館	女声コーラス	4/13 7/13	第2・4 金曜	13:30- 15:30	7	45	1050	女性対象
③	倉敷西公民館	笑顔で歌おう懐メロソ ング♪	4/14 7/14	第2土 曜	10:00- 11:30	4	60	600	
④	倉敷南公民館	歌って愛して	4/7 7/21	第1・3 土曜	10:00- 12:00	7	50	1050	歌集を使用
⑤	多津美公民館	歌おう懐メロ♪-青春 プレイバック!!-～	4/4 7/4	第1水 曜	9:30- 11:30	4	30	600	
⑥	西阿知公民館	アコーディオンで歌っ てハッピー	4/21 7/21	第3土 曜	13:30- 15:00	4	40	600	
⑦	連島公民館	初級コーラス	4/18 11/7	第1・3 水曜	9:30- 11:30	12	60	1800	テキスト 1500円
⑧	本荘公民館	アコーディオンで楽し く歌おう♪	4/14 7/14	第2・4 土曜	13:30- 15:00	6	30	900	
⑨	玉島西公民館	歌おう楽しく♪	4/14 11/24	第2・4 土曜	13:30- 15:30	14	50	2100	
⑩	玉島黒崎公民館	響け!ハーモニー	4/24 1/22	第4火 曜	13:30- 15:30	8	30	1200	
⑪	船穂公民館	みんなの歌声教室	4/11 11/28	第2・4 水曜	13:30- 15:30	14	50	2100	

表1-1-5のように、倉敷市内の春の講座だけでも、歌関連の講座は11あり同じ講師の名前が2, 3講座に重複していた。講座内容をみると、コーラスが2講座、懐メロが2講座、他はジャンル指定のない7講座であった。筆者が昨年度までに歌の講座で関わった公民館の情報によると講座の参加者は概ね高齢者であった。内容公開は、抽選による講座生のみが参加できる講座のために難しいようだが、どの講座においても募集人数は単数ではなく複数であることから他者と声を合わせて歌うという共通点があると推察する。コーラスの講座では多声部歌唱も行うと考えられるが、他は一斉に歌う単旋律の歌唱が行われると想定する。

5. 大学主催の一般向け音楽関連講座

ここでは大学主催の一般向け音楽関連講座について述べる。

秋田県では、為我井が秋田大学の一般向け公開講座として声楽に関する「発声法と歌唱法」の講座を催し、高齢者の参加率が上がっている(為我井, 2015)⁽¹⁷⁾。その現状に対して為我井は高齢者の「生活の質」の向上に発声法や歌唱法を役立たせることをテーマとして掲げた。具体的どの「学び」の効果があるのかを検討するために、質問紙調査を実施した結果、参加者の多くはポジティブに学習し、歌の学びを通して自己との対話を行いながら内面的な葛藤や自身の疑問を乗り越えようと努力していることが確認できている。

佐賀短期大学健康福祉・生涯学習センターでは、地域在住の65歳以上の高齢者を対象に、平成

6 (1994) 年4月から研究時の平成15 (2003) 年度までの10年間、歌唱活動を中心とした「生きがいつくり教室」を開催している(櫻井, 2004)⁽¹⁸⁾。ここでは、音楽活動、軽い体操、レクリエーションで構成されたプログラムが実施されていた。

和歌山大学では、高齢者の健康教育の一環として音楽療法的活動を取り入れている。ここでは身体活動を中心とし音楽を付随的に用いる方法で行われているが、準備運動やストレッチでは主に沈静化しやすい音楽を、筋力トレーニングやステップ運動では活性化しやすい音楽をもちい、それぞれの運動の場面において音楽のダイナミクスが運動の動きや方向性と合うようにしている。その結果、運動と音楽を組み合わせる複合的なプログラムにおいて、適切な楽曲や演奏方法を選択し実践することで、運動中の高齢者の気分を積極的な方向へ向かわせることができ、また認知症予防の効果も期待できたという(松本, 本山, 木場田, 2013)⁽¹⁹⁾。東洋英和女学院大学には生涯学習センターが併設され、「ヴォイス・トレーニングをしながら歌を学ぶ」講座が開催されている⁽²⁰⁾。①呼吸法②響きのある共鳴③美しい発音の獲得を目的として開催されている。ここでは身体をリラックスさせるために「こんにやく体操」(東京芸術大学野口三千三氏考案)、呼吸筋を中心としたストレッチ、呼吸法、歌唱という順で活動が行われている。聖徳大学オープンアカデミー(SOA)では、生涯学習「楽しく唄いましょう！(初級)あなたが主役～生涯学習『歌の会』」が2018年5月から7月の期間に10回に渡って行われている⁽²¹⁾。内容は、呼吸練習、発声練習、昔歌った懐かしい歌から最近の歌まで大きな声で楽しく斉唱するというものである。これ以外にも、各県の大学では類似した歌唱に関する講座が多数存在する。

次に、岡山県内の大学、短期大学の高齢者も参加可能な音楽関連の講座をHPで調査したところ表1-1-6の結果が得られた。高校生対象の出前講座や子育て世代応援講座は高齢者関連講座とは乖離するため表1-1-6の講座数に含んでいない。今年度(2018年)の予定が定かでない大学については昨年度(2017年)の内容を記載する。

表1-1-6. 岡山県内の大学における音楽関連の講座の有無と内容(各大学HPを基に山下作成, 2018)

大学名	年間の全講座数	歌関連の講座名, 内容
岡山大学 ⁽²²⁾	34 (2018年度)	無
岡山県立大学 ⁽²³⁾	2 (2017年度, 2018年度は未発表)	無
岡山理科大学 ⁽²⁴⁾	9 (2017年度)	無
川崎医療福祉大学・川崎医科大学・川崎医療短期大学 ⁽²⁵⁾	6 (2017年度)	『音楽と笑顔で健康生活!』 楽器で音を出し, 笑いヨガで身体を動かす。
吉備国際大学・吉備国際大学短期大学部 ⁽²⁶⁾	35 (2017年度)	無
環太平洋大学 ⁽²⁷⁾	無	無
ノートルダム清心女子大学 ⁽²⁸⁾	34 (2018年度)	[グレゴリオ聖歌探訪]～祈りの音楽～全3回
就実大学・就実短期大学 ⁽²⁹⁾	13 (2018年度)	無
倉敷芸術科学大学 ⁽³⁰⁾	10 (2017年度) ※倉敷みらい講座 くらしき作陽大学と連携, 当学開催数のみ記載	無
岡山商科大学 ⁽³¹⁾	30 (2017年度)	『ピアノの力, 音楽の力, 芸術の力』 全1回
美作大学・美作大学短期大学部 ⁽³²⁾	10 (2017年度)	無
山陽学園大学・山陽学園短期大学 ⁽³³⁾	6 (2017年度) ※女性のための健康セミナー全2回, 公開講座全4回	『幼児教育におけるピアノ教育～ ピアノで童謡を弾こう』

中国学園大学 ⁽³⁴⁾	約 30 (2018 年)	コーラス講座『コールかやの木』 ハンドベル講座『華音かのかん』 吹奏楽講座『しらさぎシンフォニック クバンド』
新見公立大学・新見公立短期大学 ⁽³⁵⁾	無	無
倉敷市立短期大学 ⁽³⁶⁾	無	無
岡山学院大学・岡山短期大学 ⁽³⁷⁾	6	無
くらしき作陽大学・作陽音楽短期大学 ⁽³⁸⁾	5 ※倉敷みらい講座, 倉敷芸術科学 大学と連携, 当学開催数のみ記載	無

表 1-1-6 から, 昨年度または今年度の大学主催一般向け講座には, 音楽に関する講座は少なく, 歌唱を中心に行う講座は存在しなかった。

6. 老人 (シニア) 大学

老人 (シニア) 大学は, 国内各地で県や市が中心となって設置されている。岡山県には設置されていないが, 老人福祉大学という名称で年間数回, 数百人規模を対象とした健康や福祉に関する講演が行われている。福山市には老人大学が存在する⁽³⁹⁾ が, 設置目的には「高齢者が健やかで, 生きがいをもつための生涯学習の場とするとともに, 老人クラブを始め, 地域におけるリーダーを育成し, 明るいまちづくりを目指す」とある。本講座には歌に関する講座が 5 講座あった。同大学の HP に記載されている情報は表 1-1-7 のとおりである。

表 1-1-7. 福山市老人大学 2017 年度歌関係の本講座 (HP を基に山下作成, 2019)

講座名	内容
謡曲	舞, 謡, 囃子, 狂言を総称して能楽, 謡の部分に謡曲と言います。能楽は日本古来の伝統芸能で, 今では世界文化遺産に指定されています。この伝統芸能を初心者にもわかりやすく教えます。腹から声を出すことで胆力を養いストレス解消で元気になれます。
民謡	祝い唄やお座敷唄, 作業唄など全国の民謡の中から, 唄いやすく馴染みやすい唄を 60 曲選んで, それを 2 年間でマスターします。唄が上手になることも大事ですが, 好きになってほしい。楽しんで大きな声が出れば最高です。
詩吟	中国や日本の先人達の作詩 (漢詩) に節 (楽譜) をつけたもの (錦城流吟詠基本譜) をもとに, 講師が説明し吟じます。詩吟オルガン (伴奏) を使って合吟・独吟等をおこない, 節調の指導をします。節調が整ったら, 詩の心をとらえた吟じ方を学びます。(声のメリハリ, 遅速の変化により, 聴衆に感動を与えます) 自主的にカセット等で録音し, 自宅での稽古に利用すれば上達が早いです。
コーラス	コーラスの基本をていねいに学びながら, 童謡・唱歌・日本の歌・世界の歌等を楽しく歌います。 ・発声法の基礎を学ぶ (腹式呼吸を身につけ, 全身で声を出す) ・ハーモニー (和音) 感覚を身につけ, 簡単な二部合唱ができるようになる。繰り返しのトレーニングを中心に, ゆっくり少しずつ進めます。より心のこもった美しい合唱を目指し, 歌うことの楽しさや喜びを感じてもらいたいと思っています。いつも生き生きと若々しくありたいですね。
カラオケ	カラオケを愛する者同士が親睦と和を大切にして, 心のふれあいと豊かな人間性を養い, 日常生活においても潤いを感じて楽しく歌いましょう。 ・演歌やポップスを中心に歌唱力の向上を図ります。 ・人前で歌えるように自信と度胸を身につけるよう指導します。

上記の他, 三原市老人大学⁽⁴⁰⁾, 京都シニア大学⁽⁴¹⁾, 横浜シニア大学⁽⁴²⁾, もりおか老人大学 (ゆうゆう学舎)⁽⁴³⁾ 等, 各地に設置されている。

7. 高齢者大学校

高齢者大学校は岡山県にはない。京都高齢者大学校は、永い人生における教養の向上、仲間作り、生きがいの創造、よりよい生活設計や積極的な社会参加を行っていくために必要な知識、技術の習得を目標として2013年に開校した。同校のHPによると2019年度版の開講講座が22講座あり、歌に関する講座には「みんなで楽しくうたごえ喫茶」があった⁽⁴⁴⁾。この講座は年10回、第2木曜日13:30～15:30に行われ年会費は10000円となっている。大阪府高齢者大学校の2019年度年間カリキュラムには、シルバーアドバイザー、歴史、社会・大阪再発見、語学交流、美術芸術、パソコン、科学・技術、文化・文学・芸能、自然とのふれあい、運動・スポーツ・健康、高齢者の生活課題の計11講座が存在した⁽⁴⁵⁾。文化・文学・芸能や音楽に関する講座は4講座あり、そのうち、歌に関する講座は2講座あった。同校の講座のテーマや内容は表1-1-8のとおりである。

表1-1-8. 大阪府高齢者大学校 歌関係2019年度年間カリキュラム (HPを基に山下作成, 2019)

講座名	テーマ	内容
ボイストレーニングを楽しむ科 火曜、水曜コース	身体スッキリ、目はパッチリ①② 歌詞をハッキリ、あごスッキリ①～⑤ 響く声と素敵な笑顔があなたのものに①～④ 声と身体のゆがみ①～⑦ 声量アップとこもらない声のために①～⑦ まとめ	はじめに、歌う姿勢、写真撮影、腹式呼吸 あごスッキリアイウエオ体操、顔のボディーマッピング、母音体操で《茶摘み》を歌う①②、歌詞を心に届ける方法 高音が出る体操(頭編)①②、高音が出る体操(あご編)、声の遠近法を学ぶ 身体の歪みチェック(はじめに)、声が出しやすくなる姿勢(前後)(左右)、体操トレーニングで身体を楽器に、体幹と腹筋を鍛えるセラバンド体操、歪みを矯正する体操、足指ストレッチで腹筋発声法、身体のゆがみチェック(まとめ) 風船チェック(はじめに)、肋間筋のマッピング、肋間筋トレーニング①②、呼吸トレーニング①②、呼吸筋マッサージと呼吸を意識した歩合方、イメージで肋間筋を動かす方法、風船チェック、写真撮影
歌を愛し歌を楽しむ科 (みんなで声楽を楽しく学ぶ)	歌声(発声)と身体 (声の仕組み、腹式呼吸、声音、ハミング、姿勢、リズムと発声、年齢と声の質) 歌声(発声)と音づくり (暗譜、メロディ、ハーモニー、楽器とのコラボ、いろんなパート、いろんなジャンル) 感じる歌い方 (楽譜と歌詞、感動を伝える、思いを伝える)	童謡・唱歌を歌う コールユーブンゲン、《花》《花の街》《ふるさと》《赤とんぼ》 日本の歌を歌う 《浜辺の歌》《夏の思い出》《荒城の月》《蛍の光》 ゲスト演奏家から学ぼう日本の歌 世界の歌を歌おう 《エーデルワイス》《ローレライ》《夢路より》《庭の千草》、ミュージカルソング ゲスト演奏家から学ぼう世界の歌 《サンタルチア》《野ばら》《アベマリア》 《愛の讃歌》

その他、板橋グリーンカレッジ(高齢者大学校)⁽⁴⁶⁾等も地域社会における活動の推進や高齢者の学習意欲にこたえるために設けられているが、歌に関する講座は見当たらなかった。

8. 民間のカルチャー音楽教室

ここでは、岡山県内の民間が運営するカルチャー教室のなかから3箇所を取り上げ、それぞれの歌唱講座の、頻度、時間、講座内容を調査する。

1) 岡山済生会カルチャー⁽⁴⁷⁾

病院と併設されている。教室のHPに掲載されている内容を表1-1-9に記す。

表1-1-9. 岡山済生会 歌関連の講座 (HPを基に山下作成, 2018)

講座名	頻度	時間	HP掲載内容
歌謡教室カラオケ	週1回	1時間または2時間	呼吸法・発声法から勉強し、ご自分の好きな曲を歌えるように。
詩吟の心	週1回	13:30～15:30	漢詩や和歌を吟じ、先人の奏でる雅の世界を味わってみましょう。
女声コーラスなつかしの名曲の世界	週1回	13:30～15:30	昔、歌った名曲、懐かしい曲、テレビに流れる曲を歌ってみませんか。メロディーに加え発声法・ハーモニー・読譜の練習と曲の表現も楽しめます。
女声コーラスなつかしの小学唱歌の世界	週1回	14:00～16:00	懐かしい小学唱歌、親しまれている美しい日本語・外国の曲を中心にメロディーを歌い、二部合唱曲を味わいます。大きい声を出し体の若返りをはかり、世の中に若さをまきましましょう。
基礎からのヴォイストレーニング	月3回	10:30～12:00	楽に良い声で歌えるようにがんばりましょう。
ヴォイストレーニング	週1回	16:00～18:00	ヴォイストレーニングで呼吸法、発声法をしっかり身につけて、楽に良い声で歌いましょう。
ゴスペルを歌おう	週1回	18:15～20:15	ヴォイストレーニングで呼吸法、発声法をしっかり身につけて、ゴスペルを楽しみましょう。
ハートで歌おう 懐かしの歌、今の歌	月3回	10:00～11:30	歌う前に体をほぐし、呼吸・発声練習をいたします。懐かしの歌声喫茶のような楽しい雰囲気、童謡、唱歌、抒情歌、日本歌曲、外国の曲、昭和歌謡、平成の歌などをたっぷり歌ってまいります。
なつかしの童謡・唱歌を楽しむ会	月2回	10:00～11:30	明治・大正・昭和の童謡には魅力がいっぱいです。曲の時代背景や作詞家・作曲家のお話も交えながら、歌いましょう。しゃべる機会が少なくなった方、声が出にくくなった方も一緒にしましょう。
一から始める発声、ヴォイトレの基礎コース	月2回 か3回	16:15～17:45	「声が出しにくい、うまく歌えない・・・。」という方、発声をお勉強してみませんか？身体を使って（動かして）、より楽に美しく歌うことを目指していきます。正しい発声を身につけて、いろいろなジャンルのうたを歌っていきましょう。
ミュージカルソング・ポップスを歌おう！	月2回	10:00～11:30	聴いたことのあるミュージカルの一場面をなりきって歌ってみたい方、ディズニーをはじめ映画のテーマソングや挿入歌を歌ってみたい方、サビを知っているポップスを通して歌ってみたい方、いろいろな曲に挑戦しながら楽しく歌いましょう！だれでも知っている簡単な曲から練習するので全くの初心者の方でも大丈夫です！！
たのしい民謡	月2回	18:00～19:30	民謡は心のふるさと。大きな声で唄えば若さと健康を保ちます。一緒に楽しみましょう。

2) 山陽新聞カルチャープラザ⁽⁴⁸⁾

県内8箇所に教室の分校が存在するカルチャープラザである。分校を含む全ての場所で開講される歌に関する講座である。HPに掲載されている内容を表1-1-10に記す。

表1-1-10. 山陽新聞カルチャープラザ歌関連の講座 (HPを基に山下作成, 2018)

講座名	頻度	時間	HP掲載内容
民謡	月2回	13:00～14:00	日本列島北から南まで、全国の民謡を正しい発声法をキチンと身に付けて、順次、楽しみながらマスターします。
詩吟ゼミナール	週1回	18:15～20:30	入門～上級の方。各自自分で決めた吟題で練習し、きめ細やかに教えます。練習はハードですが確実に成果がでます。

歌えば楽し～青春を呼びさます歌声～	月2回	10:30～12:00	歌う前の準備運動、呼吸法、各人に合わせた発声練習。そして、とにかく、楽しくうたいましょう。
オペラのアリアを歌ってみよう	月2回	14:00～15:00	まずヴォイストレーニングをし、アリアに限らず希望の曲をお教えます。初心者の方が音大出身かと思う程上達した人もいます。
初心者のための世界の名歌を歌おう	月2回	13:15～14:45	映画音楽のテーマ曲やシャンソン等、世界の名曲をたのしく歌いませんか。仏留学経験者の講師が親切に指導します。
0(指導者名)と名曲を歌う	月2回	10:40～12:10	シャンソン・ポップス・映画音楽・唱歌・フォーク・なんでもありの名曲を、みんなで歌って楽しみましょう。
楽しく歌おうパーソナルレッスン	月2回	15:30～17:30	どんなジャンルの曲でも大丈夫！歌いたい曲を、声の変化を実感しながら、気持ち良く、楽しく歌えるように。貴方に与えられた楽器(声)と一緒に輝かせましょう。
歌って健康いきいきライブ	月2回	10:30～12:00	なつかしの愛唱歌、フォーク、昭和歌謡から最近の歌まで、生伴奏に合わせて大きな声で歌って笑って動いて楽しみましょう。中高年のためのヴォイストレーニングも行っています。
「Y(指導者)のピアノで歌おう」パーソナルレッスン	月2回	12:30～17:00	生ピアノの伴奏で気持ちよく歌ってみませんか？たとえば「合唱団に入っているけれど、音を取る練習を手伝ってほしい」「ソルフェージュの力をきちんと身につけたい」「好きな曲をご自身の声域に合った調子で生ピアノ伴奏で歌う」「カラオケの曲もピアノの伴奏で歌うと新しい魅力が」などに対応できます。久しぶりに歌を歌うのでご不安と感じられている方のヴォイストレーニングにも最適です。グループレッスンにも対応できます。
声楽教室	月3回 または 4回	11:00～20:30	初心者も経験者も、お腹から声を出して気持ちよく歌いましょう！歌は心を豊かに、身体を元気にしてくれますよ。
心を癒すなつかしの童謡・唱歌・愛唱歌	月2回	10:30～12:00	懐かしい歌を歌って心を和ませませんか？童謡や唱歌には不思議な力があります。あの頃、あの時の思い出や風景を思い浮かべながら歌ってまいります。歌を歌うことが久しぶりな方、声を出す機会が少なくなってきた方、声が出にくいと感じる方、お話を交えながらゆっくりと歌っていきましょう。初心者の方大歓迎です。
楽しい詩吟講座	月2回	13:00～15:00	初めての方から上級者の方まで指導いたします。健康の為にも仲間づくりの為に吟詠の魅力を味わえます。
歌う喜びはここに	月2回	10:30～12:00	童謡、唱歌、フォーク、歌謡曲などの様々な歌を、元気に明るく、笑顔で歌って楽しみましょう。
ラ・ラ・ラうたごえ	月2回	13:00～15:00	昔から歌いつがれている、さまざまな歌のほか、希望の曲を混じえながら参加者全員でうたいます。
楽しいコーラス	週1回	10:30～12:00	楽に歌える発声法とともに、情緒豊かな詩をあげつつ、童謡・唱歌からクラシックまで多様な曲をかんたんなコーラスでうたいます。
0からはじめる発声講座	月2回	10:30～12:00	情緒豊かな童謡・唱歌を始めとした歌曲の詩と音楽を味わい、表情豊かにそして「楽」に歌う発声法を学びます。
こころのうた講座	月2回	10:30～11:30、 12:30～13:30	なつかしい唱歌、心安らぐ童謡そして抒情豊かな日本の歌を、正しい発声法と共にこころゆく迄、楽しく唄いましょう。

3) はあもにい倉敷⁽⁴⁹⁾

デイサービスを行い、病院とも連携しているカルチャー教室である。2018年3月現在の歌唱に関する講座は以下のとおりである。HPに掲載されている内容を表1-1-11に記す。

表1-1-11. はあもにい倉敷 歌関連の講座 (HPを基に山下作成, 2018)

講座名	頻度	時間	HP掲載内容
女声コーラス	週1回	10:00～12:00	歌うことの好きな女性の方なら初心者でも大歓迎。幼き頃歌った懐かしい童謡からポピュラー音楽まで楽しい歌をいっぱい歌いましょう。※女性限定。
たのしいうたの輪	週1回	13:00～15:00	年齢や性別に関係なく、誰もが楽しく歌える曲を毎回十数曲存分に歌ってストレス発散。対象から現在までの童謡名曲、懐かしのメロディ、最近のヒット曲などを教材局にどしどし取り入れます。

ゴスペル	週1回	10:00~12:00	ヴォイストレーニングで呼吸法、発声法をしっかり身に付けて、楽によい声が出るようにし、ゴスペルを楽しみましょう。
ヴォイストレーニング	週1回	12:15~13:45	ヴォイストレーニングで、呼吸法、発声法をしっかり身に付けて、楽によい声が出ることを目指したい。シャンソン・カンツォーネ、日本の歌等練習し、1曲でもレパートリーを増やしましょう。そしてチャンスがあればいろんなステージに挑戦してみましょう。
誰でも弾けるフォークギター弾き語り	月2回	10:00~12:00	初心者の方も中級者の方も各レベルに応じて練習します。音楽を通じて楽しい仲間も増えています。半年間の講座が修了する頃には、一人で好きな曲を弾いて歌えるようになります。
歌謡教室(カラオケ)	週1回	15:00~17:00	カラオケは今や日本の文化です。基礎訓練(発声・呼吸法など)をやさしく指導致します。友達も増え、お腹から声を出して、ストレス解消。楽しく健康づくりをしませんか。
歌って!若返り教室	月2回	10:30~12:00	童謡・唱歌・懐かしい歌謡曲を歌いながら、楽しく身体を動かします。脳と身体機能が活性化され、心身ともに若返ります。介護予防、認知症予防にも。呼吸法・発声法・手遊び・体操・手話歌など女性講師が優しく指導。歌って!笑って!あなたも始めませんか。
Sing Along in English	月2回	1時間20分	シングアロングとは一緒に歌うことです。アメリカなどのポップスやオールディーズを原語で歌い、エンジョイするのを目的にした講座です。英語で歌を歌うのは、思われているほどむずかしくありません。しかも、日本語で歌うのとは違った魅力があります。発声法や歌詞内容の解説もあるので、英語に興味がある方には発音や口語表現の勉強にもなります。
健康懐メロ講座	月2回	1回1時間半	昔懐かしの童謡、歌謡曲、演歌を合唱したり、音楽にあわせて体操をします。また太鼓やハンドベルなどの楽器も取り入れて、心と身体のリフレッシュをしましょう。
楽しいシャンソン	月2回	1回2時間	シャンソンの美しいメロディを歌ってみませんか。シャンソンはだれでも楽しめる音楽のひとつです。《マイ・ウェイ》《枯葉》《恋心》《雪が降る》《サントワマミー》《愛の賛歌》《ラストダンスは私と》、普段何気なく口ずさんでいる曲もシャンソンです。初心者の方も皆さんで一緒にシャンソンを歌って楽しみましょう。また、シャンソンだけでなくポピュラーソングや日本の曲、外国の歌も歌って楽しみたいと思います。

4) 考察

上記のカルチャー3施設には歌に関連する講座が40程度あった。そのうち、ジャンルと数が多い順に、懐かしの歌・青春の歌8講座、ヴォイス・トレーニング・発声5講座、コーラス4講座、童謡・唱歌3講座、詩吟3講座、カラオケ2講座、ゴスペル2講座、ミュージカル・ポップス2講座、オペラアリア・声楽2講座、個人レッスン2講座、世界の名歌2講座、ギターの弾き語り1講座、シャンソン1講座であった。カルチャー施設利用者が高齢化しているので、巧拙関係なく、皆で気兼ねなく声を合わすことを楽しめる「懐かしの歌・青春の歌」が上位に挙がっていると考察する。次に、「ヴォイストレーニング・発声」が多かったことから、自身の歌声の向上に目を向けている者も多くいることが予想できる。歌といっても幅広いジャンルがあり、それぞれに楽しみの世界が広がっていると考察する。また、実施時間は日中開講が8割以上を占めており、日中に時間のある者が講座を受けている可能性が考えられる。日本では近年、20代から50代の主婦の就業者数が上昇し、夫婦共働き家庭や母親のパート勤務等が増加したため専業主婦は減少していることから、日中に時間の余裕のある高齢者にカルチャー教室利用者が多いことが想定される。

9. 放送大学⁽⁵⁰⁾

放送大学は自宅学習が基本となる。対面授業も存在するが音楽関連の実技授業は現在のところ存在しない。音楽関連では、心理と教育コースの総合科目内に「音を追求する」という講座があったが歌に直接関連するものではなかった（2018年4月現在）。

10. 民間の音楽教室

民間の音楽教室では、近年、高齢者を対象とした歌唱教室が開設されている。ここでは大手のヤマハ音楽教室とカワイ音楽教室を取り上げる。2社は大人向け音楽教室を開設し歌に関連した講座を開始している。

1) ヤマハ大人の音楽レッスン⁽⁵¹⁾

歌唱に関する講座は以下のとおりである（2018年5月現在）。HPに掲載されている内容を以下に記す。

「ボーカルレッスン」

グループレッスンと個人レッスンを選択できる。グループレッスンは1回60分月3回初心から初級者は7500円、初級から中級者は8500円、中級から上級者は9500円である。個人レッスンは、1回30分月3回初心から初級者は9500円、初級から中級者は10500円、中級～上級者は11500円である。

表1-1-12. ヤマハ「ボーカルレッスン」PR文（ヤマハ大人の音楽レッスンHPより，2018）

「歌を気軽に楽しみたい」「基礎からじっくり学びたい」「カッコよくハモリを決めたい」そんなみなさまにおすすめます。レッスンは、「呼吸」・「発声」・「発音」といったボイストレーニングを中心とした基本のエクササイズからスタートし、様々な楽曲を歌うためのボーカルテクニックを実践的に学んでいきます。また、初期の段階から基本的なビート感を養い、アフタービートなどリズムカルに音楽を表現することも学びます。

「ゴスペルコーラス」

1回60分の場合、月2回5000円、月3回7500円、テキスト代1200円～である。このコースは教室により料金・レッスン回数等が異なる。

表1-1-13. ヤマハ「ゴスペルコーラス」PR文（ヤマハ大人の音楽レッスンHPより，2018）

ゴスペルをひとつの音楽ジャンルと考え、様々なジャンルの楽曲をたくさんの仲間と歌い、ハーモニーの素晴らしさや一体感を味わえるレッスンです。楽曲の歌詞の内容を理解し、ゴスペル特有のメッセージについてもひとつの音楽表現として捉えレパートリーを完成していきます。楽曲の歌詞の内容を理解し、ゴスペル特有のメッセージについてもひとつの音楽表現として捉えレパートリーを完成していきます。主なレッスン内容は、姿勢と呼吸、発声、発音、コーラストラaining、リズムトレーニングなど

「ポップスコーラス」

1回60分、月2回5000円、月3回7500円である。教室ごとに入会金や施設費は異なる。

表 1-1-14. ヤマハ「ポップスコーラス」PR 文 (ヤマハ大人の音楽レッスン HP より, 2018)

ポピュラーの名曲を中心に、ハーモニーの素晴らしさや一体感を味わいながら、大勢でコーラスをお楽しみ頂けるレッスン内容です。

「健康と歌のレッスン」※ウェルネスプログラム

1回 60分, 月 3回 6000円, 教材費は CD1500円〜である。入学金は教室ごとに異なる。

表 1-1-15. ヤマハ「健康と歌のレッスン」PR 文 (ヤマハ大人の音楽レッスン HP を基に山下作成, 2018)

ウォーミングアップ	心身がスムーズに活動できる準備をする。穏やかな音楽に合わせて、呼吸と簡単なストレッチ。緊張を緩和して呼吸筋をほぐし、声の出やすい体勢をつくる。
ブレス&ボイストレーニング	呼吸と発声により体内の活性化を行う。音楽に合わせた腹式呼吸と発声のトレーニング。肺活量のアップや腹筋・表情筋が鍛えられる。
リズムエクササイズ	リズムを取って脳に刺激を与える。声と身体を使い、講師の動きを覚えて同じ動きをすることは注意力と集中力を使うので、脳への刺激になる。
ハーモニーエクササイズ	声を合わせて心地よさを感じる。各自が自由に声を出し、ハーモニーの楽しさを実感することで、リラクゼーション効果がある。※音楽経験がなくても、安心して楽しく行える。
レパートリー	みんなで歌う喜びを体感する。なじみのある国内外の名曲をたのしく歌う。声を出すことでストレスを解消し、肺活量や腹筋の強化も期待できる。
クールダウン	穏やかな音楽とストレッチで緊張をやわらげる。簡単な整理体操をおこない、リラクゼーション。レッスンで使った脳や心、そして身体までほぐす。
その他の PR 文	ヤマハウェルネスプログラムは、音楽の効果を活かした健康のためのプログラムです。「健康と歌」のおススメポイントを東邦大学医学部医学博士の A 名誉教授に伺いました。【動画省略】声を出し歌うことを体験して心身のリラクセスを促します。息や声を出したり、仲間と一緒に歌うことで、心と身体の健康や脳のはたらきを健全に保つことを目的としています。歌や楽譜に慣れていない方はもちろん、どなたでも安心して楽しく参加いただけます。「健康と歌」は、歌う効果を利用した健康のためのプログラム。和気あいあいとした楽しい雰囲気のグループレッスンです。息や声を出したり、仲間といっしょに歌うことで、心と身体の健康や脳のはたらきを健全に保つことを目的としています。

「健康と音楽のレッスン」※ウェルネスプログラム

1回 60分月 3回 6000円, 教材費は CD1500円〜で、入会時に購入する。入会金は教室ごとに異なる。

表 1-1-16. ヤマハ 健康と音楽のレッスン PR 文 (ヤマハ大人の音楽レッスン HP を基に山下作成, 2018)

リズムウォーク	日常生活の動作である「歩く」という動作を基本に、音楽に合わせてリズムカルに動く。衰えがちな脚力を維持すると共に、心肺機能に刺激を与える。
リズムエクササイズ	講師がたたくりズムを真似して、手や足でリズムを打つ。集中力や反応力を強化することで、脳・感覚系に刺激をもたらす。
レジスタンスエクササイズ・ストレッチ	あまり使わない筋肉に、自分の体重を使い、適度の抵抗を加えることによって、筋力を増強し、ストレッチにより身体の柔軟性を高める。
ブレス&ボイスコントロール	音楽に合わせた呼吸、発声トレーニング。腹式呼吸、正しい姿勢、正しい発声、正しい発音を心がけることによって表情筋・呼吸筋を鍛える。
シングアウト	簡単な振り付けでみんなで歌う。全身で音楽を表現することで、脳・感覚系を刺激すると同時に、血行を促進する。ストレス発散もできる。
その他の PR 文	ヤマハウェルネスプログラムは、音楽の効果を活かした健康のためのプログラムです。「健康と音楽」のおススメポイントを中京大学スポーツ科学部 Y 教授に伺いました。【動画省略】「健康と音楽」は、筋肉・骨・心臓など身体の健康づくりだけでなく、脳へ刺激を与えることがポイントです。音楽とやさしい運動を結びつけたエクササイズで、体力の維持、増進と脳の活性化を図ります。健康のために身体を動かしたいけれど運動は苦手という方も、音楽の経験がない方も無理なく楽しく続けられます。適切な運動と音楽

	<p>の組み合わせにより、認知機能の維持・改善に効果！認知症予防を目的とした、ヤマハウェルネスプログラム「健康と音楽」を用いた共同研究を1年間実施しました。その結果、運動と音楽を組み合わせることにより、運動のみを施行したときに比べより認知症の予防に大きな成果が得られることが証明されました。→詳しくは下記 URL をご覧ください。【URL アドレス省略】</p> <p>音楽とやさしい運動を結びつけたエクササイズで、体力の増進と脳の活性化を図る。プログラムは平均 158kcal (ウォーキング約 50 分相当) の無理のない身体運動と多彩な音楽要素を盛り込んでいる。</p>
--	--

「歌って踊れる青春ポップス」⁽⁵²⁾

月2回で1回90分(休憩を含む)、会費3500円(月額・税別 ※施設費なし)、入会金2000円
ヤマハで作成された映像を使用して行う。

表 1-1-17. ヤマハ「歌って踊れる青春ポップス」PR 文 (ヤマハ大人の音楽レッスン HP より, 2018)

楽譜なしで楽しめるオリジナル映像, 簡単なハモリやステップに挑戦, 皆と一緒に和気あいあい, 経験豊かな講師がサポート。1回の流れは60分で新しい曲1曲にチャレンジします。後半30分では仲間とコミュニケーションをとりながらレパトリーを楽しみます。

2) カワイおとなの音楽教室⁽⁵³⁾

歌唱に関する講座は以下のとおりである。HPに掲載されている内容を以下に記す。料金, 日時, 教材などは明記されていない。入会金は今だけ無料となっている(2018年6月現在)。

「ボーカルコース」

表 1-1-18. カワイ「ボーカルコース」PR 文 (カワイおとなの音楽教室 HP を基に山下作成, 2018)

①	ボイストレーニングから: 無理なく発声するために必要な準備運動や発声練習から。まずはやさしい曲を選び歌います。
②	もっと高く, もっと低く: 少しずつ音域を広げるとともに, 安定した音程で声を出せるようにトレーニング。好きな曲, 憧れの曲に挑戦します。
③	曲のイメージに合った歌い方を: 歌い方のバリエーションや, 自分なりのアレンジを身に付け, 曲に合わせられる表現力を養います。

「ボイストレーニングコース」

表 1-1-19. カワイ「ボイストレーニングコース」PR 文 (カワイおとなの音楽教室 HP を基に山下作成, 2018)

①	「腹式呼吸を身につける」正しい呼吸法や発声法を身につけて, 本格的に腹式呼吸ができるように練習します。
②	「基本テクニックを練習」歌に必要な基本である正しい口の開け方や母音の口形, 子音の特長や強調の仕方, 言葉のニュアンスの出し方, 声と言葉を出す方法などを身につけます。

「コーラスコース」

表 1-1-20. カワイ「コーラスコース」PR 文 (カワイおとなの音楽教室 HP を基に山下作成, 2018)

①	やさしい合唱から2つのパートに分かれて歌う2部合唱のやさしい曲で, コーラスの楽しさを味わいます。
②	「もっと高く, もっと低く」発声練習をし少しずつ音域を広げるとともに, 安定した音程で声を出せるようにします。
③	3部合唱で本格的なコーラスを世界の歌, クリスマスの歌等, 様々な曲に挑戦。
PR 文	3つのパートに分かれて歌う3部合唱で, より豊かな響きを楽しみます。 練習曲の例: 《紅葉》《故郷》《峠の我が家》《旅愁》《サンタが街にやってくる》《もろびとこぞりて》等。 その他, ご希望の曲

「ゴスペルコース」

表 1-1-21. カワイ「ゴスペルコース」PR 文 (カワイおとなの音楽教室 HP を基に山下作成, 2018)

①	「ゴスペルの基本を知ろう」姿勢, 口の開け方, 体のほぐし方, 発声など楽しみながらゴスペルの魅力を体験します。
②	「もっと高く, もっと低く」発声練習をし, 少しずつ音域を広げるとともに, 安定した音程で声を出せるようにします。
③	「本格的なゴスペルを」様々な曲を通じてリズムにのって歌う楽しさを実感。“心のさけび”を全身で表現します。

「うたごえ倶楽部」

表 1-1-22. カワイ「うたごえ倶楽部」PR 文 (カワイおとなの音楽教室 HP より, 2018)

たくさん仲間と一緒に懐かしの名曲を歌ってみませんか? 全部歌えない曲でも知っているところだけを歌って大丈夫。また, 歌の間にちょっとした音楽知識の話や, 歌の背景などの音楽雑学コーナーなどもあります。まずはお気軽に「歌を楽しむ」気持ちでご参加いただければと思います。グランドピアノの豊かな音色による生伴奏で, 生徒様に合わせたレッスンを行ないます。※一部アップライトピアノの教室もございます。練習曲の例: 《東京キッド》《学生時代》《知床旅情》《てんとう虫のサンバ》《青い山脈》《北国の春》《若者たち》《津軽海峡冬景色》《瀬戸の花嫁》《遠くへ行きたい》《さとうきび畑》等

「童謡唱歌コース」

表 1-1-23. カワイ「童謡唱歌コース」PR 文 (カワイおとなの音楽教室 HP より, 2018)

昔から歌われている童謡唱歌。口ずさむだけでとても懐かしい思い出が浮かび, また改めて歌詞の味わい深さを感じることができます。無理なく楽しみながらレッスンを始めます。練習曲の例: 《夕焼け小焼け》《故郷》《春の小川》《旅愁》《埴生の宿》等。その他, ご希望の曲

「歌ってハモって～うた倶楽部」

表 1-1-24. カワイ「歌ってハモって～うた倶楽部」PR 文 (カワイおとなの音楽教室 HP より, 2018)

70～80年代の懐かしの歌謡曲・ニューミュージックや90年代以降のJ-POPまで, 歌ったりハモったり, 「あの頃」に戻って楽しいひと時を過ごしてみませんか? グランドピアノの豊かな音色による生伴奏で生徒様に合わせたレッスンを行ないます。※一部アップライトピアノの教室もございます。楽器経験のある方はフォークギターなど持ち込みで伴奏頂いてもOK! 練習曲の例: 《あの素晴らしい愛をもう一度》《贈る言葉》《翼をください》《花は咲く》等

11. 店舗での歌唱活動

(1) カラオケ喫茶

岡山県のカラオケ喫茶を検索すると約230店舗が該当した(2018年5月現在)⁽⁵⁴⁾。カラオケ喫茶で歌われる曲のジャンルは主に演歌及び歌謡曲である。岡山県内のカラオケ喫茶はHPを開設していなかったため全国のカラオケ喫茶を無作為に50店舗検索しどのような営業がなされているか調査した。

カラオケ喫茶には全般的に舞台が設けられていた。歌いたい人が一人ずつ舞台上がり歌声を披露するシステムである。料金は昼の部と夜の部に分けられ, 昼の部がワンドリンクで歌い放題で1000円程度(食事なし), 夜の部はワンドリンク歌い放題2000円程度(食事なし)の店舗が多いようである。定期的に店の客が参加できる旅行イベントを計画している店舗があり, 年に1回以

上、発表の場がイベントを通して設けられていた。また、店舗経営者は、歌唱を得意としていたり地方で活躍している歌手であったりと、歌うことに長けた者が多かった。

(2) うたごえ喫茶

うたごえ喫茶ともしび⁽⁵⁵⁾や、女優でもある音無美紀子氏が行う「音無美紀子の歌声喫茶」⁽⁵⁶⁾、歌声喫茶サミー⁽⁵⁷⁾等がある。カラオケ喫茶と異なる点は、喫茶店に歌うことを目的として来店した者全員で声を合わせて歌うという点である。うたごえ喫茶は戦後、社会運動として各地で盛んになった後人気は低迷したが、若い頃にうたごえ喫茶に参加した者が高齢者となった現在、その活動は見直され各地ではうたごえ喫茶人気が再燃している。

歌声喫茶サミーHPの歌声ガイドには表1-1-25のように記されている。

表1-1-25. うたごえ喫茶PR文(歌声サミーHPより, 2018)

歌声サミーでは同じ曲を皆さんで斉唱します。早い話が国歌斉唱の感じですので声の出ない方、歌い方に自信の無い方又、時間内にいろいろなジャンルの曲を沢山歌いたい方等お気軽にご来店ください。歌う事が大好きなあなたはもちろん、歌に自信の無い方も大丈夫！初めは小さい声の方でも大きな声で歌えるようになります。上手く歌えるようになります。昔懐かしい抒情歌・童謡・唱歌・世界中の民謡・大ヒットしたポピュラーな名曲&思い出の歌謡曲等開催時間内に色々な曲を沢山歌いましょう。フォーク世代のあなたもどうぞお越しください。歌詞ブックを見ながら大きな声で歌う事によって脳を活性化出来ます。心にアルファードを増やし穏やかな気分になりますので、私(サミー木村)が弾く前奏・間奏や飾りのフレーズ等、心から湧き出た旋律をあなたの心の中で一緒に歌いあげます。⇒認知症予防やうつ症状改善に効果あります。歌声サミー当日費用は1000円です。ご来店の際、初めに費用1000円を頂きます。TEL XXX-XXX-XXXX カフェサミー店内で毎週日曜日(雨天決行)にやります。開催時間=午後1時30分~3時30分迄、開催時間の30分程前にご来店OKです。平日営業のランチ喫茶が定休日の日曜に開催する為、開催当日は30分前にシャッターを開けますのでドリンク等お出しできませんのでキャップ付の小さなペットボトル等ご持参下さい。開催時間途中でも随時入店OKですのお気軽にご来店下さい！伴奏等→(サミー木村)がアコーディオン・ウクレレ・ギター・ピアノ&エレクトーンの生演奏により伴奏いたします。発声~音楽全般に亘ってアドバイスいたします。歌詞ブック等⇒こちらに在りますので開催時間中はお貸しします。お帰りの際お返し下さい。完全禁煙&地下より新鮮な空気を取り入れています。

12. まとめ

本節では主に民間で行われている高齢者向けの音楽講座や音楽活動例を取り上げ、その種類や内容を調査した。全体を通して歌から楽器まで幅広く、多様なジャンルに分かれていた。歌の講座には楽しむための活動もあれば、発声講座、声楽教室のようにより専門的に学べる講座もあり、受講者が自由に選択できるようにバラエティに富んだ内容となっていた。また、講座名に「楽しい」や「健康」等が明示されているものが目立ち、歌うことや音楽することを明るいイメージをもって行う意識やニーズの高さが明らかになった。

引用・参考文献

(1) 岩井怜美, 森田信一「富山県における高齢者入所施設の音楽活動の現状」『富山大学人間発達科学部紀要』4(2), pp.151-168, 2010.

(2) 高田艶子・吉富功修「岐阜県の認知症高齢者関連施設における音楽療法の実態と意識—質問紙調査を通して」『音楽文化教育学研究紀要』18, pp.13-22, 2006.

- (3) 松田美穂「新潟県の高齢者保健福祉施設における音楽療法の現況および問題点」『新潟女子短期大学研究紀要』35, pp.35-41, 1998.
- (4) 妹尾美智子, 武藤(松尾)久枝「高齢者入所施設における「音楽」導入に関する研究—特別養護老人ホームにおける実態調査と介護福祉士養成課程の学生の意識調査からの分析」『岡崎女子短期大学研究紀要』38, pp.105-110, 2005.
- (5) 音楽療法を実施している病院 音楽之友社
https://www.ongakunotomo.co.jp/web_content/onryo_hiroba/pdf/byoin.pdf (2018年5月8日採取)
- (6) 洛和会京都音楽療法研究センター <http://www.rakuwa.or.jp/music/> (2018年5月8日採取)
- (7) 医療法人和泉会いずみ病院 <http://www.izumihospital1985.or.jp/> (2018年5月8日採取)
- (8) 医療法人社団向陽会向陽病院 <http://www.koyo.or.jp/> (2018年5月8日採取)
- (9) 救世軍ブース記念病院 <http://boothhp.salvationarmy.or.jp/> (2018年5月8日採取)
- (10) 医療法人高志会柴田病院 http://www.shibata-h.jp/rehabilitation_music.php (2018年5月8日採取)
- (11) 岡山ふれあいセンターHP
http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/okayama/ofckouza_hobby.htm (2018年5月8日採取)
- (12) 北ふれあいセンターHP
<http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/kita/kouza/kfckouza.html> (2018年5月8日採取)
- (13) おかやま西ふれあいセンターHP
<http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/nisi/nisitop.htm> (2018年5月8日採取)
- (14) おかやま南ふれあいセンターHP
<http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/minami/index.html> (2018年5月8日採取)
- (15) くらしき健康福祉プラザ HP <https://kgwc.or.jp/plaza/> (2018年5月8日採取)
- (16) 倉敷市生涯学習推進本部発行「第51号学習へのいざない」<http://www.kurashiki-oky.ed.jp/data/open/cnt/3/6005/1/izanai51.pdf> (2018年5月8日採取)
- (17) 爲我井壽一「高齢者の歌唱学習とその効果について」『秋田大学教養基礎教育研究年報』, pp.63-72, 2015.
- (18) 櫻井琴音「高齢者の集団歌唱における歌の好みについて—『生きがいつくり教室』のリクエスト曲の検討—」『永原学園西九州大学・佐賀短期大学紀要』35, pp.83-91, 2005.
- (19) 松本裕樹・本山貢・木場田昌宜「高齢者の健康教育における音楽療法的活動とその有効性」『和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要』23, pp.207-213, 2013.
- (20) 東洋英和女学院大学生涯学習センター
<http://www.toyoeiwa.ac.jp/daigaku/shisetsu/syougai/2015/07/29.html> (2018年5月16日採取)
- (21) 聖徳オープン・アカデミー (SOA) <https://www.seitoku.jp/soa/music/10794/> (2018年5月16日採取)
- (22) 岡山大学公開講座 https://www.okayama-u.ac.jp/up_load_files/gakumu-pdf/Pamphlet30.pdf (2018年5月8日採取)
- (23) 岡山県立大学公開講座 https://www.oka-pu.ac.jp/research/research_detail/index/4.html (2018年5月8日採取)
- (24) 岡山理科大学公開講座 <http://www.ous.ac.jp/event/lectures/index.html> (2018年5月8日採取)

- (25) 川崎医療福祉大学・川崎医科大学・川崎医療短期大学 https://w.kawasaki-m.ac.jp/center/extension_course_pt/ (2018年5月8日採取)
- (26) 吉備国際大学 <http://kiui.jp/pc/info/news/1130/> (2018年5月8日採取)
- (27) 環太平洋大学 <http://ipu-japan.ac.jp/> (2018年5月8日採取)
- (28) ノートルダム清心女子大学 <http://www.ndsu.ac.jp/felice/> (2018年5月8日採取)
- (29) 就実大学・就実短期大学 <http://www.shujitsu.ac.jp/shakairenkei/2139.html> (2018年5月8日採取)
- (30) 倉敷芸術科学大学 <http://www.kusa.ac.jp/cocs/> (2018年5月9日採取)
- (31) 岡山商科大学
http://syllabus.osu.ac.jp/perl/web/budget.pl?&mode=list&Web_page_id=100000004&Budget_category_id=476 (2018年5月9日採取)
- (32) 美作大学・美作大学短期大学部 <https://mimasaka.jp/cooperation/extension> (2018年5月9日採取)
- (33) 山陽学園大学・山陽学園短期大学 <http://www.sguc.ac.jp/press?date=2018/03> (2018年5月9日採取)
- (34) 中国学園大学 <http://www.cjc.ac.jp/about/lecture.html> (2018年5月9日採取)
- (35) 新見公立大学・新見公立短期大学 <http://www2.niimi-c.ac.jp/> (2018年5月9日採取)
- (36) 倉敷市立短期大学 <http://www.kurashiki-cu.ac.jp/kcc/> (2018年5月9日採取)
- (37) 岡山学院大学・岡山短期大学 http://www.owc.ac.jp/ogu/ogu_eiyochouju.html
- (38) くらしき作陽大学・作陽音楽短期大学 http://www.ksu.ac.jp/coc/news/index_4.html (2018年5月9日採取)
- (39) 福山市老人大学 <http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/site/roujindaigaku/39121.html> (2019年2月26日採取)
- (40) 三原市老人大学 <http://mihara-roudai.jp/index.html> (2019年2月26日採取)
- (41) 京都シニア大学 <https://www.kyoto-senior.net/> (2019年2月26日採取)
- (42) 横浜シニア大学 <http://yokorouren.com/> (2019年2月26日採取)
- (43) もりおか老人大学 (ゆうゆう学舎)
<http://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/koreifukushi/ikigaikatsudo/1006424.html> (2019年2月26日採取)
- (44) 京都高齢者大学校 http://kyoto-koudai.jp/?page_id=1171 (2019年2月26日採取)
- (45) 大阪府高齢者大学校 <https://osaka-koudai.or.jp/> (2019年2月26日採取)
- (46) 板橋グリーンカレッジ www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/066/066953.html (2019年2月26日採取)
- (47) 岡山済生会カルチャー <http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/culture/list/?category=27> (2018年5月9日採取)
- (48) 山陽新聞カルチャープラザ <https://santa.sanyo.oni.co.jp/santa/pc/culture/showTop.do> (2018年5月9日採取)
- (49) はあもにい倉敷 <http://www.harmony-k.jp/> (2018年5月9日採取)
- (50) 放送大学 <https://www.ouj.ac.jp/> (2018年5月9日採取)
- (51) ヤマハ大人の音楽レッスン https://school.jp.yamaha.com/music_lesson/ (2018年5月9日採取)
- (52) 歌って踊れる青春ポップスヤマハの教室で <https://school.jp.yamaha.com/seishun/> (2018

年5月9日採取)

(53) カワイおとなの音楽教室

http://music.kawai.jp/po/campaign/?utm_source=Adw&utm_medium=cpc&gclid=Cj0KCQjw28_XBRDhARIsAEk21Fg3ScvPNKUuQPc_dKGPcxhKZk6U2p_1M8Yw5JobaBYjBlr-7KF6JVgaAsSpEALw_wcB (2018年5月9日採取)

(54) 岡山県のカラオケ喫茶一覧

<https://map.goo.ne.jp/search/address/33/genre/02013002/> (2018年5月16日採取)

(55) うたごえ喫茶ともしび HP <http://www.tomoshihi.co.jp/sinjuryuku/zenkoku.html> (2018年5月16日採取)

(56) 音無美紀子の歌声喫茶 HP <http://otonashi-utagoe.jp/> (2018年5月16日採取)

(57) 歌声喫茶サミーHP <http://utagoekissa.my-sammy.com/> (2018年5月16日採取)

第2節 高齢者の音楽学習

1. 高齢者が学習すること

世界における1960年代以降の人権擁護及び保障の主な思想と行動には、公民権運動、女性解放運動、自立生活運動、ノーマライゼーション¹、インテグレーション²等がある。地域、社会、国家間のマイノリティ³の権利性に関する発展の権利(国連決議1986年)では、自由、平等、友愛については第三世界⁴との関係で友愛を連帯に置き換え、第8条で教育、福祉、食糧、住居、雇用、収入の公平な分配を享受できる機会の均等を掲げることによりすべての人々の基本的権利を主張した。ソーシャル・インクルージョン(社会的包摂)⁵の発想にも連なり、ユネスコの生涯教育論(1965年)や学習権宣言(1985年)では、「すべての人が学びの主体であり単なる経済発展の手段ではない基本的な権利をもつこと」が提言されている⁽¹⁾。

日本では、内閣府が高齢社会白書を作成し、文部科学省が平成23(2011)年9月26日に超高齢社会における生涯学習の在り方に関する検討会第1回を発足させて以後平成24(2012)年2月までに計6回の検討会が行われた。平成24年3月の同検討会では「長寿社会における生涯学習の在り方について—人生100年、いくつになっても学ぶ幸せ『幸齢社会』—」⁽²⁾が発表された。これには、定年退職後に豊かな高齢期を迎えられるよう、高齢者の生きがいを創出するため、人生100年時代という人生設計をもとに地域社会の担い手となって社会貢献を行うこと、健康維持や介護予防に資する生涯学習を受けること、生涯学習を通して学習の成果を生かしたい高齢者とその活躍の場となる施設や機関等を円滑に繋げるコーディネーター人材の養成を行うこと等が示されている。

今日の『中学校学習指導要領解説』や『高等学校学習指導要領芸術編』には、基本方針に「生涯

¹ 障害をもつ者ともたない者とが平等に生活する社会を実現させる考え方。

² 社会福祉サービスの利用者に対し、利用者が他の人と差別なく地域社会と密着したなかで生活できるように援助や問題解決をすること。

³ 社会的弱者に近い概念で、社会的少数派、社会的少数者のこと。

⁴ アジア、アフリカ、ラテンアメリカ等の発展途上国の総称。

⁵ 社会から排除された人を社会が包み込むという意味で、障害者、貧困者、子ども、高齢者、女性、移民等社会的弱者を含むすべての人が、健康で文化的な生活を実現できることを目的とする。

にわたり～」という文言が提示されている。生涯学習とは生涯にわたり学習するという意味である。高齢者が現在行っている「歌う」という学習は、大別すると生涯学習に属するのではないだろうか。例えば、高齢者の生涯学習として目を向けられやすいのは、公民館講座、カルチャースクールでの学習であるが、他に、個人事業のスクール、ボランティア活動、NPO 法人等も生涯学習の枠組みに分類できる。少子高齢化にともなう諸問題を国際的、学術的な視点で調査研究し、広報、啓発及び政策提言を行うために誕生した国際長寿センター（International Longevity Center／ILC）の長寿社会グローバルインフォメーションでは、①高齢者のさまざまな暮らし、②世界の高齢者のプロダクティブ・エイジング（Productive aging）¹、③超高齢社会を企業の視点で考える、④リタイア後の暮らし、⑤高齢者が幸福に暮らす条件とは、⑥世界と日本のプロダクティブ・エイジングという6項目が述べられている⁽³⁾。つまり、プロダクティブ・エイジング活動（就労、家事、育児、介護、ボランティア活動）、別名、生き生きと老いることがテーマとされている。また、京都府舞鶴市で実施された高齢者生活実態調査の結果によると、生活実態、生活意向と「幸せ感」との関連構造のタイプから4つの高齢者像の「安心して趣味を謳歌する高齢者」「テレビ・ラジオを楽しむ高齢者」「社会参加に関心を示す高齢者」「未だ現役の高齢者」が浮き彫りとなった⁽⁴⁾。

生涯学習が行われる場について、堀（2010）⁽⁵⁾は、生涯学習関連施設を表1-2-1のように区分している。堀が挙げた表1-2-1の例のうち、一般に高齢者の音楽に関する生涯学習が行われている場について、筆者が下線を加筆している。

表1-2-1. 『生涯学習が行われる場（生涯学習関連施設を中心に）』（堀作成、山下改編、2018）

生涯学習の場／施設のタイプ	例
1. 教育委員会系列の生涯学習施設	<u>公民館</u> 、 <u>生涯学習センター</u> 、図書館、博物館、社会体育施設、青少年教育施設、女性センター、児童文化センター、視聴覚ライブラリー
2. 一般行政関連の生涯学習関連施設	
A. 教育行政以外の系列の施設	<u>文化センター</u> 、 <u>県民会館</u> 、 <u>コミュニティ・センター</u> 、ユースホステル、 <u>老人福祉センター</u> 、児童館、勤労青少年ホーム
B. 首長部局管轄の施設や場	首長部局の管轄する施設や場、生涯学習都市宣言にもとづくもの
3. 学校携帯の生涯学習施設	
A. 初等・中等学校の開放	<u>生涯学習ルーム</u> 、 <u>学校開放</u>
B. 高等教育の開放	<u>大学開放</u> 、 <u>社会人大学院</u> 、 <u>シニア大学部</u>
C. 新しいタイプの学校の創設	<u>放送大学</u> 、 <u>ネット大学</u>
D. 各種学校・専門学校など	専門学校への社会人参加
4. 民間の生涯学習の場	<u>企業の社会貢献事業</u> 、 <u>カルチャーセンター</u> 、企業博物館
5. 団体による学習の場	<u>NPO 法人</u> 、 <u>青年団や老人クラブ</u> 、 <u>YMCA／YMCA</u> などが提供する学習の場
6. その他	<u>個人の運営するサークル</u> 、 <u>喫茶店での学習サロン</u> 、 <u>インターネット上のコミュニティ</u>

※下線は筆者による

¹ アメリカの老年学者ロバート・バトラー（Butler, R. N, 1927-2010）が提唱してもの。高齢者に自立を求め、生産的なものに寄与するために積極的な社会参加が必要とする考え方。

今後増加を続ける高齢者が老いを前向きに捉えよりよく生きるために高齢者学習の重要性が高まっている。堀は高齢者教育について以下のように述べている⁽⁶⁾。

「高齢者教育という『教育』には、一般的な教育概念の理解が通用しないのである。そこでいう教育はあくまで、生活と人生に絡まった学習の諸部分を組織化していくという意味での教育であろう。」「高齢者の学習においては、その長い人生経験をふまえて人間と人生のあり方を噛みしめ、意味づけるという学習が重要となる。」

高齢者の生活には家庭環境の変化、老化による病気、心身の衰退等とそれらにともなう複合的な問題が潜む。しかし、学習活動に前向きに取り組むことにより、それらの複合的な問題の解決が期待できる。高齢者教育は成人教育の延長線上にあるともいえる。では、成人教育の考え方とはどのようなものなのであろうか。リンデマンは次のように述べている⁽⁷⁾。

「1. 成人は、そのニーズや関心が学習によって満たされると実感したときに、学習へと動機づけられる。それゆえ、これらは、成人の学習活動を組織化するうえでの適切な出発点となる。2. 成人の学習への方向づけは生活中心（Life-Centered）である。したがって、成人の学習を組織化するのに適切な構成単位は生活状況であって教科ではない。3. 経験は、成人の学習の最も豊かな資源である。4. 成人は自己決定的（Self-Directing）であろうとするつよいニーズをもっている。5. 年をとるにつれて個人差は増大する。それゆえ、成人教育は、その手法、時間、場所、学習のペースのちがいを考慮した準備をしなければならない。」

つまり、成人の学習とは、個人差を考慮しながら自身で何を学ぶかを決め経験的に学んでいくということである。高齢者がそれまでの人生で培ってきた経験から学習するものを主体的に選択し、各自のペースで学んでいく必要がある。高齢者の学習は「学び直し」という言葉でも示されている。学び直しには地域の人々と交流しながらともに学ぶ「地域貢献型学び直し」や個人的な理由から学び直しを始める「自己貢献型学び直し」等がある⁽⁸⁾。「学び直し」をすることによって、高齢者が地域貢献、自己貢献し、生き生きとした生活を送ることができるならば、社会人生活を終えて個人と向き合う生活のなかに自己の価値を再び見出せるようになる。

2. 音楽の生涯学習

歌うことには学習的要素が含まれる。例えば、日々の歌の練習でよくない部分や上手く行かない部分を少しでも改善できるように、声の響きや身体の使い方、ロングトーン、声の処理の仕方等を確認し、どうすれば上手く行きどうすれば上手く行かないか等を考えることで学習が成立する。また、歌っていくなかで自身の課題を見つけ、その課題を克服して新たな課題に挑戦していくことも学習といえる。

内閣府の行った生涯学習に関する世論調査では、行ってみたい生涯学習の内容において、健康・スポーツの次に、音楽、美術、華道、舞踊、書道等の芸術活動が挙げられた（内閣府，2012）⁽⁹⁾。このことにより、生涯学習としての芸術分野への関心の高さが証明された。このことから、歌を学ぼうとする姿勢をもつ高齢者は多いと想定される。筆者の実践する歌唱活動には毎回熱心に参加する者が多く、そういう者はそれ以外の音楽活動や地域の活動にも積極的に参加している。歌を学ぶことであらゆることへの意欲を高め、心身が相乗的に活性化し、明るい明日を築くのである。学ぶために、時間、エネルギー、費用が必要となる場合もあるが、それでも積極的に歌唱活動に参加しようとするのは対価に見合う学びを得られるからであろう。例えば、生涯学習を行う高齢者の集団歌唱を例に挙げると、図1-2-1の構図となる。つまり、歌唱活動には気軽に参加でき、継続しているうちに、心身の向上を実感するとともに他者とのコミュニケーションが深まっていくため、よ

り高みを目指して学ぶようになるということである。

3. 岡山県の生涯学習大学の音楽講座

岡山県生涯学習大学（のびのびキャンパス岡山）は1997年から始まり、岡山県民が自身に適した内容を学習できるよう県内各地で多様な講座が提供されている。同講座は主催講座と連携講座に分かれている。主催講座とは県生涯学習センターが主催している講座や

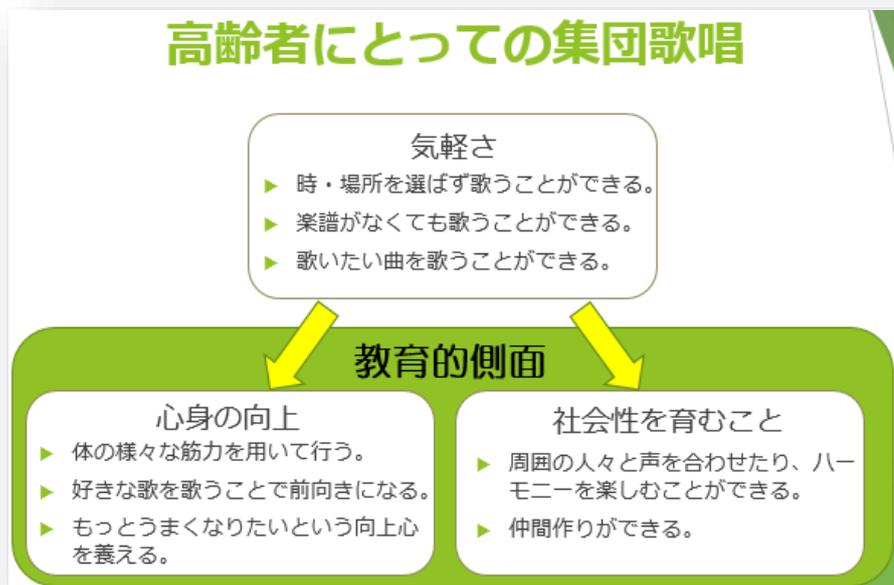


図1-2-1. 高齢者の集団歌唱の構図（山下，2015）

県内の高等教育機関に委託して開設している講座のことである。連携講座とは、県、大学、市町村、各種団体等が開設している講座のうち他団体と連携している講座のことである⁽¹⁰⁾。倉敷市の生涯学習関連施設にはライフパーク倉敷があり市民学習センター、情報学習センター、教育センター、科学センター、埋蔵文化財センターが併設されている。例えば、市民学習センター講座案内⁽¹¹⁾をみると10月から12月に開講の講座が予定されているが、音楽に関わる講座は存在しなかった（2014年現在）。岡山県生涯学習センターが提供している岡山県生涯学習情報提供システム「パルネットおかやま」では、音楽というキーワードで岡山県生涯学習大学連携講座を検索すると音楽に関する講座42講座⁽¹²⁾が該当する。そのうち39講座が「中高年から始めるらくらくピアノ」であり、開催場所は各地の公民館であった。このように、岡山県生涯学習大学で学習したいという人々が「音楽」というキーワードで検索するとほとんどがピアノ講座であり、他の楽器や歌唱をもちいる多様な学びを検索することは難しい。歌唱、合唱、声楽、歌、詩吟でそれぞれ検索してみると2講座のみが該当した。ぱるネットおかやまの先頭から講座や施設等の分類をせず歌唱で検索すると15講座が該当した（2014年現在）。

岡山県内では、生涯学習に資するための施策として総合的な推進に関する重要事項を調査審議することを目的に、2014年8月19日に第9期岡山県生涯学習審議会（第3回）が開催された⁽¹³⁾。定期的にこのような会議が開かれ県内の生涯学習についての方針が見直されている。2007年には第19回全国生涯学習フェスティバルが岡山市で開催された。テント出展団体は全83団体で、音楽関連の体験は「尺八体験教室」「大正琴でアンサンブル」「オカリナ体験」「ジャンベ体験」「大正琴体験」等であり4種類全てが楽器体験であった。出展団体は県内の大学や専門学校、ボーイスカウト、子供会連合会、NHK岡山放送局、研究会等、多様な団体であった。生涯学習がいかに幅広いものを指すかが示されている。

また、2014年度には生涯学習・社会教育基本調査を実施している。実施の理由については、市町村の生涯学習／社会教育行政に関する基本的事項の実態を把握し、生涯学習／社会教育行政上

の基礎資料とするためである⁽¹⁴⁾。その他 2014 年度岡山県生涯学習大学主催講座の生涯学習リーダー養成コースは、2014 年 9 月 7 日を始めとして全 8 回行われている。このコースは学びを生かして学校や地域社会での活動に参加し参画し、地域力向上を進めるリーダーを養成する講座である。筆者も 2014 年度には生涯学習リーダー養成コースを受講した。

民間講座における生涯学習の講座にはジョセイ新聞社主催の岡山市民大学がある。これは、地域の活性化や文化振興の一助として寄与したいとする目的のもと一般市民を対象に生涯学習の「市民ひろば」として開催されている。政治、経済、芸術等のあらゆるジャンルの第一線で活躍する講師陣を全国から迎え、年間 8 回程度の講座を実施している⁽¹⁵⁾。

4. 高齢者の音楽学習に取り組む姿勢

高齢者が音楽を学び音楽を習得するためには次のような行為が必要と想定する。以下 7 点は、辻 (1990)⁽¹⁶⁾ の述べた内容の抜粋である。

- (1) 音楽表現のニーズや緊張感などを自ら工夫して作り出すことができる。
- (2) 効果的、能率的な学習法を自ら案出しようとする。
- (3) 失敗しても、それを教訓として学ぶことができるし、また同じ失敗を繰り返さないように努めることができる。
- (4) 恥を知り、人に迷惑をかけないですむ方法を考える。
- (5) 自らの能力の限界を知り、より得意な分野を開拓しようとする。
- (6) 人生の経験を音楽に活かそうと努力することができる。
- (7) 不幸にして挫折しても、心の傷として残さないような工夫をする。

上記は病気を患っていない高齢者の一般的な傾向といえる。音楽学習が進むにつれて (1) (2) (3) は意識的に行われ、失敗したり行き詰まったりしたときには、(4) (5) (6) が行われると考察する。(6) とは、例えば、自身の過去の経験で培ったことを歌に乗せて表現することができるということである。学ぼうとする気持ちは全ての人に備わっているものである。高齢者が音楽学習に取り組むきっかけとしては、音楽が昔好きであったことや若い頃から勉強熱心であったこと、高齢になるまで勉強をしなかったのが高齢になって学び直そうと思ったこと等が想定される。これらに該当しない者でも、学ぼうとする気持ちが拾い出されるきっかけさえあれば、音楽学習に繋がっていくのであろう。そして、音楽学習を行うことによって、高齢者は地域の社会的活動の機会や友人や知人との交流の機会を多く得ることができる。高齢期と老化は切り離せない関係にあるが、Laslett (1991)⁽¹⁷⁾ のいう「サード・エイジ (Third age)」や「サクセスフル・エイジング (Successful aging)」は、気持ち次第でどのような場所でも状況でも可能になると捉えられる。また、高齢者を深みのある円熟者と捉え直すことができれば、高齢者がより活発に学べる環境や場を提供する社会の動きをさらに活発化させることができるであろう。

引用・参考文献

- (1) 兼松忠雄, 小松邦明, 加藤タケ子, 杉野聖子, 宮島敏『地域福祉と生涯学習—学習が福祉をつくる』現代書館 p.169, 2012.
- (2) 『長寿社会における生涯学習の在り方について～人生 100 年, いくつになっても学ぶ幸せ』「幸齢社会」, 超高齢社会における生涯学習の在り方に関する検討会, 2012.

- http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/24/03/_icsFiles/afieldfile/2012/03/26/1318903_1.pdf
(2018年6月9日採取)
- (3) 国際長寿センター, 長寿社会グローバルインフォメーション特集号 International Longevity Center=ILC. <http://www.ilc-japan.org/chojuGIJ/index.html.pdf> (2018年5月16日採取)
- (4) 山田一隆『高齢者の「生きがい」増進を地域社会で育む枠組みに関する基礎的研究—生涯学習・社会教育的視点からの検討—』, p.46, 2002.
- (5) 堀薫夫『生涯発達と生涯学習』, ミネルヴァ書房, p.181, 2010.
- (6) 堀薫夫『教育老年学と高齢者学習』, 学文社, p.31, 2012.
- (7) Lindeman, E. C., The Meaning of Adult Education, *New York: New Republic*, 1926. (リンデマン・E, 堀薫夫(訳)『成人教育の意味』, 学文社, 1996.)
- (8) 遠藤克弥「成人の地域「学び直し」の試み〜大学の役割を考える〜」『社会教育』805, 日本青年館, pp.6-11, 2013.
- (9) 内閣府 2012 生涯学習に関する世論調査 <https://survey.gov-online.go.jp/h24/h24-gakushu/index.html> (2018年5月29日採取)
- (10) 岡山県・岡山県教育委員会「平成26年度前期岡山県生涯学習大学のびのびキャンパス岡山2014 受講案内」
- (11) 倉敷市民学習センターホームページ <http://www.kurashiki-oky.ed.jp/lpk/lpkshimin/>
(2014年9月5日採取)
- (12) 岡山県生涯学習情報提供システム「パルネットおかやま」
<http://www.pal.pref.okayama.jp/open/seminar/SearchResults.php> (2014年9月4日採取)
- (13) 岡山県：第9期岡山県生涯学習審議会第3回会議の開催について
<http://www.pref.okayama.jp/site/presssystem/288613.html.pdf> (2014年9月4日採取)
- (14) 岡山県：平成26年度生涯学習・社会教育基本調査
<http://www.pref.okayama.jp/page/281428.html.pdf> (2014年9月4日採取)
- (15) ジョセイ新聞社：岡山市民大学ホームページ
<http://www.hallo21.co.jp/okayama/index.html> (2014年9月4日採取)
- (16) 辻栄二『アマチュアの領分 ヴァイオリン修得術』, 春秋社, 1990.
- (17) Laslett, P. A fresh map of life: The emergence of the third age. Massachusetts. Harvard university press, 1991.

第3節 高齢者の音楽療法

1. 音楽療法とは

音楽療法の始まりに、「古代のダビデがサウルの前で豎琴を奏でた結果、悪霊が去った」「イタリアの歌手ファリネッリが22年間王に毎日歌を聞かせた結果、政務に復帰させた」という逸話がある。音楽療法の日本での発展は1950年代以降とその歴史は浅いが、古代、音楽療法という名称が存在しない頃から、音楽療法は人とともにあったと考えられている。人の体は加齢によって老いていくが、高齢期の心身に注目すると、身体面において老化による変化が特徴的にみられやすいといえる。その特徴として挙げられるものは、腰痛、肩こり、関節痛、聴覚障害、心疾患、脳血管疾患、

呼吸器疾患等である。また、精神面でも、認知症、うつ状態、せん妄¹等の症状が現れる場合がある。現在、これらの老化による QOL の喪失と ADL の低下を改善させるために音楽療法がもちいられることが多い。つまり、現在の音楽療法は生活課題の解決のために行われることが多いのである。CL によって、集団音楽療法が適する場合と、個別音楽療法が適する場合とに分かれるが、CL の特質に合わせて取捨選択していく必要がある。また、高齢者となっても「生きがい」をもって生きていけるように、エンドオブライフ・ケア (End of Life Care) ^{2 (1)} としても、対象者へ主体的に語りかけるアプローチをしていくことが望ましい。音楽療法とは、CL に寄り添い CL を尊重し、CL が望む生活ができるように音楽で支え関わっていくものなのである。

2. 高齢者の音楽療法の概要

1) 高齢者への音楽療法が行われる場

高齢者への音楽療法が行われる場として、ここでは単科精神科病院、認知症対応型グループホーム、介護老人保健施設、介護付き有料老人ホーム、デイサービス、特別養護老人ホーム、地域の健康な人への音楽療法の合計 7 箇所を取り上げる。以下に高齢者の音楽療法に共通する目的、多様な臨床現場にみられる相違点について示す。

各現場での音楽療法の主な目的は対象者に応じて少しずつ異なる。例えば、単科精神科病院での音楽療法の目的は、心身機能の回復、生活機能の向上、気分の安定、対人交流、世代の異なる患者間の交流、集中力アップ等であり、グループホームでは、個別ケアの方針を尊重しながらの集団活動、生活課題の克服等である。他にも、介護老人保健施設の目的は、認知能力の向上、上肢と下肢の強化、不安の軽減、介護付き有料老人ホームの目的は、ストレスの発散、社会的交流、芸術としての音楽の提供、デイサービスの目的は、認知能力の向上、嚥下機能訓練、社会的交流、特別養護老人ホームの目的は、非日常的時間、空間の提供、精神生活の支え、心身の活性化と心身機能の維持であり、地域の健康な人への音楽療法の目的は、自主的な心身機能の維持、自主的な心身の活性化、コミュニケーション、仲間作りである。各現場では CL が異なるため CL によって目的も多様なのだが、共通の目的の 1 つに心身の維持や回復への援助があり、これが音楽療法の基本となる。心身の維持や回復を援助するうえでは音楽療法士は各 CL の状態を観る必要がある。高い目的を設定すると達成が困難になる場合があるので、CL に見合った目的を長期と短期に分けて設定する。

続いて、臨床現場にみられる相違点の 1 つに、CL の違いによるプログラム構成の異なりが挙げられる。単科精神科病院では CL の年齢が幅広いので、曲目も新しいものから古いものまで幅広く取り入れ、薬の影響により呂律がまわりにくい CL に対しては、発話と発声の練習を行うこともある。グループホームでは、各ホームの愛唱歌、口腔体操、手遊び歌を使用することがある。介護老人保健施設のプログラムでは、即興的活動に水戸黄門の曲を使用したり、棒体操が取り入れられたりしている。有料老人ホームでは、歌唱する際に斉唱だけでなく独唱を取り入れ、高齢者デイサービスでは、下肢の運動やトーンチャイムとメロディ奏、パタカラ体操³等を取り入れることが多い。特別養護老人ホームでは、症状の重い参加者が多いので楽器演奏をしながら知らず知らずのうちに心身活動も行えるような方法を取る場合がある。地域の健康な人を対象とする音楽療法では講

¹ 意識混濁と奇妙で脅迫的な思考、幻覚、錯覚等がみられる状態で、健康な人でも寝ている人を強引に起こすと同じ症状が現れる。

² 最期までその人らしく生きることができるよう支援するケア。

³ 嚥下機能や咀嚼運動等に必要の口の周りの筋肉を鍛えるための体操、パタカラの発音がよいとされている。

義等の活動をとまなわない学びの時間を取り入れ、身体運動においてもリズムを工夫する等やりがいをもてるような活動内容で構成することが多い。これらのように CL によってプログラムの内容を柔軟に変えて各 CL が達成感を得られるような内容を工夫して行う。CL の立場になって考え CL に応じた目標設定や内容の工夫を行う必要がある。

2) 音楽療法における介護予防教室の必要性

高齢者が地域との繋がりをもつこと、また、同世代の同じ趣味をもつ者や参加者同士で交流することは、音楽療法実践の有無に関わらず高齢社会において必要とされていることである。介護予防教室を行う際に最も吟味すべき点は、高齢者一人ひとりの ADL, QOL を向上させられるように、歌謡曲や演歌のような親しみやすい曲をもちい、軽い運動を取り入れ楽しく歌唱できるようにすることである。

療法効果を高めるためのアプローチ手法の一例に「知情意」がある。知は、思考、認知（見当識、理解、記憶へのアプローチ）、情は、情緒、感情（楽しさ、嬉しさ、おもしろさ、幸福感）、意は、意志、意欲（主体的に生きることへの前向きな気持ちを支える）を示す。これらの手法を念頭に置いてプログラムを構成することで対象者のニーズに応えることができる。音楽療法士は、1つの地域だけでなく多数の地域で介護予防教室等の実施案を公的機関や民間団体に提示し、介護予防教室開催の協力者を促すことが必要とされる。

3) 高齢者音楽療法における対象者理解とアセスメント¹

高齢者音楽療法における対象者（CL）理解とは、高齢者の身体的、心理的、社会的状態を知るとともに、CL がそこから生じる困難をどのように克服しようとしているのかを捉え、音楽を媒介とした支援、「アセスメント（Assessment）」へと繋げていくことである。音楽療法の対象となる高齢者は多様な身体的、心理的、社会的状態に置かれているが、その状況を情報として発信できない CL が多数存在する。また、CL 一人ひとりの状態や状況は異なる。CL 個々人が抱えている状態を前進させられるように、各々の生活機能のレベルを認識する必要がある。さらに、高齢者の健康状態は心身機能や活動に影響を及ぼし、それによって社会参加の如何が左右される。なかでも心身機能は高齢になると一般的に衰退して活動制限が起り、多様な行動に支障をきたす恐れがある。つまり、高齢者は、加齢による障害と隣り合わせにあるといえる。これらのことを理解したうえで、その生活課題に対してどのように音楽を使用して解決していくかを計画していくことも音楽療法を行ううえで必要なことである。高齢者に寄り添い、高齢者の立場に立ち、今何が必要なのか、目の前にあるどのような課題を克服すべきなのかを捉えて最適な方法を模索しながら実践していくことが、高齢者音楽療法における対象者理解に繋がる。

3. 音楽療法の実際

音楽療法の活動の流れは、アセスメント、目標設定、計画立案、実践、記録、評価の順で行われる。このなかで重要とされる目標設定、実践、記録と、音楽療法の質の向上のために行われるスーパービジョン（Supervision）²について以下に示す。

1) 音楽療法における目標設定と多職種連携

¹ CL の生活歴、暮らし、心身の健康状態を調査し、必要としていることを探ること。

² 対人援助職者（スーパーバイザー）が指導者（スーパーバイザー）から教育を受けること。

活動の目標設定に重要なことは、1つ目に、長期目標に設定されている「CLの生活全般に変化がもたらされるようなものにする」ためにCL個々の心身の状態を把握すること、2つ目に、介護現場に携わる多職種の共通目標を知っておくことである。前者は、例えば、集団音楽療法を行う際、CLそれぞれが異なる課題をもっていることを知ったうえでなければCLに対して使用してはならない音楽や動きを選択してしまう恐れがある。症状の度合いにより、できること、できないことが明確にある。しかし、CLが個々のペースで参加可能な活動にしていく必要がある。個別の音楽療法では、心身の状態を把握しておくことで個々に適した目標設定が可能になる。また、音楽療法全般をみても、音楽療法は心身の改善を目指すもののため心身両面においてよい影響を及ぼすことのできる活動を行うためにも個々の状態を把握しておかなければならない。

後者は、音楽療法を行う際に多職種との連携が必要であることを踏まえ、介護現場で実際に掲げられている目標を知り、そこから音楽を使用してどのような働きかけが行えるかを構想することである。音楽療法は一度で終了するのではなく、継続することで効果が発揮されることが多いので、実践後にその都度セッションを見直して目標を達成するためによりよい方法を構想していく。そこで必要なのは、音楽療法の時間だけの効果ではなく、生活全般の活動を改善し変化させていくか、そのために必要な目標を設定していくことである。介護現場で一日中CLと過ごしている介護職の人々の意見を参考にし、先述したようにCL個々の心身の状態を把握するためにも多職種連携は不可欠である。介護現場の共通目標からかけ離れた短期目標や長期目標を掲げることのないよう、音楽療法士はCLに関わるスタッフの一員として介護現場全体との足並みを揃えた音楽療法の目標設定をし、よりよい音楽療法を提供していかなければならない。このように音楽療法士は、CL一人ひとりの人生に寄り添っているという自覚をもち、把握したCL個々のニーズを介護に反映させていくサポート職員の一員として他の職員と連携を取っていくことが重要なのである。

2) 音楽療法における実践と記録

音楽療法の実践では、観察技術、CLとの交流技術、音楽技術の3点に焦点があてられる。観察技術とは、CLの行動や表情の変化に対する気づきや欲求の把握、集団全体への注視や集団内力動を配慮する技術のことである。CLとの交流技術とは、CLとの言語交流やCLの非言語的表現を捉え、CLへのフィードバック、メンバー相互の交流促進や、音と音楽による交流の技術のことである。その時々でその人にとってどのような言葉が必要であるか、言語的表現と非言語的表現の両方を観察しその表現が何を意味しているかを捉え、CLが全身で発している信号を受け止めることがよりよい音楽療法の実践に繋がるのである。また、メンバー間の交流の支援も音楽を通して行うことができる。音楽技術とは、目標に適した音楽活動の選択、楽曲や音楽活動の配列、CLの音楽活動を援助する編曲、伴奏、歌詞幕、歌集、先読み、CLに合わせた楽器の選択、場面に合った音量、テンポ、ダイナミクス、CLの適応水準にあった音楽活動を実践する技術のことである。CL個々の障害や課題に応じた編曲や工夫が重要となる。先読みを嫌うCLもいるが、歌詞を読む力がなかったり、目が悪くなったりしているCLにとっては必要となる。楽器は、手の動きやすい部分で扱う以外にトレーニングを兼ねて動きづらい部分で扱う活動も取り入れる。その際、施設職員や家族に対してCLの障害や課題に関する十分な確認を取らなければ、無理に動かしてしまい症状が悪化してしまう可能性があるため注意が必要である。

音楽療法の記録にMCL-S等のスケールを使用する方法がある。MCL-Sは松井紀和氏(1930-)が作成したスケールだが、その目的は、老人性慢性疾患、脳血管障害の後遺症の精神機能ならびに身体機能をチェックするためである。観察対象の音楽的行動を8側面からチェックする内容になっている。記述方法は、評価者の主観的判断により観察対象の音楽的行動の総合的評価を月1回程

度実施する。評価項目には、積極性、持続性、協調性、情緒性、知的機能、歌唱、手の操作、粗大運動¹の8種類がある。例えば、積極性は次の4点の項目から評価する。①指示されても回避的でなかなか活動しようとしなない、②消極的であるが指示された活動はやろうとする、③受け身的なところもあるがやり始めると積極的になる、④非常に積極的に参加し新しい課題にも取り組もうとする。音楽療法の記録は主観になりがちであるが、このようなスケールに則って行えば基準の水準を一定に保てる。これにより、事後、日数が経過した時に記録を見直しても記録から誤差の少ない情報を得ることができるので、研究を継続させていくうえでも効果的であるといえる。記述式とスケールを併用する方法で記録していくと複数の視点から記録が行えるため、主観的視野と客観的視野との重層的な分析考察が可能になるといわれている。

4. スーパービジョン

スーパービジョンとは、対人援助職者及び実践者（スーパーバイザー）が指導者（スーパーバイザー）から教育を受ける過程を表す。スーパービジョンは、実践者が日常のセッションを客観的に振り返り、内容や姿勢を改善していくために行うため、定期的に行うことが望ましいとされる。

ここでは、筆者が、日常のあるセッションについて、自身の欠点や改善点の指導を得るために受けた面接形式でのスーパービジョンを紹介する。表1-3-1から表1-3-3が、実際に筆者が受けたスーパービジョンの記録3例である。記録形式は、日本音楽療法学会規定のものである。

表 1-3-1. スーパービジョン例① (山下, 2016)

実施年月日 X年7月20日	時間 90分(9:20~10:50)
スーパービジョンの目的 スーパーバイザーは、スーパービジョンで取り上げた介護付有料老人ホーム K で、2年間セッションを続けてきた。しかし、学会認定音楽療法士認定講習や県内での研究会、文献等で得た知識のみで行い、実際の流れを見てアドバイスをもらうという経験がなく、セッションに独自性が強すぎたのと、内容の偏りや改善点の指摘を受けたいと考えるようになった。そこで、高齢者向けの1時間の音楽療法セッションにおける、全体の進め方、発言の拾い方や問いかけの仕方、問いかけに対する対象者への対応方法や、音楽の効果的な使い方、どのようなセッションが高齢者の心をひきつけやすいかについてのスーパービジョンを多岐に渡って受けることで音楽療法セッションの質を向上させることを目的とする。	
スーパービジョンの概要 X年1月12日、介護付有料老人ホーム K での新年、第1回目のセッション60分間を取り上げた。このセッションは参加者18名、男性4名女性14名、セラピスト（以下 MT）と職員1名の補助で行った。参加者は2年前のセッション開始時から参加している者が半数以上を占めている。使用物品は、MT所持のキーボード、様々な軽量の打楽器等である。1回の流れのなかでは、導入部分で日にちの確認、今日の歌集の内容確認、ウォーミングアップ体操、発声練習2~4種類、歌唱（歌によって体でリズムを刻んだり、打楽器を鳴らしたりする）である。この歌集は、MTが毎月、翌月の歌集として18曲含んだものを作成している。選曲方法は、直近で CL から要望のあった曲を含み、季節感や CL の10代から30代に流行った曲を中心に選曲している。この理由は、若い時の曲の方がより鮮明に記憶に残り、美化されて CL の思い出の曲として刻まれていることが多いからである。この日のセッションをビデオ収録したものを、スーパービジョン実施日に PC で流し、要所で止めながらその都度スーパービジョンを受けた。	
スーパービジョンの内容ならびに経過 集団セッションでの CL の様子を観察するとき、何名かに焦点を絞って観察していく方が具体的な変化がみえやすい。曲中でほとんど即興演奏を行わず、既存の曲でのセッションばかりであったが、高齢者への音楽療法でも即興の合奏などは大変面白く、高齢者も乗ってくる。その際、指揮は重要になるが、ユーモアも交えながら全体を見渡し、高齢者に合うテンポで呼吸しながら進めるとスムーズに進む場合が多い。	

¹ 胴体と四肢の大きな筋肉の供給のこと。空間のなかで動くための姿勢である平衡、バランス、移動等を指す。

セッションの流れについては、最初の挨拶のところではどのようなことに配慮して挨拶をしているか、施設から外出することができなかつたり、家族と過ごすことが少なかつたりする CL が多いので、常にそれらに配慮する必要がある。次に、じゃんけんでは最初から後出しじゃんけんをしたが、普通のじゃんけんでも十分に盛り上がる。認知症の人等には後出しじゃんけんは高度すぎる場合がある。例えば、先に普通のじゃんけんをし、盛り上がってきたところで頭の体操として後出しじゃんけんをする。後出しじゃんけんは認知症ケア、予防教室でもよく行うが、CL によってじゃんけんの手順を工夫すると、CL が見通しをもって参加できる。ウォーミングアップでのストレッチ場面では、身体の中の部分をどう伸ばすか等に意識を向けさせるような言葉掛けをしている点はわかりやすくよい。深呼吸でも、どこまで息を届けるようにと目標を決めているので、CL が目標を意識できる。

歌唱場面では、ゆっくり呼吸をする間もなく、次へ次へと進めていくところがあるので、高齢者のペースを考え、1つ1つを丁寧に進めるべきである。曲の歴史的背景や由来等の説明を加えている点はよい。年号を西暦で伝えていたが、高齢者には元号の方がわかりやすい。曲の題名や内容を読んで、全体像をイメージしてから進めるといところはよいが、CL からの発言をもっと膨らませ、または反応をどのようにフィードバックするかを考えていくべきである。

《スキー》を歌いながら体操する場面があるが、歌と運動の両方を行うのは、歌い慣れていないと厳しい。曲によって、この曲は歌に集中する曲、この曲は運動に集中する曲と分けていく方が、達成感が出るのではないか。全体的に、歌やピアノ伴奏とずっと音が出ている状態だが、音のない時間を効果的に作るとよい。静かな時間に想像を膨らませたり、何かを創り出したりすることができる場合がある。曲の歌い始めで、「いちにのさんはい」という掛け声の「はい」が、曲調に合っていない言い方のときがあるが、曲によって「せーの」や何も言わず伴奏にブレイクを入れて呼吸のタイミングを取る等すると、曲調に合ってくるし、より歌いやすくなる。楽器についてだが、より本格的な楽器の方が奏でる方もハリが出てくる。しかし、予算には制限があるので、どの楽器をどういうときにどのように使うか再度考えてみる必要がある。ハンドサインで声を出したり、声の即興をしたりするのは、気楽で表現も多様であり面白いのでお勧めである。全体的に、再度自身の進め方を見直してみるべきである。

得られた結果ならびに考察

スーパーバイザーは、音楽療法を行うのに、専門である歌うことを中心に取り入れてきた。そのことに関して「歌唱に偏り過ぎているのではないか」等の指摘を受けて悩んでいたのだが、それぞれの音楽療法士に得意分野があるのでそこまで気にする必要はないとのアドバイス頂けた。即興を効果的に取り入れ、CL の自主性を引き出すという点に関して、ノードフロビンス等のやり方をいくつか見てはきたのだが、具体的にどのように展開していけばよいかを理解できた。また、スーパーバイザーが多数の楽器を所有されており、知らない楽器もあり、民族楽器等で手軽に手に入るようなもの、その音色等の紹介も頂けた。

セッションの進め方について、今までに最初から最後まで見て頂いてアドバイスを頂くことが一度もなかったもので、発話の方法、問かけ方、呼吸等のタイミングの取り方が示され、現場で実践することができた。MT のペースで進めすぎているので、CL が何を求めているか、それぞれの CL の立場に立って考えると、進め方も次から次へとならず、時間の使い方を改善していけるということに気づくことができた。即興演奏のうち、声による即興は、近々行ってみようと考えている。ハンドサインについても、頭の体操になるので取り入れていきたい。スーパーバイザーが元学校教員ということもあり、進め方が先生のような指摘もあったので、「教える」のではなく、「引き出す」や「支える」等を中心に、今後のセッションには取り組んでいきたいと考える。また、内容の構想にも時間を掛け、慣れ合いにならないようにしなければならぬと改めて反省した。

今後も、定期的にスーパービジョンを受け、改善していくことが大切である。

表 1-3-2. スーパービジョン例② (山下, 2016)

実施年月日	X 年 7 月 20 日	時間	90 分 (10:50~12:20)
スーパービジョンの目的			
スーパーバイザーは、スーパービジョン当日の施設である介護付有料老人ホーム R で、5年間セッションを続けてきた。当初は月 2 回のセッションであったが、昨年からは毎週 1 回、金曜に行っている。5年間継続していることで、CL と良好な関係を築くことができているが、一方、内容がパターン化してきていることや、CL の高齢化が進み、元々認知症をもっている者が多いことも重なって反応が薄くなってきている。今までにスーパーバイザーはスーパービジョンを受けたことがなかった。そこで、セッションの進め方や CL との関係の作り方等について、客観的な指摘を受け、セッションの内容をより充実させていくことを目的とする。			
スーパービジョンの概要			
X 年 2 月 16 日、13:30 から 14:30 のセッション、参加者は出入りがあり 35 名前後、ウォーミングアップとしての体操と発声練習、数曲歌唱後、目を閉じての休憩 3~4 分、軽いストレッチ後半の歌唱、締め曲という流れで進めた。準備物は、キーボード、鳴子、歌集、マイクスタンド、施設準備物は、マイク (カラオケ用移動			

式マイク)である。施設の職員による補助はない。セッションの時間は、職員のお風呂や部屋掃除の時間となっている。事務所がすぐ近くにあるため、何かあれば助けを求めようになっている。この施設で初めて歌う曲である《皆の衆》では、鳴子をもちいたリズム体操を行った。また、《仰げば尊し》では、全員の声を引き出すように、MTは声を小さめに歌うようにした。スーパーバイザーからは、ビデオを要所で止めながらアドバイスがあった。それぞれの部分でのMTの問いかけや動き等、なぜその問いかけをしたのか等を振り返りながら、意図をもって行っているかを確認していった。

スーパービジョンの内容ならびに経過

最初に、服装について相談した。この日は明るいグリーンのセーターを着ており、派手すぎるのではないかと尋ねたところ、華やかな服装の方が地味な服装よりもよいとアドバイスを得た。《仰げば尊し》の歌唱後、「何か卒業したいことはありますか」という質問をしたが、それに対してあまり反応がない場面があった。CLの現在の生活を考えると、難しい問いかけであったが、反応が薄かったのでごまかすように自分の話をして時間をつないだ。つまり、失敗を隠すように話をしたのだが、ごまかさずに話題や曲を切り替えることが大切ということであった。さらに、違う話題に変えるよりも音楽で切り替える方が、一気に違う空気をもって行きやすい。また、最初に目標を決め、その日のゴールを決めておくべきである。目標がないまま進めると、内容が無くなり、変化もわかりにくい。

歌唱を中心に行っているが、MTの声が大きすぎるときがあるので、CLの様子をみながら、場合によっては声量を控えめにし、CLの歌を引き出すようにする方が参加しやすいことに気づかされた。《四季の歌》では、MTの先導なしに最初からCLだけで歌うようにと指示していたのだが、「それはなぜか」と尋ねられた。「CLが歌い慣れている曲なので歌うことができると思ってそのようにした」と返答したが、常になぜそのような問いかけをするのか、自分自身で意識しながら進める必要がある。何も意識をもたぬままに進めると、思わぬ失礼な発言や、CLのできる力まで阻止してしまい兼ねないことを、改めて考えることができた。

曲名をいうだけでは、どのような曲か思い出すことが難しいCLのために、歌唱前に旋律を1フレーズピアノで弾いて知らせたのだが、それについてはよいとの助言があった。全体的に、歌詞のある曲を歌うことに懸命になりすぎているところがあるので、なかには歌詞のない曲も交ぜてもよいのではということであった。最初から最後まで歌唱するのは、途中で休憩を入れるとはいえ、声が出づらいCLにとっては負担になる場合もあるかもしれない。その辺りの配慮に欠けていたので、今後は歌詞のない曲や、歌謡曲、演歌、童謡、唱歌だけでなく、クラシック曲やジャズなど、ジャンルにとらわれない演奏も途中に入れてみようと考えた。

打楽器については、刻み方を工夫しているCLがいたので、そういう人を褒めて取り上げながら行くと、日頃その人があまり歌わない人だとしても、違う形でスポットを当てることができる。他も同じで、その時々で違う人にスポットを当てられるような工夫をしていくとよい。これに関しては目立つ動きの人を取り上げることが多かったため、意識していろいろな人を輝かせられるようにしていきたい。声や楽器を曲の終わりでピタッと止める等ができると、CL同士が一体感をもつことができる。このとき、MTが止める指示を明確に出さなければならぬので、どのように指揮するかを勉強する必要がある。

得られた結果ならびに考察

今までは、歌唱中心で進めており、休憩時間もバックミュージックとしてピアノを弾いている状態であった。今回のスーパービジョンを受け、歌唱中心として進める際も、音を出さない時間、空白の時間を意図的に作ると、CLがその時間に曲から何かをインスピレーションしたり、思い出したことを胸の奥で噛みしめたりすることができるということであった。また、1つ1つの言葉に責任をもち、どういう考えで進めていくか、なぜその発言をするのかを意識しながら進めることで、内容を深められ、CLに合ったセッションにすることができる。最近では慌ただしく毎日のセッションを行っていたが、今後は一回のセッションを大切にしていきたいと思えた。また、会話のなかで、仮に話が盛り上がらなかったときには、それを取り繕うようにダラダラと話し続けるのではなく、話題を切り替える、曲を変える等の転換が効果的ということが示された。曲はいろいろなカラーをもちテンポや歌詞の内容も多様なので、それまでに1つのことに固執していたとしても、気分を入れ替えることができる。さらに、元気がないときに元気のよい曲を聞くと逆効果ということを目にしたこともあるので、元気がないときには、あえてテンポがゆったりした曲(あまり忙しくない曲)を取り扱うのはよいのではなかろうか。選曲は常に課題であるが、気持ち下がったときの切り替え曲としてお決まりの曲を作るのもよい。また、その季節やそのとき話題になっていることをすぐに伝えられるよう、話術も鍛えていきたい。話術を鍛えるのは容易ではないかもしれないが、書籍を参考にし、毎回のセッションでCLの反応のよかったこと等を記録しておき、どのようなときにどのような話をすると喜ばれるか等の研究も重ねていきたい。今回のスーパービジョンを通して、長期間セッションを続けて行くためのコツを教わった。学んだことを今後活かしていきたい。

表 1-3-3. スーパービジョン例③ (山下, 2016)

実施年月日 X年7月20日	時間 120分 (13:00~15:00)
<p>スーパービジョンの目的</p> <p>スーパーバイザーは、高齢者施設での音楽療法の効果をみる研究のために、当施設で音楽療法を開始することとなった。本セッションはその初回である。スーパービジョンでは、初回セッションの心得や初回での進め方のコツ等を、進行の確認とともにアドバイスを受け、今後当施設でセッションを継続していくための足掛かりとし、よりよいセッションをしていくことに繋げる。また、初回においてスーパーバイザーがビデオを通してCLの様子をみたときとスーパーバイザーがみるのでは、どのように気づきの違いが出るかについて、詳しく検証していくことを目的とする。</p>	
<p>スーパービジョンの概要</p> <p>本セッションはX年4月5日に行った初回のセッションである。参加者は19名(途中出入りあり)、実施時間は10:00から11:00の60分間、施設職員が補助として1名入った。施設職員は初めての補助ということもあり、セラピスト(以下MT)の動きをまねず、見学している状態であった。進行は①自己紹介と今日の内容の説明、②ウォーミングアップ体操として、指回し、指折り、肩、首回し、深呼吸、③ウォーミングアップ発声練習として、「ははは」でGFEDCの音階等、④歌唱(《朧月夜》《春の小川》《大黒様》)、⑤休憩(《もしもピアノが弾けたなら》のピアノ演奏)、⑥後半のウォーミングアップとして、バンザイ、三三七拍子、⑥歌唱(《忘れな草をあなたに》《靴が鳴る》)、⑦最後の歌(《今日の日はさようなら》)という順番で行った。</p> <p>スーパービジョンはセッションの様子をビデオで撮影したものを基に、部分ごとに止めながら、そのときの発言や動き、進行等を細かく説明し、その説明に対してアドバイスを頂く形で進めていった。</p>	
<p>スーパービジョンの内容ならびに経過</p> <p>初回到何に気を付けて進めたかを問われた。初回なので「楽しかった」と思ってもらわなければ次回にも参加してもらえないということもあり、「明るく誠実な印象になるように進めていった」と伝えたが、心構えをもって行っていることはよいということであった。ウォーミングアップの体操については、それぞれの体操の狙いを伝えながら進めるのが意識をそこに向けさせることができるのでよいということであった。しかし、「1、2、3の4の2の5～」の指体操では、最初から早いテンポで進めてしまい、CLがついてきていなかった。首の体操では、「後ろは軽く回すように」という声掛けを加え、頸椎を痛めない等、MTとして注意を払っていくことが必要である。</p> <p>歌唱では、《朧月夜》を最初に歌唱することにした意図について尋ねられ、「季節感があり、だれにも馴染みのある曲だから選曲した」と伝えた。1曲目には音の跳躍の多い曲はもってこない方がよいということであった。朝1番の歌唱になるので、音の跳躍が多いと歌いづらいので、その辺りも注意すべき点だと振り返った。《春の小川》では質問をしたが、答えられる人と答えられない人、わかっていても言葉が出てこない人等いろいろいるので、答えないことを答えられない人ばかりと一辺倒に思ってしまうのは無理があると考えた。歌唱前に歌詞を読む場面があったが、読んでいるうちに声が揃っていったのだが、最初から声を揃えて読むと、一体感が生まれる。また、誰か一人に読んでいただくようにすると、その人にスポットが当たるのでよい。また、読んでいる途中や読み終わった直後に、「〇〇さん、口がしっかり開いていますよ」「〇〇さん、大きな声で読めていますね」と声掛けをすると、客観的によくみていると喜ばれ、親近感も湧いてくる場合がある。</p> <p>休憩後に行った三三七拍子は早すぎたようで、次回からはゆっくり行う予定である。歌の背景について、その当時の日々の暮らしについて質問するのはよいが、どういう意味でそのような質問をしているか、その歌を選んだ意図を説明し、大人の活動の1つとしての理解を頂くようにする。CLのなかには、耳が遠かったり、失語症であったりなど何らかの原因ですぐに反応しづらい人があるので、直接CLの傍に行き、手をつなぐ等触れ合う機会をもち、その人が参加しやすいように仕向けていく。</p> <p>セッション全体像をもう一度見直し、緩急をどこにもってくるか、メリハリの付け方を考え直してみるのがよいのではという提案を頂いた。メリハリの付け方としては、その曲と同じ作曲家の歌を思い出して歌ってもらい、歌詞なしで運動する、身体をどのように動かすかに注意しながら動かす、歌に集中するなど、曲によって視点を変えるだけでメリハリが付きやすいということであった。使用楽器も、ギターやアコーディオンは、CLとの距離が縮みやすいのでよいとのアドバイスもいただいた。</p>	
<p>得られた結果ならびに考察</p> <p>全体的に進めるスピードが速すぎた。メリハリを付けなければならぬが、メリハリの付け方がわからなかった。今回、曲によってただ歌うだけでなく様々な方法で進めることができることが明らかになった。歌詞なしで運動する方が1つのことに集中できるので、認知症の進んだ、または片麻痺のあるCL等には、効果的で参加しやすいということであった。ただ歌うのではなく多様な工夫をし、飽きないセッションにしていきたい。</p> <p>休憩タイムに演奏した《もしもピアノが弾けたなら》はポップスだが、ワクワクするような曲目を入れるのもよいかもしれない。CLは、自身が明らかに年を重ね、身体も弱ってきていることを自覚している。不自由な身</p>	

体でありながら参加してくださる気持ちを汲んで、参加者の多くがそれぞれのペースで参加できるようにしていきたい。

話し方については、声が低めで聞き取りやすいとって頂いた。スーパーバイザーがスーパービジョンを受けたときに、「歌うように話さない」といわれたという。声楽科出身の人は歌うように話しやすいので、そこにも注意していく必要がある。CLの人生に敬意をもちながら、CLから発せられた言葉を拾って、話を展開させたり次の音楽につなげたりする技がまだ自分には欠けているので、その辺りも技を磨いていきたいと考えている。童謡や唱歌のように、子どものときに歌った歌でも、メリハリの付け方、伴奏楽器の変更、動きの付け方によって違う曲のようになっていたり、面白さを増したりすることができるのである。

スーパービジョンは、全体を見直すよい機会となった。日頃、許可を得てビデオ撮りしているとはいえ、自身では気づかない部分をスーパーバイザーから指摘され、大変勉強になった。今後のセッションで今回のスーパービジョンでの反省点を改善し、よりよいセッションとしていく方針である。

5. 音楽療法士について

1) 日本における音楽療法士の働く場

音楽療法は、複数の学会や研究会が日本音楽療法学会に統合された2000年頃に日本で流行し、それにともない大学や専門学校において音楽療法士を養成する科が増設された。音楽療法が効果的であることは音楽療法の現場に携わる人ならば体感できるのだが、音楽療法による明確な治療効果の立証が困難なこと等により音楽療法士資格のみでの就職率は伸び悩み、現在、音楽療法士を養成する科は削減されつつある。また、老人ホーム等の施設では、ボランティアとして演奏家や手に技をもつ者達があらゆる歌唱活動を行っており、それらの活動家と音楽療法士の実践との差別化や音楽療法士のニーズの拡大が音楽療法士に求められる。音楽療法士資格を得るためには、音楽療法に関わる多角的な知識や技術を深める労力を惜しまないことが必要となる。人間性に加え、時間をかけて学んだ内容、経験値等を総合的に発揮することを通してよりよいセッションを行うことができるようになるのである。ボランティアの活動か、専門の音楽療法士としての活動かは高齢者施設の経営者及び施設長の判断に委ねられるといってもよい。音楽療法士がより必要とされる職種となるために、音楽療法士としての質の向上を音楽療法士各自が志す必要がある。

2) 音楽療法士資格と類似した資格

音楽療法士と類似した資格は多数存在する。そのなかでもとくに注意すべきことは、高齢者を対象とする健康増進をキャッチフレーズとした、実益を目的とする資格が多数存在することである。音楽療法に関する知識を通信教育で学び得られる資格もあるが、音楽療法は実際には楽器演奏や歌唱等の実践をとまなうものであるため通信教育のみでは音楽療法の実践的で身体的な知識と技能は獲得できない。音楽療法士の資格を取得するには音楽実践能力が必要なのである。

3) 日本音楽療法学会認定音楽療法士

現在の日本音楽療法学会認定音楽療法士数は3000人強である(2017年5月現在)。しかし、まだ音楽療法が具体的にどのようなものか社会的には周知されていないの実状がある。

日本音楽療法学会認定音楽療法士になるためには大学や専門学校の音楽療法科へ進学して所定の単位を取得するか、日本音楽療法学会認定音楽療法士資格取得講習を受講するかの2通りがある。図1-3-1は、日本音楽療法学会認定音楽療法士の資格取得の流れ(資料:日本音楽療法学会HP⁽²⁾、使用許可取得済、2018)である。学会認定音楽療法士になるには2パターンがある。「認定校コース」では、高等学校卒業後に認定校と呼ばれる学会認定音楽療法士資格受験認定校へ進学し、卒業見込み時に学会認定音楽療法士(補)受験資格を取得する。その他には、「一般コース」

を受講する選択肢がある。ここでは、筆者の経験を交え「一般コース」に位置づく、学会認定音楽療法士一般コース講習について説明する(資料:日本音楽療法学会 HP, 2018年4月使用許諾済)。図1-3-2は、学会認定音楽療法士一般コース講習の第四期資格取得講習会スケジュールである。必修講習会開始時期の2016年6月から2019年3月10日の認定面接試験までに要する期間は2年9ヶ月である。この講習会の参加可能な条件には次の4点である。(1)日本音楽療法学会の正会員であること、(2)学校法人格を有する専門学校(2年以上)、高等専門学校、短期大学、大学のいずれかを卒業していること、(3)臨床経験5年以上(音楽を利用した臨床経験2年を含む)を有すること(臨床経験3年以上の者が必修講習会受講と並行してさらなる臨床経験を積むことで合計5年の臨床経験となる場合でも可)、(4)講習会開始時にある音楽試験に合格すること。講習会の内容は、音楽療法概論、音楽療法各論(障害児者、高齢者、リハビリ、精神科領域、緩和ケアその他の全5分野)、事例の書き方・研究、音楽療法技法A(音楽系)、音楽療法技法B(非音楽系)である。1回の講習は概ね2日間で実施されるが、各回に必ず講習内容を理解しているかの確認テストやA4数枚のレポート提出が求められる。レポート内容は厳しくチェックされ、再提出になることもある。確認テスト不合格者には再テストやレポート提出が課せられる。筆者は2014年12月から新認定制度3期生として学会認定音楽療法士一般コース講習に参加し、2017年に認定試験に合格して日本音楽療法学会認定音楽療法士となった。講習は東京で行われた。この講習の制度は2年毎に新規となるので、予定されていた講習に不参加の場合は2年後の次期認定制度に基づく講習を受講し直さなければならない。そのため、学会認定音楽療法士資格の取得時期が2年、3年と延期したり、辞退したりする者も少なくない。また、学会認定音楽療法士一般コース講習受講に並行して、学会認定音楽療法士(補)試験を受験するまでに学会での研究発表を最低1回は行わなければならない。また、発表以外にも地区大会等に参加し、参加ポイントを最低200ポイント取得しておかななければならない(2018年4月現在)。有職者にとってこれら全ての条件を満たすのは容易なことではなく、学会認定音楽療法士資格を取得するという強い意志と講習受講可能な条件に恵まれなければならない。実際、筆者が受講した際も、多くの出来事を乗り越え

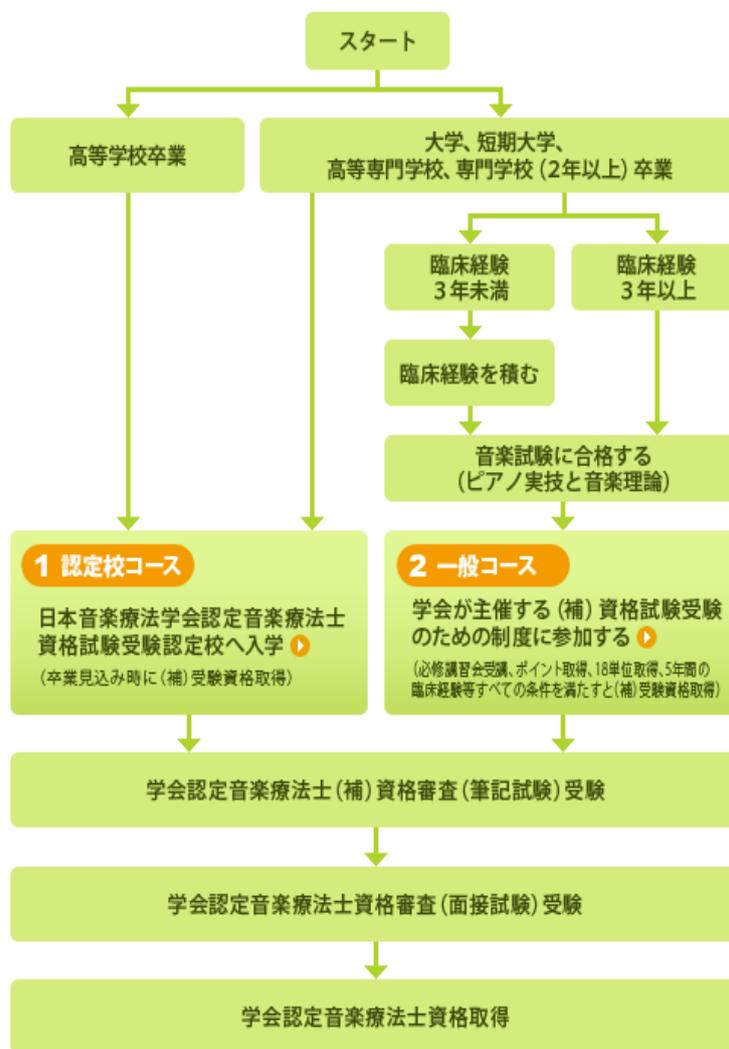


図1-3-1. 音楽療法士資格取得の流れ(日本音楽療法学会 HP より, 2018)

を積むことで合計5年の臨床経験となる場合でも可)、(4)講習会開始時にある音楽試験に合格すること。講習会の内容は、音楽療法概論、音楽療法各論(障害児者、高齢者、リハビリ、精神科領域、緩和ケアその他の全5分野)、事例の書き方・研究、音楽療法技法A(音楽系)、音楽療法技法B(非音楽系)である。1回の講習は概ね2日間で実施されるが、各回に必ず講習内容を理解しているかの確認テストやA4数枚のレポート提出が求められる。レポート内容は厳しくチェックされ、再提出になることもある。確認テスト不合格者には再テストやレポート提出が課せられる。筆者は2014年12月から新認定制度3期生として学会認定音楽療法士一般コース講習に参加し、2017年に認定試験に合格して日本音楽療法学会認定音楽療法士となった。講習は東京で行われた。この講習の制度は2年毎に新規となるので、予定されていた講習に不参加の場合は2年後の次期認定制度に基づく講習を受講し直さなければならない。そのため、学会認定音楽療法士資格の取得時期が2年、3年と延期したり、辞退したりする者も少なくない。また、学会認定音楽療法士一般コース講習受講に並行して、学会認定音楽療法士(補)試験を受験するまでに学会での研究発表を最低1回は行わなければならない。また、発表以外にも地区大会等に参加し、参加ポイントを最低200ポイント取得しておかななければならない(2018年4月現在)。有職者にとってこれら全ての条件を満たすのは容易なことではなく、学会認定音楽療法士資格を取得するという強い意志と講習受講可能な条件に恵まれなければならない。実際、筆者が受講した際も、多くの出来事を乗り越え

る必要があった。しかし、講習で出会った仲間と助け合い励まし合いながら学ぶことで、全国に仲間ができる利点があった。このように、日本音楽療法学会で学会認定音楽療法士取得の難易度が上げられているのは学会認定音楽療法士資格を国家試験とする取り組みの一環でもある。2017年、心理士資格に公認心理師という国家資格が誕生したことを受けて日本音楽療法学会では国家資格推進委員会が立ち上げられ、音楽療法士資格も国家資格にするための取り組みが行われている。

日本音楽療法学会認定音楽療法士
 第四期資格取得必修講習会 スケジュール

2016年7月 発行

年	月	日	曜	音楽療法 概論	音楽療法各種					事例の書き 方・研究	音楽療法 技法A (音楽系)	音楽療法 技法B (非音楽系)	コマ 数計	
					障がい 児・者	高齢者	リハビリ	精神科 領域	緩和ケア・ その他					
2016	6	5	日	音楽試験(理論・実技)										
	7	24	日	① 1~4 (日)									4	
	10	22	土	② 5~8 (土)	③ 1~4 (日)								8	
23		日												
2017	1	21	土	④ 9~12 (土)	⑤ 5 (土)					⑥ 1~4 (日)		9		
		22	日											
	4	22	土			⑦ 1~4 (日)					⑧ 1~5 (土)	9		
		23	日											
	7	22	土			⑨ 5 (土)			⑩ 1~3 (土)	⑪ 5~8 (日)		8		
		23	日											
10	21	土								⑫ 6~10 (土)	⑬ 1~4 (日)	9		
	22	日												
2018	1	20	土							⑭ 9~12 (日)	⑮ 11~15 (土)	9		
		21	日											
	4	21	土					⑯ 1~4 (土)				8		
		22	日								⑰ 5~8 (日)			
	7	21	土			⑱ 1~2 (土)	⑲ 5 (土)			⑳ 13~16 (日)	㉑ 16 (土)	8		
		22	日											
10	20	土								㉒ 17~20 (土)	㉓ 9~12 (日)	8		
	21	日												
2019	1	20	日	音楽療法士(補)試験 [東京]										
	3	2	土	予備日										
		3	日											
		9	土	認定面接試験										
		10	日											
コマ数計				12	5	5	2	5	3	15	20	12	80	

*講習会の場所=東邦音楽大学 川越キャンパス 〒350-0015 埼玉県川越市今泉84

*日程・場所に変更になる場合があります。

図 1-3-2. 音楽療法士資格取得スケジュール (日本音楽療法学会 HP より, 2018)

4) 岡山県と兵庫県における音楽療法の実態の一考察 (2014年の調査結果を基に)

筆者の居住する岡山県の65歳以上人口は、総務省統計局の2014年5月発表の国勢調査による

と推計で 52 万 1847 名である。県内には、2014 年 4 月現在、高齢者施設が 235 施設以上あり、その定員の総合計は約 9500 名である。高齢者の約 2 パーセントのみが施設に入居していることになる。また、現在、日本音楽療法学会認定音楽療法士は全国に 3000 名程度いる。学会認定音楽療法士は東京都が最も多く 322 名、次いで多いのは、神奈川県 の 212 名、愛知県の 149 名である。中国地方では 149 名と全国の 1 割に満たず、岡山県のみでみると、47 名である (2015 年時点)。つまり、音楽療法士 1 名が高齢者施設に入居している 200 名強の高齢者への音楽療法を行う計算になる。岡山県内の施設でみると、F 荘、医療法人 S、有料老人ホーム A 等のように音楽療法に力を入れている施設は存在するが、一方、音楽療法が浸透していないという声もある。岡山県の隣の兵庫県には、1995 年の阪神淡路大震災をきっかけに兵庫県専属の音楽療法士制度が発足して現在も行われているが、岡山県には専属の音楽療法士制度がない。大学の音楽療法学科としては、くらしき作陽大学音楽学部音楽学科に音楽療法専修が増設されたが、音楽療法士を目指す者の減少や常勤で音楽療法を専門に行える就職先の確保の難しさ、少子化等の問題で、音楽療法専修自体が無くなっており、音楽療法士の認知度や必要性についてさらに広めていく必要がある。今後、岡山県内の福祉施設や教育施設や CL を開拓し音楽療法を発展させていくための手掛かりとして兵庫県音楽療法士の経緯と実態を把握することが有効と想定した。

そこで、兵庫県音楽療法士認定制度⁽³⁾及び岡山市内の高齢者施設 50 箇所⁽⁴⁾に対し、2014 年 5 月に聞き取り調査及び兵庫県音楽療法士の資料調査を行った。兵庫県音楽療法士認定制度は 1995 年の阪神淡路大震災を機に検討され設置された。兵庫県音楽療法士認定制度についての聞き取り調査内容は次の 3 点である。Q1 兵庫県音楽療法士を要請することにしたきっかけ、Q2 制度作成までの過程、Q3 今後の兵庫県音楽療法士要請についてであった。岡山市内の高齢者施設については、設置数の多い有料老人ホーム、グループホーム、特別養護老人ホームから 50 施設を無作為に選択した。調査内容は次の 6 点である。Q1 施設の活動における音楽活動の有無、音楽活動有の施設への質問に、Q2 頻度、Q3 有償か無償か、Q4 活動内容、Q5 音楽を行うのは音楽療法士かどうか、Q6 活動導入のきっかけと時期であった。この他、音楽活動の取り入れが無い施設への質問は、Q1 なぜ取り入れないか、Q2 今後の導入予定。兵庫県の音楽療法士に関する調査の結果、兵庫県音楽療法士の募集は今後も継続するということがあった。兵庫県こころのケアセンターが設けた音楽療法講座を 2 年以上受講し同講座の過程を満了した者が兵庫県音楽療法士となることができる。兵庫県音楽療法講座は 2002 年から始まり、今までに毎年 20 名前後が認定者となっている。兵庫県音楽療法士 240 名に対して 2011 年 4 月に実施された兵庫県音楽療法士活動状況調査⁽⁵⁾によると、病院や施設等への勤務状況としては有償セッションを行っている音楽療法士の常勤が 32 名、非常勤が 147 名、ボランティアが 15 名、活動無しが 25 名、その他が 2 名という結果となっている。兵庫県の音楽療法士会では、音楽療法を積極的に施設に取り入れるための補助制度がある。これは、医療施設や福祉施設等に音楽療法の実践経費の一部を補助する制度である。岡山市内の施設への聞き取り調査では、有料老人ホームでは有償で音楽療法士を取り入れているところが多いが、無償か音楽療法士資格のない者が音楽療法や音楽レクリエーションを行っているところもあった。その理由に、金銭的規制があり音楽療法を取り入れたくても取り入れられないという回答が見受けられた。同様に、無償なら取り入れるが有償では難しいと回答をするところも多数あった。このことから、福祉施設への音楽療法の導入には金銭的問題があり、無償であるボランティアと有償である音楽療法士の行う音楽療法の差別化の難しさや、音楽療法士の認知度の低さが明らかとなった。

5) アメリカ合衆国の音楽療法士の実態

筆者は2016年11月に行われたアメリカ音楽療法学会のAMTA 2016 Conferenceに参加した。そこで筆者が出会った現地で活躍している日本人の音楽療法士達の話によってアメリカの音楽療法士が飽和状態で就職難であるという事実を知った。アメリカは音楽療法が国家資格となっており医療と同等に重要なものとしてみなされている。しかし、病院や老人ホーム等に所属し常勤で音楽療法士として働くことは日本と同様にアメリカでも困難であり、実情としては、多数の現場を掛け持ちで勤務している者が多かった。自ら音楽療法の会社を設立している者もあり、その方が音楽療法士という専門職だけでも生計を立てて行きやすいということであった。このことから、アメリカ国内でも音楽療法士自体の質の向上だけでなくニーズの開拓を必要としているということが明らかになった。

6) 音楽療法における歌唱

音楽療法における歌唱の取り入れ方については、歌の上達というよりも表現や手段としてもちいる活動が多い。高齢者向けの集団音楽療法では、昔馴染みの曲を皆で歌い参加者の回想を促すため、曲の歌詞や旋律から参加者が昔を回顧するという流れを重視し上手く歌うことには固執しない。失語症者の発話を促すためによく知られている曲やCLが好きな曲を扱い、その歌詞を復唱したり、言葉のイントネーションとリズムを合わせたりするが、これは、言葉を促すための手段として歌をもちいていることになる。他にも歌うことでの自己表現を促す場合があるが、CLが特定の歌に特別な思いをもち、その曲が流れれば自然に口ずさむ等の裏付けがあるうえで扱われる場合が多い。つまり、自己表出のための手段として歌がもちいられているのである。この場合、歌う行為そのものがCLにとって重要な行為であり、歌うという方法によらなければ表出し得ない自己があるといえることから、歌にはCLの感性や自己に直接働きかける効果があるといえる。そのような意味で、音楽療法での歌の役割は重要であり、本論文でいうところの歌唱活動による変容や自己の生成は、音楽療法を必要とする人において十分に起こり得るものであると想定できる。CLが歌唱を好まない場合は、音楽療法士が歌唱を手段としてもちいようとしてもCL自身が拒むことが予測されるため、歌唱を好む者に対して歌唱をもちいることが音楽療法の基盤となる。対象となるCLにとって、歌唱がどのような位置づけにあるかによって、音楽療法における歌唱の扱い方を変化させるべきであり、CLにとっての歌唱の重要性にも違いが生じると予測される。

6. まとめ

高齢者へ音楽療法を行うということは、アセスメント、計画、実践、評価、反省等を繰り返しながら、CLにとってその時点では何が必要か、また長期的にどうなるべきかを広い視野で捉えていかなければならないため終わりがなく、持続していく価値のあるものである。音楽療法士は定期的にスーパービジョンを受け、自身の方法を見直すことが必要である。仮に、音楽療法士という職業が常勤で働くことを困難とする職業であってもそのニーズは存在する。今後数十年間は後期高齢者の増大が見込まれる。地域での見守りが推奨されることから、後期高齢者であっても施設へ入居しない、または、できない一人暮らしの高齢者は増加していくと想定する。地域包括ケアシステムの構築が叫ばれているが、その構築に関わる一員として音楽療法士という立場から可能なことを行っていく必要がある。また、エンド・オブ・ライフ・ケア (End-of-Life Care)¹としての高齢

¹診断名、健康状態、年齢に関わらず、差し迫った死、あるいは、いつかは来る死について考える人が、生が終わるときまで最善の生を生きることができるよう支援すること。

者への音楽療法を追求し、音楽を必要とする高齢者が「生きがい」をもって生きていけるようにサポートしていくことが重要となる。

引用文献

- (1) エンドオブライフ・ケア協会 HP <https://endoflifecare.or.jp/> (2017年7月1日採取)
- (2) 日本音楽療法学会 HP <http://www.jmta.jp/> (2017年7月1日採取)
- (3) 兵庫県音楽療法士会 HP <http://hmta2.net/> (2014年4月25日採取)
- (4) 岡山市 関係機関の所在地等 HP
http://www.city.okayama.jp/hofuku/kourei/kourei_00118.html (2018年5月30日採取)
- (5) 兵庫県音楽療法士認定 HP https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf15/hw02_000000015.html (2017年7月1日採取)

参考文献

- ・ 師井和子『心にとどく高齢者の音楽療法』, ドレミ楽譜出版社, 2012.
- ・ 日野原重明監修『標準音楽療法入門 上 理論編』, 春秋社, 2002.
- ・ 日野原重明監修『標準音楽療法入門 下 実践編』, 春秋社, 2002.
- ・ 貫行子『高齢者の音楽療法』, 音楽之友社, 2009.

第2章 高齢者が歌うこと

第1節 高齢者が歌唱で涙を流すこと

本節では、筆者が実施している高齢者向け音楽教室において歌唱時に参加者が涙を表出することが多かったことから、高齢者の歌唱時の涙の理由に着目する。歌唱活動を通じた高齢者の生活創造の過程を明らかにし高齢者自身の歌唱への姿勢や様子、心の変容を捉えるために、長期的に観察していくなかで参加者の涙の表出に焦点をあてる。筆者は2012年5月から2015年5月の3年間に計17箇所の施設の延べ435名に対して音楽教室で歌唱指導を実施した。本節で取り上げる施設はそのなかの6箇所である。

以下に本節の研究方法を示す。

【方法】

1) 歌唱時の涙の表出に関する質問紙調査

2014年5月22日、岡山市東区の喫茶店Aでの歌の会の参加者を対象とした歌唱時の涙の表出に関する質問紙調査を取り上げる。喫茶店Aでの歌の会は2014年2月から毎月1回第4木曜日、10時半から12時と14時から15時半の2回に分けて実施しており今までに約120曲を使用した歌唱活動を行ってきた。参加者は2014年5月22日現在、午前の部10名前後、午後の部20名前後の計30名程度であり、参加者の年齢は60歳から81歳、男性3名、女性27名である。質問紙調査実施時の参加者数はこれより10名少なく、質問紙調査実施日の参加者は20名であった。

2) 施設の音楽教室で涙が表出した曲の分析

2012年5月からの3年間で延べ435名に実施した曲約400曲のうち涙が表出した60曲を取り上げ、その曲について、題名、ジャンル、拍子、曲の解説に分けた表2-1-2から表2-1-4を作成した。表で示した記号の意味は以下の4点である。①6箇所全ての施設で行った曲は◎。②有料老人ホームV、介護付有料老人ホームR、グループホームMと喫茶店Aの4箇所に○。③有料老人ホームVと介護付有料老人ホームR、グループホームMの3箇所は△。④喫茶店Aのみは▲。曲の記載順は歌唱の実施順に準ずる。涙が表出する曲の音楽の要素には、旋律、和声、速さ、リズム、調性、アーティキュレーション等が想定される。これらの音楽の要素による影響に関する解明は、今後の課題とする。

3) 施設の高齢者を対象とした涙の表出事例の考察

施設の高齢者を対象とした音楽教室における参加者の涙の表出事例について、表出理由の違いが分析できる事例を5点挙げる。事例(1)の岡山県倉敷市の有料老人ホームVでは、2012年8月から2013年3月の8ヶ月間、毎週水曜日15時半から16時半に実施し、期間中に73曲を実践した。参加者は28名、年齢は65歳から97歳である。事例(2)の岡山市中区の介護付有料老人ホームRでは、2012年5月から2015年5月現在までの3年間、毎月2回13時半から14時半の1時間に実施し、約250曲を実践した。最初の2年間は木曜日に教室を行っていたが、3年目より火曜日の実施となり、実施回数も2015年5月から毎週の実施に変更となった。参加者は40名前後で年齢は66歳から100歳である。事例(3)の岡山市南区の救護施設Uは筆者が2013年10月から2013年12月の3ヶ月間、週3日、社会福祉士の資格取得のために実習を行った施設である。この期間に事例(4)の施設で音楽教室を行っている。期間中の音楽教室の実施は2013年12月24日の1回のみ、13時から14時の1時間であり、10曲を実践した。参加者は25名前後であり年齢は20代が1名おり残りは50代から80代である。事例(4)の岡山市南区の精神障害者デイサー

ビス H では音楽教室の実施は期間中 2 回、2013 年 11 月 8 日と 11 月 18 日 13 時から 14 時の 1 時間で合計 19 曲を実践した。参加者は 7 名で年齢は 60 代である。事例 (5) の岡山市東区のグループホーム M では 2012 年 8 月から 2015 年 3 月の 2 年半、月 1 回第 1 金曜日 13 時 45 分から 14 時 45 分の 1 時間で約 210 曲を実践した。参加者は 7 名から 9 名、年齢は 80 代後半から 90 代後半である。

4) グループホーム M での涙の表出事例の会話分析

施設の高齢者を対象とした涙の表出事例 (5) で取り上げたグループホーム M で、2014 年 8 月 7 日に実施した音楽教室の一場面を会話分析し、涙の表出が起こる歌唱前後の展開を考察した。今回は IC レコーダーのみの録音であり、歌唱時の涙の表出状況の詳細を動画記録してはいない。音声記録に基づく歌唱前後の場面の会話分析を行うことで、参加者間や参加者と講師及び参加者と施設職員間の相互関係が歌唱という芸術的活動の行為によりつくり変えられることを通して生じる涙の表出について考察する。

1. 涙の定義と位置付け

1) 涙の定義

人の涙は血液から生成され涙腺から分泌される液体である。涙は、通常の生理作用で 1 日平均数 ml の僅かの量が目の表面を流れる他に、感情の反映であると同時にデモンストレーションでもある「涙を流す」という行為では多量に分泌され、この情景を見る人に何かを訴える、という機能を持つ (中村, 2005) (1)。また、涙を流すことでストレスを発散させることができるとした研究も行われている (有田, 2007) (2)。このような感情の起伏による涙の表出例としては、オリンピックでゴールド・メダリスト達が表彰台に立ち、感激して流す涙、卒業式などで流す涙、映画を見て流す涙等があり、日本では喜びの涙、悲しみの涙として是認されている (中村, 2005) (3)。式典のような制度化された場面には「思い出」を想起する力があり、想起された記憶が「涙・泣き」をもたらすのではないかと分析もされている (北澤, 2006) (4)。児玉は映画を観て観客が涙を流す理由を、観客はスクリーンに映し出された物語に涙しているというよりはその物語に喚起されて観客自身の過去を振り返り、その記憶に対して涙しているのではないかと述べている (2005) (5)。

2) 涙の位置づけ

本節における涙の位置づけについて述べる。William H. Frey は涙の種類を、基礎分泌による涙、刺激による涙、感情による涙の 3 点に分類している (6)。基礎分泌による涙や刺激による涙と感情による涙の成分には違いがあるとしている。有田は涙の種類を、基礎分泌としての涙 (持続的で微量)、反応性の涙 (目にゴミが入った時、玉ねぎを切った刺激等の防御反射)、情動性の涙 (心を揺り動かされる体験) の 3 種類としている (7)。この両者に対し、佐々木は涙の種類を生理学的に、刺激性の涙と感情性の涙の 2 種

表 2-1-1. 涙の種類比較 (山下, 2015)

William H. Frey	佐々木	有田
基礎分泌による涙	感情性の涙 (笑い, 欠伸, 咳, 嘔吐)	基礎分泌としての涙 (持続的で微量, ドライアイ等)
刺激による涙	刺激性の涙 (局所的刺激) 刺激性の涙 (鼻粘膜の痛覚的刺激) 刺激性の涙 (強い光, 赤外線, 紫外線) 感情性の涙 (とりわけ激しい痛み刺激, 身体あらゆる知覚的刺激)	反応性の涙 (目にゴミが入った時, 玉ねぎを切った刺激等の防御反射)
感情による涙 (Emotional Tear)	感情性の涙 (喜びや悲しみの感動の場面)	情動性の涙 (心を揺り動かされる体験)

類に大別し、刺激性の涙を、局部的刺激（角膜や結膜に対する機械的、化学的、痛覚的刺激）の涙、鼻粘膜の痛覚的刺激（わさび、鼻打撲）の涙、光学的刺激の涙に、感情性の涙を、身体あらゆる知覚的刺激、とりわけ激しい痛みの刺激（泣くほど痛いなど）の涙、笑い・欠伸・咳・嘔吐の涙、喜びや悲しみの感動の場面の涙に分類した⁽⁸⁾。3者の涙の種類を比較すると、3種類に大別できる（表2-1-1）。

Freyによる「感情による涙」、有田による「情動性の涙」、佐々木による「感情性の涙」、これらは、ほぼ同一の種類として捉えることができる。「感情による涙」の例として、映画鑑賞による涙を取り上げてみよう。有田は映画鑑賞前後の心理実験を行っている。この実験は、被験者4名を対象に映画を鑑賞させ、鑑賞前後にPOMS心理テストを行い、涙が表出する前後で心理状態がどのように変化するかを調査したものである⁽⁹⁾。その結果、POMS心理テストにある疲労、怒り、緊張・不安、混乱、活力、抑圧の6尺度のうち、怒り、緊張・不安、混乱の項目が泣く前と比較して泣いた後では下がっていた。実験結果から、感情に関する涙を流すことで、怒り、緊張・不安、混乱といったマイナス要因の感情を抑えることができることが明らかになった。このことから、映画を観て涙を流すことは、ストレスの緩和につながるといえる。有田は、映画を観て涙を流すことがマイナス要因の感情を抑える働きをもつことを行っているが、高齢者の歌唱時における涙も、ここに述べた「感情による涙」、つまり、心と密接に関わり合うことで流れる涙であると考えられる。そこで本節では、高齢者が歌唱時に流す涙を、歌唱活動を通して流れる涙を心が動かされたことにより表出する「感情による涙」と位置づける。

本節の涙の表出は、他者とともに芸術的活動としての歌唱活動を通して表れる、体を揺らす、笑顔が増える等の多様な変容の一表象となる。歌唱活動は、高齢者にとって生活の力動性の核となるものである。本節では、歌唱のもつ芸術性によって、高齢者自身が変容し、生活を創造していくとの認識に基づき議論を展開する。

2. 歌唱時の涙の表出に関する質問紙調査

60歳以上75歳未満の歌の会に参加している男女20名を対象に次のような歌唱と涙の関係についての質問紙調査を実施した。この歌の会は筆者が岡山市東区の喫茶店で行っている会で、2014年2月から2017年11月まで月1回、午前と午後の部に分けて継続して行っていた（第5章第1節参照）。進行方法は、8、9曲を参加者のリクエスト曲を中心に歌唱し途中お茶タイムを設ける展開とした。参加者は歌の会に歌唱や他の参加者との交流を楽しむために参加していた。

調査日の実施曲は午前の部が《五番街のマリーへ》《少年時代》《古城》《旅愁》《上を向いて歩こう》《いい日旅立ち》《月の砂漠》《琵琶湖周航の歌》《今日の日はさようなら》、午後の部が《五番街のマリー》《少年時代》《トロイカ》《旅愁》《上を向いて歩こう》《北国の春》《月の砂漠》《琵琶湖周航の歌》《今日の日はさようなら》の各9曲であった。

1) 調査内容

調査目的：高齢者が涙を流す曲や理由の調査

調査場所：喫茶店A

調査日：2014年5月22日

調査日の参加者数：午前の部6名、午後の部14名

調査対象：60歳以上75歳未満の歌の会受講者

調査方法：自由記述、2者択一 配布数：20

回答数：20 回収率：100%

2) 質問内容

- Q1, 今までに音楽を聴いて涙を流したことはありますか。
Q2, 今までに涙を流した曲はどんな曲ですか。
Q3, Q1で「はい」答えた方に質問です。その曲を聴いてどのような気持ちになりますか。なぜ涙が出ると思いますか。
Q4, 皆さんが涙を流すと思われる曲を教えてください。
Q5, 音楽を聴いて涙を流すことはよいことだと思いますか。
Q6, 「はい」と答えた方にお聞きします。音楽を聴いて涙を流すのがよいことだと思う理由を教えてください。

3) 回答内容

- Q1, はい：14名 いいえ：5名 無回答：1名
Q2, 《真白き富士の嶺》《岸壁の母》《ニューシネマパラダイス》《禁じられた遊び》《琵琶湖周航の歌》《案山子》《かえらんちよか》《すしやで》《神田川》《北の宿》《仰げば尊し》《母日和》《千の風になって》《秋桜》《好きだった》《月の砂漠》《故郷》《花は咲く》《原爆の歌》《蛍の光》※《秋桜》と《千の風になって》は2名が挙げた。
Q3, 「父母の想い」「昔を思い出される曲を聴いた時」「曲を聴いた時の思い出につながる」「曲そのものが好き」
Q4, 《仰げば尊し》《詩人と私》《今日の日はさようなら》《岬めぐり》《悲しい酒》《愛のままに》《上を向いて歩こう》
Q5, はい：19名 いいえ：0名 無回答：1名
Q6, 「琴線に触れたとき。また、自分の悩みや青春の思い出等の気持ちを代弁している曲を聴いたとき」「切ない気持ちを思い出すから」「歌いながら息子や娘のことを考えて涙する」「しみじみと涙を流す一時、音楽は特に体にいいと思う」「昔に一時的にでも戻ることができるから」「その曲を聴いて思い出すことがあれば、自然に涙は流れると思う」「心が洗われる感じがするから」「理由なく感情移入するから」「歌いながら歌に入り込むことが多い」「皆さんそれぞれの思い出の中の背景にある曲で胸がいっぱいになるのではないか」「涙を流すことそのものがよいと思う」「体に良いから」「感性が豊かな表れかと思う」

4) 調査結果と考察

- Q1 ; 音楽を聴いて涙を流したことのある人は20名中7割程度であった。
Q2 ; 涙を流したことのある曲は2曲を除いて参加者それぞれで異なる曲となった。歌の会参加者は会以外に顔を合わすことがなく、会では毎回9曲、大半の内容を入れ替えて行うので挙げられた曲に共通性が出なかったものと考察する。
Q3 ; この結果は家族への思いや昔を懐かしむ気持ちが曲の旋律や歌詞と繋がることを示す。また、「曲そのものが好き」という回答では、曲の旋律や和声、歌詞、速さ等音楽の構成要素のどの部分が好きであるかについては明確にできなかった。
Q4 ; 涙を流す場面が想像できる歌であり Q2と質問が類似していた。この調査を行った後10か月間にQ4で回答のあった曲を試行したところ、実際に涙を流していた曲は《仰げば尊し》であった。《今日の日はさようなら》は毎月最後の歌として歌唱しているため参加者が歌い慣れており、感動はするが涙が流れるまでには到達しないことが予想できる。また、Q2とQ4で挙げられた曲を歌詞の内容から分析したところ、高齢者が涙を流しやすい曲の内容は時代や情景の描写、父母（家族）への思い、恋愛に主に分類できた。
Q5 ; 音楽を聴いて涙を流すことがよいことかという問いにはいいえと答えたのが0人であったことから、ほぼ全員が音楽を聴いて涙を流すことがよいと捉えていることが明らかになった。
Q6 ; 音楽を聴いて涙を流すことがよいと思う理由として、涙を流すこと自体が体によいと感じるという健康面へのよい影響、曲から何かを思い出すことや歌に入り込むこと等の感情面への影響の2種類に大別できた。
これらの結果から、高齢者が涙を流しやすい曲の内容は、時代や情景の描写、父母（家族）への思い、恋愛に主に分類でき、高齢者は曲を聴いて涙を流すことに対して健康面へのよい影響や自身の感情の揺れという感情面への影響を感じ取っていた。歌唱活動を行うことで、高齢者が涙を流すことを通して高齢者が自身の変化を感じ取るという1つの現象が表れており、このことは先に述べた歌唱活動のもつ芸術性的一端であると捉えられる。

3. 施設の音楽教室で涙が表出した曲の分析

次の表2-1-2, 表2-1-3, 表2-1-4の全60曲は, 筆者が2012年5月から2015年5月の3年間に計17箇所, 延べ435名が参加した歌唱教室において実践した約400曲中, 参加者に涙が表出した曲である。曲の記載順は, 歌唱の実施順である。曲の解説は文献, 資料⁽¹⁰⁾の内容に基づき筆者が作成したものである。

表2-1-2. 涙の表出が見られた曲(通し番号1~20)(山下, 2015)

印	番	題名	曲の特徴	曲の解説
◎	1	故郷	長調, 3拍子, 唱歌, 1914年	歌碑が作詞をした高野辰之の故郷, 長野県中野市と, 作曲者岡野貞一の故郷鳥取市にある。歌詞は故郷の風景や家族を思い出す内容である。
△	2	戦友	短調, 4拍子, 軍歌, 1905年	武雄という村の若者が戦争し, 凱旋し, 社会復帰するまでを書いた『戦績』の第3部。別離の悲しみとそれに対する人間性を裏付けた歌詞が共感呼んだ。
△	3	ラバウルの小唄	長調, 4拍子, 戦時歌謡, 1940年	太平洋戦争の緒戦, 日本軍がニューブリテン島にあるラバウルを占領。日本が敗戦しラバウル基地を撤退するとき, 兵士達が歌った曲である。
◎	4	今日の日はさようなら	長調, 3拍子, フォークソング, 1966年	森山良子が歌った。また会う日が来るという結びで終わる。卒業式のテーマソングである。
◎	5	蛍の光	長調, 4拍子, 唱歌, 1881年	讚美歌では「めざめよ我が霊」。歌詞は4番までだが現在は2番までのみ歌われる。韓国で1948年まで国歌に使用。「蛍雪の功」の意味と重なる内容である。
△	6	広瀬中佐	長調, 4拍子, 文部省唱歌, 1912年	日露戦争後に作られた歴史ある歌。ロシアの戦艦に乗り移り爆破後, ボードに乗り移ろうとした時, 一緒にいたはずの部下の杉野がいないことに気づき, 船内に再び戻って探すうちに敵弾に当たり戦死した広瀬中佐のことを歌っている。
△	7	かあさんの歌	短調, 4拍子, 唱歌, 1958年	戦後起こった「うたごえ運動」で活動していた窪田聡が作詞作曲, 各地の歌声喫茶で歌われ全国的に広まった。母親への思いと疎開時代に見た田舎の風景とが重なって生まれた歌である。
◎	8	仰げば尊し	長調, 3拍子, 唱歌, 1884年	卒業式で歌われてきたが, 詞が教師を崇める内容になっていることから, 近年は歌われることが少なくなった。
△	9	みかんの花の咲く丘	長調, 3拍子, 童謡, 1946年	川田正子が歌った。東京のスタジオと静岡の伊東を結ぶ, 初めての二元中継放送のラジオ番組で紹介された。その際, 戦争で親を亡くした子どもたちに配慮して3番の歌詞を「ねえさん」と変えた。
◎	10	夜明けのうた	長調, 4拍子, 歌謡曲, 1964年	岸洋子が歌った。1963年にTVドラマ『ぼうや』の主題歌として作られたがヒットは翌年。歌詞を, 働く少年を元気づける内容からラブソングになるように変更した。
◎	11	愛燦燦	長調, 4拍子, 歌謡曲, 1986年	美空ひばりが歌った。美空ひばりの晩年の曲となった。「家族愛」をテーマに作曲された。小掠佳の作詞作曲である。
◎	12	長崎の鐘	短調→長調 4拍子, 歌謡曲・流行歌, 1949年	藤山一郎が歌った。長崎で原爆にあった長崎医大教授永井隆の『長崎の鐘』が原本。原爆投下当時, 永井の妻緑は自宅で被爆死, 焼け跡に妻のひとかけらの骨とロザリオの鎖が残されていた。
△	13	里の秋	長調, 4拍子, 童謡, 1945年	川田正子が歌った。『星月夜』という題でつくられた詞。出征したまま帰らぬ父を, 母とともに栗の実を煮ながら待っているという終戦後の様子を歌った歌である。
◎	14	星影のワルツ	長調, 3拍子, 演歌, 1968年	千昌夫が歌った。さわやかで温かい曲である。「今でも好きだ死ぬ程に」は殺し文句。パートナーとの別れを歌った歌。中国・台湾を中心にアジア全域で愛唱された。

△	15	船頭小唄	短調, 4拍子, 歌謡曲, 1923年	森繁久弥が歌った。第一次世界大戦の好景気後の経済恐慌による不景気に喘ぐ大衆の心に、この歌の底にある人間のもつわびしさ、悲しみがやるせなく染みわたった。この曲の替え歌《貧乏小唄》も誕生した。
◎	16	見上げてごらん夜の星を	長調, 4拍子, ミュージカル曲, 1963年	坂本九が歌った。ミュージカルのストーリーは、夜学に通う5人が全日制高校に通うハルコに憧れを抱いている設定。ハルコが5人に「どうして、昼間働いてまで勉強するの」と問うと、「僕らには明日があるからさ」と答え、ハルコは感動して夜学に転じた。
△	17	旅の夜風	短調, 4拍子, 歌謡曲, 1938年	霧島昇とミス・コロムビアが歌った。映画『愛染かつら』の主題歌。映画は看護師と医師の恋愛を描いた話で、愛染かつらとは木の桂のことである。
△	18	娘よ	長調, 4拍子, 演歌, 1984年	芦屋雁之助が歌った。嫁に行く娘の姿を見て、寂しさと嬉しさの入り混じった父親の胸中を描いた歌である。
○	19	北の宿から	短調, 4拍子, 演歌, 1975年	都はるみが歌った。去っていった人への思いを断ち切ろうと北へ旅に出ているが、未練を断ち切れない様子を歌っている。
◎	20	花は咲く	長調, 4拍子, J-pop, 2012年	大勢の俳優や歌手等が花を持ちながら、ワンフレーズごとに歌った。2011年3月11日に起こった東日本大震災の復興支援チャリティソングとしてNHKが作成。この楽曲の作詞・作曲者への印税は、全額NHKを通じて被災地の自治体に義援金として寄付されている。

表2-1-3. 涙の表出が見られた曲（通し番号21～40）（山下, 2015）

印	番	題名	曲の特徴	曲の解説
△	21	悲しい酒	短調, 3拍子, 演歌, 1966年	美空ひばりが歌った。途中の台詞「ああ～」について美空ひばりは、「幼かった頃の苦労等を思い出し自然に泣けてくる」と言った。
◎	22	川の流れるように	長調, 4拍子, 歌謡曲, 1988年	美空ひばりが歌った。はかり難い人生を川の流れるに例えた歌。《川の流れるように》のシングル盤が発売される昭和64年、ひばりの余命が半年後に迫った。
○	23	忘れな草をあなたに	短調, 4拍子, 歌謡曲, 1971年	倍賞美津子が歌った。日活映画『悲しき別れの歌』の主題歌。歌声喫茶で歌われた。恋人との別れを思う内容の歌である。
○	24	古城	短調, 4拍子, 演歌, 1959年	三橋美智也が歌った。能登の七尾城址がモデル。数代に渡って栄えたが、天正四年、上杉謙信の大群に攻められ落城。今は土塁を残すのみの古城。コブシを抑えた三橋美智也の唱法が反響を呼んだ。
△	25	同期の桜	短調, 4拍子, 軍歌, 1944年	太平洋戦争の末期に十死零生の特攻隊の間で歌われ、やがて一般人の間でも歌われた兵隊ソング。
○	26	鈴懸の径	短調, 3拍子, 歌謡曲, 1942年	灰田晴彦が歌った。大東亜戦争に敗色が見えた騒動のなか、鈴懸とは、プラタナスのこと。秋になると小鈴のような実をつけて葉かげでゆれる。
△	27	酒は涙か溜息か	短調, 4拍子, 昭和歌謡, 1931年,	古賀正男作曲, 藤山一郎が歌った。世界恐慌の不況下で流行した曲。作詞の高橋が、馴染み人の送別会において即興で作曲した。
△	28	影を慕いて	短調, 3拍子, 昭和歌謡, 1931年	藤山一郎が歌った。澄んでいるが憂いを含み、この歌詞の柔らかさは抑圧された都会人の心情をゆさぶり、大衆は自分で自分に歌って聞かせる歌として愛唱した。
△	29	人生の並木路	短調, 3拍子, 演歌, 1937年	古賀政男作曲, ディック・ミネが歌った。「泣くな妹よ 妹よ泣くな」の歌い出しが題名よりも知られている。妹と故郷への思いを歌った歌。
△	30	籠の鳥	短調, 3拍子, 流行歌, 1922年～1925年	《越中おはら節》に原型歌詞がある。男女の問答体で、恋愛のままならぬ様子を訴えている。経済恐慌, 社会不安の時代背景もあって人々の言い知れぬ不満, 不安を反映していた。

△	31	別れのブルース	短調, 4拍子, 歌謡曲, 1937年	淡谷のりこが歌った。日本でブルースを広く知らしめた曲。作曲は服部良一である。恋心と波止場の様子を重ねた歌である。
△	32	新妻鏡	短調, 3拍子, 映画主題歌, 1940年	霧島昇と二葉あき子が歌った。映画『新妻鏡』の主題歌。逆境にもめげず、妻として母として強く生きていく姿を描いていた。
△	33	旅愁	長調, 4拍子, 唱歌, 1907年	作詞の犬童球溪が故郷の熊本から遠く離れ、新潟の女学校に奉職していたときに、故郷を想って作った。中国でも惜別の歌として親しまれている。
○	34	なごり雪	長調, 4拍子, フォークソング, 1974年	かぐや姫が出したが、イルカがカバーして歌い、ヒットした。作詞作曲者の伊勢の故郷である大分県津久見市の津久見駅をモチーフにしている。恋人との別れ、旅立ちを歌った切ない曲である。
△	35	とんがり帽子	長調, 4拍子, 童謡, 1947年	ドラマ『鐘の鳴る丘』の主題歌。共同生活の施設が丘の上であり、とがった屋根の時計台に鐘を備えているという設定のドラマであった。空襲で家や親を失った戦災孤児たちがその施設に住んでいた。
○	36	ああ上野駅	短調, 4拍子, 昭和歌謡, 1964年	井沢八郎が歌った。青森から家を出して歌手になった井沢八郎と、集団就職の子供たちをテーマにした曲。当時、東北や九州の中学生が、集団就職列車で上野駅へ到着し、就職先へ向かった。
△	37	誰か故郷を想わざる	短調, 4拍子, 戦時歌謡, 1940年	霧島昇が歌った。作曲の古賀政男は幼くして父を病で失い、一家は長兄が働く挑戦の朝鮮の仁川に移り住んだ。小3で可愛がってくれた姉の縁談が決まり嫁いでいった。
△	38	浜千鳥	短調, 3拍子, 唱歌, 1920年	弘田龍太郎によって曲がつけられて雑誌『少女号』に掲載された。童謡・唱歌には珍しい3拍子の曲で、昔から女学生の愛唱歌として人気があった。
△	39	別れの一本杉	短調, 4拍子, 演歌, 1955年	春日八郎が歌った。都会憧憬や望郷ものの先駆けの曲。春日八郎は、こぶしをかきせる歌い方を用いた。この詞には、作詞の高野や作曲の船村の育った故郷のイメージが含まれている。
△	40	さざんかの宿	短調, 4拍子, 演歌, 1982年	大川栄策が歌った。人妻への許されぬ恋が描かれる。人妻が恋人に呼びかける情景—不毛の愛を表現していた。作曲者がモデルにした花「さざんか」は椿の誤りであった。

表2-1-4. 涙の表出が見られた曲（通し番号 41～60）（山下, 2015）

印	番	題名	曲の特徴	曲の解説
△	41	雨に咲く花	短調, 4拍子, 歌謡曲, 1935年	井上ひろしがカバーで歌った。流行歌は風俗の一部門に過ぎないとされた時代、遠回しの表現で検閲にかからないよう努められた。この曲は発売禁止になった。
○	42	あざみの歌	短調, 3拍子, 歌謡曲, 1950年	諏訪湖畔の八島湿原を作詞の横井が散歩中、アザミの花に感動して作った。菊科の多年草、紫紅色の花を咲かせる草花。
△	43	白虎隊	短調, 4拍子, 詩吟・民謡, 1937年	会津戦争で会津藩が組織した、16歳から17歳の武家の男子によって構成された部隊。藤山一郎も歌っているが何人かの歌手に歌われている。
○	44	岸壁の母	長調, 4拍子, 流行歌, 1954年	二葉百合子が歌った。作詞の藤田まさとがシベリヤから最後の帰還船を迎えるラジオ放送を聞き、そのなかで母親のインタビューに胸を締め付けられ、いいようのない憤りを感じてこの歌詞を書き上げた。ひとり息子の新二さんを待ち、東京から通い続けた端野いせさんをモデルにした歌である。
△	45	涙の渡り鳥	長調, 4拍子, 映画主題歌, 1932年	小林千代子が歌った。「泣くのじゃないよ」が2回繰り返される。この言葉は作詞の西条八十が最も歌詞のなかで思い入れのあった言葉である。1933年公開、同名の松竹映画の主題歌である。

○	46	北上夜曲	短調, 3 拍子, 抒情歌, 1945 年	盛岡や仙台の大学・専門学校に各地から遊学していた学生が集まって後輩に教えたことがきっかけで, 全国に広まった。
△	47	冬景色	長調, 3 拍子, 文部省唱歌, 1913 年	文部省唱歌のなかでも, 旋律と共に 1, 2 位を争う美しさと言われている。歌詞の 1 番は朝の湖畔または海辺, 2 番は日中の農村, 3 番目は夜の山村を歌っている。
◎	48	千曲川	長調, 3 拍子, 演歌, 1976 年	五木ひろしが歌った。千曲川は, 上田盆地から長野盆地, 新潟県に入り信濃川となる, 日本一の大河。演歌にはめずらしい曲調である。
△	49	野に咲く花のように	長調, 4 拍子, J-pop, 1983 年	夫婦のデュオ, ダ・カーポが歌った。画家の山下清を主人公にした『裸の大將放浪記』の主題歌として作られた曲。歌詞には良いときも悪いときもある人生をトンネルに例え, 風景を交えて爽やかに綴られている。
○	50	赤いハンカチ	短調, 4 拍子, ムード歌謡, 1962 年	石原裕次郎が歌った。石原裕次郎は一世を風靡した俳優で人気が高かった。好きな娘を思う恋愛の歌である。
○	51	いい日旅立ち	短調, 4 拍子, J-pop, 1978 年	山口百恵が歌った。谷村新司が作詞作曲している, 結婚式の祝いの席や卒業式の旅立ちソングとして歌われることが多い。
▲	52	希望	短調, 4 拍子, 歌謡曲, 1970 年	元シャンソン歌手の岸洋子が歌った。人生の根幹を探るような深みのある歌。ギスギスして暗さが増していく世相でも, わずかの希望を胸に抱く人々の心を動かした曲である。
○	53	宵待草	短調, 3 拍子, 詩歌・抒情歌, 1917 年	作詞の竹久夢二は大正ロマンを代表する画家で, 詩や童謡などの作品を数多く残した。抒情的な詞と曲で人気を博した。
▲	54	涙そうそう	長調, 4 拍子, J-pop, 1998 年	BEGIN と夏川りみが歌った。BEGIN が森山良子に贈ったデモテープのタイトルが「涙そうそう」で, 沖縄言葉で「涙がぼろぼろこぼれ落ちる」という意味と聞いた作詞の森山が, 亡くなった兄を思う詞を付けた。
▲	55	精霊流し	短調, 4 拍子, フォークソング, 1974 年	さだまさしが歌った。さだまさしがバンド「グレープ」に所属していた当時にヒットした曲である。バイオリンの調べに乗り, 華やかでもの哀しい情感を漂わせる。全体を流れる旋律がしみじみと心に染み入る。精霊流しとは九州の伝統的な行事で, お盆に死者の魂を吊って送るものである。
○	56	時の流れに身をまかせ	長調, 4 拍子, 歌謡曲, 1986 年	テレサ・テンが歌った。作詞の荒木とよひさが女性の心情をシリーズ化してテレサ・テンのために作曲した。男心に訴えるような歌詞である。
▲	57	さらば恋人	長調, 4 拍子, J-pop, 1971 年	堺正章が歌った。恋人との別れを歌った歌。恋人の寝ている間に, 寂しい気持ちを抑えながら新たな道に行く様子を歌っている。
▲	58	贈る言葉	長調, 4 拍子, フォークソング, 1979 年	海援隊の武田鉄矢が歌った。ドラマ『3 年 B 組金八先生』の主題歌, 卒業シーズンに歌われる曲。問題を抱える生徒に体当たりでぶつかる熱血教師が主人公。淡々としたなかに, リリシズムあふれる言葉を綴っている。
▲	59	今日でお別れ	短調, 3 拍子, 歌謡曲, 1967 年	菅原洋一が歌った。恋人との別れを歌った歌。菅原の「知りたくないの」が当時よく売れ, あまりヒットしなかった。
▲	60	湖愁	短調, 4 拍子, 青春歌謡, 1961 年	青春歌謡が得意の松島アキラが歌った。松島のデビュー曲である。好きな人との別れを自然に描写している。

涙の表出がみられた曲は, 筆者が高齢者を対象に行った音楽教室での歌唱曲約 400 曲のうち 60 曲あった。つまり, 全ての曲を実施したうえで 15%の割合で涙が表出している。曲の特徴に, 調性, 拍子, ジャンルを挙げたが以下でそれぞれの集計結果を考察する。調性は, 60 曲中長調 27 曲, 短調 33 曲であった。歌唱教室での歌唱曲 400 曲の長調と短調の割合を調べた結果, 長調が 263 曲 (66%), 短調が 137 曲 (34%) と長調が半数以上であった。長調の全 263 曲中, 涙が表出したのは, 27 曲 (10%) であった。一方, 短調の全 137 曲中, 涙が表出したの

は、33曲(24%)であり、短調の曲の方が涙の表出が起りやすいことが明らかになった。拍子は4拍子が42曲で3拍子が18曲であった。高齢者の好む4拍子の曲は多数存在するが、今回は偶然4拍子の曲が多く含まれていたとも考察される。ジャンルは、多いものから歌謡曲13、演歌8、唱歌6、J-POP5、フォークソング4、童謡4、文部省唱歌2、軍歌2、戦時歌謡2、昭和歌謡2、流行歌2、映画主題歌2、詩吟・民謡1、抒情歌1、ムード歌謡1、詩歌・抒情歌1、青春歌謡1、ミュージカル曲1となった。ジャンルで歌謡曲と明確に分類されているもの、ムード歌謡、青春歌謡、昭和歌謡のように、〇〇歌謡と名付けられているジャンルを歌謡曲に含むと19曲となり、歌謡曲数が突出した。しかし、この結果だけで、高齢者の涙が表出する曲の最多ジャンルは歌謡曲と断定することはできない。なぜなら、曲の選曲におけるリクエスト曲は約2割、他は高齢者の好む曲として書かれている書籍や楽譜を参考に、筆者が選曲したからである。高齢者にリクエスト曲を尋ねても思いつかない人が多いのも、最多ジャンルが歌謡曲だと断定できない理由に挙げられる。

4. 施設の高齢者を対象とした涙の表出事例の考察

高齢者を対象とした歌唱教室で筆者が関わった事例を取り上げて考察する。筆者のフィールドノーツの記録に基づき分析考察していく。表2-1-5は筆者が音楽教室を実施した施設での5事例である。各施設各1名の高齢者を観察の対象者としたが、対象者は参加者のなかから最も涙を流し印象的であった1名について記述している。表中の「Y」は筆者である。涙の表出した例は他にもあるが、そのなかで最も鮮明に記録された5事例について考察を深める。教室の流れは体操と発声のウォーミングアップ及び楽器演奏のともなう7曲から10曲の歌唱である。調査の実施期間は2012年10月から2014年4月の約2年間である。涙を流したことがわかる部分を下線で、3の表2-1-2から表2-1-4に出てくる曲の番号を曲名後方に(番号)で示す。

1) 涙の表出事例

表2-1-5. 涙の表出事例の詳細(山下, 2015)

事例(1)	実施場所	有料老人ホームV 岡山県倉敷市
	実施期間	2012年8月から2013年3月
	時間, 頻度	15:30から16:30(1時間), 毎週水曜日(月4回)
	参加人数, 年齢	約28名, 65歳から97歳男女
	事例日	2012年10月3日
	対象者について	80代女性A いつも丁寧に挨拶をする。事あるごとに、女学校時代電車に50分乗って学校へ通っていた話をする。
涙の表出事例	<u>好きな曲(2)(7)(12)(30)(33)になると必ず目を潤ませ、「庭にきれいに咲いてねえ」「母はとても優しくったの」等と情景や思い出を懐かしんだ。</u>	
事例(2)	実施場所	介護付有料老人ホームR 岡山市中区
	実施期間	2012年5月から2015年5月
	時間, 頻度	13:30から14:30(1時間), 第2・4火曜日(月2回)
	参加人数, 年齢	約40名, 66歳から100歳男女
	事例日	2014年8月27日
	対象者について	80代女性B 体の調子が悪く、参加困難なとき以外は夫婦で参加する。近時記憶が難しい。
涙の表出事例	毎回、音楽教室の始まりときに、(何が始まるのか)と不安そうな表情をし、歌詞のページや何を歌うかを細かく尋ねてくるが、終了時にYが握手をして回る際、Yの手を取り「先生ありがとう、本当によかった、また来てください」と目に涙を浮かべ喜んだ様子となる。	

事例 (3)	実施場所	救護施設 U 岡山市南区
	実施期間	2013年12月24日のみ(社会福祉士実習期間は2013年10月から12月)
	時間, 頻度	13:00から14:00(1時間), 1回のみの実施
	参加人数, 年齢	約25名, 1名20代, 他50代から80代男女
	事例日	2013年12月24日
	対象者について	60代女性 C 細かいことが気になる症状, その症状が表れると苦い顔で自分の世界に入り込む。
	涙の表出事例	《花は咲く》(20)を歌う前, Yが次のコメントを言って歌い始めた。「これは東日本大震災復興支援のNHKテーマソングです。まだ現地には仮設住宅で暮らし続けている人がいます。私の友達も被災し, 家族を亡くしました。その友達のことを思うと, いたたまれない気持ちになります。」 曲の開始直後から曲の終了時まで「かわいそうに」と言いながら泣き続けた。
事例 (4)	実施場所	精神障害者デイサービス H 岡山市南区
	実施期間	2013年10月から12月(社会福祉士実習期間は2013年10月から12月)
	時間, 頻度	13:00から14:00(1時間)計2回
	参加人数・年齢	7名, 60代
	事例日	2013年11月8日, 11月18日
	対象者について	60代男性 D 内向的でありあまり輪に入ろうとせず, 発言もほとんどない。
	涙の表出場面	音楽教室の当日, 開始15分前に「どんな曲が好きですか」との問いに, 「古賀政男の曲が好きじゃ」と呟いたので, 音楽教室開始時間までの数十分を利用し, 急遽 Yは, 用意していた歌詞カードに《影を慕いて》(28)と《人生の並木道》(29)の2曲を加えた。《影を慕いて》(28)を Yが歌い始めると, 嘔みしめるように泣き始めた。「どうして涙が出たのかなあ」と職員が泣き始めた理由を尋ねると, 「昔を思い出してなあ」と言った。職員からは, その日の反省会で「日頃は感情を露わにされないのが珍しい, 本人の心が動いたことがよくわかった」と報告があった。
事例 (5)	実施場所	グループホーム M 岡山市東区
	実施期間	2012年8月から2015年3月
	時間, 頻度	13:45から14:45 毎月第1金曜日(月1回)
	参加人数, 年齢	7名から9名, 80代後半から90代後半
	事例日	2014年8月7日
	対象者について	80代女性 E 病気により近時記憶が難しい病気があり, 無表情になることが多い。心優しく, Yがキーボードを運ぶ際「重いでしょう。手伝いましょうか。」と必ず声を掛けてくる。
	涙の表出事例	《みかんの花咲く丘》(9)の歌唱後, 隣りに座って一緒に歌唱している仲間が涙を流し始めたのを見て, 「いい曲じゃなあ, 涙が出そうな」と涙を流し始めた。

2) 各事例の背景と考察

事例(1): Aは, 筆者が行く度, 活動開始前に「はじめまして。私は〇〇と申します。先生どこから来られたん? まあ遠くから大変ですね。», 活動終了後に「本当に楽しかったです。またいらしてください。ありがとうございます。」と発話しエレベーター入口まで筆者を見送る。女学校出身で心が大変純粋であり, 花や海の色について感じたことをすぐに口にするような自然を愛でる心をもっていることから感受性も強いといえる。そうした感受性の強さから, 曲の情景や思い出に即座に反応していたと考察する。

事例(2): Bは, 毎回教室開始前に「何が始まるんですか」, 歌集を渡すと「これは何に使うんですか」と不安を示す発話をする。しかし, 歌うことが好きでありウォーミングアップ時から意欲的に取り組む。「思い出した」という発話が口癖であり, 歌の流行った当時の情景を思い出して涙を流している場面が観察された。

事例(3): 筆者の歌唱前のコメントが, 東日本大震災に関連する内容で, このことが涙の表出ポイントであったと考察する。その理由として, 曲の開始直後から号泣し始めた Cは, 歌詞を

念入りに読み上げた。《花は咲く》の歌詞は「大変なことがあってもいつか花は咲く」という内容であり、C自身が抱え込んでいる何らかの辛いことを乗り越えられるときが来ると考えた可能性が考えられる。また「花は花は花は咲く」と歌詞の旋律が盛り上がる部分であり、感情の盛り上がりと旋律の動きや、歌詞の繋がりにより涙が表出したといえる。

事例（４）：Dは病気の症状をもちながら20代から30代に仕事に就いていた。その当時に好きであった作曲家の歌を歌唱することでそのときの心境を思い出し、現在のDの心境に何らかの変化が起きたことで周囲の人々との相互行為が能動的になっている。Dはこの回の音楽教室後、通常より表情が柔らかくなり、通常はほとんど自身の世界に入って応じようとしなない会話にも応じるようになったという。この態度の変化から、懐かしい歌を歌うことで昔を思い出しDの心境に何らかの変化が起きたと考察する。

事例（５）：Eは近時記憶が弱まる病気を抱えており無表情のことが多いが、伴奏のないところでも歌詞を唱え時々だが笑みが観察された。このことから、歌唱の時間を窮屈ではなく楽しい時間であると認識していると考察する。また、仲間とともに歌唱することで楽しいといった感情が生まれ、その感情を仲間とわかち合うとともに自身の涙の表出を実感した経験は、近時記憶の弱まりを実感しているEにとっての自信に繋がる。

これらの事例から、歌唱時に涙が流れた理由を表2-1-6のキーワードで示す。

表2-1-6. 涙が流れた理由のキーワード (山下, 2015)

事例	キーワード
(1)	対象の曲が流行した時代の思い出
(2)	歌唱後に込み上げる感謝・感動・思い出
(3)	同情・同感の気持ち 被災地に対しての思い・自身の気持ちの実感
(4)	対象の曲の歌詞から連想する思い出
(5)	仲間が泣いている姿を見ての感情の変化

高齢者が懐かしさを感じる曲を聴いたときには自身の生い立ちや体験が高齢者から発話されやすい(柴田, 岩永誠, 2009) (11)。本節では5つの事例における高齢者の涙の表出について考察した。表2-1-6には思い出や同情・同感が含まれている。歌唱による涙の表出は、事例を記録し分析し続けるとさらに多数のキーワードが出てくる可能性がある。それは、歌唱を通して涙が表出されることが高齢者自身の心に浮かんだ感情と密接に関係しているからである。本節の事例は、歌唱活動のもつ芸術的力動によって高齢者が変容していることを示している。

5. グループホーム M での涙の表出事例の会話分析

次に、筆者が実践したグループホーム M での音楽教室の調査結果を示す。IC レコーダーで記録した音声データに基づき分析考察する。

1) グループホーム M について

この施設では 2012 年 6 月から 2015 年 3 月まで毎月 1 回 1 時間音楽教室で指導を行った。表2-1-7に音楽教室の詳細を示す。参加者 A から G のうち、4の表2-1-5事例（5）に登場する E と本事例の B は同一人物である。

表 2-1-7. グループホーム M での音楽教室の詳細 (山下, 2015)

場所	グループホーム M 岡山市東区
日時	2014 年 8 月 7 日 (金)
入居定員	9 名
教室参加者 年代・性別	7 名, 80 代後半から 90 代後半 全員女性, 重度から軽度の認知症者
実施時間	約 1 時間
内容	歌唱を中心とし, 道具をもちいての踊りや楽器を取り入れたプログラム構成
場面	(1) 始めの話, 前半ウォーミングアップ (2) ≪我は海の子≫≪白虎隊≫≪うみ≫≪君の名は≫歌唱, 休憩 5 分 (3) 後半ウォーミングアップ≪タバコ屋の娘≫歌唱 (4) ≪みかんの花咲く丘≫歌唱 (5) ≪籠の鳥≫歌唱 (6) ≪今日の日はさようなら≫歌唱 (7) 終わりの話, 次回予告
表記法	・ 囲い括弧 () : 行為 ・ Y : 筆者 (講師), S : 施設職員, A~G : 入居者, ♪ : 歌唱場面 ・ 各々が話す順番を通し番号で示す
参加者の特徴	A : 日ごろから朗らかで, 口数はそれほど多くないが, 昔のことをよく覚えている。歌が拍に収まらず先走りやすい。曲をよく知っている。 B : どのページを歌っているかすぐにわからなくなるが, 流れを止めないように知っているふりをすることがある。感動しやすい。 C : 何をするときかわからないといった様子がしばしばみられる。歌集を使用しているが, どこを歌っているかわからず歌っている最中にページをめくることがしばしばある。怒りやすいが, アップテンポの曲では笑顔を見せて手拍子をすることもある。 D : 1 年前までは朗らかで饒舌であったが, 最近表情が無表情で怒りやすい。妄想からくる発言がある。 E : いつも笑顔だが, ページはわからなくなる。童謡や唱歌は声高に歌う。約 1 年前より入居した。 F : 感動しやすく, よく涙を流す。歌が参加者のなかで一番好きである。演歌や歌謡曲もよく知っている。B と仲がよい。 G : 知らない曲があると, 「わからない」とはっきりという。覚えておきたいことを書いてある紙を大事にし, よく眺めている。歌手の名前をいうとその紙に後でメモすることもある。D に対して「今〇〇をするときじゃが」と厳しくいうときがある。
場面について	場面は, 音楽教室が始まって 44 分 10 秒部分からの展開である。2 曲目の≪白虎隊≫の終わりにも F が涙を流している。音楽教室の始まりから終わりまでを場面 (1) から (7) に分けた。会話分析は涙が多く表出した, 場面 (4) から (6) のみ行った。

2) 会話分析

次に, グループホーム M での音楽教室の会話について分析する。歌唱した曲については, 幾度か当施設で歌唱したもののなかから参加者が周知している人気のあった曲を選択している。場面 (4) は≪みかんの花咲く丘≫ (3 の表 2-1-2, 9 番参照) の 2 番までを歌唱して感想を言い合った後に, 再度同じ曲を 1 番のみ歌う場面, 13 分間内の会話である。

表 2-1-8. 場面 (4) の会話 (山下, 2015)

時間	会話記録
44:10	01Y 次はみかんの花咲く丘でした, 7 番いきましょ 02B あはは (小さく笑う) 03F ≪みかんの花咲く丘≫ 04Y うん それをやりましょ 05B みーかんーのはーながさーいてーいるーじゃな (旋律が始まる前に歌い始める)
44:34	06Y バッチリバッチリ それ! これは昭和 21 年, 21 年ていうたら, 第 2 次世界大戦が終わった次の年ですね

	07A,B	あー あー
	08Y	じゃあいきましょう、いきますよー
45:00	♪	(前奏→みかんの花咲く丘の歌唱)(半拍ずれていたが、2番の歌唱中に合っていく)
47:44	09B	いい曲じゃなー 涙が出そうな
47:50	10Y	涙が出そうないいい曲ですね
	11F	うー 涙がここまで出とった(喉を指さす)
	12Y	みなさんのお母さんを思い出しましたか
	13B	なー (BがFの背中をなでながら笑いあう)
	14D	思い出しましたーゆうて おるのに あっはっは(声高に笑う)
	15Y	あーおられるんか、あーそうじゃった、間違えた
48:10	16D	そうよー、怒られらあ、今言うたら
	17S	うっふっふ(含み笑い)
	18Y	どんなお母さん? やさしいお母さん?
	19B	やさしいお母さん
48:22	20G	やさしいお母さん
	21Y	顔は似てますか やっぱり
	22F	やさしい顔しとるんでしょう、あはは(嬉しそうに)
	23Y	どんなお母さんか見てみたいなー ねー
48:36	24D	写真あるある 見てみてん あー
	25Y	あーそうか ありがとうございます じゃあみなさんともお上手だから今度みなさんの声だけで私は静かにしていますから 1番だけね みーかんーのはーながー咲いている所をお願いします 行きますよ!
48:54	♪	(前奏→《みかんの花咲く丘》の歌唱)(拍手)
49:54	26Y	ありがとうございます 最高!
	27F	涙が出る!
	28S	Fさん、感激しとられる
50:03	29Y	Fさん、ありがとうございます、次の曲行きましょうか

考察①

場面(4)からは、《みかんの花咲く丘》という曲をもともと知っており好きであったということ(02B, 05B)、歌唱直後に涙が出ていることを表す表現が集中しているということ(09B)(11F)(27F)が観察された。また、BとFとの気持ちの共感があり、1つの曲を歌唱することを通して共涙し(09B, 11F, 13B)、友情を分かち合っている様子がみられる。次の場面(5)は場面(4)の続きである。

場面(5)は歌唱曲が《籠の鳥》(3の表2-1-3, 30番参照)に移行してから2回歌唱する前後で起こった会話である。

表2-1-9. 場面(5)の会話(山下, 2015)

時間	会話記録	
50:12	30Y	今度は8番の曲行きましょうか なんと読むでしょう
	31A	あー8番 ♪あいたーさーみたさー♪じゃね(確認するように)
50:22	32Y	この題は何と読むかご存知ですか
	33G	かごのとり(小さな声でつぶやく、参加者には聞こえていない)
	34A	りゅうじゃないの。
	35Y	うん りゅうみたいだねー上にたけかんむりが付いているからねえ
	36A	あ かごのとりか
	37Y	そう。大正解! かごのとりです
50:40	38F	涙が出た
	39G	♪あいたーさーみたさーに こわさーをーわすれー(この後からFと歌声を合わせる)
	40G,F	♪くーらーいーよみちーを ただひーとーり(Gは自信を持って歌っている)
51:00	41S	すごい Gさん
	42Y	すごい!(拍手)すごい!
51:03	43G	♪あーいーにーきたのーにー なぜでーてーあわぬー ぼーくーのーよぶこーえー わすれーたーかー(途中ABが加わり、声を合わせて歌う。音程は異なるが、リズムだけは合っている。)

51:23	44Y (拍手) あはは 45S そうゆって彼氏によばれようたん? 46Y (歌い始めようとして最初の和音を分散させるが、Dが3番を歌い始めたので、音を止める)
51:45	47D ♪わすれーは一せぬがー出ーるーにー出られーぬー (Hも加わる) かのーとーりー♪ 48Y よし、じゃあいきましょう、うまい! (すぐに前奏を始める) ♪ (籠の鳥の歌唱) (全員声は小さいが、囁みしめるように歌っている、音程は様々だがリズムは全員が合っている) (拍手)
53:18	49D わー (拍手) (声高に声を震わせて) あーいーなーあはは もっぺんやろう! 50Y よし もっぺんやろう! 51F 涙が出るー
53:32	♪ (籠の鳥の歌唱, 2回目) (後半になるごとに声が大きくなる, DFBAGの声)
55:08	52B うわー 53D あはははははは (嬉しそうにとっても興奮した様子で曲の終わりに被せて拍手)
55:14	54D よかったなーあー 感激したん 55S 感激したん、みんな涙が出とる
55:26	56Y みんな涙が出とん、あー私も涙がーうつるわ (Gの目が赤くなっているのに気付く) 57B みんな涙が出とる 58F 涙が出たー! 59S 昔を思い出したんかな 60Y 昔を思い出しましたか
55:34	61B よかった 62G なんかーあの頃ー思い出した (声大きく嬉しそうに) 63Y 誰か彼氏がおられたんでしょうか。
55:44	64D そうじゃー彼氏がおったのがなー (泣いて) もうー情けねーおらんようにーなっぺー (泣いて) 65Y そうかー
56:02	66A,B あははは (誰かの鼻をすする音)

考察②

筆者は当初《籠の鳥》の歌唱は時間の都合から1回のみにする予定であったが、Dの発言により2回歌唱することになった(49D)。場面(5)で印象的な場面は、歌詞のなかに出てくる男性が女性に掛けている言葉からDが昔の彼を思い出して涙を流している場面である(64D)。これは、参加者の日常の様子に詳しい施設職員も聞いたことのない内容であり、曲から昔の出来事を思い出したことによる発話であると考察する。また、同じ曲を2回歌唱することで、1回目よりも2回目には感動や涙を流すことへの発話が増加した(51F) (53,54,64D) (61B)。歌詞が心に入り込み涙が出やすくなったこと、場面(4)と同じく周りの参加者に影響されてもらい泣き(共涙)していると考察する。続いて場面(6)は最後の歌《今日の日はさようなら》(3の表2-1-2, 4番参照)を歌唱する場面である。

表2-1-10. 場面(6)の会話(山下, 2015)

時間	会話記録
56:06	67Y 今日唱歌の曲数は少なかったですけど、心を込めて歌って下さって、ありがとうございます。さあ、というわけで行きましょうか、一番最後の10というページを開いてください、これはちょっとみたことないようなと思われるかもしれませんが、聞いたらわかると思う
56:05	68B 友達でいよう、明日の日を夢見て、希望の～道を～ (音読) 69Y うーん 読むのがお上手ですね 70B 涙が、ツーっとでそうな
57:09	♪ (前奏開始) (今日の日はさようならの歌唱)
58:43	71Y (拍手) どうもありがとうございました! 72B あー涙がでたがねー (涙を拭うしぐさ)
59:09	73F また涙がでたー! (涙を拭うしぐさ)

	74D	また今度！
59:17	75Y	心がやさしいんじゃないね
	76F	泣くまい思うとっても涙がでた
	77D	あーえかったー！！
59:32	78F	涙がでたー！
	79Y	(一人一人の肩に手を添えながら握手をして回る, Dのところに来て) 籠の鳥, 特に上手でしたね！
59:55	80D	ありがとうなーほんとうなーまたお願いします あーありがとう！！
	81F	泣くまい思うとっても涙がでる！
	82D	よかったー
60:04	83B	何ともいえん
60:23	84F	涙が止まらなんだ, ありがとう, 涙がでて, 涙がでてー
	85Y	心がとっても深いんじゃないね
	86B	涙がいっぱいでて (Fの方をみて, Fの背中に手を添えて)
60:29	87F	泣いたらいけん思ってもー
	88B	なあ (目を潤ませながら Fの背中をさする)
60:49	89F	何ともいえなんだ
	90S	ありがとうございました！ (全員で拍手)

考察③

場面(6)は、参加者の発話の半数以上が涙や感動を表している。B, Fは口々に涙が出たことを主張し(70~88B)(73~87F), Dの気持ちの高揚(74,80,82D)が読み取れる。全体を通してみると、参加者が涙を流している様子を表す表現が多数含まれていることが確認できる。後半になるにつれて涙に関する発話の増加が目立った。場面(4)から(6)までの発話を確認すると、最初はFのみが涙を流していたが(11,27F), 後半になるにつれ、数名がFに先導されるように涙を流している様子が読み取れる(55S, 57B, 64D他)。また、筆者や職員の言葉掛けも、涙が表出することに影響を与えていると考えられる(45,63Y)。発話していないA, C, E, Gは感情が込み上げていく様子でそれぞれが涙を流していた。場面(6)では、歌詞に入り込んで歌ううちに、周りが涙を流すのに影響されて涙を流している者もいれば、何かを思い出して涙を流している者もいる様子であった。この会話から、高齢者が歌唱直後に涙を流すことが多く、その理由には、周りからの影響によりもらい泣きすることや、思い出に浸って涙を流す場合があることが明らかとなった。今回はICレコーダーによる音声記録のみをもちいた会話分析であったため、歌唱最中での涙の表出については分析することができていない。会話分析結果から、高齢者が歌唱時に涙を流す理由には、以下の2点が挙げられる。

- (1) 「曲の歌詞から記憶や思い出が思い起こされて涙として表出する場合」
- (2) 「他の参加者に影響されてもらい泣きする場合」

6. まとめ

本節では、高齢者が歌唱時に涙を流す出来事に焦点を当て、歌唱時の涙の表出に関する質問紙調査、施設の音楽教室で涙が表出した曲の分析、施設の高齢者を対象とした涙の表出事例5つの記述分析、グループホームMでの涙の表出事例の会話分析を行い、涙を流すことについての理由や精神面への影響について考察した。その結果を以下3点に集約する。

- (1) 高齢者が涙を流しやすい曲の内容は次の3点である。①幼少時や青春時代の描写及び故郷の情景の描写。②父母(家族)への思い。③恋愛。

- (2) 高齢者の歌唱時の涙の表出現象は、歌うことで回想される思い出や歌うことで込み上げてくる感情と密接に関係している。
- (3) 高齢者が歌唱時に涙を流す条件は次の2点である。①曲の歌詞から記憶が呼び覚まされること。②他の参加者の涙に影響されてもらい泣きすること。

以上のように、高齢者は歌唱する際、歌唱曲の歌詞や旋律に喚起されて自身の過去を振り返り、その思い出に涙していることが確認できた。つまり、歌唱という芸術的活動を通して、参加者同士、参加者と講師、参加者と職員が相互に関わり合い、歌唱そのものの力に呼び起こされて涙が表出されていたといえる。高齢者はこのように歌唱活動を通して何かを感じ、そのことが涙の表出に繋がるのである。この活動の実践と継続は、高齢者の生活に何らかの影響を及ぼし、日常生活の創造に繋がることと想定する。

本節の課題は、涙が表出した曲の楽曲分析や歌詞のどの部分で具体的に涙が表出したのかを分析できなかったこと、会話分析時において IC レコーダーによる音声記録のみを使用したために歌唱の最中での涙の表出に言及することができなかったことである。また、本節では取り扱っていないが、質問紙調査実施場所の喫茶店 A での歌の会参加者に向けて、「歌の会に参加してみて精神面やその他で変化がありましたか」という質問紙調査を 2014 年 8 月 28 日に実施した。その回答に「楽しい」「歌うことで気持ちがすっきりし、体によいことを実感できた」とあった。歌の会開始後半年が経過した時点の調査でこのような回答を得られたことは、参加者である高齢者が歌唱を通して前向きに変容していることを示している。今後も、歌唱活動を通して高齢者が生きがいをもって生きていく姿や高齢者の日常生活の変容を歌唱活動のもつ創造性¹の観点から観察記録していく。

本節では、音楽教室参加者の特徴や ADL⁽¹²⁾の自立段階に応じた選曲、言葉掛け、QOL⁽¹³⁾の充実に配慮し、高齢者の歌唱活動に対する表情や姿勢の変容、精神面への影響を、老年学、生涯学習の視点を取り入れて観察することで、歌唱活動を通して高齢者が生活を創造していく過程を明らかにすることが課題となった。

表 2-1-2, 表 2-1-3, 表 2-1-4 の参考文献

- ・風早健史『思い出の歌・日本のうた』, 成美堂出版, 2011.
- ・長田暁二『流行歌 20 世紀』, 全音楽譜出版社, 2001.
- ・若松和紀『CD 付き童謡・唱歌・懐かしの歌』, 西東社, 2012.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100 名曲』, ブレーン, 2012.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100 名曲 part.2』, ブレーン, 2013.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100 名曲 part.3』, ブレーン, 2013.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100 名曲 part.4』, ブレーン, 2013.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100 名曲 part.5』, ブレーン, 2014.
- ・伊藤滋『なつかしの楽譜で楽しむスター・ヒットパレード』, 自由国民社, 2015.
- ・菅田文子『音楽療法の必須 100 曲 (高齢者編)』, : あおぞら音楽社, 2011.
- ・ウィキペディア HP <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2015 年 5 月 18 日採取)

¹ 歌唱活動が、人々の生活を明るくしたり、新たな社会を作り出したり、未来を創造したりすること。

・二木鉦三のうた物語 HP <http://duarbo.air-nifty.com/> (2015年5月18日採取)

引用・参考文献

- (1) 中村平治「涙のコミュニケーション」『福岡大学研究部論集.A, 人文科学編』4, pp.1-13, 2005.
- (2) 有田秀穂「ストレスと生活, 6, 涙とストレス緩和」『日薬理誌』, pp.99-103, 2007.
- (3) 中村平治, 再掲(1), pp.1-13, 2005.
- (4) 北澤毅「文化としての涙(4)ー遊び場面のフィールドワーク/「卒業式」場面のTVドラマ分析」『日本教育社会学会大会発表要旨収録』58, 日本教育社会学会, pp.373-377, 2006.
- (5) 児玉斗「木下恵介の映画ー覆い隠すヴェール, 涙, 良心的, 反戦平和」『京都大学文学部哲学研究室紀要』, p.36, 2005.
- (6) Frey, W. H., *Crying: The Mystery of Tears*. *Winston Press*, 1985. (ウィリアム・H・フレイ, 石井清子(訳)『涙, 人はなぜ泣くのか』, 日本教文社, 1990.)
- (7) 有田秀穂, 再掲(2), pp.99-103, 2007.
- (8) 佐々木重雄『涙について, 喜怒哀楽についての医学的・人間的考察』, 文芸社, pp.9-10, 2005.
- (9) 有田秀穂『脳からストレスをスッキリ消す事典』, PHP 研究所, p.167, 2012.
- (10) 「表2-1-2, 表2-1-3, 表2-1-4でもちいた文献」にまとめて記す
- (11) 柴田麻美・岩永誠「高齢者が懐かしさを感じる音楽が引き出す回想内容と気分との関係」『日本音楽療法学会誌』9, pp.136-143, 2009.
- (12) ADL (Activities of daily living) 日常生活動作
伊勢崎美和・高野和美・望月優子「高齢患者のQOLとADL(日常生活動作)との関係ー主観的幸福感に焦点をあててー」『山梨医科大学紀要』16, pp.71-75, 1999.
- (13) QOL (Quality of Life) 生活の質。伊勢崎美和他 再掲(12), pp.71-75, 1999.

第2節 高齢のプロ歌手が歌うこと

本節で取り上げるのは、歌唱活動を行っている高齢のプロ歌手である。プロ歌手とは、歌うことを職業とする者を指す。全ての歌唱ジャンルにプロ歌手は存在するが、全ジャンルの歌手を取り上げると莫大な範囲と数になり、それぞれのジャンルによって発声方法にも異なりがある。そこで本節では、若年から基礎的に音楽訓練を受けてクラシック界にて現役で活躍している高齢のプロ歌手に着目する。彼らは高齢になった今、どのような事を考えながら歌唱活動を行っているのだろうか。

プロ歌手は、聴衆に自身の声を聴いてもらい聴衆の心を動かす音楽を提供し、自身にしかできない表現を追求しながら、日常的にトレーニングを重ねている。彼らは聴衆が支払う高額なチケット料金に見合うだけの歌を提供しなければならないので、失敗の許されない舞台の本番が目前にあり、出演日が迫りくることへのプレッシャーと日々戦っており、自身の声の変化や状態にも深く向き合っていることが予想できる。プロ歌手のなかでも本節で取り上げるトップクラスの歌手6名は、主に、コンサート、オペラ歌劇、演奏会、ライブへの出演、CDやDVD

販売で生計を立てている。いずれの歌手も 2018 年 5 月時点で現役である。海外のオペラ歌劇場でパフォーマンスをする歌手のなかには劇場と年間契約を結んでいる者がいるが、それ以外にもあらゆるタイプのコンサートを各地で行っている場合がある。会場にどれだけ観客を呼ぶことができるかは、歌手の雰囲気、声の魅力、MC 力、人柄、歌の実力、各歌手が独自の表現力をどれだけもちあわせているか等の要素に左右される。トップクラスの歌手はそれら全ての要素を兼ね備えており、コンサート代が高額であってもチケットの予約が抽選で行われる程に人気を博し、チケットが売れないことへの危惧はないに等しい。高齢になっても現役を続け人気を誇るには、もって生まれた才能と人並み以上の努力、精神性、歌手として生き残る術のようなものが必要となるであろう。

プロ歌手ではない者を総称してここでは一般と呼称するが、一般には歌唱活動を好んで行う者が多数いる。そこで、本節では、プロ歌手の日々の過ごし方の共通点を見出し、第 5 章にて本研究で取り上げる一般の歌唱活動者とプロ歌手の共通点を導き出していく。ここでは雑誌『音楽の友』（月刊誌）のプロ歌手に対して行われたインタビューを取り上げる。『音楽の友』は音楽之友社が 1941 年 12 月に創刊して以来 77 年間に渡って発刊し続けており、世界中のクラシック界の最新情報やクラシック界で活躍する演奏家達の情報が詳細に掲載されている。

本節では、現役のプロ歌手がインタビュー時、どのように歌と向き合っているのかということとインタビュー時の心境をどのように述べているかに着目する。インタビュー形式での語りを収集し、高齢者となった今プロ歌手が直面していることやインタビュー時の考え方等を明らかにする。以下に本節における研究方法を示す。

【方法】

1) 方法

2007 年 1 月から 2018 年 1 月の 11 年間に出版された『音楽の友』のインタビュー記事から、インタビュー時の年齢が 60 歳以上であり、世界的に有名で人気と実力も兼ね備えている歌手 6 名を取り上げ、現在の声や今後の活動の方向性について語られている部分のみを抜き出す。現役プロ歌手は、発刊年数 11 年間でインタビューが一度のみ実施されている有名歌手、José Carreras, Fiorenza Cossotto, 鮫島有美子, 白井光子と、日本でも人気があり、11 年間に数回のインタビューが実施されておりコンサートのレポートも度々掲載されている Plácido Domingo, Edita Gruberova である。

2) 表記方法

四角は雑誌の引用部分、一は『音楽の友』運営側インタビュアーの語り、「」がインタビュイーである各プロ歌手の語り、(中略)は話題の反復等で省いた部分、()は筆者が省略した部分である。語りの内容は、太下線部の歌唱の技術、表現、声、精神性に関連すること、波下線部が健康、点下線部が今後の抱負を示す。

3) プロ歌手のプロフィール

各プロ歌手のプロフィールは表 2-2-1 のとおりである。

表2-2-1. プロ歌手6名のプロフィール

José Carreras ⁽¹⁾	Fiorenza Cossotto ⁽²⁾	鮫島有美子 ⁽³⁾
<p>声種：テノール</p> <p>1946年、スペインのバルセロナ生まれ。バルセロナ音楽院で学び、同地の歌劇場で70年にデビュー、翌年71年にヴェルディ声楽コンクールで優勝して脚光を浴びる。ヴェルディやプッチーニなどオペラの名演によって全世界から称賛を受け、ヨーロッパ各地の歌劇場に出演し、人気を博す。その後キャリアの頂点で白血病にかかり、骨髄移植を受けたが、見事な復活を遂げ、各地でリサイタルを中心とした活動を再開する。90年代は、プラシド・ドミンゴ、ルチアーノ・パヴァロッティらとの共演によって「三大テノール」の一人として広く名声を得た。気が弱くて影がある一途な青年という役どころがよく合う。</p>	<p>声種：メゾソプラノ</p> <p>1935年、イタリアのクレシェンティエーノ生まれ。トリノ音楽院を卒業後、54年にヴィオッティ国際コンクールに入賞してデビュー。57年には《夢遊病の女》でマリア・カラスと共演した。61年、スカラ座でシミオナートの代役に抜擢され、《ラ・ファボリータ》のレオノーラを歌い世界的に注目される。71年、第6回イタリア歌劇団日本公演で初来日。《ノルマ》《ラ・ファボリータ》で成功を収め、第7回、第8回の同歌劇団の日本公演にも参加。名舞台を残した。その後も藤原歌劇団《トロヴァトーレ》、アレナ・ディ・ヴェローナ日本公演の《アイダ》、小澤征爾指揮の《ファルスタッフ》などで来日した。07年がオペラデビュー50周年となった。</p>	<p>声種：ソプラノ</p> <p>1952年東京都生まれ。東京芸術大学声楽科、および同大学院修了。安宅賞受賞。75年、二期会オペラ《オテロ》のデズデーモナで主役デビュー。その後ドイツ政府奨学生としてベルリン音楽大学に留学。同在学中より、ドイツ国内やヨーロッパ各地で演奏活動を始め、82年よりドイツ・ウルム歌劇場の専属歌手として種々の大役を演じた。85年、《日本のうた》でレコードデビュー、世界中でのコンサートツアーを行い、テレビ・ラジオにも出演した。92年には、日本の代表的オペラ《夕鶴》のつうを演じて脚光を浴びた。日本ゴールドディスク大賞、91年度大阪ザ・シンフォニーホール・クリスタル賞受賞。二期会会員、洗足学園音楽大学客員教授、名古屋芸術大学客員教授</p>
白井光子 ⁽⁴⁾	Plácido Domingo ⁽⁵⁾	Edita Gruberova ⁽⁶⁾
<p>声種：メゾソプラノ</p> <p>1947年長野県生まれ。シュトゥットガルト音楽大学で学ぶ。73年フーゴ・ヴォルフ歌曲コンクール、74年ロベルト・シューマン・コンクールをはじめ、数多くのコンクールで優勝後、国際的リート歌手として活躍した。ピアニストのハルトムート・ヘルとは72年からデュオを組み、日本はもとより世界各地で「歌と伴奏」という概念を超えた「リートデュオ」としての活動を精力的に行っている。ギラン・バレー症候群を発病したが2年でカムバックした。後進の指導にも熱心に取り組み、ヘルと共に3つの音楽大学に「リートデュオ科」を設立した。82年ツヴィカウ市よりシューマン賞、96年出光音楽大賞、97年第1回ABC国際音楽賞、05年度第56回芸術選奨文部科学大臣賞、08年には紫綬勲章を受章した。</p>	<p>声種：テノール→バリトン</p> <p>1941年、スペインのマドリッド生まれ。8歳のとき、サルスエラの歌手である両親とメキシコに移住。57年、サルスエラ歌劇団でバリトン歌手として初舞台を踏む。メキシコ・シティ音楽院でピアノ、声楽と指揮を学び、61年メキシコのモンテレイで《椿姫》のアルフレードを歌い、テノール歌手としてデビュー。65年頃から国際的な活動を開始し、ニューヨーク・シティ・オペラに66年、メトロポリタン歌劇場には68年デビュー。69年、ミラノ・スカラ座でも成功を収めた。76年のNHK「イタリア・オペラ」公演以来たびたび来日している。90年代には、盟友カレーラス、パヴァロッティとの「三大テノール」として幅広いファンから支持された。現在、ロサンゼルス・オペラの総監督をつとめている。</p>	<p>声種：ソプラノ</p> <p>1946年、ブラティスラヴァ（旧チェコスロヴァキア）生まれ。68年、ブラティスラヴァにある歌劇場で《セヴィリアの理髪師》のロジーナ役でデビュー。70年ウィーン国立歌劇場、73年グライドボーン音楽祭、74年ザルツブルグ音楽祭で《魔笛》の夜の女王を歌って注目された。カール・ベームの指揮で歌ったシュトラウス《ナクソス島のアリアドネ》ツェルピネッタ役は、さらに世界中から注目されることとなり、以後、ミラノ・スカラ座、コヴェント・ガーデン、メトロポリタン歌劇場をはじめ、世界の一流オペラハウスで歌う。“完全無欠なコロラトゥーラのプリマ・ドンナ”と称されるようになる。ウィーン国立歌劇場、その他のヨーロッパの名門歌劇場との日本公演ほか、リサイタルなどでも来日している。</p>

1. 現役プロ歌手へのインタビュー

以下は60歳以上のプロ歌手に対して行われたインタビュー及び考察である。

1) プロ歌手4名の語り

インタビュー①

José Carreras (62歳時)

(『音楽の友』2008年4月号) ⁽⁷⁾

—あなたはバルカント・オペラからヴェリズモまで実に幅広いレパートリーをお持ちですが、その歌唱テクニックはどうやって身につけられたのですか。

「根本的には歌唱テクニックというのは独学するもの^①だと考えています。もちろん先生から「これをするべきだ」、そして何より「これはしてはいけない」ということを教わっているというのがベースにあってのことですが、初心者のうちは、優れた大歌手の真似をする、言い換えればいろんな歌手のいいところを自分に採り入れることができるということも必要な才能のひとつ^②でしょう。でもベーシックなことを学んだその先は、それぞれが独学していくものだと思います^③。なぜ独学なのか、それは私たちの身体（＝楽器）が皆が歌えるわけはありません。ですから自分に合ったものを採り入れながら、自分の声を創り上げていくことが必要^④です。そして何より歌手になるためには自分の「表現」というものも磨き上げていかねばなりません^⑤。私が最も重要だと思っていることは、「テクニックは表現を助けるためにあるのであって、テクニックのために表現がおざなりになってはならない^⑥」ということです。すばらしいテクニックであればあるほど、それを聴き手にテクニックと意識させることがないようにしない^⑦といけないのです。」

考察①

Carreras は「根本的に歌唱テクニックというのは独学するもの」と述べている^①。この言葉には、身体は人によって異なるため、他者からの何らかの助言があっても自身で体得しなければ真の歌唱テクニックは身につかないということを示している^①。歌手のよいところを自身の歌唱に取り入れることが「必要な才能」と述べている^②。よいところを真似るには声の出し方を研究しなければならないので、聴く力、考える力が必要になるという意味でこれらを「才能」という言葉で表現している。基礎を学び、独学を重ねることも必要であるとしている^③。その理由として「自分に合ったものを採り入れながら、自分の声を創り上げていくことが必要^④」という。自身と向き合い、よりよい声を創り上げ、自身の歌を向上させていくことが重要となる。さらに、技術だけでなく「歌手になるためには自分の『表現』というものを磨き上げていかねばなりません^⑤」という。プロ歌手は、持ち味の歌声と表現力で独自性を出し、人々を魅了するものだというを端的に述べている。「テクニックは表現を助けるためにある」といい、表現とテクニックは表裏一体であるという視点をもつことを示す。また、表現がなくテクニックだけがあったとしても聴き手の満足は得られず、テクニックと表現力の両方を鍛えることが必要となる^⑥。そして、体得したテクニックは誇示せず、各歌手が必ずもっているべきものだと述べている^⑦。

インタビュー②

Fiorenza Cossotto (72 歳時)

(『音楽の友』2007 年 3 月号)⁽⁸⁾

(デビュー50周年を迎えたインタビュー)

—長い間現役として続けられた秘訣は何でしょう。

「特に秘訣というのはなくて、なにより神様からこの喉、非常に長持ちするよい楽器を与えていただいたことだと思って、本当に感謝しているんです^①。あと、自分で申し上げるのは大変恐縮ですが、とにかく勉強すること。ステージに出るときには、もう全てきっちり勉強しきれていて、自分のものになっていなければ歌えません^②。勉強することが、声を保つうえでよくて、今日まで続けてこられた秘訣なのかもしれません。」

—50年の間に、歌をやめようかと思ったことはありませんか。

「いいえ、全くありません。芸術というのは、この世の中で最も美しいものの一つで、なお

かつ自分たちと神様の間をつないでくれるというか、天に近いところを見せてくれるものだと思うんです。芸術は、自分たちでは見えない、この世から超えた何か世界を見せてくれるものだと感じていますから、やめようなどとは一回も思ったことはありません³。」

—歌い方やレパートリーは、20代、30代・・・そして今と、変わってきていますか。

「当然変わってきます。どうしてかというと私自身が変わっているからです。私自身の内面が。人間の心とか性格とかが変わってくることによって、そこを通過して出てくる音楽は当然変わってきますね⁴。若いときにはパワーがあるし力があるから、「とにかく歌うわよ」と勢いに任せて歌いがちですが、人間的にいろいろと成熟して成長することによって、若い頃には知り得なかった感情とか感覚に出会うわけですよ。そうすると音楽がより優雅になって、気がついたら、音よりも言葉で何か表現するという、そちらの方の意味ということ、非常に感じるようになりました。これが芸術に携わるものの成熟ということなんだと思います⁵。」

—体が年を取るの誰かが避けられないにしても、内面はどんどん成長し続けるということですか。

「内面が大きくなるということが、芸術家にとっては、大事だと思うんですね。年を重ねることで、人の心とか人間の奥の深いものにどんどん気がついてくるわけです⁶。芸術というのは常に完璧を追い求めなければなりません。最終的には人の心を感じて表現することこそが芸術の作業そのものだと思います。でも、そういうことは私たちが言うよりも、たぶんお客様が一番分かって下さっていると思うんです⁷。」

考察②

自身の声が神様から与えられたものと考えており神に感謝している¹。自身の声に対する自惚れはなく、謙虚な発言といえる。ステージに出るときには全ての勉強ができていた状態で臨まなければならないという²。熱心に歌の勉強を続けてきた結果今があるということである。これは自信をもって歌手としての自分を主張していると解釈でき、練習を重ねれば舞台で結果を出し舞台で成功を収められることを逆説的に述べている。また、歌手としてのよい声をインタビュー時の年齢（72歳）まで保つことができているのも、日々のトレーニングの成果といえる。歌を辞めようと思ったことは「全くありません」といい、そこから Cossotto の芸術論へと話題が転換されている。芸術は「この世の中で最も美しいものの一つで、なおかつ自分たちと神様の間をつないでくれるというか、天に近いところを見せてくれるもの」であり、「自分たちでは見えない、この世から超えた何か世界を見せてくれるもの」だと述べている³。芸術である歌を追求すると形而上学的な世界や神と繋がり追求する程にその世界は深まるので、その興味深さに魅かれてそれまでの「自分たちでは見えない、この世から超えた」世界へと歌を通して導かれているのであろう。これは、Cossotto が、日々歌を勉強しながら声楽の芸術性を体得してきたことを示す語りである。次の歌い方の変化に関する語りでは、技術的なことを聞くために質問したと思われるインタビューアの発話に対し「当然変わってきている」と返答する。その理由を「人間の心とか性格とかが変わってくることによって、そこを通過して出てくる音楽は当然変わってきますね」とし、人の心身の変容によって音楽が変化すると述べている⁴。これは、自身の心身の変容を感じ取りその変容で声も変わってきていることを Cossotto が自覚している語りである。若いときには勢いで歌っていたのが多様な感情や感覚との出会いによって自身の経験値が深まり、表現力が増し、それに沿って音楽性も高まっていくということであ

る。以前は旋律主体であったのが、歌のもつ言葉だけでなく、実際にある歌詞や音楽的表現といった「言葉」を重視するようになったと述べている。そして、それを芸術の成熟という言葉で表現している⁵⁾。

芸術家にとって、内面（精神面）が大きくなることが重要であり、年を重ねることで人の心や人間の奥深いものに気づくようになるという⁶⁾。これは、年を重ねることで自己が変容していくことに着目した発言である。芸術はより高みを目指して追求するべきものであると、若い読者が読むことを想定して諭すように述べていると考えられる。歌を芸術へと近づけるために追求し、「人の心を感じて表現」することによって、聴衆に歌の神髄を伝えるのである⁷⁾。歌のもつ芸術性を歌と対峙することで観取し、そのあるべき形にするためにさらに歌を追求していくということを意味している。

インタビュー③

鮫島有美子（63歳時）

（『音楽の友』2016年4月号）⁽⁹⁾

「エンターテインメントの種類や幅が広がっている一方、クラシック・コンサートが集客で苦勞している時代にあって、幅広い方々にお客様となっていただきたいのです。また、日本の美しい言葉で書かれた歌を、後世に伝えていきたいという思いも強くなりました¹⁾。文語の歌でも、丁寧に歌うときちんと感じ取っていただける。同じ世界観をとともに共有することは、コンサートの魅力であり、大きな意義ですよね²⁾。」（省略）

「大げさなことは何もないんですよ。日本で歌わせていただく企画がスタートしたのです。これから私ができることは、今まで歌ってきたものの中から、私が歌う意味のあるものを吟味し、聴いてくださる方々の思いにフィットできるような活動をしていきたいと思っていますのです³⁾。」

考察③

鮫島は「日本の美しい言葉で書かれた歌を、後世に伝えていきたいという思いも強くなりました」と述べている。鮫島は、世界で活躍し多様な言語の曲を歌ってきたことで、日本語の美しさを改めて感じているのである¹⁾。さらに、鮫島は、後世に伝えるための自身のなせる方法が歌であると考えている。歌手と聴衆はそのときに起こる音楽を通して一体となり、その時間や音楽のもつ世界観を共有することが「コンサートの魅力であり、大きな意義」であると認めている²⁾。仮に、歌うことを主観的に余裕なく行っていれば、そうした共有は容易に経験し得ないことであるため、この語りからは、多くの舞台を踏んできた鮫島自身の精神面の余裕を感じられる。また、60歳という年齢を過ぎても、「これから私ができること」として聴衆の望む音楽としての「歌う意味のある」曲を歌っていくという鮫島の意欲が窺える³⁾。インタビュー時からは、引退という文字は全く思い浮かべられない程にプロ歌手の歌うことに対する前向きな考えがみられた。

インタビュー④

白井光子（61歳時）

（『音楽の友』2010年9月号）⁽¹⁰⁾

—ご自身にとってリートとは？

「人生の師であり、音楽と言葉を通して、違う世界に活きられる、そういう場所です¹⁾。リートを歌うには、オラトリオを数多く歌ってきたことも良かったと思います。なぜならオペ

ラよりも枠があって、その中できちんと歌わなければいけないし、マラソンみたいに長く歌わないといけないから、勉強になります。」

「初めはメゾっぽい声で、ドイツへ留学してドイツ系ソプラノになりましたが、ソプラノとして声を細く保ち続けながら、リートを歌うのは至難。それで自由を試みたら、声が変わりました。ホルモンや年齢との関係などいろいろあって、30歳を過ぎたら、リリコの人がドラマティックになったりしますでしょ。声はわが道を行くので(笑)、その変化と上手につきあいながら、声のある道を歩んできました。年齢とともに、身体と声とが離れやすくなるので十分ケアし、大病もしたことですし、気をつけるようにしています²⁾。」

(ギラン・バレー症候群を発症し、2年の闘病とリハビリ生活を乗り越えた。)

「全身の筋肉が動かなくなり、見えない、話せない、食べられない、呼吸もできない。大丈夫なのは脳と聴覚だけ。不思議な感覚でした³⁾。10か月入院して、そのあとリハビリに通って……。まだいふことかかない部分はありますが、身体は以前より元気なくらいです。新しい人生を歩み始めた気持ちです⁴⁾。」

考察④

白井は、ドイツリートについて「人生の師であり、音楽と言葉を通して、違う世界に生きられる」場所であると述べている¹⁾。ドイツリートは、ピアノ伴奏と歌が融合し、歌詞が先行する形で1つの音楽を作っていくという特徴がある。白井は、長年に渡り専属ピアニストであったハルトムート・ヘル(Hartmut HÖLL, 1952-)とともに独自の世界観をつくることを通してその魅力に惹きこまれていった。30歳を過ぎると声は年齢やホルモンによって変化するといひ、声と身体の分離が起こり得ることを懸念して日々身体をケアしながら声の調子を調整していると述べている²⁾。声の変化は否めないが、その変化とどのように向き合って声を調整していくのかを考えるべきとの読者へのメッセージと解釈できる。また、大病を患い、そこから復帰を果たしているが、病院で寝ているときの感覚を「不思議な感覚」と捉え、自身の状態を客観視した発言をしている³⁾。自身の状態を芸術的な感覚で捉え、極限状態を経験したことで生まれ変わったような感覚を抱いているといえる。「新しい人生を歩み始めた気持ちです」という語りからは、病気を乗り越えたことで自信ができ、今ある健康が普遍ではないと悟り、これからできる限り歌と共存していきたいという気持ちが芽生えたように読み取れた⁴⁾。

2) プロ歌手2名の語りから見える変容

(1) Plácido Domingo の歌を通じた変容

インタビュー⑤ (66歳時)

(『音楽の友』2007年3月号)⁽¹¹⁾

一常に若々しい声を保つ秘訣は？

「秘訣は分かりません。でもいつも思うのは、同じ情熱を持ち続けること。もう40年以上も歌い続けていますが、初心の頃からずっと変わらず同じ情熱を持ち続けてきました。キャリアに対する情熱、音楽に対する愛などです。その気持ちがなくなった時が、私が歌うことをやめる時だと感じています¹⁾。」

一最近折にふれ、引退のことをほめかされていますが。

「具体的には考えておりません。オペラに関しては、そういう時期がくるということは承知

しています。オペラはリハーサルに時間がかかり、体力的にも大変だからです。舞台はあと3, 4年くらいかなと思っています^②。でも健康で演じられる限りは続けていきたい^③。その後はソロ歌手としてステージに立ち、指揮の仕事は、体力がもつ限り続けたい。でも70歳を超えたらどうかなあ^④。」(中略)

「それが人生の定めなんです。ある日、声が終わりにすることは避けられない。それが自然なんです。体と同じように声にも終わりがあるんです^⑤。」

考察⑤

Domingo は、若々しい声を保つ秘訣を音楽への情熱や愛を持ち続けることと表現している^①。40年以上歌い続ける間に声の変化や不調も体験していると推測するが、人前で演奏するために日々常に声を調整することは根気が必要なことである。歌の辞め時を情熱と音楽に対する愛が無くなったときと明言しているが、情熱のなかに向上心や興味が含まれていると考察する^①。その後70代半ばまで現役歌手として続けられたことそのものが情熱をもって日々トレーニングに励んだ成果であると窺える。引退については具体的に「あと3, 4年」と引退までの年数を挙げてその時期がいずれ来ることを意識していることが確認できる^②。しかし、それと相反し、「健康で演じられる限りは続けたい」と、健康を維持しながら歌い続ける覚悟も垣間みえる^③。また、オペラ歌手引退後の過ごし方も「ソロ歌手としてステージに立ち、指揮の仕事は、体力がもつ限り続けたい」と、歌える間は歌っていく気持ちがあるとともに現在行っている指揮者としての活動も継続していく意向がある。「70歳を超えたらどうかなあ」と70歳を1つの区切りの年齢と捉えていることが示されている^④。「声が終わりにすることは避けられない」^⑤といずれは歌えなくなる未来を想像しており「それが自然」なことだと述べている。しかし、^①、^③、^④で示されるように、現段階では歌う意欲とエネルギーが漲っているためまだ現役で活動できると Domingo は考えている。

インタビュー⑥ (71歳時)

(『音楽の友』2012年10月号)⁽¹²⁾

ーバリトン領域にも進出中で、もっぱら父親役が多いですね

「私はつねにテノールとして声をできるだけ軽く保つように心がけてきて、よりリリックなパートを歌ってきましたが、バリトンにはダークな音色が必要です。ただ私の声は日ごとに暗くなっていて、ベルリンで最初に《シモン》を歌ったときと、先日のチューリヒではずいぶん違ってきているのが自覚できるので^①、これで様子を見たいと思います^②。」

(現在、指揮者としても活躍しており、声楽家も指揮者も長く続けられている成功の秘密についての問い)

「いま言えることは、私はまずラッキーだったということです^③。健康維持に留意し、たくさん仕事をこなし、それが上手く行きました^④。つねにあたらしい分野、レパートリーに興味を持ち、それを積み上げ、増やしていくことが好きでした^⑤。しかし、なぜこれほど長く続けてこられたか、わかりません^⑥。そして、現在もまだ継続中ですよ！あらゆるオペラに愛する人がいて、それぞれのオペラには異なる愛し方があり、ミミ、マノン、レオノーラ、《仮面舞踏会》のアメリア、等々。愛するだけでなく嫉妬もあって、ネッダ、デスデモーナなどさまざまな性格の役があります。皇帝、王様、王子にもなり、乞食、酔っ払い、作家、画家と、さまざまな生き方や苦悩を経験できるのは素晴らしいことです^⑦。舞台の上での

み可能なことですが、それが大好きだからこそ大きなエネルギーになって、これまでがんばってこられたのだと考えています⁸。」

考察⑥

①は、Domingo が自身のテノールとしての声の響きを意識し、「声をできるだけ軽く保つように心がけて」おり「私の声は日ごとに暗くなっている」と加齢により声が暗くなってきていることに対する自覚を示す。また、②は声を保つことを心掛けていることを示す。声の老化は年齢とともに起こるが、Domingo もまた、自身の声の変化を自覚し日々向き合いながらオペラの役に取り組んでいる。「ベルリンで最初に《シモン》を歌ったとき、先日のチューリヒではずいぶん違ってきている」¹とあるように、同じ役に取り組みながら声高や声の幅の変化等を自覚しつつ日々のトレーニングを重ねていることが推測できる。トレーニングを重ねなければ、オペラのように歌いながら演技をするスタミナの必要な役を演じ切ることは困難になる。Domingo は、役を演じ切るために日々克己心をもって歌うための体作りをし、ボイス・トレーニングを継続してきたことが想像できる。③で自身を「ラッキーだった」と述べているが、この「ラッキー」は④の発言の健康維持や日々のトレーニングの積み重ねに加えて歌い続けられる強い精神と喉を合わせもっているという意味である。しかし、喉については声帯の長さや喉の強さといった生まれもったもの以外にも日々のケアも重要となる。また、強い精神についても負担のかかる本番を何度も乗り越えたことで徐々に身につけていったものといえる。⑤のように、新しい分野へのチャレンジを惜しまない姿勢をもつことは、声楽家に限らずどの仕事にも重要な点である。新たな分野にチャレンジしそれを成功させるということは、成功を導く過程において、新たな表現方法や歌い方を自身のものとして身に付けられるということである。その姿勢は、観客に期待以上の満足感をもたらす。⑥は、自身が長期間最前線で歌手として活躍して来たことを客観的に観ている発言である。実際に、広いオペラ歌劇場で観客に届く声を出すのは体面で負担が大きく、無理を重ねた結果、歌手としての活動期間が短くなった歌手も多く存在する。それらと自身を比較しこのような発言となったと考えられる。また、オペラに多数の役柄があることについても、⑦のように、「あらゆる生き方を演じられることの素晴らしさ」を感じている。インタビュー当時は現役であり、その後も食欲に声楽家としての活動を行っていくという心意気がみられ、役柄を通して、オペラ歌手でなければ経験できない他者の生き方が経験できるというオペラの魅力を読者に伝えたいという気持ちが含まれている。Domingo は、オペラを愛する気持ちが、歌うことへのエネルギーとなって来たことを自覚している⁸。

Domingo の歌への評価 (76 歳時)

(『音楽の友』2017 年 5 月号)⁽¹³⁾

東京国際フォーラムのホール A は、5000 名を収容する巨大な空間だ。国際会議やシンポジウムのような行事にはぴったりだけれど、少なくともクラシックのコンサート向きではない。ただしそこに登場するのがプラシド・ドミンゴとルネ・フレミングのようなスーパースターだと、話は別だ。東京でたった一夜だけ行われた二人のコンサートは、満場の聴衆に幸せな夢の世界を見せてくれた (2017 年 3 月 13 日)。

(省略) PA (電氣的音響拡声装置) で処理した声はクラシックに慣れた耳に一瞬違和感をもたらしたが、すぐにそれを忘れてしまったのは、ドミンゴの巧みな表現力の為せる技としか言いようがない。バリトンに転向したが声は明るく、モノローグの《語り口》で聴き手を魅了し、第 1 曲からオペラの舞台のような集中力をみせた。(省略) こまやかな情感によって音楽の隅々まで、言葉の隅々まで意味付けされた二人の熟練の歌唱は、会場に深い感動をもたらした。(省略) 三大テノールが活躍した 20 年ほど前ならともかく、今の時代にはこうしたエンターテイメント型のコンサートで聴取を唸らせる歌手は他に見当たらない。一級の歌劇場で追求し続けた芸が年輪となり、こういう円熟の仕方もあるのだと頷かされる一夜でもあった。

この評価が出された 2017 年は 2012 年のインタビューからは 5 年経過しているが、評価内

容からは声の衰えを指摘する文が見当たらない。それよりも、「ドミンゴの巧みな表現力の為せる技としか言いようがない。バリトンに転向したが声は明るく、モノローグの〈語り口〉で聴き手を魅了し、第1曲からオペラの舞台のような集中力をみせた」と、表現力の豊かさや声の魅力を取り上げている。また、「こまやかな情感」と Domingo の表現力についても高評価が述べられている。Domingo がインタビュー⑥で「私の声は日ごとに暗く」と歌声について自己評価していたのに対して、ここでは声の明るさについて高評価がなされている。自己評価と他者評価の違いが顕著である。Domingo はその後、2015年11月にその年に録音したCD『My Christmas』を発表している。2018年5月20日には、スペインのバルセロナにあるリセウ大劇場でソプラノ歌手とリセウ大劇場シンフォニー管弦楽団との共演コンサートが予定されている。これらの記録や経歴から、78歳である今（2018年5月現在）も現役の歌手として、意欲的に歌い続けていることが明らかである。

2) Edita Gruberova の歌を通じた変容

Gruberova は2012年の時点で2015年でのオペラ界から引退を宣言していたが、2018年5月現在も現役として活躍している。

インタビュー⑦ (62歳時)

(『音楽の友』2008年8月号)⁽¹⁴⁾

ーグルベローヴァさんがこのように長命な活動を続けてこられた秘訣、美声を保ってきた秘訣は何ですか。以前同じ質問に「歌い過ぎないこと、頻繁に仕事を入れないこと、重すぎる役を歌わないこと」とおっしゃっていましたが。

「今でもその通りに実践しています。声帯は筋肉です。体の筋肉を使い過ぎると筋肉痛を起こすように、声帯をなるべくいたわってあげなければなりません¹⁾。レパートリーも、心が欲する役もありますが、最後には声帯に聞いて、合わなければあきらめなければなりません²⁾。」

ー公演前はお嬢さんとも筆談するという噂は本当ですか。

「それは特別な状況だったと思います。……でも、今でも仕事が重なる時期はなるべく人と話さないように、電話にも出なかったりします³⁾。」

ーこの10年はイタリア・オペラ、ベルカント・オペラをレパートリーの中心にされていますが、今後ドイツ・オペラあるいはドイツ・リートに戻ってこられる可能性は？

「9月に久しぶりにウィーンでツェビネッタを歌うのが今からとても楽しみです。もう35年も歌っている役ですが、人生経験と共に解釈もどんどん深まっていく役でやり甲斐があります⁴⁾。それ以外はやはり、ベルカント・オペラが自分の世界だと思っています⁵⁾。リートはつねに取り組んでいます⁶⁾。」

ーいつまでも若い娘役を演じられるために、何か特別なことをしていますか。

「私が思うに、音楽は人を老けさせません。私もまだ若いつもりですが、ドミンゴやヌッチを見てご覧なさい。あとは、つねに向上心と探求心を持ち続けていることも若さの秘訣かもしれませぬ⁷⁾。例えば、私は2年半前に、発声上の新しい発見をしたのです。偶然ある人が見せてくれたテクニックなのですが、40年弱も歌い続けていても、まだ新しいことが見えて来るという世界なのです⁸⁾。」

ー具体的には、声の支えですか、呼吸法ですか、それとも別のものですか。

「秘密をバラしてしまうと、声を支える位置です。ドンと下に降ろす感じでやってみたら、大変具合がいいです。いまは大変満足しています⁹。」

ーグルベローヴァさんにとって一番大切なものは何ですか。

「誰にとっても大切だと思うのは、健康です¹⁰。いつもいつも、荷物をまとめて、旅をして、ホテルだ、タクシーだ、とうんざりすることもあります。それができるのは健康だからで、いくらしたいと思っても、健康でなければ実現しないことなのだなあ、と気づき、神に感謝しています¹¹。」

考察⑦

Gruberova は、筋肉である声帯を酷使して「歌いすぎないこと、頻繁に仕事を入れないこと、重すぎる役を歌わないこと」を実践している¹。また、声帯にあっているかどうか考えて曲のレパートリーや役を決めている²。これらから、声帯を多用するのではなく労わる意識をもってしていると解釈できる。声帯を枢要し、よい状態で歌えるようにしているのであろう。「頻繁に仕事を入れない」とは、頻繁に歌う仕事を入れることで声帯を酷使してしまうことを熟知しているからである。この行動から、歌い続けられる息の長い歌手でいるための努力がみえる¹。「今でも仕事が重なる時期はなるべく人と話さないように、電話にも出なかつたり」³するのは神経質にも捉えられるが、オペラやソロ歌手として豊かな声量と響きで歌うためには必然的な行為であろう。近々オペラで歌うことを「今からとても楽しみ」⁴にしていると述べているが、声に自信がなければいうことのできないことである。その役は「人生経験と共に解釈もどんどん深まっていく役」と述べている⁴が、それは Gruberova 自身がそう感じていると推察する。その役がどのような役かを知り尽くしていないと、このような語りはあらわれない³。「ベルカント・オペラが自分の世界」だと思っている⁵とあるが、最初の¹の語りから自身の声を客観的にみつめて知り尽くしており、自身の歌声に似合うのがベルカント・オペラだと信じていることからくる発話であろう⁵。オペラとリートが発声は異なるようだが、Gruberova は両方を歌うことのできる数少ない歌手である⁶。「音楽は人を老けさせません」「ドミンゴやヌッチを見てごらんさい」⁷と、年齢に関係なく歌手活動を頑張っているプロ歌手2名を挙げていることから、2名を高齢でも活躍できている歌手であると認めていることを示す。「つねに向上心と探求心を持ち続けていることも若さの秘訣」⁷とあるように、歌を歌い続けるためにより上達したいという向上心と曲を深める際に必要な探求心が身体を活性化させると実感している。「私は2年半前に、発声上の新しい発見をした」とあり、それを「40年弱も歌い続けていても、まだ新しいことが見えて来るという世界」と述べている⁸。常によりよい発声法を追求しているからこそ発見できた「世界」と考察する。また、60代でも新しい発声法をみつけられるといい、この語りは、発声を年齢に応じて変えていく必要性について指摘している。現役続行を前向きに表明していると捉えられる。その具体的な方法として「声を支える位置」を挙げている⁹。以前よりも「重心を下げる」等、意識をもって発声するようになっている。そして、最後には、誰にとっても「健康が大切」としている¹⁰。その理由として、歌うために世界中を飛び回らなければならないこと、それには体力が必要であることを挙げている。「神に感謝」¹¹というように、健康であることは当然ではなく、神に与えられたものとしていることから Gruberova の神への忠誠心がみえる。

ーこの先の日本との関係は、どうなりますか。

「今日はあなたが来られるということで、ちょうど良い機会だから、その件でお話しましょう。この秋の《アンナ・ボレーナ》が日本で私が歌う最後のオペラになります。SAYOUNARA! ①」

ーエッ、いきなり、そういう展開になって大ショックですよ。では、単独での来日は？

「それも考えていません。長年、私を聴きに来てくださった日本の皆様にお別れするのは、たいへん悲しいことですが、もう引き時だと考えるのですよ ②。」

ー日本のファンは悲しみますね。でもヨーロッパではまだ歌われますよね！

「まだメディアには発表していませんが、それも 2015 年春と期限を設けました。それ以降は、一切予定を入れていません ③。」

ー世界中のファンが悲しみますよ。

「そのとき、私はもう 69 歳ですよ、ちょうど潮時だと思いませんか ④?」

ー確かにあなたは 65 歳を過ぎてても、いまだにパワフルな es (変ホ, ミb) 音をお持ちで驚異的存在であり、ファンとしては、もっと歌っていてほしい気持ちです。

「さらに一音高い f (へ, ファ) 音も大丈夫ですよ (笑)、でもこれで終わり、ということで ⑤。」

ーたいへん潔い、美しい引き際だと思います。40 年以上、あなたがオペラ界に貢献された功績は言葉では言い尽くせません (絶句!)

考察⑧

Gruberova は ①, ②, ③, ④において自身の引退時期を 3 年後と明示している。3 年先まで仕事が入っていることから、Gruberova の歌は人々に求められていることが明確であるが、年齢と照らしあわせ、プロ歌手としてよい声の状態で歌唱できる限度を残り 3 年と考えているのであろう。実際、この時点でまだ f 音を出せる程、トレーニングと喉のケアを日々重ねながら声を保ち続けていることが窺がえる。f 音はソプラノ歌手でも選ばれた人にしか出せない程の高音であるが、それを人前で出せると明言している。この発話からこの時点ではよいパフォーマンスを行える状態であることが確認できる ⑤。「引き時」、「潮時」といっても、歌手はいつまでも歌手であり、声の衰えによって引退を余儀なくされるのは辛いことである。しかし、この引退時期を明示する潔さよさには、よい状態で引退したい、自身が納得できる状態の歌を聴衆に聞いてもらいたいという思いが示されている。

Gruberova の歌への評価 (69 歳時)

総立ちの客席から送られる喝采歓声、そして舞台上空を舞う夥しい数のプロマイド。ウィーン国立歌劇場デビュー 45 周年を迎えた不世出のソプラノ歌手、エディタ・グルベローヴァを讃えるガラ・コンサートのフィナーレで、世界中から集まったファンたちによる感謝の表れだ。ちょうど 45 年前の 1970 年 2 月 7 日にモーツァルト《魔笛》の「夜の女王」役で、はじめて踏んだこの舞台に、いま彼女はディーヴァ (女王) として迎えられ、人々の称賛を受けている。《ランメルモールのルチア》、《清教徒》、《アンナ・ボレーナ》、《ロベルト・デヴリュー》とドニゼッティ、ベッリーニの代表作それぞれの最大の聞かせ所、《狂乱の場》を現時点でプログラムに組んでいるのには正直驚かされる。まさに“超絶”プログラムであり、現在これだけの曲目を一晩のコンサートに組むことの出来るソプラノ歌手は皆無だろう。ここで、グルベローヴァは“逃げない”，つねに果敢な挑戦を続ける歌手であることを痛感する。しかも、直前に上演された《異郷の女》(後述)に引き続き、ここ最近めずらしいほどの絶好調なのだから、一般に歌手生命の短い高音ソプラノとしては、まさに《驚異》の 69 歳だ。

これまで 30 余年の間、世界のオペラ界を席卷してきた“最強”、“無敵”の彼女にとって、いまライバル

がいたとしたら、それは他ならぬ過去の、最盛期の自分であって、寄る年波を物ともせず、当時の自分に立ち向かう凄絶な戦い。頂点を極めた芸術家の宿命というものであろうが、そのような姿勢を貫く彼女の生き様が人々を魅了してやまない秘密でもあるだろう。長年、共に歩んできたファンは、彼女の輝かしい時代を共有していて、いまなお当時の残像をしっかり思い浮かべながら、孤高の女王に忠誠を誓い寄り添っている。

この評価によって、Gruberova の声は 69 歳時にも衰えを知らず、むしろ挑戦を続けていたことが示されている。この時点で「めずらしいほどの絶好調」と記される程に声が伸びやかであることや、「歌手生命の短いソプラノ歌手としては、まさに〈驚異〉の 69 歳だ」とあるように現役のプロ歌手として十分に活躍できる歌声であることが述べられている。「“逃げない”，つねに果敢な挑戦を続ける歌手」と述べられるように、前向きに歌を向上させることに挑戦し続けてきたことで誰も到達できないような高みに到達したと考察する。Gruberova のファンも、彼女とともに年齢を重ねながら彼女を応援し共に歩いていくことがライフスタイルになっていると推察する。Gruberova は「ライバルがいたとしたら、それは他ならぬ過去の、最盛期の自分」とし、超絶技巧の高音を操る歌手のなかで自分を超越する息の長い歌手は存在しないことを示す。

Gruberova は先述したように 2012 年の時点では 2015 年の引退を表明していたが、その後も以下の日程で定期的に来日した。2018 年 10 月 16 日には大阪府のザ・シンフォニーホールでリサイタルを行い、2018 年 10 月 20 日には最後の日本リサイタルとして埼玉県のソニックシティオープン 30 周年記念事業で東京フィルハーモニー管弦楽団と共演した。曲目は、ヨハン・シュトラウスⅡのワルツ《春の声》、ロッシーニのオペラ《セヴィリアの理髪師》よりロジーナの aria 《今の歌声は》等であった。2018 年 10 月 28 日にもサントリーホールでソロ・リサイタルが行われた。2018 年で現役最後と明言しているようだが、自身の声の状態をみながら 1 年毎に現役生活を延長していくと想定される。Gruberova には新たなことに挑戦し続けていく姿勢があり声を保つ努力を怠らないプロ歌手としての情熱がある。

2. プロ歌手の語りの分類

6 名ともに、加齢にともなう声の変化を感じながら自身の心身の変容を受容し、新たな音楽表現の飽くなき追求をしていた。語りの内容を、太下線部の「歌唱の技術、表現、声、精神性に関連すること」、波下線部の「健康」、点下線部の「今後の抱負」に分類したが、「歌唱の技術、表現、声、精神性に関連すること」から、「歌唱芸術に対する考え方」が派生し、6 名の語りの分類を最終的に、1) 自身の声に関連すること、2) 健康、3) 今後の抱負、4) 歌唱芸術に対する考え方の分類となった。以下にその分類を示す。下線部は高齢であることの自覚を示す語りである。

1) 自身の声に関連すること

- ①自身の声が神様から与えられたものなので感謝している (Cossotto)
- ②(ドイツリートは) 人生の師であり、音楽と言葉を通して違う世界に生きられる場所である (白井)
- ③トレーニングを重ね、名誉、精神、健康を持ち合わせているので、自身はラッキーである (Domingo)
- ④常に新しい分野、レパートリーを開拓するのが好きである (Domingo)
- ⑤次の役を演じるのが楽しみで、やりがいがあり、ベルカント・オペラが自分の世界である (Gruberova)
- ⑥超高音の声が出る (Gruberova)
- ⑦もう引退時、潮時だと思っている (Gruberova)
- ⑧本番が近づけば、話さなければならないので電話さえ拒否する (Gruberova)
- ⑨声が日ごとにダークになってきたがバリトンにはダークな音色が必要である (Domingo)

⑩体力的に考えると、オペラを演じられるのはあと3、4年 (Domingo)

⑪年齢的に見て、声が終わりになることは避けられない (Domingo)

2) 健康

①30歳を過ぎると声がホルモンや年齢によって変化し、身体と声が離れやすくなる (白井)

②病気で動けないのは不思議な感覚だった (白井)

③今ある健康は普遍でも永遠でもない (白井)

④誰にでも健康は大切である (Gruberova)

⑤今健康でいられることに感謝している (Gruberova)

⑥健康維持に留意して沢山仕事をこなし、それらが上手く行った (Domingo)

3) 今後の抱負

①ソロ歌手としてステージに立ち、指揮の仕事は体力がもつ限り続けたい (Domingo)

②美しい言葉で書かれた歌を、後世に伝えていきたい (鮫島)

③自分が歌う意味のある歌を歌っていきたい (鮫島)

4) 歌唱芸術に対する考え方

①芸術である歌を追求すると、形而上学的な世界や神と繋がり、追求する程にその世界は深まる (Cossotto)

②年を重ねることでの多様な感情や感覚との出会いによって、自身の経験値も深まり表現力が増し、音楽性も高まっていく (Cossotto)

③歌を芸術へと近づけるために追求し心を表現すれば聴衆に伝わる (Cossotto)

④歌手と聴衆は音楽を通して一体となり、その時間や音楽のもつ世界観を共有できる (鮫島)

⑤舞台ではいろいろな役になって、生き方を体験できる (Domingo)

⑥音楽は人を老けさせない (Gruberova)

⑦ステージに出る時には、全て勉強ができていない状態で臨まなければならない (Cossotto)

⑧声に合う歌を歌うこと (Gruberova)

⑨若々しい声を保つ秘訣は音楽への情熱や愛である (Domingo)

⑩他の上手な歌手の良いところを自身の歌唱に取り入れることは必要な才能である (Carreras)

⑪自身と向き合い、より良い声を創り上げ、歌を向上させていくことが重要である (Carreras)

⑫歌手は、持ち味の歌声と表現力で独自性を出し人々を魅了すべきである (Carreras)

⑬テクニックと表現法の両方を鍛えることが必要 (Carreras)

⑭体得したテクニックは誇示せず、各歌手が当然のようにもっているべきである (Carreras)

⑮自身で体得しなければ真の歌唱テクニックは身につかない (Carreras)

⑯いくつになっても発声方法の発見ができる (Gruberova)

⑰声帯は筋肉なので、労わらなければならない (Gruberova)

プロ歌手の語りは、1) 自信の声に関連すること、2) 健康に関すること、3) 今後の抱負、4) 歌唱芸術に対する考え方に分類され、そのなかでは4) 歌唱芸術に対する考え方が最も多かった。また、プロ歌手が歌を芸術として捉え歌とともに歩んできた結果として、「歌手とはどういうものか」「テクニックとは何であるか」「ステージに出ることへの心構え」「音楽とは何であるか」等を自問自答してきたことを窺がえる内容となっていた。

プロ歌手は、自身の声の全盛期の栄光に縋ることなく自身の声の変化を受容し、常によりよい歌を歌っていくことに努めている。また、声の老化を心身の変化と捉え、年齢を重ねることによって人間的な深みや物事の理解力が得られ音楽的に成熟すると述べ年齢を重ねることを前向きに捉えている。つまり、老いにともなう経験から人間的な深みを得て表現力を向上させていった。高齢であることを自覚している語りを下線部で示したが、その内容をみても「いくつになっても発声方法の発見ができる」と高齢であることを前向きに捉えていた。

3. まとめ

本節で取り上げたプロ歌手6名の語りは最終的に4点に分類できた。

各プロ歌手の重要な語りは次のとおりである。Carrerasは、テクニックを披露することを先行させるのではなく、歌手独自の表現力を至上するべきであるという考えをもっていた。Cossottoは、芸術である歌を追求すると形而上学的な世界や神と繋がり、追求する程にその世界が底辺なく深まりその奥深さに魅かれてそれまでは見えなかった世界へと歌を通して導かれていくと考えていた。また、年齢を重ねるにつれて経験値が深まり表現力が増すことで音楽性が高まっていき、旋律主体であったのが歌に存在する歌詞や音楽的表現といった他の歌の構成要素を重視するようになることを体感していた。鮫島は、高齢になるまで歌手としての経験を積んできたことで自身が今できることを考え、それが聴衆の望む「歌う意味のある」歌を歌っていく意欲であると自覚していた。白井は、年齢やホルモンの変化による声の変化を認め声と身体との分離が生じないように、日々身体をケアしながら声の調子を整えるべきと主張していた。Domingoは、自身について常に新しいことを知りたいと何事にも意欲的であり、時代や自身の声の変化を受容し、柔軟に対応していた。Gruberovaからは、歌いすぎないことや声を使い過ぎない等、声を保つための努力を惜しまず新たな発声法の追求や曲へのチャレンジであったり常に新しい表現世界を追求したりする等の姿勢がみられた。歌唱芸術に対する考え方は、歌唱活動を行う高齢者だけでなく歌に関わる幅広い年代への教訓のような語りとなっていた。

本節で取り上げた例は、年齢を重ねてよりよい表現を手に入れ更なる高みへと進むことができた成功例だが、ソプラノ歌手マリア・カラス (Maria Callas, 1923-1977) のようにメゾソプラノの音域からハイソプラノの音域までの広い音域をもち劇的な迫力と軽妙なコロラトゥーラで人々を魅了しながら、40歳前後で声が衰え短命な歌手人生を歩んだ例がある⁽¹⁰⁾。歌手によって良好な声を保てる期間に異なりが生じることについては、今後調査する必要がある。

本節では、プロ歌手が身体を楽器としていることで声の変化に敏感でありながらも自身の声の変化を自覚し認め、歌うという芸術的活動を通してプロ歌手が今後どのように自身の声や歌の表現と向き合っていくかを考察した。その結果、プロ歌手が歌うことをそれぞれの実存的¹生きる価値と捉えていた。

引用・参考文献

(1) José Carreras プロフィール

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%9B%E3%82%BB%E3%83%BB%E3%82%AB%E3%83%AC%E3%83%BC%E3%83%A9%E3%82%B9> (2018年6月6日採取)

(2) Fiorenza Cossotto プロフィール『音楽の友』, 音楽の友社, p.33, 2007年3月号.

(3) 鮫島有美子プロフィール

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%AE%AB%E5%B3%B6%E6%9C%89%E7%BE%8E%E5%AD%90> (2018年6月6日採取)

(4) 白井光子プロフィール『音楽の友』, 音楽の友社, p.119, 2008年11月号.

(5) Plácido Domingo プロフィール『音楽の友』, 音楽之友社, p.15, 2012年11月号.

(6) Edita Gruberova プロフィール『音楽の友』, 音楽之友社, p.163, 2012年6月号.

¹ 自己の存在に関心をもちながら存在する人間の主体的なあり方。

- (7) インタビュー 1 José Carreras 『音楽の友』, 音楽之友社, pp.17-21, 2008年4月号.
- (8) インタビュー 2 Fiorenza Cossotto 『音楽の友』, 音楽之友社, pp.30-33, 2007年3月号.
- (9) インタビュー 3 鮫島有美子 『音楽の友』, 音楽之友社, p.194, 2016年4月号.
- (10) インタビュー 4 白井光子 『音楽の友』, 音楽之友社, p.146, 2010年9月号.
- (11) インタビュー 5 Plácido Domingo 『音楽の友』, 音楽之友社, pp.8-10, 2007年3月号.
- (12) インタビュー 6 Plácido Domingo 『音楽の友』, 音楽之友社, pp.10-12, 2012年10月号.
- (13) Domingo の歌への評価 『音楽の友』, 東京都: 音楽之友社, pp.56-57, 2017年5月号.
- (14) インタビュー 7 Edita Gruberova 『音楽の友』, 音楽之友社, pp.14-17, 2008年8月号.
- (15) インタビュー 8 Edita Gruberova 『音楽の友』, 音楽之友社, pp.162-163, 2012年6月号.
- (16) Gruberova の歌への評価 『音楽の友』, 音楽之友社, pp.24-25, 2015年4月号.
- (17) Sonic City HP <https://www.sonic-city.or.jp/?p=11788> (2018年5月19日採取)
- (18) CD 『ザ・ベスト・オブ・マリア・カラス』解説, 東芝 EMI, 1992.

第3節 アマチュア声楽家が歌うこと

本節では、アマチュア声楽家3名の歌を通しての語りからそれぞれのライフストーリーを導き出し、筆者が漠然と感じている3名の「サクセスフル・エイジング (Successful Aging)」を具体的に表していく。アマチュア声楽家を対象とした理由は、アマチュア声楽家が、生きがいという観点において筆者の行う一般向け歌唱活動の参加者とより近い存在であることに由来する。第2節で取り上げたプロ歌手が歌うことを職業としているのに対して、ここで述べるアマチュア声楽家とは、現在、歌うことに強い探求心を抱き自身の歌声をより高めようと努力を重ねてソリストとして歌い、歌を職業としていない者を指す。対象者3名を選んだ理由は、それぞれが自身の年齢に寄り添いながら高齢である現在も前向きに歌唱活動に取り組んでいるからである。既知の情報に基づく対象者3名の共通点は、(1) リサイタル経験者、(2) 教職経験者、(3) 声楽の学習者、(4) 大学卒業者、(5) 大学での専攻が音楽以外の者の5点である。アマチュア声楽家として現在活動する3名だが、本格的に歌う活動を始めたのは50代以降と人生の折り返し地点を過ぎた頃からである。50代以降に歌う活動を始めた理由には、1941年から45年の太平洋戦争(第2次世界大戦)前後に義務教育時代を過ごし楽譜を読む等の音楽教育を満足に受けられなかったこと、音楽では生活が成り立たないため堅実な職業に就くべきという風潮のなかで生きてきたこと、情報を得るのが困難な当時の田舎で育ったことが挙げられる。3名の生き方は異なるが、現年齢において各々が導き出した方法で歌っているという点は共通している。3名の人生の歩みが現在の彼らの行動に繋がっていると仮定すると、生き方や考え方のなかに彼らが今歌っている理由があると想定した。

さて、本節の対象者3名のように、老いとともに生きる生き方や高齢者の適応の過程を表す視点としてサクセスフル・エイジングという言葉が提唱された。これには「実り多い満足すべき人生を送り天寿をまっとうする」(柴田・長田・杉澤, 2009)⁽¹⁾ という意味合いがある。これを達成するために必要な要素には、『長寿』『身体的健康』『精神的健康』『生きがい』『社会活動』『生活満足』があげられる(前原, 2008)⁽²⁾。サクセスフル・エイジングの達成に必要

な要素は研究者によって表現が異なり共通の見解が示されていない。しかし、総称するとサクセスフル・エイジングの達成とは、お金、健康面、社会との繋がりを充実させることで心身の幸福感や充実感を満たし人生の満足度が高まることである。

前原の示したサクセスフル・エイジングの要素のうち「生きがい」に関する内閣府の調査によると、「生きがい」を「『感じている』(『十分感じている』と『多少感じている』との合計)の割合は、後期高齢者層でわずかに低くなっているが、少なくとも8割程度の後期高齢者は『生きがい』を感じて」(直井・中野・和気, 2014)⁽³⁾ いることが確認できた。近年、健康寿命の延伸や介護や認知症予防等を目的に高齢者を対象とした多様な活動が行われている。高齢者は、活動が行われている場所を自ら探したり誰かに誘われたりして活動へと参加する。活動初期には受動的でも、次第に活動への関心や意欲を高め能動的に活動を行う人がいる。そのような人は「生き生きとしている」(鈴木・西平, 2014)⁽⁴⁾。では、高齢でも能動的に活動を行う人々はどうのような人生を経て今、生き生きと活動を行っているのだろうか。

大久保は、ライフストーリー分析を「個人の語るライフストーリーは語り手が自身の人生に付与した主観的な要因連関を含んでおり、ライフストーリー分析においてはまずそれを理解することが先決だが、それで分析が終わるわけではなく、それに続いて、語り手が認識していない(あるいは認識しているかもしれないが語っていない)社会的要因や心理的要因との関連が分析されなくてはならない」(2009)⁽⁵⁾と位置づける。したがって、個人の語りからに表れる社会的要因や心理的要因との関連を捉えることが重要となる。

以上を鑑み、本節ではライフストーリーによるアマチュア声楽家の考え方や生き方をサクセスフル・エイジングの一指標として提示し高齢期においてもなお生き生きとしている対象者3名の人生を捉えていく。また、対象者の歌によるライフストーリーを比較調査することで、各対象者が歌うことを通して自らの生き方、考え方、音楽への向き合い方に共通する新たな知見を見出していく。

以下に本節の研究方法を示す。2018年8月現在で表示する。

【方法】

1) 研究協力者

I) について

男性。A 県在住。1936年5月生まれ。82歳。4人兄弟の長子。元中学校教諭。専門は理科。大学では化学を専攻。母親が中学校の音楽教諭であった。母親が趣味で油絵を描いており、それを子どもながらに鑑賞していた。中学校音楽教員の娘が一人いて、妻とは死別し、現在一人暮らしをしている。50代から歌を始めた、初回からプロの声楽家に習った。ソリスト集団に所属し、リサイタルの経験がある。教え子の支えで80歳傘寿の記念コンサートを行った。得意な曲はカンツォーネで、自宅のグランドピアノのある部屋は、夜中に常時歌えるように防音にしてある。年間数十回のステージに立ち、2017年5月から81日間、ピースボードで世界一周旅行し、船内で歌唱を披露した。日本ウォーキング協会公認の大会や世界ウォーキング協会インターナショナル公認の大会等に参加し、インターナショナルマスターウォーカーやヨーロッパアンマスターウォーカーを取得した。運動で定期的にウォーキングをしており、家の周辺を3時間で10キロ程度歩いたり、電車利用時に自宅から駅まで速足で歩いたり、横断歩道の目をい

くつか飛ばして歩いたりしている。その他の趣味は、近くの池に住む数十匹の鴨の世話と写真撮影とアートポスターの収集である。鴨については 2016 年 5 月 5 日に観察日記を童話の形で自費出版した。撮りためた写真ファイルは百数十冊に及び自宅に保管している。海外で撮影して印象深かった場所は北極である。アートポスターについては海外旅行時に美術館で購入する。自宅ギャラリーでポスター展を定期的を開催しモネの水連のポスターも常設している。

Kについて

女性。B 県在住。1938 年 7 月生まれ。80 歳。3 人兄弟の末っ子。姉には生まれつき障がいがあったので、いじめられる姉をいつも庇っていた。20 代で結婚、2 人の子の子育て、主婦業、両親の介護をしながら、小学校教諭として 16 年従事したが、体を壊して退職した。主婦業専業となつてからは、時々カラオケに行ったり、自身で歌ったりするのみであった。40 代から B 県立図書館の募集による朗読奉仕活動に参加した。50 歳の頃、夫の勧めでカルチャー教室の歌のレッスンを受講し、その後、朗読の仲間誘われて独唱をする会に参加したことを機にソロで歌のレッスンを受け始める。60 代では、大学の声楽とドイツ語の授業の科目履修生となり、70 歳まで継続した。さらに、ドイツリート専門家に歌を習い、70 歳、古希の記念にリサイタルを開催。70 代からは、東京で行われるコンクールに何度か参加し歌唱力に磨きをかけた。ドイツリートと並行して 20 年以上、歌が好きなドイツ語に長けたドイツ語教師からドイツ語を教わり、歌う曲は常に一から自身で訳している。運動は、教員を辞めた 40 歳前から 2 年前までの約 30 年間テニスを行っていた他家の周辺を毎日 30 分から 1 時間程度歩くことを続けている。

Nについて

男性。A 県在住。1944 年 10 月生まれ。73 歳。8 人兄弟の下から 2 番目。中学校時代から声楽の歌手に魅かれ自分流にカンツォーネやオペラを歌った。大学は県外の有名大学へ進学し、大学時代に合唱を始め、以後 2017 年 2 月まで続けた。29 年間理工系のエンジニアとして製鉄プラントの自動制御関係の設備の仕事を担当した。その後 A 県内の財団に入りベンチャー支援を行った。還暦を前に大学院に入学し、博士号を取得した。大学での非常勤講師業務はいくつかの学校で現在も継続している。リサイタルでは 2010 年にシューベルトの歌曲集《冬の旅》の一部を歌った。今後《冬の旅》全曲演奏をする予定である。声楽以外の趣味は、朝のウォーキング時に行うバードウォッチングと鳥の写真を撮ることである。写真は、以前、テレビ会社に投稿して何度かテレビ放送されている。英語は英検 1 級を取得しており、今後もリスニング力等が衰えないようにしていきたいと考えている。文章が得意で、何編か自作の小説を書いたり作詞をしたりといった経験があり書いて表現することに意欲的である。今後はソロで歌う機会を増やし、自身の旅立ちの日に流してもらえそうな納得のいく歌の録音を行う予定である。闘病中で、健康のために 2017 年より車生活から歩行と自転車の生活に切り替えた。

2) 記載方法

- | |
|---|
| <p>□ 研究協力者の語り
【 】 語りを筆者が要約、引用した部分
（中略）語りの脱線部分
— 筆者の質問や相槌
（ ）前後の意味合いによる筆者の補足</p> |
|---|

3) 語りの概要

表2-3-1が、ライフストーリー・インタビュー（語り）の概要である。表中の内容部分には、歌に関する内容から脱線した部分については記載していない。

表2-3-1. 語りの概要（山下, 2017）

回		I	K	N
1	実施日	2016年4月4日	2014年1月16日	2017年3月15日
	時間	120分	55分	144分
	内容	歌のきっかけ1, 指導講師, 幼少期1, 学生時代の歌との関わり, 社会人での活動,	歌のきっかけ1, 近況, 今後(人生)の目標	幼少期, 学生時代の歌との関わり, 社会人での活動, 声の探求
2	実施日	2017年2月13日	2017年3月26日	2017年3月22日
	時間	104分	60分	146分
	内容	両親や兄弟の影響, 今後(人生)の目標, 声の探求, 質問紙内容	歌のきっかけ2, 指導講師, 幼少期1, 学生時代の歌との関わり, 社会人での活動, 声の探求	歌のきっかけ, 近況, 今後(人生)の目標, 指導講師, 質問紙内容, 健康管理
3	実施日	2017年3月30日	2017年4月12日	
	時間	118分	40分	
	内容	歌のきっかけ2, 好きな歌手, 健康状態, 健康管理, 歌うことの心身への影響, 幼少期2, 小学時代	幼少期2, 小学時代, 好きな歌手, 健康状態, 健康管理 両親や兄弟の影響, 歌うことの心身への影響	
4	実施日		2017年4月15日	
	時間		42分	
	内容		質問紙内容	

1. ライフストーリー・インタビューについて

まず、ライフストーリーを取り上げることの経緯や意味についても述べる。個人の今までの生き方や人生での歌との関わりにおける語りに着目して研究を行うとすると、多様な質的研究のなかでもライフヒストリー研究¹とライフストーリー研究²（桜井・小林, 2005）⁽⁶⁾が有効である。「人は、周囲の人々を含む生態・文化・社会的場所と、その人が生きるプロセスで長い時間をかけて紡いできた『ライフストーリー』によって生きている」（やまだ・山田, 2009）⁽⁷⁾。ライフヒストリー研究が、個人の語りだけでなく、多様な資料や他者の証言、歴史的背景等を総合的に研究していくのに対し、ライフストーリー研究はインタビューとインタビューアの相互行為となる会話を通して引き出された個人の語りを主要軸としている（桜井, 2012）⁽⁸⁾。そこで、本節ではライフストーリー研究の方法に基づき調査協力者（インタビュー）の語りを分析考察する。

この方法の特徴は、桜井らによれば、ライフストーリー・インタビューの解釈には大きく分けて2つの解釈の軸があるという。「ひとつは、語られた〈物語世界〉のナラティブの特質に照準するものである。もう一つは、インタビューの相互行為をふくむ社会的、制度的コンテクストに照準するものである」（桜井・小林, 2005）⁽⁹⁾。つまり、インタビューという相互行為は、他者であるインタビューア等と必ず関わるという意味で社会学的視点を含むものである。本節では、後者のインタビューによる相互行為によって生まれた会話に照準をあわせ、インタビュ

¹ 対象者の人生または全体を叙述することで、文化の分析と個人の人生がどのように関連するのかを事例に基づいて表現する方法である。

² 個人のライフ（人生、生き方、生涯、生活）についての口述物語である。

イーである調査協力者とインタビュアーである筆者との共同作業として捉える。一般にインタビューが過去にあったエピソードを語る際、記憶を辿る過程において何かが付加され、真実が風化、美化、肥大化されることがある。つまり、真実にインタビューがそのとき感じた気持ちが付加され、インタビューが今という時間軸から過去の真実を振り返ることで今感じる気持ちも付加され、真実が形を変えてエピソードとして語りのなかに表出するのである。さらには、インタビューの語りを聞いたことで感じるインタビュアーの気持ちや今というときに、インタビューによって語られた過去のエピソードをインタビュアーが聞き取って文字化し、解釈し、考察するという作業を加えたのがライフストーリーであると考えられる。つまり、①真実、②インタビューのそのときの気持ち、③当時の事を振り返ることで表出するインタビューの今の気持ち、④インタビュアーとインタビューの相互行為によって引き出される語り、⑤インタビュアーの語りに対する解釈、それらの統合がライフストーリー研究である。本節ではそれらの過程を踏まえたライフストーリーとして歌うことを中心とした語りから「実感をもって持続的に生成される生の質」を踏まえ、サクセスフル・エイジングを示す必要性があり、この方法を取ることで示し得ると考えた。

また、本研究では歌うことに言及しているが、3名の人生で歌うことに費やす時間は、飲食、睡眠、仕事等の時間と対比すると数%にも満たない。しかし、今、彼らが生きるうえで、歌うことが彼らの生きる支えとなっていると仮定するならば、たとえ短時間であろうと歌うことが彼らの人生に深く刻まれ、強い影響力をもつ意味深いものになり得る。つまり、歌うことを中心とした語りを通して彼らの生き方や考え方を明らかにすることが、サクセスフル・エイジングの新規性となるのである。

解釈には、会話に参加した筆者のインタビュアーとしての主観を取り入れ、時系列に分け、カテゴリー別に考察を深める。カテゴリー別に分けていく方法に、KJ法¹やグラウンデッド・セオリー（以下 GTA）²等があるが、本節ではそれらを用いず、書き起こした語りを何度も読み込み、会話の前後から語りの方向性を導き出すようにした。KJ法やGTAを用いなかった理由は、次のとおりである。KJ法は同系統の内容を分類していく際に、語り自体を分類するので、語りそのものの流れを扱うライフストーリーを見失う可能性があり、GTAは対象者集団の共通的特徴を取り出して法則性を見出すことを目的とする（佐久川・植田・山本 2013）⁽¹⁰⁾ ため、3者各々における独自の「実感をもって生きる生の質」やサクセスフル・エイジングを示していくことに重点を置く本節には適さなかったためである。

研究協力者3名のうち、IとNは対面インタビュー、Kは居住地が遠方なことから電話インタビューとした。インタビュアーは筆者、内容は、人生での歌との関わりについての語りを主軸にした。1回目は非構造化インタビュー³、2回目以降は半構造化インタビュー⁴と質問紙をもとにした構造化インタビューで行った（構造化インタビュー⁵内容は本論文では省略）。1

¹ 文化人類学者の川喜田二郎がデータをまとめるために考案した手法。質的研究で主に使われる。

² 社会学者のバーニー・グレイザーとアンセルム・ストラウスによって提唱され、質的な社会調査の1つの手法のこと。

³ 構造化されていない質問を通じた情報を、対話と観察のラインで調査者から引き出す手法のこと。

⁴ 事前に質問項目を決めておきそれらをICレコーダーや質問などで質問を続けていくこと。

⁵ 事前に質問紙やアンケートをもとに対話を続けていき、質問の合間に起こった質的な情報を記載していく方法のこと。

回目を非構造化インタビューにした理由は、語り手から自然発生的対話を引き出し、語り手とインタビューアとの語りの相互作用を発生させるためである。2回目以降を半構造化及び構造化インタビューにした理由は、3名の話題を統一するためである。時間、回数、差異は、全ての話題について語る際の各々の話すスピードや、話の流れ等の個人差によるものである。録音した語りは全て文字化し内容を切片化してカテゴリーに分類し、内容に応じたカテゴリー名を付けた。

2. 3名への非・半構造化インタビュー

ここでは、3名のインタビューに基づき幼少期からの歌（音楽）との関わりに関する語りを、カテゴリーごとに考察を含めて記載し、その後、着目すべき共通のカテゴリー内容毎に考察する。

1) 幼少時代～歌うことを始めるきっかけ

(1) Iの場合

A) 幼少時代～大学時代

語り①最初に歌を教えてくれたのは母親

【戦時中の子ども時代は歌が好きであった。小学3年生の夏休みに終戦した。当時は終戦直後であったが音楽教員の母親から歌を沢山教わったので、今でも文部省唱歌が大好きである。(1回目)】

考察①

幼少時代の親からの影響は、その人の好みに大きな影響を及ぼし得る。また、母親が音楽教員ということで、音楽が馴染み深いものであったと考えられる。Iの「明治の女だけど、どういう訳か教員やってるんよ」という語りは、音楽教員であった母のことを誇らしく思い、その母に「よく教えてもらった」歌であるからこそ大好きになったことが窺える。仮に、Iよりも遠い存在の人や親しみをもてない人から曲を教わったとしたら、Iはこれほど歌を好きになっただけではなかったと想定する。

語り②山のとっぺんで歌った時

【小学生の頃から歌が好きであった。自宅近くの山の頂上でシューベルトの《セラナーデ》等を歌い、後日、近所の人から母伝いに歌声を褒められた。この曲は母に教わり、今でも死ぬまでにドイツ語で歌いたいと思っている。(2回目)】

考察②

近所の人に歌声を褒められたことから、自身の歌声に自信をもつことができたといえる。また、夜に山頂に立って歌った歌が《セラナーデ》(小夜曲)であり夜の雰囲気にあった曲を選択している。母から教わった《セラナーデ》は男性が恋人の女性に求愛する際に歌う曲であり、小中学生には大人びていて高度な曲である。Iは、小学生であった当時は、歌詞の内容を深く理解できてはいなかったであろうが、この曲を「どういう訳か好き」になったことからIの感性に響いたことと考察する。《セラナーデ》が母から教わった曲であったことから、この曲に

愛着が生まれたのであろう。また、山頂で友達と遊んでいるところで、やまびこを真似るように「セレナーデ」を歌い、数日後に母を介して近所の人から間接的に歌声を褒められているが、I は、母からその話を聞くことができたことを誇らしく思ったと考察する。母から教わった歌を歌ったことを今でも覚えており、褒められた思い出が歳を重ね懐かしい思い出へと変化していったと考えられる。80歳を迎えたIが今でもなおこの曲を「死ぬまでにドイツ語で歌いたい」と願う気持ちには、ドイツ語曲への憧れと母への愛しみや執着が含まれているといえる。

語り③パラオ放送局の思い出

【小学1年生の頃、パラオ放送局のラジオで日本に向けて歌った歌を聴いた。「僕はパラオの子供です～パラオと内地は遠いけど～手をとって～第一線を守りましょ」という歌詞だった。他に原住民の民族舞踊曲を歌った。(3回目)】

考察③

パラオはドイツの植民地支配から逃れ 1914 年に日本の委任統治領となったため日本人用の幼稚園や小学校があり、パラオ在住の日本人は日本を「内地」と呼んだ。まだ幼いIが現地で働く大人と同様に強い母国愛を抱いていたかは定かではないが、放送局が何であるかを理解はしていなかったIが、ラジオが主な情報源であった時代において自然に日本の歌を耳にし、一層歌に興味をもっていったと考察する。

語り④音楽テストで歌った歌

【小学校高学年では、一人1曲ずつ人前で歌うテストがあった。テストで披露した曲は、歌い出し部分を今でも覚えている。曲は、最後のスタッカート部分がかつよく感じたので選んだ。(3回目)】

考察④

他の児童が皆同じ曲を選択して歌うなかで、I は人とは違う曲を選択した。小学校高学年から換算すると現年齢はそれから 70 年近く経過している。年数が経過した今も小学校高学年で覚えた歌を歌えるのは意志をもって曲を選んだことが理由に挙げられる。曲についても、漠然と「いい」というのではなくどの部分がよいかを明示できていることから、小学校高学年において音楽を感受するセンスをもっていたと推察する。

語り⑤大学時代の合唱活動

【中学校、高校時代は、高校受験のために音楽の勉強をしたので、大学の合唱部で楽譜を読む際に役立った。大学時代に幼馴染に誘われて合唱部に所属し、4年間活動した。大学入学当初はアナウンサーを目指して放送文化部に入部したが、仲間からの勧誘で合唱を始め、虜になった。最初は放送文化部と合唱部を両立していたが、後に合唱活動のみとなった。(2回目)】

考察⑤

この語りからは、Iにとって合唱部(歌唱)が放送文化部より魅力的になっていったことが考察される。大学入学当初にアナウンサーという声を用いる職業に憧れを抱いていたことから、声に自信をもっていたこと、人に見られる世界に憧れていたこと等が推察できる。しかし、この時点では合唱という他者とともに歌う活動に専念しており、その後の中高年になって始めた

ソリストとしての声楽活動とは歌の楽しみ方に違いがある。I の歌の活動は、合唱で得られる集団の楽しみからソリストの個を見つめる楽しみへと変化していったのである。

B) 社会人：教員時代

大学時代の合唱経験は、中学校教員になって2年目から3年目のときに思いがけない形で生かされる。

語り⑥経験がないのに頼まれた合唱指揮

【中学校理科教員へと職業を移行し、仕事一筋で、習い事をする余裕もなく過ごした。その頃、全国で合唱コンクールが盛んに行われ、元合唱団員ということだけでコンクールの合唱指揮者に任命された。他の指揮者が専門家であったなかで県大会まで進めたことは、痛快な出来事であった。(3回目)】

考察⑥

I は、中学校理科教員時代から人から頼りにされる人となりであったことが推察できる。また、他校の指揮者が専門家であったにも関わらず、合唱指揮者としての経験がないなかで地区大会を突破して県大会へ進んだ経験は、よい結果を導くことができたというIの自信となった。Iは意識していなかった可能性があるがそのときに歌の面白さを再確認したと捉えられる。強豪校がいるなかで、Iのような合唱指揮未経験者が指揮をするには度胸を要するがIにはその度胸が備わっていた。この経験がIをその後の「人前で独唱する」活動へ導いたと考察する。

C) 社会人：教育委員会職員時代

語り⑦声楽を始めるきっかけ

【50代になり、生徒指導や人権教育の方法を教員に指導する仕事に従事し、国とのやり取りも含めて多忙になり、ストレスが溜まっているのを自覚していた。仕事にストレスを感じて苦しんでいたIは、上司からの「(このままだと)つぶれるぞ。なんかストレス解消を図れ」という言葉で、エレクトーンと声楽を習い始める。エレクトーンは3ヶ月で辞めたが、声楽は継続し、その後合唱時代の後輩に誘われてシャンソンも習い始めた。(3回目)】

考察⑦

I がエレクトーンを習ったのには、幼少期に聴いた母の弾くオルガンの音色が影響していると思われる。また、エレクトーンは3ヶ月で辞めても、歌を現在まで続けていることから、Iが長期間歌に魅了されていることが明らかである。さらに、ストレス発散のために習い始めたことがエレクトーンや声楽といった音楽関係であるのは、多数のストレス発散法があるなかで数パーセントの確率である。これには、母親から歌や音楽を教えてもらったことで幼少期から歌を好きであり続けたこと、合唱コンクールでの指揮者経験も少なからず影響している。

(2) Kの場合

A) 幼少時代～大学生時代

語り⑧生まれつき歌は好き

【生まれつき歌が好きで、童謡を中心にいつでも歌っていた。歌いすぎて両親に静かにするように怒られた。わからないことは自身で調べ、わかるようになるまでコツコツと勉強した。】

漢字の読みを親や兄に聞いて勉強し、学校では誰よりも見本のように大きな声で読んだ。(3回目)】

考察⑧

Kは、「生まれつき歌が好きだった」と表現する程歌が好きであった。両親に歌いすぎて怒られたことから、Kの幼少時代からの歌好きは事実であろう。また、ラジオで歌謡曲や他のジャンルを聴くこともあったと推察されるが、幼少時代に好んだ音楽のジャンルは童謡であった。

幼少時代から歌好きなKは、勉強にも意欲的で小学生の頃から本読みが得意であった。Kは、人前で滑らかに本を読むために自宅でも練習していたと考察する。また、本読みの際、友達に声が小さくなる者がいるなかで、Kには「堂々と大きな声で」読むという度胸があった。そして、当時からより上手く本を読むためやわからないことをわかるために努力し、上手く読めたときには達成感を抱いていたことが推察する。

語り⑨私も歌いたかった

【音楽の授業といえばオルガンを用いての歌に授業が中心であった。学外での独唱の会に、自身が選ばれなかったことが悔しかったのを今でも覚えている。(3回目)】

考察⑨

Kの小学校時代は第二次世界大戦前後(昭和19年～25年)である。歌中心の授業のなかで、先生に教わった《浜辺の歌》はKが「それは何か覚えてて」と発話するように、Kの耳に残っている。独唱会に選ばれなかった思い出には、負けたくない、選ばれる自信があったのに、人前で歌いたかった等の当時の感情が含まれていると推察する。小学生の頃から、Kは人前で独唱したいという願望をもっていたのである。

語り⑩中学、高校、大学への進学

【小学6年生時、自分の意志で私立中学校を受験し合格し、叔母の家に下宿して、中学校へ通った。その後も自分で生きていくために大学進学を決意して中学の英語教員を志望するも、同時に受験した小学校教員課程の方に合格した。当時、音楽を学ぶことは役に立たないと考えられていたので音楽教員になることも念頭になかった。(3回目)】

考察⑩

小学6年生時に自分の意思で中学受験をしているところから自立心が強いタイプであったと推察できる。Kの幼少期の「もっと知りたい」という意欲が進学の意志へと繋がったと考えられる。2018年現在も地方では少数派になる中学受験を当時一人で決意したことにはKの障がいをもつ姉の存在も関係している。Kは、姉がいじめられるのを庇い、(負けてたまるものか)という気持ちをいつも抱いていた。加えて当時の音楽等が役に立たないものという周囲の風潮もKを音楽よりも主要教科である国語や数学の勉学に励ませた理由と捉えられる。この時点ではまだ歌の活動を全く行っていない。

語り⑪歌曲の印象

【歌曲は特別な人にしか歌えないものと思っていた。(3回目)】

考察⑪

音楽は役立たずという風潮から勉学に励んだが、それだけでなく歌曲が特別な人にしか歌え

ないと思ひ込み、歌から遠ざかっていた。当時、歌曲は声楽を専門に学んだ歌手が歌っていたので、そのことが「特別な人＝歌手」という意識を K に抱かせ、K を歌から離れさせた要因になったといえる。K は声楽を「絶対やれないもの」と思っていたが、根底にはいつかは声楽をやってみたいという気持ちがあったと考察する。

B) 社会人：教員時代

語り⑫ピアノが苦手

【ピアノには苦手意識を抱いていた。担任の先生である K を慕っていた子どもが、上級生である 2 年生の子どもと喧嘩をし、K のピアノについて、「私の先生は片手で弾ける」と自慢した。このことを聞いて、申し訳ない気持ちを抱いた。(2 回目)】

考察⑫

K はピアノを弾くことにコンプレックスがあった。小学校教員時代は音楽の専科教員がいたので音楽の授業はほとんど受け持たなかった。担任した子どもについての発言は、その子ども達への K の深い愛情と、担任である K を慕う子どもたちの気持ちから生まれている。K は、受け持ちの子ども達と歌った歌を今でも覚えており、その歌を介して、当時のことを鮮明に思い出していた。

C) 社会人：主婦時代

語り⑬カルチャー教室で歌いはじめる

【小学校時代から真面目に何事にも取り組み、教員時代には、多忙な仕事内容と 2 人の子の子育て、両親の介護、主婦業を兼業した結果、体調を崩し、教員生活を辞めざるを得ない状況へと追い込まれた。教員を辞め、家庭の仕事に専念していた K は、県募集の朗読福祉活動を行い、夫の勧めによってカルチャー講座の歌の教室へと通い始める。朗読福祉活動はオーディションで選出され、「伸びのある声」と言われて採用になり、カルチャー講座の講師にも、「きれいな声をしている」と言われた。(1 回目)】

考察⑬

K が朗読福祉活動をし始めたのは、小学校時代から本読みが得意で、小学校教員時代の国語や読書の時間に何度も子ども達に読み聞かせをした経験があったことや声に自信をもっていたことがその理由に挙げられる。また、この朗読福祉活動は視覚障がい者のために書物を読んでテープ録音するものであり、障がいをもつ姉がいたことも K をこの活動へと導いた要因であると推察できる。身近にいる夫が、K が歌好きなのを知っていて K にカルチャーの歌の教室を勧めている。この夫の勧めがなければ現在の独唱活動へと繋がっていなかった可能性がある。カルチャー教室の講師からも声について褒められているが、他者からの声への評価は自信となり、歌うことへの気持ちを高揚させたと考察する。

語り⑭歌を始めて間もない頃

【カルチャー教室を経てその後、朗読仲間の先輩の誘いで足を踏み入れたのが、声楽であった。K 先生に、発声法やシューマン等のドイツリートを習った。メンバーには自分より年齢が上の方が 4、5 人いた。(2 回目)】

考察⑭

カルチャー教室で歌を習い始めた K に一人で歌う機会が巡ってくる。K は、それまで歌う機会に恵まれずにいたので、「時が来た」というばかりに歌に打ち込み始めた。また、この時点で多数ある歌のジャンルからシューマンの歌曲を学び始めたことが、その後、ドイツリートを 30 年余り歌い続けるきっかけとなった。

(3) N の場合

A) 幼少時代～大学生時代

語り⑮兄の歌う子守歌

【幼少時代から高校時代まで田舎で育った N は、兄弟が多かったことや戦後であったことから、あまり裕福な暮らしを送ることができなかった。幼少時代、音楽を聴く環境が家庭に整っていなかったなかで、N は、鉄道職員であった一番上の兄の影響を受けた。その兄は、時にはギターを買ってきたり、ピアノがないのにトルコマーチを弾いたりするような人であった。その兄は度々 LP を聴いていた。兄の歌う子守歌を覚えており後にその曲が《モーツァルトの子守歌》や《シューベルトの子守歌》と気づいた。(2回目)】

考察⑮

この兄は N とは 15 歳以上年齢が離れていた。N は兄のすることを格好よく思い、憧れの兄が聴いている曲や歌っている歌に興味津々であった。大人になるまで旋律が耳に残る程に当時、兄の歌う子守唄に魅かれたと考察する。さらに、N は兄の持ち帰った LP に興味をもったことで歌へと徐々に傾倒していった。現在、N がクラシックの音楽を好んで聴いたり歌ったりするのも、その兄が当時、モーツァルトやシューベルトの曲を好んでいた兄の影響を受けている。

語り⑯フランク永井の曲

【歌は好きで、当時歌っていたのは、《オーソレミオ》等のカンツォーネであった。小学生か中学生の頃、田舎の劇場から頻繁に歌謡曲等が流れてきた。特に印象的であったのはフランク永井の《夜霧の第二国道》等である。このフランク永井の曲は現在でも歌うことができ、フランク永井の声と現在の N の歌声を、他者から「似ている」と言われることがある。(1回目)】

考察⑯

N が当時（高校生時代）気に入っていた曲を今でも覚えているように、当時からカンツォーネに魅かれていた。これには、幼少期の兄の歌う子守唄や兄の持ち帰った LP から流れるクラシック音楽を聴いていた経験が関係していると考察する。N の住む地域にあった劇場から頻繁に流れてきた歌謡曲のなかでフランク永井の曲を挙げているのは、フランク永井の歌声に心惹かれ現在でも歌う機会を意図的に作っていることの表れである。また、フランク永井の声と今の N の歌声が、低音の響きの豊かさにおいて共通点があることを他者から「似ている」と言われることは N にとって感慨深いことである。思春期に聴いた旋律を長い年月を経てから歌うと、懐かしむ気持ちだけでなく歌詞や旋律を幅広い角度から感じ取ることができる。

語り⑰中学で選出，学外の合唱コンクールに参加

【中学生の時，N コンのような学外の合唱コンクール参加者に学校で選抜され，音楽の先生と D（地名）から A（地名）へ出かけて行って歌った。歌った曲は「灯台は～」という出だしで始まる曲であった。（1回目）】

考察⑰

語り⑰は N が周囲から中学時代に歌の上手さを見出されていたことが予測できるエピソードである。選抜方法は不明だが，学外のコンクール参加代表者に選抜されたことから歌の上手さが際立っていたのであろう。そのことが N にとって喜ばしい記憶として残っていると推察する。また，今でもコンクールで歌った曲の歌い出しを N が覚えていることから，代表に選抜された出来事が N にとって印象的な出来事であり，N の歌に対する自信や興味を高める出来事となったといえる。

語り⑱高校時のバス旅行にて

【高校時代に，同郷のお金持ちの友人が毎月購読していたソノシートを借りては，そのなかに収録されていたオペラ曲や《ボルガの舟歌》《仕事の歌》等のロシア民謡に聴き入っていた。また，先生に習っていないのに《星は光りぬ》を自分流に歌えていた。学外へのバス旅行のとき，バス内でこの曲を歌った。当時からこの曲が好きであった。（1回目）】

考察⑱

高校時代，N は友人のソノシートを借りて聴いているうちにオペラアリアを自分流に歌うようになった。イタリア語の曲も歌っていたということから，イタリア語の文法を理解していなくても発音を聞き取り歌うことができたと考察する。このエピソードからは N の高い記憶力が窺える。音程は，歌いやすい高さに変えていたと述べているが，低い声質でありながら《星は光りぬ》を原曲の高さで歌うには高音を無理なく発声するといったトレーニングを要する。さらに，この曲を旅行で乗車したバスで歌ったことから人前で歌う度胸がそのとき既に備わっていたと考察する。

語り⑲大学の寮生活にて

【大学は地方から有名大学へと進学し，音楽と異なる工学部を選んだ。金銭面から大学併設の寮に入った。1，2年時には，洗濯機を回しながら《ある恋の物語》《マラゲーニャ》等のラテン物や，《コーレングラート》《カタリカタリ》等のナポリ民謡やカンツォーネ，オペラを歌っていた。当時はイタリア語をカタカナ読みで何の抵抗もなく全部覚え，無伴奏で自由に歌っていた。（1回目）】

考察⑲

N の歌の趣向は，高校時代と同様でクラシックが中心であった。1，2年生時には部活動には所属せずラテン曲やイタリア語の曲を独自の歌い方で自由に歌っていた。外国語曲であっても抵抗なく覚えられたのは，曲に対する強い興味と記憶力のよさや語学のセンスがあったことによる。ここでも，高校時代と同様にカタカナ読みでイタリア語を全て覚えていた。語りのなかで，当時歌った曲の題名が次から次へと何十年か経過した今でも出てくることから，記憶力の高さや音楽への思い入れの深さが考察される。

語り⑳合唱時代のソロ

【大学3，4年で工学部の合唱団に所属して歌っていた。それまで洗濯機を回しながら自分流に歌っていただけであったのが，入団後に楽譜通りに歌うことを余儀なくされた。最初は楽譜を読むことに慣れなかった。しかし，あるとき初めてバリトンのソロ曲を任せられ，極度に緊張したが歌い切った。(1回目)】

考察㉔

中学時代に音楽教員に認められていた歌声により大学の合唱団でソロを任せられる。舞台上でソロ曲を歌うのは初めてで極度の緊張感があったと想定される。しかし，その後もソロの機会を得ているので，このときに緊張感を抱きながらもよい歌を歌いその成功体験がソロで度々歌うようになるきっかけとなったと考察する。ソロで歌う機会を重ねていったことで上手く歌いたい気持ちや爽快感，達成感を抱いていった。

B) 社会人：エンジニア時代

語り㉕オペラの役

【社会人となって会社の合唱団に所属し，50年近く合唱活動続ける傍ら，幾度か《フィガロの結婚》《椿姫》《コシ・ファン・トゥッテ》等のオペラの端役を演じる機会があった。(1回目)】

考察㉕

この語りは実際の写真を指さしながら語られた。自身の声域における高音域の拡がりを言及している。Nは，「何種類かのオペラの役を演じ，最初から最後まで流れを覚えなければならないことが楽しくもあり，大変でもあった」と述べている。しかし，大学時代の合唱で緊張しながらソロを歌ったことと比較すると，1つの役を歌うだけでなく演じなければならないオペラ活動をも行えるようになったのはNの大きな変化である。合唱でのソロとオペラでのソロは全く別物である。合唱でのソロパートは合唱のなかでの聴かせどころの要素を含むが，オペラは多数ある役のなかで話の流れに沿って歌いながら演技を行うこととなる。Nにとってオペラ活動が新たな挑戦になるとともに，歌うことがNの自己価値を高めることとなった。

2) 3名の歌についての語り比較

(1) 歌うことで考えること

語り㉖音楽には3つの喜びがある

I: 歌を歌っててもね。自分でできたと思って歌えるようになったと思って勢い込んで先生のレッスン受けに行くけど，完全に直されるね。奥が深いな。それが少しでも先生に指導を受けたところができるよ，頑張ってるんかなあ。自分でも結局先生についてるっていうのは楽しみを深めるために行っていると思う。僕はね。僕は音楽には3つ喜びがあると思ってる。それは，自分自身が歌う喜びでしょ，それから歌うのを聴いてもらう喜び，それから自分より上手い人のを聴く喜び。(3回目)

考察㉖

Iは，歌を習いに行くことについて「楽しみを深めるために」行くといい，歌が上達することに喜びを感じながら歌を習い続けていることを示す。歌を習うというだけでなく，上達するた

めに日々努力を重ねているのは、Iの健康への意識の高さや歌を学ぼうという強い意欲、関心がモチベーションとなっている。また、歌唱活動を通して先生や伴奏者、聴いてくれる人、コンサートのサポートをしてくれる人等の多くの人との関わりがある。Iは、教員生活で培った人とのコミュニケーション力を活かして歌唱活動を通じた人との関わりを楽しんでいる。

この楽しみに関連して、Iは「音楽には3つの喜びがある」としその1つに自身が「歌う喜び」を挙げている。「歌う喜び」には、年齢を重ねた今、健康であるからこそ歌うことができるといった歌えることに対する喜びや歌自体を楽しいと思う喜びがあると捉えられる。「聴いてもらう喜び」は、あらゆる場所で歌を披露し他者に喜んでもらえるという喜びであり、練習を重ねてきた成果を披露したいという願望を叶える意味での「聴いてもらう喜び」と考察する。また、他者に歌を聴いてもらいその評価を得ることも喜びの1つなのである。「自分より上手い人の歌を聴く喜び」には、上手い人の歌を聴くことで少しでもその人に近づきたいと思うこと、それが自身への刺激になること、上手い人の歌を聴いて純粋に素晴らしいと感じることが含まれている。Iは、音楽を好んできた経験から音楽の喜びを3点に集約していた。

語り⑳音楽がなければつまらない人生

K: 音楽がなければほんとに私にはつまらない人生になっていると思う。音楽があるから次あれやりたいこれやりたいって。(中略)私には生き方があって、何にもしなくて生きるということよりも、それなりに一生懸命やってそれを実行することに尊さをもっている人なんです。一生懸命やるかやらないかでその結果よりもそこを重視する。大きなコンクールに出て、本物の審査員などに触れたこと、私のような人の歌を聴いてくださって、とても大事に扱ってくれる、私はそこで歌ったんだというのがあって、あそこで歌ったんだからこれはできないわけではないよねというのが私にとってはよかったと思う。(4回目)

考察㉓

音楽が無ければつまらない人生とは、Kの心情を率直に表している表現である。Kは音楽を通して向上心や達成感を得てさらなる目標を掲げ、よりよい歌を歌うために努力している。Kの語りには「人よりも拔き出たい」という意気込みが示されている。「一生懸命やってそれを実行することに尊さをもつ」という語りから、Kの実直さや努力を惜しまない性格等が窺える。好きで歌い始め、今も次から次へと歌いたい曲が出てくるのは、Kの歌が好きな気持ちが健在であることを表している。歌うことを追求してきた結果、Kが歌うことはKの生き方そのものとなったと考察する。懸命に何かに取り組む過程を重視する考え方は、Kが今まで生きてきたなかで培われた考え方であり、今後もその姿勢を崩すことなく進んでいくと想定する。また、「あのような舞台で歌ったから」という発言は、大きな舞台を踏んだ経験が自信と糧になっているを示している。さらに、コンクールで審査員から高いコメントをもらったことから、コンクールでの他者との関わりや自身がコンクールを通して頑張ったことがよい思い出となって刻まれ、未来への志向に繋がっていると考察される。この経験は、歌唱に専心してきた過去の証であるとともに、Kが生きていくうえで困難に直面した時の生きる支えや壁を乗り越える力となっている。Kは、今も歌うことによって自身の生きる意味や自己価値を再確認している。歌はKを歌うことから切り離せなくなる程にKの人生に大きな意味や彩を与えている。

語り⑳声にはまだ上りしろがある

N: 今でも声の探求っていうのは、70歳を過ぎたら衰える一方だと思うんよ。ほんとの肉体的な条件はね。だけど（僕は）素人だから、今までがアマチュアレベルだから、プロだったらプロの第1線を70を超えてやっていくのはなかなか難しいと思うんだけどアマチュアだから、もともとこんなだから上りしろがあるかもしれない。で、最近声って「あ、これだ」って、何回も数えきれないくらい、「あ、出し方だ。この口の形だ」っていうのを「おーこの声だ」っていう。だけどやっぱり2ヵ月もすると「ちゃうなあ」というののほんと繰り返すよ。最近も去年の11月7日、忘れもしないある指導を受けて、（中略）何回も録音を聴いたりして、ようやくね。（中略）この声を聴いてほしいというか、今までにあまりないような、この声を聞かせずに死ぬわけにはいかんという。（中略）声は僕は一応自信がある。でも音楽的才能は、僕は自信がない。（1回目）

考察㉑

Nは、自身の生まれつきの声質については自信をもっているが、音楽的才能には自信がないという。声質への自信は、自己陶醉ではなく他者に褒められ認められた経験を重ねてきたことで湧いてきた自信である。「音楽的才能には自信がない」というNの発話は専門的に音楽を学ばなかったことを示す。しかし、Nは音楽と異なる仕事に従事しながらも合唱を継続し、徐々にソロで歌う機会を得るようになっていった。

声の探求は70歳を過ぎたら衰えるとはNの持論であるが、実際に加齢による声帯の機能低下が認められている（大畑，2014）⁽¹¹⁾。幼少時代から音楽の道に進むことは考えていなかったNが、現年齢になり「音楽をより専門的に学んでいればよかった」という後悔の念と、相対して「音楽を専門的に学んでいなかったから、今からでも伸びしろがある」という自身の可能性の開拓を目指す両方の思いを抱いている。最近では専門家からの指導を受けて練習時の録音を何度も聴き返しながらいよいよよい声の響きを探っている。よりよい声で歌いたいという気持ちが肥大し、このような行為へと向かっている。そして、音楽の世界に浸ることを通して「この声を聴いてほしい」という気持ちが徐々に芽生えていった。これはよりよい歌を歌いたい気持ちや声の質への拘りに基づく探求によりつくり出された歌声を披露したい気持ちによるものと考察する。「この声を聞かせずに死ぬわけにはいかん」というNの発話からは歌唱活動が自身を奮起させていることが読み取れる。これら一連の行為や姿勢には、興味のあることを徹底的に追求するNの生き方そのものが表れている。

（2）近年やこれからの歌の活動

語り㉒生きている限り、声が出る限り

I: デイサービスでオーソレミオを歌ったら、男性の方で覚えとる人がおっつな。発声やメロディはいい加減じゃったけど、ちゃんと言葉をいうんよ。九十何歳だけどね。やっぱり若い頃歌ったのは覚えておるんよね。（中略）（歌は続けたい。）生きてる限りね。声が出る限り。高音を伸ばしたいというのは今でもあるね。人生を豊かにしたいとかそんなかつこいいことは思ったりやせん。（2回目）

考察㉓

Iは、ソロでの活動や病院や施設で歌う活動を行っている。最近、某施設でIの歌に乗せて歌

を口ずさむ 90 代の男性に出会った。90 代の男性が《オーソレミオ (O sole mio)》と一緒に口ずさんだとき、I は歌のもつ回想的力を実感した。I は自身の歌に合わせて他者が口ずさんでくれるのを歌いながら聴くことができている。このことから、I は自身の歌声に対する反応や場の空気を感じながら歌っていることが読み取れる。インタビューでの I の様子からは人前で歌うときにも余裕があることが感じられた。80 代の I の年齢から 10 歳程度年上の 90 代の男性が口ずさむ様子は I にとって感慨深いものであったであろう。また、「生きている限り、声が出る限り歌い、高音を伸ばす」とは、I の歌の上達を願う気持ちの表れである。I は日々歌いながら自身の声域を伸ばしていくことを考えており向上心がみられる。この語りは換言すれば、自身のもつ力の維持や可能性を開拓していく意思を示している。

語り②⑥ 歌うことで生きていく力を

K: 歌うことであまり世の中に迷惑を掛けずに生きていく力? それじゃないかな。生きがいだね。だらんとしてしょぼくれたお年寄りじゃなく、今度はあれやるぞってね。そういうのが目標だね。(中略) 自分が何か後輩などに役立つこと等何かあればやりたいけれど。(中略) 80 歳までは歌おうとか、最近では、元気だったら 85 歳までは歌いたいとかは思うけど、人前で歌ったりするのではなくてピアノの人に来てもらったりして。歌を取れば何も無くなる。(3, 4 回目)

考察②⑥

K は、幼少時代から人に依存しない自立した生き方を望んできた。「あまり世の中に迷惑を掛けずに」という発話からは周囲からの介護を受けずに生きていきたいという気持ちの表れと推察できるが、この気持ちは姉の面倒をみながら生きてきたことによってより強くなったと考えられる。K は、自身がいずれ歌いに出掛ける元気を失うことを想定し、「自宅にピアニストを招いてでも歌っていききたい」と言い、今目標をもって歌うことが生きていく力となっていると断言している。「歌うことで生きる力を養える」という発話は歌を大切に生きてきたから表出される言葉である。歌は K にとって「生きがい」であり、前向きに目標を掲げて歌い続けることは、生き生きとした自身を創り出すとともに、後輩にも何らかのよい影響を与えると考察できる。K は実際に「後輩の役立つことをしたい」と発話している。向上心をもって何事にも取り組む姿勢自体が既に後輩への道標となっているのである。「〇歳まで」と近い未来に歌う限度を設けながらも、その都度その年齢を更新しながら K は歌える限り歌い続けていくことと想定する。

語り②⑦ 音域を伸ばす

N: 今はかなりこの年になってまあちょっとずつ (音域を) 上げる努力をしているから、もう G ぐらい出せいわれたら出るんだけど、その頃 E が出ないのにね、ようやってたなと思って。(歌の) (中略) 録音をしたい。日本歌曲を数曲、オペラアリアも数曲、イタリア歌曲も数曲で 1 時間半ぐらいのコンサートをこの秋にできればいいなあとと思っている。《冬の旅》も今年中にできればいいなと思っている。(中略) 個人の演奏会をする予定。(1, 2 回目)

考察②⑦

N は、歌の音域を広げてレパートリーを増やす努力をしている。また、自病と向き合いながら、自身が目標とする《冬の旅》全曲演奏や個人の演奏会 (リサイタル) を行う計画を立てている。合唱団員からソリストへと変わり、《冬の旅》という難易度の高い曲の全曲演奏を成功

させるのは、集中力や体力、記憶力を必要とする。未来に目標を掲げ、余念なくものごとに取り組んでいくことはエネルギーを要するが、Nは70代の今にこれを行っている。そして、Iと同様に、声域を広げる努力を重ねて現在は高音域も出せるようになっている。語り⑳は、Nが新たな目標に挑戦することを楽しんでいることを示す語りである。

3. 歌によるサクセスフル・エイジング

アマチュア声楽家3名のライフストーリーにおける歌との関わりを述べてきた。3名のライフストーリーを概観し、共通する新たな知見やサクセスフル・エイジングの達成を確証した。

まず、Iは幼少時代から中学校の音楽教師であった母親の影響を強く受けたことにより母親の音楽的センスを受け継いで音楽に興味をもっていった。音楽テストで、他者とは異なっても自身の気に入った曲を選択したエピソードからは、自ら曲を選択する意思や音楽への自意識の芽生えが確認できた。50代でストレス発散のために始めた歌にのめり込んでいったエピソードや、自己満足で歌うのではなく人に聴いてもらえる歌を歌えるよう努力を重ねていることは、I自身が音楽以外の仕事に懸命に取り組んだことが影響していた。仮にIが何事も中途半端に行う生き方をしていたとしたら、歌を学んでいくなかで出てくる壁を乗り越えようとせずにいたか途中で異なる習い事に転じる等していたと想定する。さらに、学生時代や社会人時代に音楽を専門としていなかったIが80代になった今も独唱を多数の場所で行えていることは、Iの人生の延長線上でなされている事実である。人生の円熟期である今、Iは歌と向き合うことを通して自身の人生と歌との関わりや歌うことの意味を考えている。歌うことを今後も続けたいという意思や歌うことを通して生きることへの意欲をもつことは、Iが身体の衰えを認めながらも今を楽しみ、今を生きている証である。また、好きなことにお金を惜しまないで生きられるのは、教員という堅実な仕事に従事していたからである。それら全てから、Iにとって歌うことは今までの人生を振り返るのに十分なものであり今後の生きる力となるものである。Iは、歌を習うことを通して仲間、歌唱の指導者、ピアニスト、観客との多様な出会いや関わりをかたちづくっている。人との触れ合いをもたらしたのはI自身であり、Iの人生は歌に彩られた明るいものとなっている。以上により、Iの歌によるライフストーリーから、サクセスフル・エイジングが検出された。

次に、Kについて述べる。Kは障がいをもつ姉がいたことで、姉ができないことを代替者となって行く気持ちをもちながら生きてきたと考察する。Kは、幼少時代から自意識や向上心が高く勉強熱心であった。また、歌が大好きで常に歌っていた。Kは、社会で生きるために一度歌うことを諦め小学校教員の道へと進んだが、教員を辞めた後に夫の助言もあって歌を習い始めた。それまで封印していた「歌いたい」という願望が身近な存在である夫の助言により叶えられ歌の世界にのめり込んでいった。先輩、歌の先生、ドイツ語の先生、仲間、コンクールの審査員、ピアニストといった多様な人との関わりを通して、Kは歌うこととはどういうことかを次第に考えるようになっていった。ただ歌いたいという気持ちを、より上手く歌いたい、歌を多くの人に聴いてもらい、よりよく評価されたいという願望へと変化させながら今も歌唱活動を継続している。Kは、歌うことを通して独自のネットワークを形成し社会との繋がりをもつことに成功している。「いつまで歌えるのか」と不安を抱える裏には「いつまでも歌いたい」という気持ちが隠されている。Kは歌い続けるために自身の健康を気遣い近い将来への目標を

掲げ、自己と対話しながら今というときを前向きに生きている。これらのことから、Kの歌によるライフストーリーはサクセスフル・エイジングとなっているのである。

Nは、病を抱えながらも歌うことへの飽くなき追求を行っている。講習会でプロ歌手からもらったアドバイスを反復し自身のものにしようと日々研究を重ねている。どうすればよりよい声が出るかと日常から歌について考え、その成果を自身のリサイタルへ繋げるという新たな目標を立てている。また、「この声を聞かせずには死ねない」と自身の声への愛着をもっている。中学時代から合唱で先生に引き抜かれたこと、バス旅行でオペラを歌ったこと、同級生に褒められたこと、合唱でもソロ部分を任されたこと等から徐々に自身の声に愛着をもつようになったが、それ以外にも自身に声を与えてくれた両親への感謝の気持ちが歌への愛着をつくり出したと推察する。歌うことを通して向上心や前向きな精神を会得し、歌えることへの感謝の気持ちも抱いていたことからNの歌の人生もサクセスフル・エイジングの例であるといえる。

本節で取り上げたアマチュア声楽家3名の歌うことによるライフストーリーには、冒頭で示したサクセスフル・エイジングの「お金、健康面、社会との繋がりを充実させることで心身の幸福感や充実感を満たし、人生の満足度が高まること」という定義に基づくと、サクセスフル・エイジングの要素が含まれている。3名ともに、「歌う」ことに懸命であり、常に向上心を抱いて、よりよい歌を歌うことを追求していた。3名は、歌うことへの関心や意欲、目標をもって日々歩んでいる。幼少期の歌への傾倒から、一時期は別のことに転移し全身全霊で打ち込むという過程を経たからこそ今改めて歌に取り組むことができている。3名は、真面目な性格に加えて家庭環境や多くの他者からの影響により、課題解決能力や1つのことを突き詰める能力を得て、歌への向上心を持続可能にしていった。また、3名の語りからは、老いよりも力強さがみられた。歌うことの喜びは、若年ではなく年齢を重ねた今だからこそ感じられる喜びである。つまり、歌うことを通して今生きていることを実感している。3名の「歌うこと」を1つの生きがいとしている姿は、次世代に向けて充実した70代80代の像を示しており「サクセスフル・エイジング」の手本として影響を与えるものである。3名は異なるライフストーリーを経てきたが歌との関わりのなかでサクセスフル・エイジングを成し得ているのである。

ここで、3名の歌によるライフストーリーの図式化を試みる（図2-3-1から図2-3-12参照）。3名とも各時代におけるライフストーリー図と時代を組み合わせたライフストーリー図を作成する。

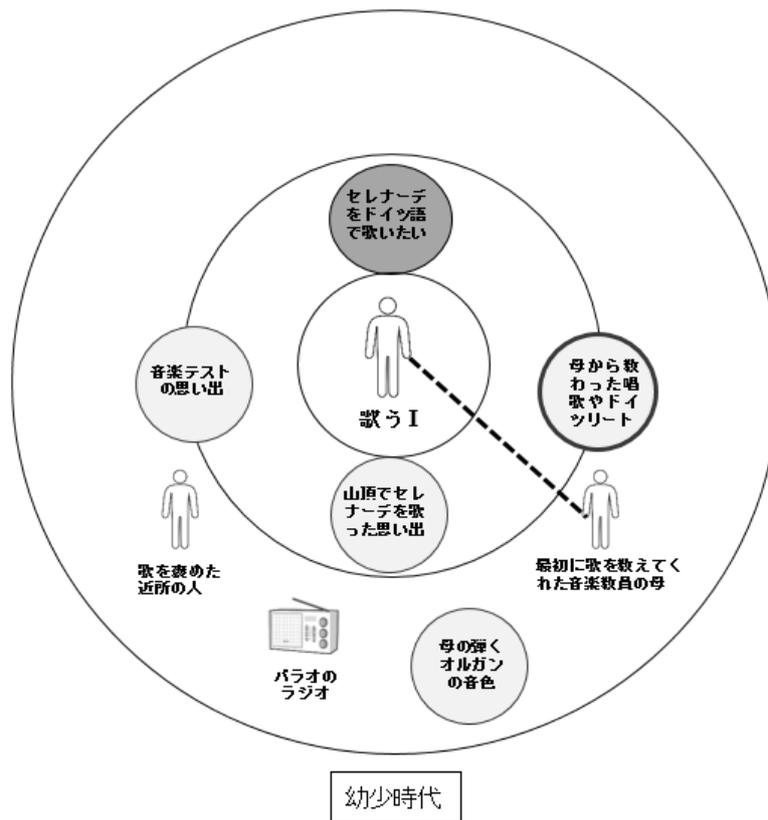


図 2-3-1. I の幼少時代の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)

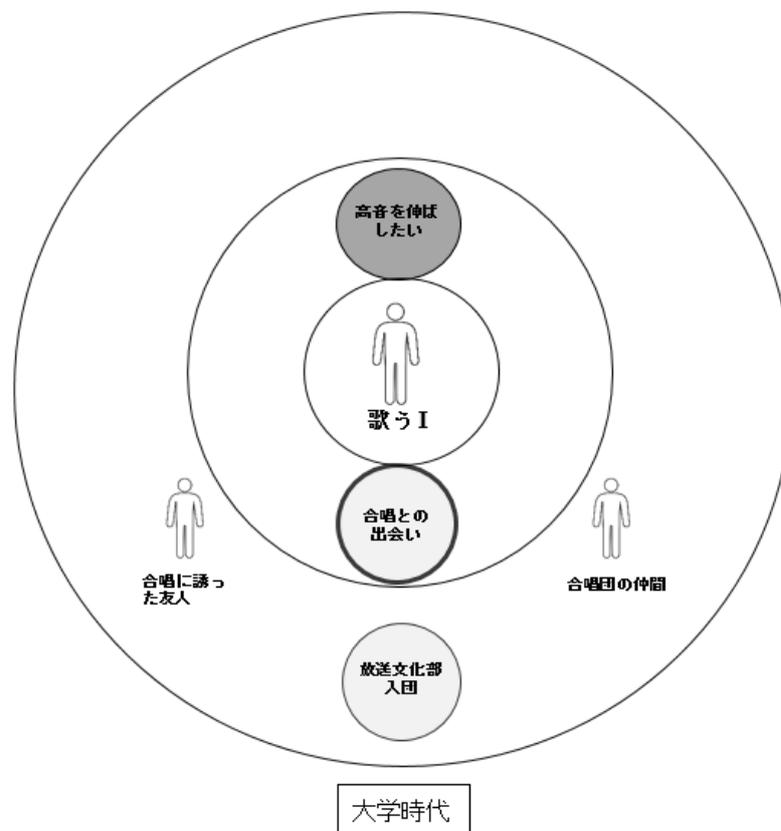
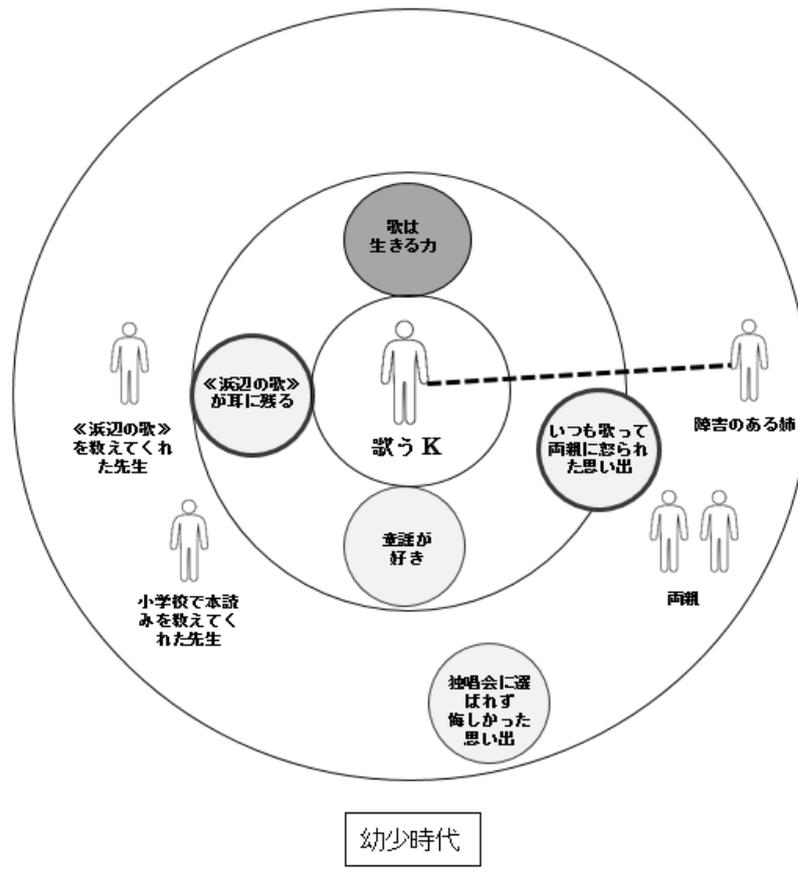
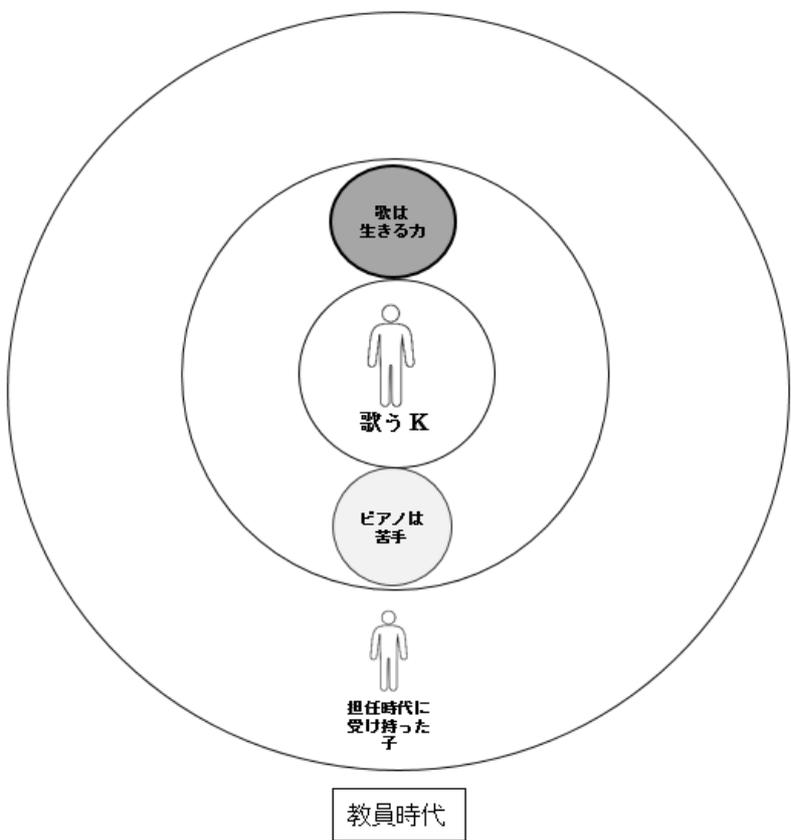


図 2-3-2. I の大学時代の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)



幼少時代

図 2-3-5. K の幼少時代の歌によるライフストーリー図(山下, 2019)



教員時代

図 2-3-6. K の教員時代の歌によるライフストーリー図(山下, 2019)

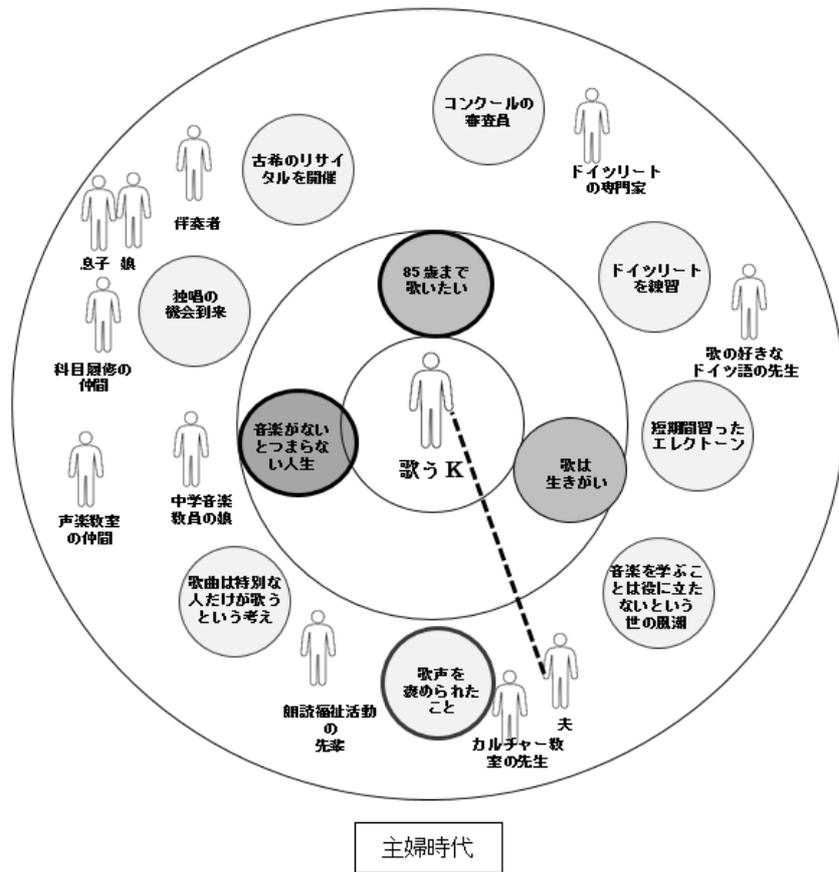


図 2-3-7. K の主婦時代の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)

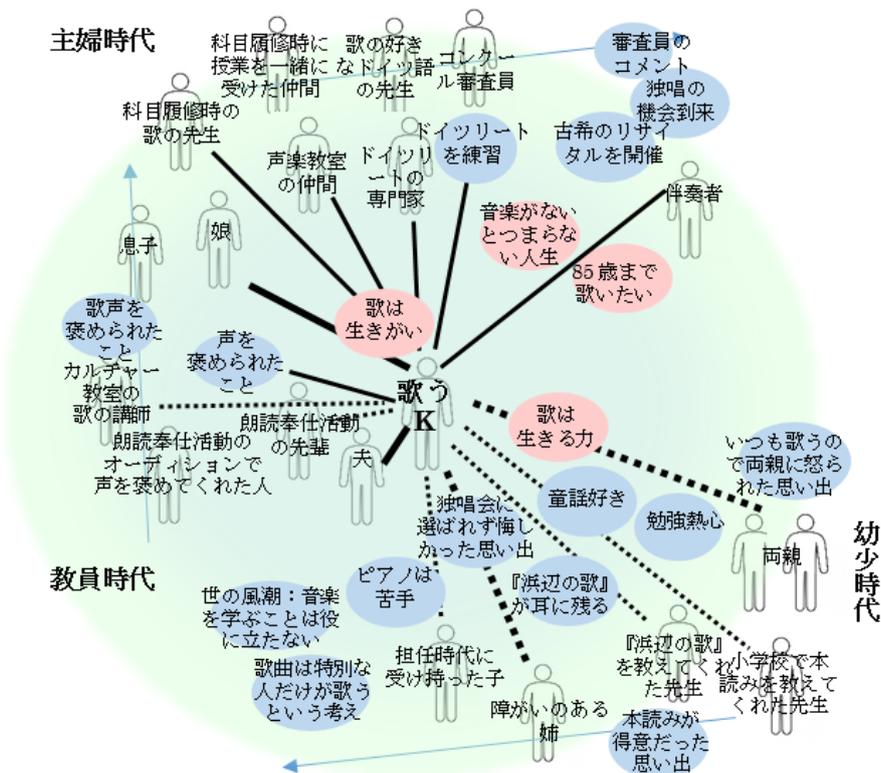


図 2-3-8. K の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)

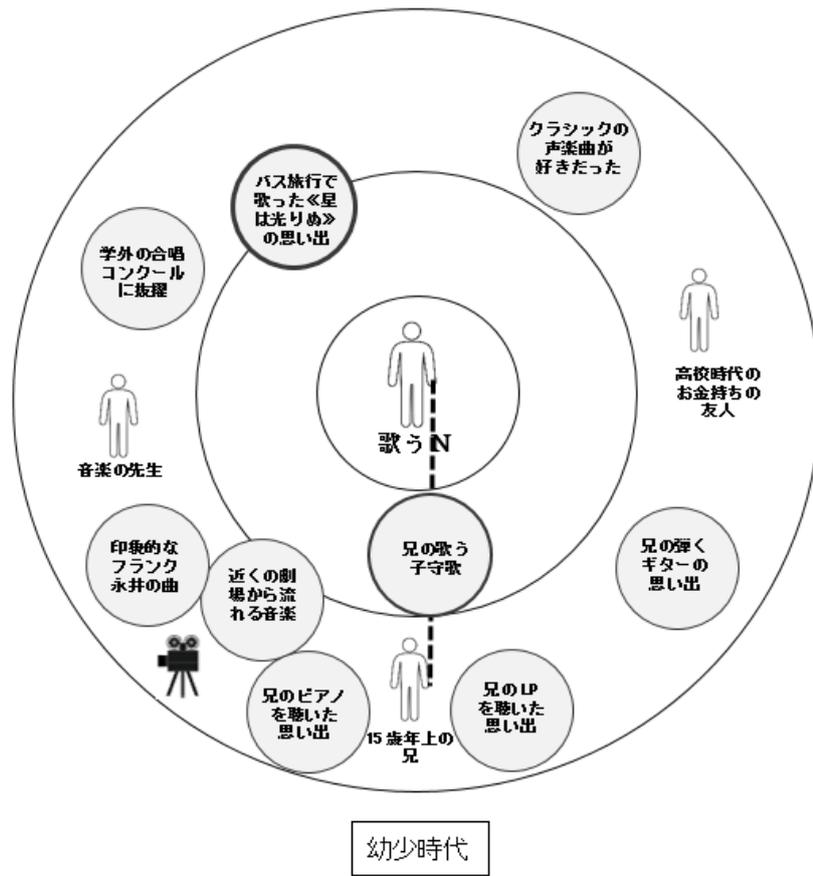


図 2-3-9. N の幼少時代の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)

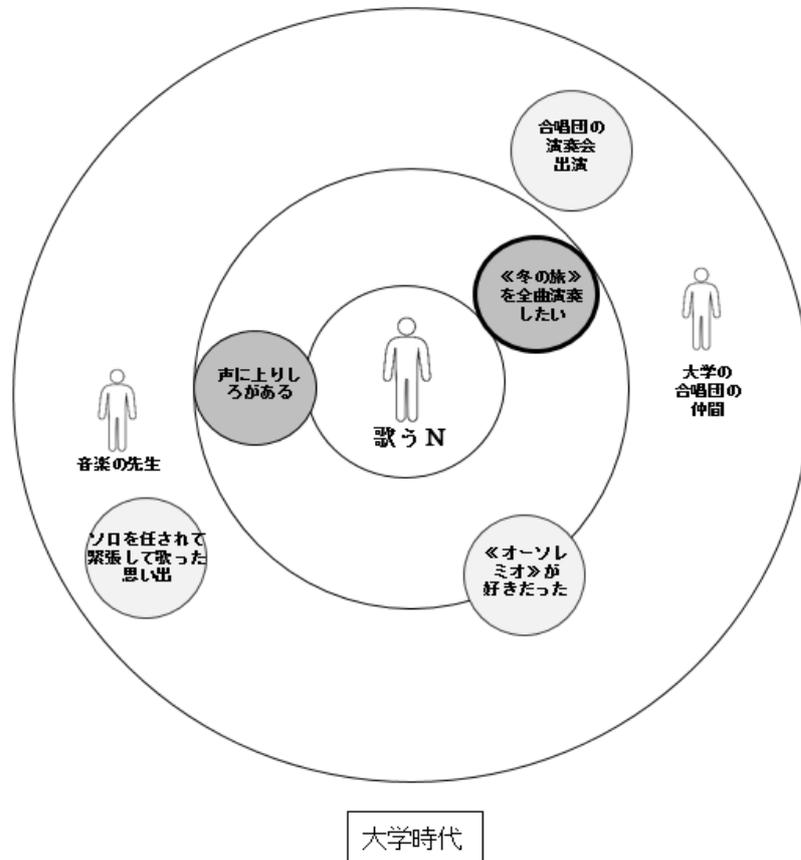


図 2-3-10. N の大学時代の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)

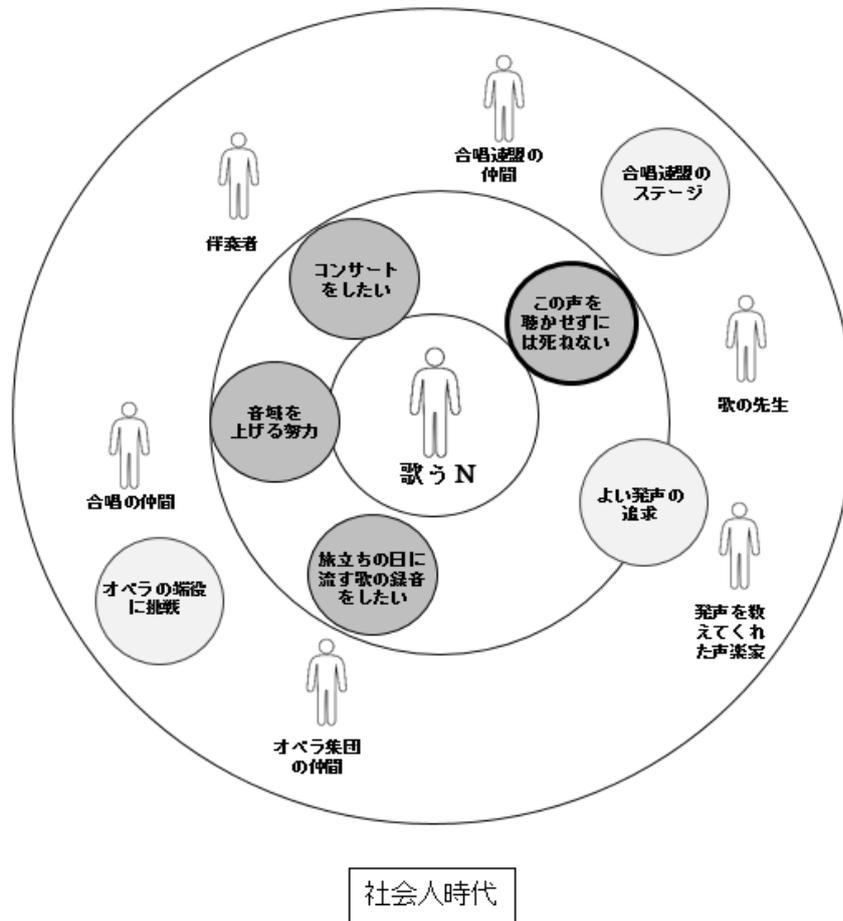


図 2-3-11. N の社会人時代の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)

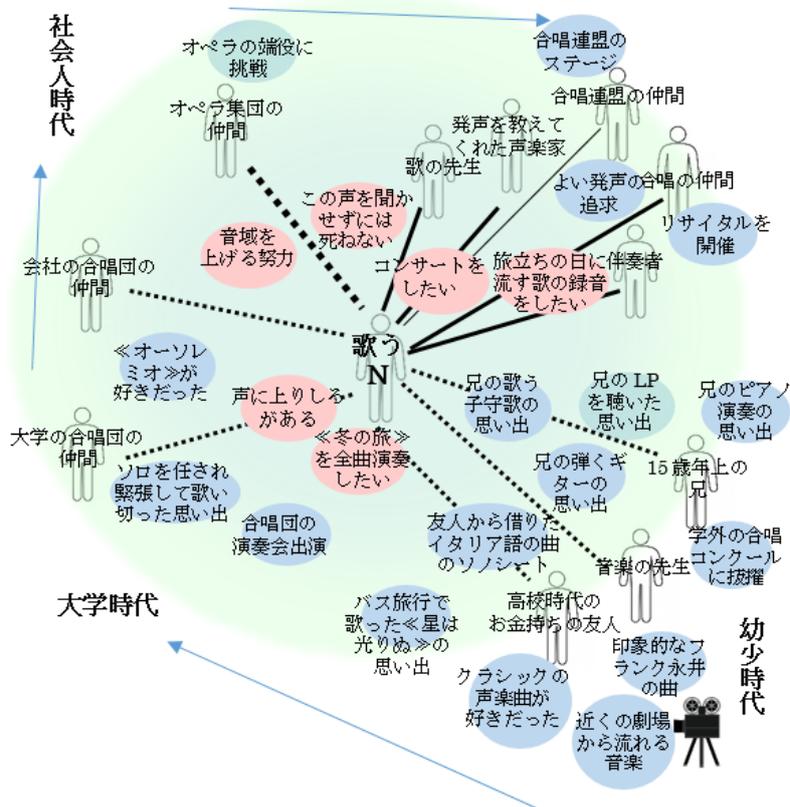


図 2-3-12. N の歌によるライフストーリー図 (山下, 2019)

3名とも、各時代のライフストーリー図と全時代を統合したライフストーリー図を作成した。時代を分けた理由は、各時代がどのように関わり合いながらライフストーリーを形成していったかを明らかにするためである。各時代では最も強い相関関係を点線で示したが、全時代の歌によるライフストーリーでは点線をかつての関係、実線を今の関係として表した。また、各時代、全時代の図ともに、線の太さは関わりの深さを示した。ピンクの円は今抱いている目標である。青い円は当時の出来事を表す。時間軸は、全時代のライフストーリー図(図2-3-4, 図2-3-8, 図2-3-12)では右下から時計回りに右上へ流れている。図2-3-1から図2-3-12で示したように、3名は一見個々の活動を行っているようでも、その活動は歌の先生、夫、兄弟、仲間等多くの他者との関わりに支えられている。「みんながいることで何かが達成できることを『集合的達成 (collective achievement)』」(有元・岡部, 2013) と呼ばれるように、他者との関わりがあることで活動が成り立っている。彼らの真面目な性格に加え家族や多くの他者からの影響によって、課題解決能力や1つのことを突き詰める能力を得て、歌への向上心を持続可能にしている。

4. まとめ

本節では、人生のなかで歌と出会い高齢となった今も意欲をもって歌唱活動を行うアマチュア声楽家3名のライフストーリーを取り上げた。3名のライフストーリーには、次の7点の共通点があった。①幼少期や思春期に歌好きになった(語り①⑧⑮)。②困難や緊張と歌うことに関連があった(語り⑦⑫⑳)。③歌の活動に集中し、夢中になって取り組んでいた(語り⑳㉔㉕㉖㉗)。④健康に気遣ってウォーキングを心掛ける等の自己管理をしていた(3名の詳細参照)。⑤向上心、向学心が高かった(語り⑩⑪㉘㉙)。⑥人前で歌うことや今後の目標をもっていた(語り⑳㉔㉕㉖㉗)。⑦歌うことが、生きがいになっていた(語り㉒㉓㉔)。今後の目標をもつこと、健康に気遣うこと、歌うことを生きがいにすることは、本研究における自己の生成へとつながることと考察する。3名は、自身の生きる時間を50代以降という人生の後半期に歌うことに費やしている。仕事や家事で駆け抜けてきたなかで思うように取ることができなかった自身と向き合う時間を歌と向き合うことで取り戻している。これは、自己の取り戻しでありこれからの自身の未来を再構築していることを示している。

3名は、太平洋戦争前後に生まれ、日本が高度経済成長期から安定成長期と発展していきなかに懸命に生きてきた。そのようななかでも一貫して幼少期から今まで歌うことを好み、今では人に歌を披露しながら歌唱を自己研鑽している。一般に練習を重ねることには怠惰になりがちだが、3名は練習にも喜びを見出し、次の舞台を踏むことを楽しみに活動している。3名の「生きている限り歌い続ける」という言葉は人生の目標を示すとともに、自身を奮い立たせ今まで生きてきたなかでの歌との出会いや歌に夢中になった証を表す力強い言葉である。

今回は、3名とも教員経験があり、自身の考えや思いついたことを言葉に表現することに長けていたため、より鮮明なライフストーリーが記述できたと考察する。3名からそれぞれに、「死ぬまでに」という言葉が発せられたことからいつか来るであろう「死」を意識していることが窺える。残りの人生を楽しく生きるか、目標をもって振り返りながら生きるか、無気力に寂しく生きるのかは、個々人の日々の暮らし方や心のもちようによって大きく変わる。また、生きている人は、いずれ死にゆくのが自然の流れであるが、どの年齢や人種においてもどのよ

うに生きるかは人生の永遠のテーマである。物のない時代に育った世代の3名が人生の過程での歌と出会いを通して今意欲的に歌唱活動を行っている。これは、心身の衰えを感じそれに翻弄されて意欲を失いつつある同世代の人々へ、これから定年を迎えどのように第2の人生を歩もうか模索中の人々へ、さらには若い世代へ将来の生き方の希望を与える。人生を振り返る時期において思い出に浸って暮らすだけでなく、目標を定め、その達成を楽しんでいる本節で取り上げたアマチュア声楽家3名のような生き方をライフストーリーで示唆することは、生涯現役や健康寿命の延伸を意味する「サクセスフル・エイジング」の一指標を示すこととなる。

本節では、アマチュア声楽家3名のライフストーリーを分析し歌うことに関わる生き方、物事に取り組む姿勢、考え方、生活態度等を、「サクセスフル・エイジング」の一例として示した。課題は、研究協力者が3名と少数であり、アマチュア声楽家に特化した研究となり、歌うことと関わって生きる高齢者の多様なライフストーリーを取り上げられなかった点である。しかし、3名の生き方を調査することを通して高齢期に自己を取り戻せることが証明された点では意義深い結果となった。

引用・参考文献

- (1) 柴田博・長田久雄・杉澤秀博『老年学要論－老いを理解する』, 建帛社, p.55, 2009.
- (2) 前原武子『発達支援のための生涯発達心理学』, ナカニシヤ出版, p.171, 2008.
- (3) 直井道子・中野いく子・和気純子『高齢者福祉の世界』, 有斐閣, pp.98-99, 2014.
- (4) 鈴木忠・西平直『生涯発達とライフサイクル』, 東京大学出版会, p.265, 2014.
- (5) 大久保孝治『ライフストーリー分析－質的調査入門』, 学文社, p.84, 2009.
- (6) 桜井厚・小林多寿子『ライフストーリー・インタビュー 質的研究入門』, せりか書房, pp.145-155, 2005.
- (7) やまだようこ・山田千積「対話的场所モデル－多様な場所と時間をむすぶクロノトポス・モデル」『質的心理学研究』8, pp.25-42, 2009.
- (8) 桜井厚『ライフストーリー論』弘文堂, pp.64-77, 2012.
- (9) 桜井厚・小林多寿子, 再掲(6), p.163, 2005.
- (10) 佐久川肇・植田嘉好子・山本玲菜『質的研究のための現象学入門 対人援助の「意味」をわかりたい人へ』, 医学書院, p.136, 2013.
- (11) 大畑秀穂『新編 声の検査法』, 医歯薬出版, p.14, 2014.
- (12) 有元典文・岡部大介『デザインド・リアリティー集会的達成の心理学』北樹出版, pp.228-229, 2013.

第3章 歌唱活動に関わる高齢者への意識調査と語り

第1節 合唱に関わる高齢者への意識調査

日本での合唱の歴史は明確ではないが、「キリスト教が日本に伝えられた十六世紀、豊後府内（現・大分県）では聖歌隊が組織され、歌ミサを挙げていた」⁽¹⁾。その後、1927年には東京で合唱音楽祭が開催され戦時中には国民歌が声を合わせて歌われた。戦後にはNHKや全日本合唱連盟のコンクールが開催されて全国的に大衆のなかで広まっていった。岡山県においても合唱活動は盛んに行われてきており、現在の岡山県内の合唱人口は多く、学校教育で学ぶ合唱以外に何らかの形で合唱を経験したことのある者の割合も高い。さらに、合唱団の高齢化が進んでいる。高齢になってから歌唱活動を行う者は学校教育において合唱の楽しみや喜びを経験しており、社会人になって再び歌い始めたと考察する。2017年5月18日の中日新聞朝刊に、百寿で合唱団に参加して歌い続けている女性Sが取り上げられた⁽²⁾。Sはインタビューで「自分のやりたいことをやられていられるなんて、幸せですねえ。」「大変なことが多い人生だったけど、一日一日が充実してますよ。今も歌っていれば、楽しいじゃない。」と語っている。2003年から当合唱団に参加して歌っているというが、高齢になってもなお意欲的に歌い続けられるのは、合唱がもつ魅力や合唱を通じた他者との関わりが影響しているのである。

本節では、高齢者が歌うことと合唱することや、合唱と生涯学習との関連について抱いている意識を複数の合唱団参加者を対象に調査し、歌唱活動参加者の日常生活への影響について検証する。さらに、個々の合唱活動経験者の経験談から合唱活動経験による影響を明らかにする。

1. 合唱参加者への調査

1) 方法及び内容

岡山県内の合唱団に所属する計433名の団員を対象に、生涯学習や歌唱に関する質問紙調査を行った。調査方法と内容は以下のとおりである。

調査日程：X年1月始めから2月末

対象者：県内の2箇所で行われた合唱フェスティバルに参加した合唱団員、その他2団体に所属している合唱団員。

年齢・性別：20代1名、30代9名、40代21名、50代56名、60代122名、70代112名、80代以上20名の計341名、性別の記入欄無回答45名、性別の記入欄回答数296名に対して回答者の246名（83.1%）が女性、50名（16.9%）が男性

その他：質問紙は事前配布と当日回収し有効回答数341名で回収率は78.8%

質問紙内容：歌うことや合唱や自分の歌声が好きか、歌うことが健康や体によいと思うか、発声練習の必要性、歌うことで仲間作りができるか、子供たちと合唱や歌で交流したいか、高齢者施設で合唱や歌を披露したいかを5件法で調査した。自由記述の内容は、合唱団への参加のきっかけ、合唱団に参加した目的、自身の声についての悩み、歌うための努力、合唱活動の心身への影響、現在行っている他の生涯学習の内容、合唱活動を通じた今後の目標の自由記述が中心となった。

2) 結果

合唱人口は 60 代以上の高齢者人口が全体の 7 割以上を占めていた。次に、全参加者の回答結果を総合すると以下のとおりである。まず、合唱に参加した目的の回答は、「楽しみ」「健康」「仲間作り」「趣味」「歌うことが好き」「歌の上達」「合唱が好き」「その他」の選択肢に分け「その他」は自由記述としたが、最も多い回答は有効回答数に対して、「歌うことが好き」の 66.6% (227 名)、続いて「楽しみ」の 60.5% (185 名)、「合唱が好き」の 44.1% (135 名)、「健康」の 32.7% (100 名)、「仲間作り」の 29% (89 名)、「趣味」の 26.8% (82 名)、「歌の上達」の 18.3% (56 名) となった。「その他」の自由記述は「音楽の追求」「声を出してみたかった」といったそれぞれの希望に関する内容や「合唱団の創業者」といった地位に関する内容の回答等があり、多様な目的をもって合唱に参加していることが明らかになった。5 件法をもちいた質問のなかから、Q4 の「歌うことが好きですか」には、186 名が「非常にそう思う」、136 名が「そう思う」、17 名が「ふつう」、2 名が「そう思わない」となった。数名が「非常にそう思う」「そう思う」の 2 つを選択していたが、9 割以上が「非常にそう思う」「そう思う」となり、元々歌うことが好きのため合唱に参加するようになっていたことが明らかになった。

3) 考察

本研究を通して、合唱がいかに高齢者間で高いモチベーションをもって行われており高齢者の生活自体に大きな変化や影響をもたらしているかが明らかになった。歌唱活動を単に行うのではなく歌唱活動を通して「楽しみ」「健康」「音楽の追求」「歌の上達」「仲間作り」といった社会性や歌そのものの上達に目を向けていた。合唱参加者は歌うことが好きで楽しんで歌っている者が多く、歌うことのなかでも合唱が好きであるから合唱活動を行っていた。また、各自の人生に合唱という歌唱活動を根付かせ歌唱活動から良好な影響を受けていることが示唆された。

2. 合唱経験者への個別インタビュー

ここでは、合唱経験者である N と O への個別インタビューを取り上げ両者の語りから表出した共通点を明らかにする。N は、第 2 章第 3 節「アマチュア声楽家が歌うこと」に登場する N と同一人物であり、合唱経験を経て現在はソロの歌唱活動を行っている。O は、合唱経験を経て現在はフルート演奏を行っている。

以下が本インタビューの方法である。

1) 方法

インタビューの方法は 2 名の音楽経験を引き出すという通底の目的をともなった非構造化インタビューの形式で行った。

表記方法は、四角内が N 及び O の語り、下線部は着目する内容で、1 から 9 の通し番号を付けている。(1) から (3) は 2 名の語りに共通する要素である。- は筆者の質問部分である。

2) 70代前半男性Nの例

(1) 70代前半男性Nの詳細

第2章第3節「アマチュア声楽家が歌うこと」を参照されたい。

(2) インタビューの詳細

実施日：X+1年3月15日

時間：150分 場所：店舗

インタビュアーとNの関係性：音楽活動を介した知人

(3) インタビュー内容

語り①大学時代の合唱経験

【大学の3年時に合唱部に入団した。定期演奏会にも2度出演した。】

—(合唱部に)入られるきっかけというのは？

「まあ、歌が好きだったんでしょうね。そんなに僕は自分でも好きと思っていないけど、でも歌っててテノールだと思って自分から決めてさ¹、このT合唱団に入ったんだけど、楽譜をパッと。始めて「楽譜で歌う」ということを要求されるわけですよ。それまでは鼻歌とかでワーっとか歌ってる訳ですから、自分に合うので高いと思っていたのに、テノールに入ったら上が出ないんですよ。それでひいーって言いながら。「テノールでEがまともに出んやつがおる」ってのが聴こえて(笑)²。(中略)勉強が忙しかったわけでもないけどね、3年になったらなんかやろうとは思いましたよ。合唱じゃなくてもね、教室に通って勉強だけではない、(結局)この部には入りました³。」

語り②社会人時代の合唱経験

「(勤務先で合唱団が結成されて間もない時期に)僕が入った課の先輩に連れられてちょっと歌った記憶はあるんですよ。同じ課の先輩がH(大学)出て指導できるような雰囲気の人がいて、「おまえちょっと出て歌え」と言って⁴。(中略)僕が実質的には創立には当然間に合いませんけど、当然この頃の活動はやってたんじゃないかなと思うんだけど、自分ではっきり自覚したのは、X-40年、この10周年記念演奏会は、P市民会館でやったんですよ。この時ははっきり僕も出演したし、まあソロではないけどはっきりちょっとした短い台詞をやったり、参加した意識はあるし、その次のTで、全国大会で銅賞を取った頃は、Tへ行きました⁵。」

【社会人合唱団に30年以上所属し、活動を続けた⁶。】

語り③現在の音楽活動

【現在はソロのリサイタルを数年に1度開催している。声の響きの追求を日々行う⁷。】

—音楽活動を行うなかでみてきたことがありますか。

「そのときはわかったようで今思えば全然だめだったな。他の音楽的要素はどうだとかなんと今でもダメなんかなというのはある⁸。声は自分で自信があるだけに、だいぶよくなったかなとかいうのがある。全体で行けば、52点くらい。今でも下手なのによくソロやるなあなんて思われている可能性も考える⁹。」

(4) 考察

①から、Nは学部3年次の合唱部入部当初は歌が好きな気持ちを自覚してはいないとしたがそのときの自身の行動を思い返すと「歌が好きだったのでしょね」と推測しており、当時の歌への関心の深さを振り返っている(1)。②から、大学で合唱部に入り、声への印象の変化と「楽譜で歌う」難しさを経験したことから、歌の奥深さや合唱の面白さを実感したと考察する(2)。また、③から、大学の勉強だけを行うのではなく熱中できる音楽活動を行うためにNは合唱部に入ったのだと捉えられる。④と⑥から、Nが会社の課の先輩に誘われて入った合唱団での合唱の面白さに魅かれて結果的に合唱を30年以上続けてきたと考察する。⑤から、Nは大会で賞を取れたことに誇りをもっているといえる(3)。⑦から、合唱活動でのめり込んだ歌の活動を次第にソロの歌の活動へと移行させながら声の響きを試行錯誤する努力をしていると推察する。⑧から、Nがよりよい歌声を目指して追求するために自身の歌声を振り返っていることを考察する。⑨は、Nが練習を重ねることで独唱に挑戦していることと他者からの評価を気にしていることを示している(2)。Nは、独唱で、さらなる高みを目指して練習を重ね歌声を追求し、ソリストとしての活動を追求している。

3) 70代半ば男性Oの事例

(1) 70代半ば男性Oの詳細

子どものときは戦後で音楽等を学ぶ余裕がなかった。大学はフランス語学科を専攻し社会人時代は商社で働いた。英語、フランス語、スペイン語を話すことができる。商社の勤務において海外生活も長期間行った。海外では現地に住む日本人や現地住民とともに音楽を楽しんでいた。妻は、海外生活について嫌な顔1つせず「楽しそう。行きましょう。」とOの海外勤務についていったという。定年後は、世界一周旅行での船旅を通して妻との時間を楽しんでいた。妻が高齢者施設に入居することになり子ども達は既に成人して他県に移り住んでいたためOは一人暮らしか施設に妻と一緒に住むかの選択を迫られたが、一人暮らしは寂しいということで妻と同じ施設に入居することを決意した。O自身に介護の必要はない。Oは高齢者施設に入居した後、入居者は認知症等の介護を要する人が大半で話が合わなかったため生活を楽しむためにはどうしたらよいかと考えた。そこで、Oが思いついたのが少し吹いたことのあるフルートを再開することであった。Oは高齢者施設の宣伝になればとの思いをもちながら年に2度施設内で、自身もフルート演奏として参加するコンサートを開催している。

(2) インタビューの詳細

実施日：X+1年9月6日

時間：80分 場所：Oの入居中の高齢者施設

インタビュアーとOの関係性：音楽活動を通じた知人、話し相手

(3) インタビュー内容

語り④大学時代の合唱経験

大学に入ってグリークラブに入ったんですよ。合唱団。(中略)男性合唱、4部合唱でなかなかよかったですよ。厳しかったけどね①。各パートにパートリーダーがいてね。セカンドテナーやったから、トップの声は出ないから。(中略)それから、定期公演やったりね。結

構面白かったですよ。しんどかったけどね。結構厳しいからね。4月入るでしょ。そしたら7月が定期演奏会なんだけど、それで覚えろ言われるわけ。

—1曲だけじゃないですよ。

「1ステージ4曲ずつ歌うから、16曲？しかもロシア語とインドネシア語と。(中略)もう最後で各国の民謡をやりたい言うて、それこそインドネシア語からなんから全部やったん。もう歌詞が覚えられん。とくにロシア語なんか覚えられへんから、全部(前の人の)背中に書いて。ふふふ。やりましたね②。」

—どうして合唱に入ろうと思ったんですか。

「まあ、どうしてっていうか、大学が小さい大学で、そうするとスポーツ関係強くない。まあ歌がいいかな思ってね。たまたま2歳年上の人が出て、その人が入ってたから、よう知ってたから「来い」言うて③。」

語り⑤社会人時代の合唱経験

「会社に入ってしばらくは混声合唱団に入ってた。」

—それは、大学のときにやった経験からですか？

「そう④。ところがだんだん忙しくなって、どんどん減って、最後に女性合唱団になってしもうたん。(笑)歌歌うのは好きでしたね。【大学合唱団員時代に、ラジオ番組で尺八の名手の福田蘭堂の音を聴き、素晴らしいと思った。】「何とかやってみたいなと思ったけど、まさか尺八をするわけにいかんでしょ。で、尺八によう似たカッコいい楽器はないかなあとって見つけたのがフルートだった⑤。」【大学1,2年時にフルートを買って、独学で吹いた。仕事でドイツ滞在時、ピアノの伴奏で8人で4部合唱し毎年冬に演奏会をした⑥。】

語り⑥現在の音楽活動

【現在は、フルートを楽器店で習いながら定期的に施設内でコンサートを行っている。毎日1時間練習し、フルートによって人との繋がりができている⑦。】

—なぜ今、またフルートに集中されているのですか？

「最初に聴いた福田蘭堂の音にまだ憧れていて、きれいな高い音での優しいメロディ(を出したい)のと、他に何もできないから⑧。」

(4) 考察

①から、厳しい活動のなかでも楽しんでやっていたことが明らかである。②では、定期演奏会のために短期間に多言語の歌詞の曲を多く覚えたことが大変であったが、今振り返ると懐かしい思い出となっていることが示されている(B)。③では、Oは合唱に入ったきっかけを「歌がいいかな」という気持ちをもっていたこととしている(A)、ここからは、強い音楽への傾倒がある訳ではなかったことが想像できる。④から、大学での合唱団の延長で就職後も合唱を続けていたが歌に対する強い意志は観察されなかった。⑤から尺八の音色がフルートに繋がると大学時代に独学でフルートを始めたきっかけが示された。⑥では、仕事先のドイツで合唱を行って演奏会を開催し海外生活で音楽に支えられていたことが示されている。⑦から、Oがフルートを再開し、楽器店へ習いに行ったり演奏会を開いたり切磋琢磨していることが確認

できる。施設内での生活を楽しいものにしようという O の強い意志と音楽への傾倒が表れている。8から、自身が理想とするよりよい音の追求についての O の考えが示されている (C)。

4) 合唱経験者への個別インタビューのまとめ

N と O の 2 名の語りによって以下 3 点が明らかとなった。以下 (A) (B) (C) の番号は合唱経験者 2 名の考察における (A) (B) (C) から読み取れた内容である。

- (A) 歌が好き，得意
- (B) 自信や達成感
- (C) 音楽への強い傾倒や追求

N は、大学の合唱部員時代の自身の行動を思い返し、歌が好きであったことの回顧を通して自身の歌への関心とその時点からあったことに気づいた。また、歌の奥深さや合唱の面白さをも知覚していた。大会で賞を取ったことに誇りをもちながら、合唱活動でのめり込んだ歌の活動をソロ活動へと移行させながら努力をしていた。さらに、練習を重ねて人前での独唱に挑戦し他者評価を得ながら自身のよりよい歌声を追求していた。

O は、大学入学後に「歌がいいかな」という単純な気持ちで合唱の世界に入った。大学での合唱活動から徐々に、フルートの演奏活動へと傾倒していった。仕事での海外勤務中に、現地人とのフルートを介した音楽交流を深めたことで演奏会を開くこととなり、それまで心細さを感じていた海外生活が音楽によって精神面を支えられる経験をした。そして、再びフルートを始め、楽器店へ習いに行ったり演奏会を開いたりフルートの演奏活動に意欲的になった。O は、音楽を通して施設での単調になりがちな生活をより楽しいものへと創造していた。

3. まとめ

合唱関係者は、合唱活動を通して「楽しみ」「健康」「音楽の追求」「歌の上達」「仲間作り」を行い他者と声を合わせる楽しさや喜びを生きる言動力としていた。合唱経験者 2 名は合唱経験を通して、他者と協働することや歌うことそのものの楽しみを他の音楽活動へと移行させながら高齢期においても音楽活動に親しんでいた。これらのことから、合唱経験で得た音楽を好む気持ちは、年を経ても人々のなかに変わらず存在し、その気持ちが生活を新たに創造してよりよくしていくことが明らかになった。このように思いがけない動機で始まった合唱活動においても、人との繋がりをつくり、精神的な支えとなったり自信や達成感を得て音楽への傾倒や追求をもたらしたりすることがある。

本節では、合唱に関わる者にとって合唱に関わった過去が、今の生活に及ぼす影響が明らかになった。

引用・参考文献

- (1) 戸ノ下達也・横山琢哉『日本の合唱史』，青弓社，p.13，2011.
- (2) 『福祉ニュース高齢福祉編』，ニホン・ミック，p.39，2007.

第2節 カラオケに関わる高齢者への意識調査

I. カラオケ団体の実態—テキストマイニングを用いて—

本節では、カラオケクラブやカラオケ発表会に参加する者が長期にわたり歌唱活動を行うことで感じている声の変化や歌うことに関しての目標等を調査し、歌唱活動を長期継続している高齢者の特質及び意識について調査する。これにより、高齢者自身の声や生活への影響の実態を明らかにする。

高齢者が関わる歌唱活動は幅広くカラオケから派生する多様な活動が存在する。そのなかには、公民館におけるカラオケクラブ、カラオケ喫茶、カラオケボックスでの歌唱教室、元歌手や現役の歌手等が経営する歌謡教室、コンテストを兼ねたカラオケ発表会等がある。店舗等で行われる歌声喫茶ではよく歌謡曲や演歌が歌われる。筆者が行った店舗における歌唱教室ではピアノやアコーディオン等の楽器にあわせて演歌や歌謡曲を歌唱していたが、本節で取り上げるカラオケとはカラオケ機材のプロミュージシャンの伴奏演奏にあわせて歌うことを総称している。数十年前、岡山県で初めてカラオケボックスが作られて⁽¹⁾以降、カラオケが全国的に広まった。その後、カラオケはフィリピンや中国をはじめとする他国でも人気となっている。人々はカラオケの流行によって、気軽に歌う機会を得られたのである。

歌唱活動のなかで高齢者が好む歌唱ジャンルには、クラシック、演歌、歌謡曲、童謡、唱歌等があり、先にも述べたように演歌、歌謡曲の活動ではここで取り上げるカラオケに関する活動が目立っている。近年、筆者はいくつかの歌唱ジャンルを歌唱する活動を調査してきたが、活動に参加する者の高齢層比率は若、中年層を比較すると全体数の50%を超える程であった。さらに、高齢者の歌唱活動は団塊の世代の活躍でより活発になっている。例えば、カラオケ喫茶の舞台に立ち自身の得意とする歌唱曲を披露し高評価を受け、さらにうまくなりたいとカラオケ講師の指導を得る高齢者が増加している。初心者から熟練者までカラオケに幅広く関わっているのは、カラオケが気軽にできるのと同じに意欲的にも取り組める活動であり、門戸が広い側面をもつためであるといえる。

以下に本節の方法を述べる。

【方法】

本節では、62歳から85歳までのカラオケクラブ参加者のなかから17名に対する構造化インタビューを行うとともに、カラオケ発表会の出演者のうち60歳以上の出演者32名に対する質問紙調査を実施した。質問紙調査の自由記述部分については一定の客観的水準に基づいて考察するためにテキストマイニングを使用した。テキストマイニングには樋口耕一氏の開発したKH Coder⁽²⁾における階層的クラスター分析¹と共起ネットワーク²を使用した。階層的クラ

1 異なる性質のものが混ざりあっている集団(対象)のなかから互いに似たものを集めて集落(クラスター)を作り、対象を分類する方法を総称したもの。

2 文書からその文書を特徴づける語の抽出を行い特徴語同士の共起関係をネットワーク図にするもの。

KH Coder 参照 : Macromill HP <http://www.macromill.com/landing/words/b003.html>

スター分析と共起ネットワークは自由記述に含まれる頻出語を抽出し可視化するものである。テキストファイルにテキストデータを読み込み、自動的に語を取り出して頻出語を割り出しそれらの語の関係を考察した。なお、カラオケクラブ参加者とカラオケ発表会参加者への同じ質問を比較しするために階層的クラスター分析と共起ネットワークを図示した。質問に対する結果は、分析結果として文面で記す。

1. 62歳から85歳までのカラオケクラブ参加者17名に対する構造化インタビュー

1) カラオケクラブの実態

このカラオケクラブは公民館で実践されるクラブの1つである。地域に住む高齢者のうち、カラオケ好きの参加者が集まって30年前に始められた。参加者のなかで歌が上手で人望の厚いものが講師となりクラブ以外でも個人指導も行っている。このカラオケクラブは公民館内の最も広い小舞台のある部屋で行われ、カラオケ喫茶と同様に、歌いたい歌を曲入力担当者に書いて渡しておき自身の順番が来たら舞台上に立って歌うという仕組みである。待ち人は観客となり、お菓子を頂きながら発表者の歌を聴き、歌い終わりには盛大な拍手をしたり他の参加者達との談話を楽しんだりしていた。

2) 調査の詳細

場所：O県K市にある公民館

実施日時：2015年4月30日、13時半から16時（カラオケクラブの実施時間内）

カラオケクラブ参加者：30名弱

研究協力者人数と性別：62歳から85歳の女性10名、男性7名の計17名

調査方法：構造化インタビュー、参加者のなかから60歳以上の人のみを対象とし、一人辺り5分から10分弱、同質問を聞き取り形式で実施した。

3) 質問内容

Q1. 今までどのような音楽の習い事をしてきましたか。

Q2. 歌を始めて何年ですか。

Q3. 得意な歌がありますか。ありましたらご記入をお願いします。

Q4. 声についての悩みはありますか。

Q5. 自分の歌声についてどう思いますか。

Q6. 歌うために何か努力していること、心がけていることがありますか。

Q7. 歌うことに関して、これからの目標はありますか。はい・いいえ

Q8. Q7で「はい」とお答えの方、それは具体的にどのような目標ですか。

4) 結果

インタビュー内容は、本節2「カラオケ発表会出演者」32名への質問と同様である。

表3-2-1. Q1 今までの音楽の習い事経験 (山下, 2015)

10年程2年間歌のレッスンを受けていた。歌は25年～30年続けている。 歌は30年、カラオケは40歳くらいから。 歌は15年、D先生に習っている。歌を10年習っている。2年半D先生に習っている。 歌は30年くらい、その他、カラオケや民謡をした。音楽が好きになったのは中学2年の夏に入院したとき、隣に流しのお兄さんがいて、歌謡曲をいろいろと教えてもらったこと。
--

歌を10年、カラオケを毎週木曜にしている。歌は昭和45年か46年頃から続けている。
 歌をY先生に1年、歌がずっと好きだった。
 歌を習って2、3曲が歌えるようになったところ。
 中学でブラスバンド(ユーフォonium)、歌は小学校で合唱、レコードに合わせて歌うことは昭和47年頃から続けている、23歳ころカラオケスナックで歌い始めた。20曲位を朝まで歌う。
 歌を4年程、D先生に10年習っている。
 主人が歌っていたのに影響されて聞いていたが、3年前からO先生に習っている。定年後から始めた。4～5年前から歌っている、レッスンは3年前から。
 作曲家の先生について歌を習っている。小さい時から20年くらいは歌を歌っている。

「音楽の習い事経験」(表3-2-1)から歌を長年続けている者が多い結果となった。大半は歌唱講師から歌のレッスンを受けていた。歌唱講師に習わずにレコードに合わせて練習している者もいた。

Q2 歌を始めて何年

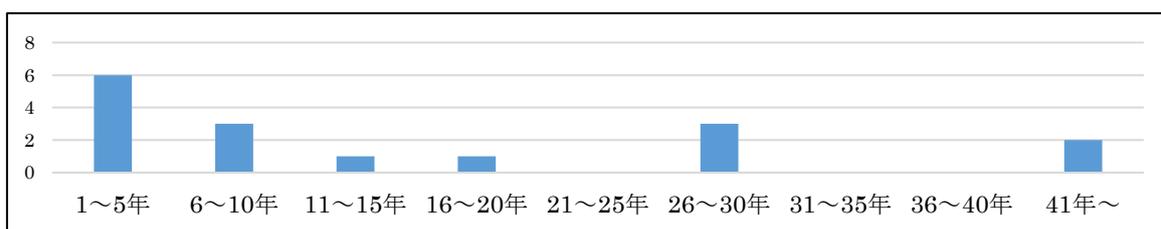


図3-2-1. 歌の経験年数 (山下, 2015)

歌の経験年数(図3-2-1)の上位を挙げると、1年以上5年以下が最も多く、6名となり、次いで6～10年が3名、26～30年が3名となった。参加者のうち、10年以上継続している者は8名であり全体の47%となった。

表3-2-2. Q3 得意な曲 (山下, 2015)

歌手についての回答	曲名についての回答	ジャンル・その他の回答
宮史郎, 三船和子, 北島三郎, 布施明, 菅原洋一, 吉幾三, 香西かおり, あおいかおり, 美空ひばり, 中村美紀子, 天童よしみ, 大月みやこ, 三門忠治, 門川博, 片見五郎	《萤火海峡》《山》《川》《男一代》《がっしょう海峡》《女の海峡》《旦那様》《化粧》	演歌6名, 民謡の入ったような高音の歌, POPS系

「得意な曲」(表3-2-2)については、現在流行している演歌歌手の曲や岡山県出身の歌手の曲が多数あった他、多ジャンルの曲も歌うことがあるということが明らかになった。

表3-2-3. Q4 声についての悩み (山下, 2015)

回答
低音が苦手, 高い声が出たらいい, 声がお腹から出しにくい, ロングトーン, 自分の声は好きじゃない, 節回しやコブシ, 低音がでづらい, パワーがもっとほしい, ロングトーンやプレスが難しい, 無し5名, 声を潰してだみ声にしたい, 声がかすれる時がある 裏声で歌っていたが表声で歌うようになったら表声ばかりになってしまった, 声の線が細い, 声帯

「声についての悩み」(表3-2-3)の階層的クラスター分析では声が上位、次いで、ロングトーン、低音、表声等があった。共起ネットワークは声が中心的役割をもち2つの形に分散した。「声」が頻出した。

表3-2-4. Q5自分の歌声について (山下, 2015)

回答
高音が良い。カラオケ大会で最近特別賞をもらった。感情がこもっている。味がある。がら声が渋いと言われる。人にあなたの声があるものすごく好きと言われて嬉しかった。そう言われることが踏み台となるお腹から声が出ている。声が大きいこと。声に力がある。大月みやこさんの声に似ている。高音がきれい。きれいな声だと言われる。高い時はお腹か、語りは胸から出すように教えられた。つぶれた声、きれいな声など曲によって声を使いこなす。低音がうまい。発表会に出だして、歌えるようになった、声が伸びる。声の質がよいと言われる。自分では分からない

「自身の歌声について」(表3-2-4)は、「高音がよい」「感情がこもっている」「賞をもらった」「声を褒められた」等、自身の歌声に対する肯定的な自己評価や他者評価が大半を占めていた。否定的な評価に関しては、「がら声」「つぶれた声」が抽出された。

表3-2-5. Q6歌うために努力していること (山下, 2015)

回答
毎日歌う。週2回カラオケ喫茶に行き、その他にカラオケに行く。数多く、しっかり歌う。週2回カラオケへ通い、一回行ったら10曲は歌うとにかく聞いて、習って、怒られると伸びると思っている。もっと上手になりたい自分がこれだと思ふことを続けること毎日発声練習をすること2名「アエイウエオアオ」にメロディを付けてロングトーンを伸ばすこと。声を大きく、ブレスに気を付ける。思い切りお腹から歌う風邪をひかないように外出から帰ったら必ず塩水でうがいをする。仕事行き返りに歌う、一人の時に歌う。別にないい、自分なりに歌うこと。聴くこと。ブレスの仕方。家でテープを聞きながら歌詞カードを見て歌う。楽譜を見て忠実に、声の出し方を研究する。筋トレ、毎日歩く、健康維持のためもある。特にない。

「歌うために努力していること」(表3-2-5)では、「歌う」や「カラオケ」「行く」等が上位に挙がり外出し歌う努力をしていることが示された。また、共起ネットワークでは「歌う」ことが中心的役割をもち、毎日または週に何回かカラオケに行くこと、それにより自身を見つめ、実践を通すことで日常的にブレスに気を付ける等の努力する姿勢が身につけていることが明らかになった。

Q7今後歌うことに関する目標

今後歌うことに関する目標があるかどうかについては、目標がある者が14名、目標のないものが3名となり、全体の8割以上が目標をもっていた。

表3-2-6. Q8今後歌うことに関する目標の具体的な内容 (山下, 2015)

回答
健康の秘訣、歌える限り歌いたい。自分の思うように歌えるようになりたい。自分の納得が行く歌が歌いたい。健康のため、生きている限り歌う。ボケ防止に歌を歌い続けたい2名。演歌だけでなく、民謡に力を入れたい。語りの曲に挑戦したい。《海宿》などの難しい曲。歌って楽しみ、皆のうたを聴くのも楽しみ。歌い続けること。カラオケ大会でいい点をもらうこと、シニアの部で寿賞をもらった、舞台上がって歌い、賞状やトロフィーをもらえることが嬉しい。いろいろな所の発表会に参加すること、誘われれば県外へも行く。毎日を健康に過ごすこと、カラオケの会に参加して人の輪を作る、話をする。音を外さないようにする。健康のために歌いたい、皆との会話が楽しい。体調が悪く蚊が鳴くような声だったが声が出るようになり体調も良くなった、これからも今のままで頑張っていきたい。皆を楽譜通りに歌えるようにしてあげたい。慰問で歌っていきたい。

「今後歌うことに関する目標」(表3-2-6)の階層的クラスター分析では、「健康のため」に「歌う」ことが上位に挙がった。共起ネットワークでは「歌う」が中心的役割をもち、「健康」「カラオケ」「参加」「自分」「歌を歌える」「楽しむ」等の言葉があり、楽しんでカラオケに参加している人が多かった。また、語群は2つに分散した。「体調」「声」が1つの語群となり、声を通して自身の体調と向き合っていた。

5) 考察

カラオケクラブ参加者のなかには何十年も歌に携わっている者がいれば近年歌い始めた者もいた。本クラブへの参加が歌を続ける参加者の原動力となっていると考察する。また、参加者は、自身の歌を披露するために日々の練習を重ねるなかで新たな自身の声の魅力を発見し他者

からの評価を得ている。こうした活動が参加者の承認欲求を満たし生活を活性化していた。歌うための努力は、「風邪をひかないようにする」「歩く」等、歌う際に必要な体力や健康を気遣うものから「ロングトーンを伸ばす」等の技術的なものまで多岐に渡り、歌への関わり方は個人によって異なっていた。しかし、歌が参加者の日常に何らかの変化を及ぼしていることが明らかになった。自己満足のために歌うことや爽快感を味わうために歌うような歌い方とは異なり、カラオケクラブ参加者達には自身をより高めようとする学びに関する言葉が抽出された。一方、今後の目標には、体調を気遣いながら健康に楽しんで歌うというように自身の健康や日常の楽しみのために歌っている者が多かった。つまり、参加者には歌うことで健康になるという意識が浸透し、よりよく楽しく歌うということがモチベーションにあったのである。これは、歌を続けることで、歌が生活と一体化していることを示す。また、参加者は歌によいイメージをもっている。プロ歌手として、または、プロを目指して努力する歌との向き合い方がある一方で、本クラブのように、歌で生活が明るくなるように日々練習して歌い続ける歌唱への向き合い方も参加者が自身のペースを守りながら行うことができる有効な手段といえる。

2. カラオケ発表会出演者への質問紙調査

1) カラオケ発表会と主催者の実態

カラオケ喫茶 C 主催のカラオケ発表会は年 1 回ごとの開催で、毎回 100 名前後の出演者がいる。出演者は、カラオケ喫茶の常連客、カラオケ教室経営者と生徒、セミプロ歌手、プロ歌手等である。出演料は 8000 円で、歌う曲は 1、2 曲だが、日頃のカラオケ練習の成果を披露するためや、講師やプロ歌手が名を売るといった目的で多くの者が参加している。県内ではこのようなカラオケ発表会が多数開催され参加料が 6000 から 10000 円に設定されている。一般参加者にとってはプロ歌手の歌声を生で聴けて仲間と情報交換ができおしゃれな衣装も着られるよい機会となっている。また、本カラオケ発表会の主催者はカラオケ喫茶経営者であり、日頃は巡業中のプロ歌手に対して自身が経営するカラオケ喫茶のイベントにおける歌唱兼講師を依頼し、カラオケ喫茶客がプロ歌手のレッスンを受講できる機会をつくっている。本カラオケ発表会の運営は、カラオケ喫茶の常連客がボランティアで行っていた。カラオケ発表会出演者に高齢者が多いという事前情報を基に本調査を実施した。

2) 調査の詳細

名称：(カラオケ喫茶 C 主催) カラオケ発表会

場所：O 県 K 市 N 文化センター

実施日時：2015 年 4 月 19 日、9 時から 17 時

研究協力者と性別：出演者 125 名のうち、60 歳から 82 歳の女性 22 名、男性 10 名の計 32 名
質問紙配布数 125 回答数 38 回収率 30%

3) 質問内容

Q1. 歌はいつから好きになりましたか。

Q2. カラオケを始められて何年ですか。

- Q3. カラオケを始められたきっかけは何ですか。
- Q4. 得意な歌がありますか。ありましたらご記入をお願いします。
- Q5. 声についての悩みはありますか。
- Q6. 自分の歌声についてどう思いますか。
- Q7. 歌うために何か努力していること、心掛けていることがありますか。
- Q8. 歌うことに関してこれからの目標はありますか。
- Q9. Q8で「はい」とお答えの方、それは具体的にどのような目標ですか。
- Q10. 今日の発表を点数にすると、100点満点中何点ですか。

4) 結果

Q1 歌はいつから好きになったか。

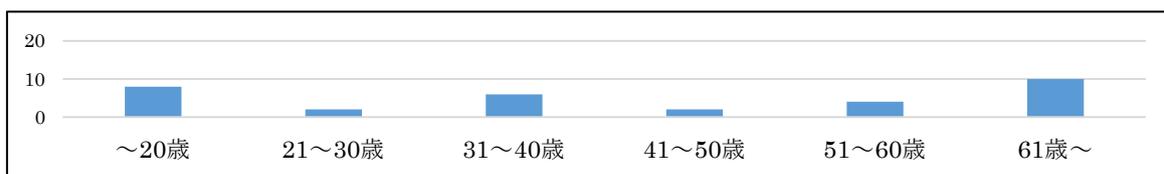


図3-2-2. 歌を好きになった年齢 (山下, 2015)

「歌がいつから好きになったか」(図3-2-2)では、61歳以降が10名と最も多く、幼少期から20歳までが次いで多いという結果になった。

Q2 カラオケを始めて何年か。

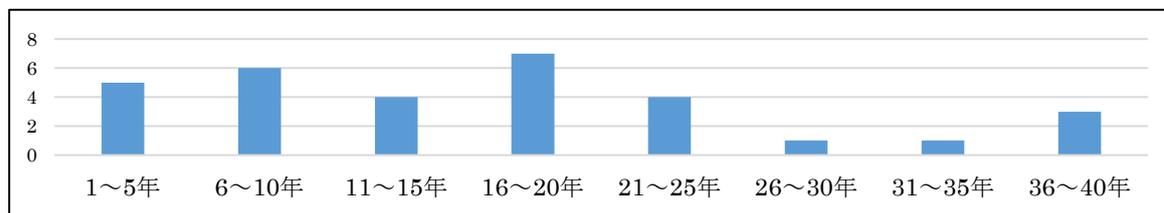


図3-2-3. カラオケ経験年数 (山下, 2015)

「カラオケを始めて何年か」(図3-2-3)では、16~20年が最も多く、次いで6~10年、1~5年、21~25年という順になった。

表3-2-7. Q3カラオケを始めたきっかけ (山下作成, 2015)

回答
友人の勧め5名、歌が好きだから4名、別にないけどただ自分の声をマイクを通すのもいいかなと思った、なんとなく4名、母の影響、飲み屋、定年後することがないので、人に勧められて、忘年会、昔の曲が良かったから、友人がたくさんいたから2名、友人との付き合い、主人が好きで歌っていたので、Y先生に出会ってからあちらこちらのカラオケに連れていってもらって、Y先生に出会って、主人が行っていたので、主人が亡くなってさみしいから、友人が好きだったから、友達の歌を聞いてから、瀬戸大橋祭り、好きな歌手と同じステージに上がりたいから、親戚の親睦会で、芸事が好きだから、妻がカラオケが大好きで、母がカラオケ喫茶を始めたから、仕事仲間と、仕事

「カラオケを始めたきっかけ」(表3-2-7)は、階層的クラスター分析では「友達の勧め」と「歌が好き」の2点が上位に挙げられた。共起ネットワークでは「カラオケ」「友人」「好き」が中心となり、大きく2つの塊に分散した。カラオケを通じた人間関係と、他者(友人)との相互作用関係、参加者が影響や歌自体を好きであり主体的に歌唱活動へと参加する人と歌唱との関係がみえた。

表 3-2-8. Q4 得意な歌 (山下, 2015)

歌手	曲	ジャンル・その他
五木ひろし, 鳥羽一郎, 北島三郎, 美空ひばり, 天童よしみ, 香西かおり, 水森かおり, ハン・ジナ, キム・ランヒ, パク・ジュニオン	《艶歌》《飛騨の龍》《こころの母は北斗星》《北国街道日本海》《高尾山》《砂の橋》《お梶》《しのび宿》《窓》	演歌全般 3 名, オールマイティ, 演歌やポップス, 歌謡曲, 台詞もの

「得意な歌」(表 3-2-8)は、歌手、曲名、ジャンル等の書き方で記された。演歌や歌謡曲の歌手が多く、歌手の年代はカラオケクラブの回答と同様であった。

表 3-2-9. Q5 声についての悩み (山下, 2015)

回答
なし 9 名, 高音が出ない 4 名, 自分の声が気に入らない, 低音・高音が出ない, 年齢と共にだんまりになった, 思うように出ない, もう歳だから声はどうも, 最近喉の変容あり, 細い声そして息が続かない, 時々喉を傷める, ビブラートが出る, かすれる時がある, まだ出る, あきらめている, 音域が狭い, 声がおなかから出ない, 横隔膜の使い方がうまくできない, お腹の使い方がうまくできない, ガラガラ声になる, 低音が出づらい, 高いのでマイクに通らない

「声についての悩み」(表 3-2-9)は、階層的クラスター分析では高音が出しづらいとする記述が最も多く、共起ネットワークでは低音が出しづらいとする記述とそれにとまなう多様な声や高音に関する悩みに関する記述が挙げられた。

表 3-2-10. Q6 自分の歌声についてどう思うか (山下, 2015)

回答
プラス面の回答: いい 中庸の回答: 分からない 7 名, 普通 3 名, この程度かなぐらい 2 名 マイナス面の回答: 嫌い 4 名, あまりきれいでない, あまり良くない, 良くない 2 名, 気に入らない, 悪い, あまり好きでない, 下手 今後の成長を願う回答: もうちょっとよい声が出ればいい, もっと声を出したい, まだまだ

「自分の声について」(表 3-2-10)は、中庸とマイナス面の回答が多くみられた。カラオケの経験年数からみても自身の歌声には満足していないようだが歌を継続していた。また「もっと声を出したい」「もう少しよい声を」と、今後の歌の成長を願う回答もみられた。

表 3-2-11. Q7 歌うために努力していること (山下, 2015)

回答
なし 11 名, よくテープを聴くこと 4 名, 毎日うがいや心にかけている 2 名, 腹の底から声を出すこと 2 名, しても無駄, 声を出すこと, 健康管理に気をつけている, 口の開け方・発声, よくカラオケ喫茶に行く, 先生に習ってみたい, テープが先生, 譜面をよく見る, 喉を気遣うこと, 人の歌をよく聞く, テレビを見て声出し練習, 毎日 1~2 時間声を出す

「歌うために努力していること」(表 3-2-11)は、階層的クラスター分析では「声を出す」と「テープを聴くこと」が上位に挙げられた。共起ネットワークでは声を中心的作用をもち 3 つの形に分散した。「毎日心がける」精神的な側面, 声を中心にお腹から出す等の実践的な側面, テープや先生のアドバイスを聴く等の学習的側面に分かれた。

Q8 今後歌うことに関する目標

「今後歌うことに関する目標があるかどうか」については、目標がある者は 17 名, ないものが 14 名, 無回答が 1 名となった。ここから、半数は目標をもって行っているが、半数は楽しみや生きがいで歌っていることが明らかになった。

表 3-2-12. Q9 今後歌うことに関する目標の内容 (山下, 2015)

回答
ボケ防止や人との出会い, 健康管理によいので続けたい, もう少し上手になりたい, 健康の為, 健康・ボケ防止, 発表会に出場すること, できるだけ自分の歌を聞く, コーラスまで覚えて歌いたい, 元気になるように, 一生好きな歌手の歌を歌いたい, 自分の体をエンジョイして頑張って生きたい, 健康のため, 声は大きくハキハキと, 音の高い曲を歌いたいのので, 日々時間を決めて音の高い曲を練習している

「今後歌うことに関する目標」(表 3-2-12)の階層的クラスター分析では「健康」「歌う」が上位に挙がり, 他にはボケ防止, 音の高い曲にチャレンジする等が挙げられた。共起ネットワークでは「歌う」が中心的役割となり, 音の高い曲, 自分の歌等, 音楽的な技術や表現を高めたいという語群と健康やボケ防止といった健康面に関する語群に分かれた。参加者が音楽面と健康面の両面の目標をもっていることが示された。

Q10 今日の発表自己採点 (自己評価) は 100 点満点中何点か

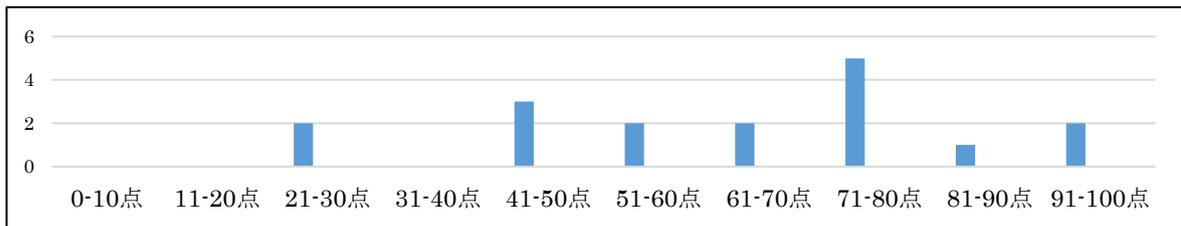


図 3-2-4. 今日の発表自己採点 (山下, 2015)

カラオケ発表会で参加者が記述した「今日の発表自己採点」(図 3-2-4)は 32 名の回答者中 17 名が回答し残りは無回答となった。最も多い回答は 71~80 点で 5 名, 次いで 41~50 点が 3 名となった。自己採点は厳しいが伸びしろがあるという者も多く, 自身の歌に今後の可能性を見出していた。

5) 考察

カラオケ発表会に出演した研究協力者達には, 幼少期に何らかの形で歌を歌っていた者と高齢になって歌を始めた者が含まれていた。友人の勧めで歌を始めた者が多くいることは, 高齢者となっても友人との交流をきっかけとして歌唱という生きがいを見つけられることを示している。得意な歌には, 参加者にとって昔からなじみのある曲に加えて近年に流行した曲も多いことから新たな曲にチャレンジしている高齢者の歌唱活動への意欲が捉えられる。声についての悩みには「高音を出しづらい」が最も多くあり, 高齢者となって発声の筋力が衰えて出しづらくなることによる。 「ビブラート」「横隔膜の使い方」といった歌の技術面の悩みが多く, これらの悩みにどのように向き合えば自身の歌がより上達するのかを試行錯誤する参加者の主体性が示された。自身の歌声に対しては低めの評価が多かった。質問紙を無記名回答としたことでインタビュー調査よりも参加者の本音を聞き出せたと考察する。参加者の自己評価の低さや向上心の高さから, 歌唱講師に習ったりテープを何度も聴いて自己研鑽したりと参加者が歌唱技術や表現の向上を目指していることが明らかとなった。今後の具体的な目標では, 「エンジョイする」「ボケ防止」といった健康面に関する回答が大半を占めており, 楽しみながら健康に気遣って歌っていく考え方もつ者がいた。今回, 研究に協力を得られなかった者のなかにはプロやセミプロの者が多かった。数名に関しては質問紙を依頼した際に怒りにも似た感情を筆者に向けてきた。そのような人たちは, 自身の努力や手の内を他者に知られないようにという考え方や自尊感情をもって歌唱活動に取り組んでいるものと考察する。

3. カラオケクラブ参加者とカラオケ発表会出演者への同様質問に対する回答の比較分析

ここでは、カラオケクラブ参加者へのインタビューと、カラオケ発表会出演者への質問紙調査結果のなかから「声についての悩み」「歌うために努力していること」「今後歌うことに関する目標」の3点の共通の質問を取り上げ、それらの質問を比較分析するために階層的クラスタ分析及び共起ネットワーク図の並列による視覚的差異を検討した。

1) 「声についての悩み」階層的クラスタ分析

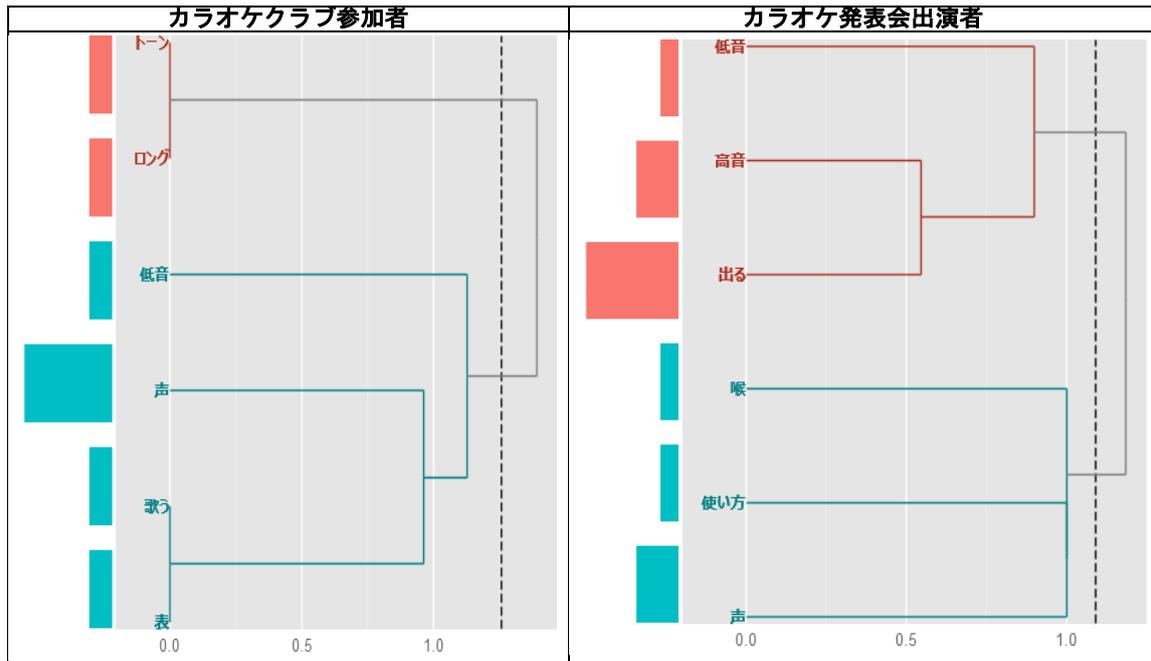


図 3-2-5. 「声についての悩み」階層的クラスタ分析(山下, 2015)

「声についての悩み」(図 3-2-5)の階層的クラスタ分析を比較すると、カラオケクラブ参加者は「声」、カラオケ発表会出演者は「出る」が頻出語となった。「高音」「ロングトーン」等、声の高さや出し方、使い方に注目した言葉は共通であった。カラオケクラブ参加者は、ロングトーンや低音の声を安定させて歌う、カラオケ発表会出演者は低音や高音をうまく出し、喉や声の使い方を整えるという課題をもっていた。中間音でなく、高音や低音を響かせる技術やロングトーンは専門的な歌唱技術であり、生まれつきの声のよさでは獲得困難で練習を必要とするものである。

2) 「声についての悩み」共起ネットワーク

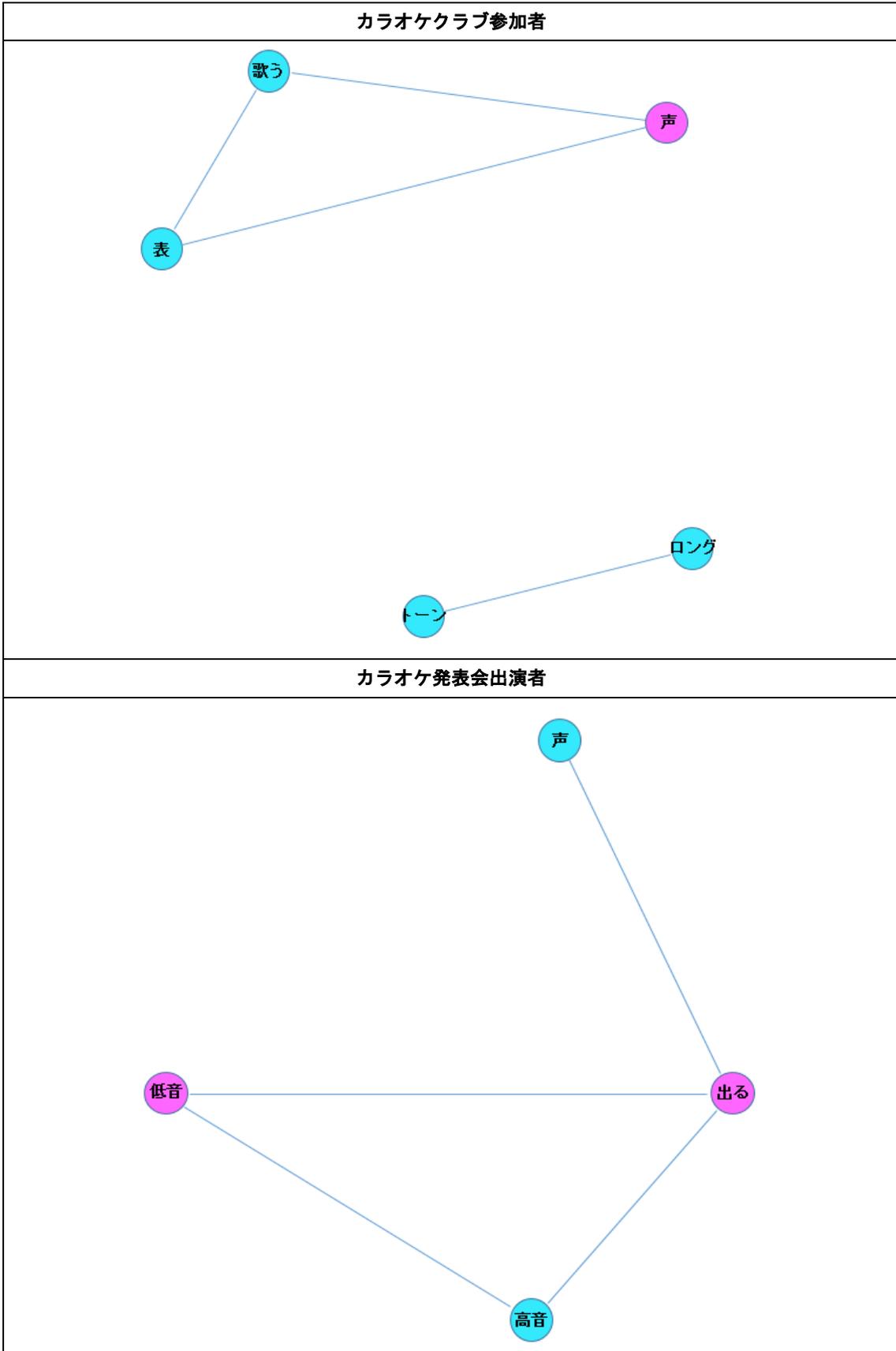


図3-2-6. 「声についての悩み」共起ネットワーク (山下, 2015)

「声についての悩み」(図3-2-6)において共起ネットワーク同士を比較すると、カラオケクラブ参加者は「声」が中心でありもう1点は「ロングトーン」が抽出された。カラオケ発表会出演者からは「低音や高音が出にくい」という技術面に関する言葉が主に挙げられた。また、カラオケクラブ参加者の共起ネットワークは語群が2つに分散しカラオケ発表会出演者の共起ネットワークは「低音」「出る」が中心的役割を示す等、声や高音もそれに準ずる形で存在した。カラオケクラブ参加者の共起ネットワークにはロングトーンが安定することと表声で歌唱できることが別々に存在している。それに対して、カラオケ発表会出演者の共起ネットワークからは、低音が出ることと高音が出ることは近い関係にあり、それらが安定することでよい歌声へと繋がるといった参加者の考え方が明らかとなった。

3) 「歌うために努力していること」階層的クラスタ分析

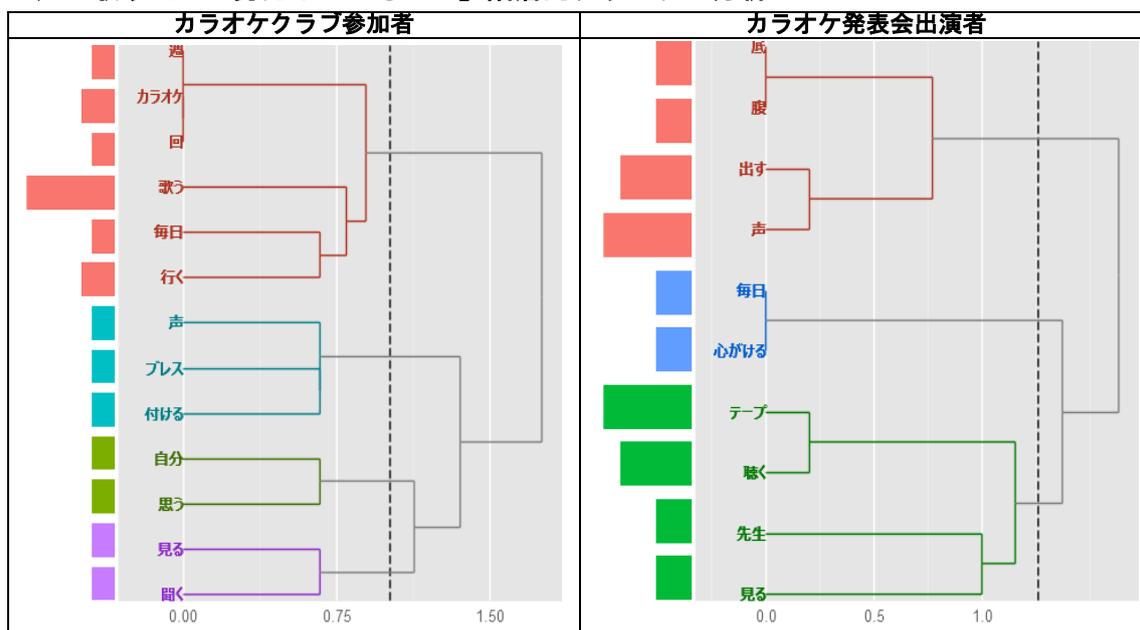


図3-2-7. 「歌うために努力していること」階層的クラスタ分析(山下, 2015)

「歌うために努力していること」(図3-2-7)の階層的クラスタ分析比較では、いずれにも「毎日」「声」が存在し、「声を出す」「歌う」が上位にあり、「毎日すること」に「声を意識的に出す」ことがあった。歌うこと以外の回答には、カラオケクラブ参加者は「行く」、カラオケ発表会出演者は「テープ」「聴く」があった。カラオケクラブ参加者は、自身と向き合いあらゆることを見たり聞いたりすること、週のうちに何回かカラオケを練習すること、毎日歌うこと、声やブレスを大切にすることといった語群がまとまった。カラオケ発表会出演者は、お腹の底から声を出すこと、テープを聴くこと、先生の歌い方を真似ること、これらを毎日心がけることといった語群にまとまった。また、両図の上位の語群を集約すると毎日声を出して歌うことやテープを聴いて研究することが重要となることが示された。

4) 「歌うために努力していること」共起ネットワーク

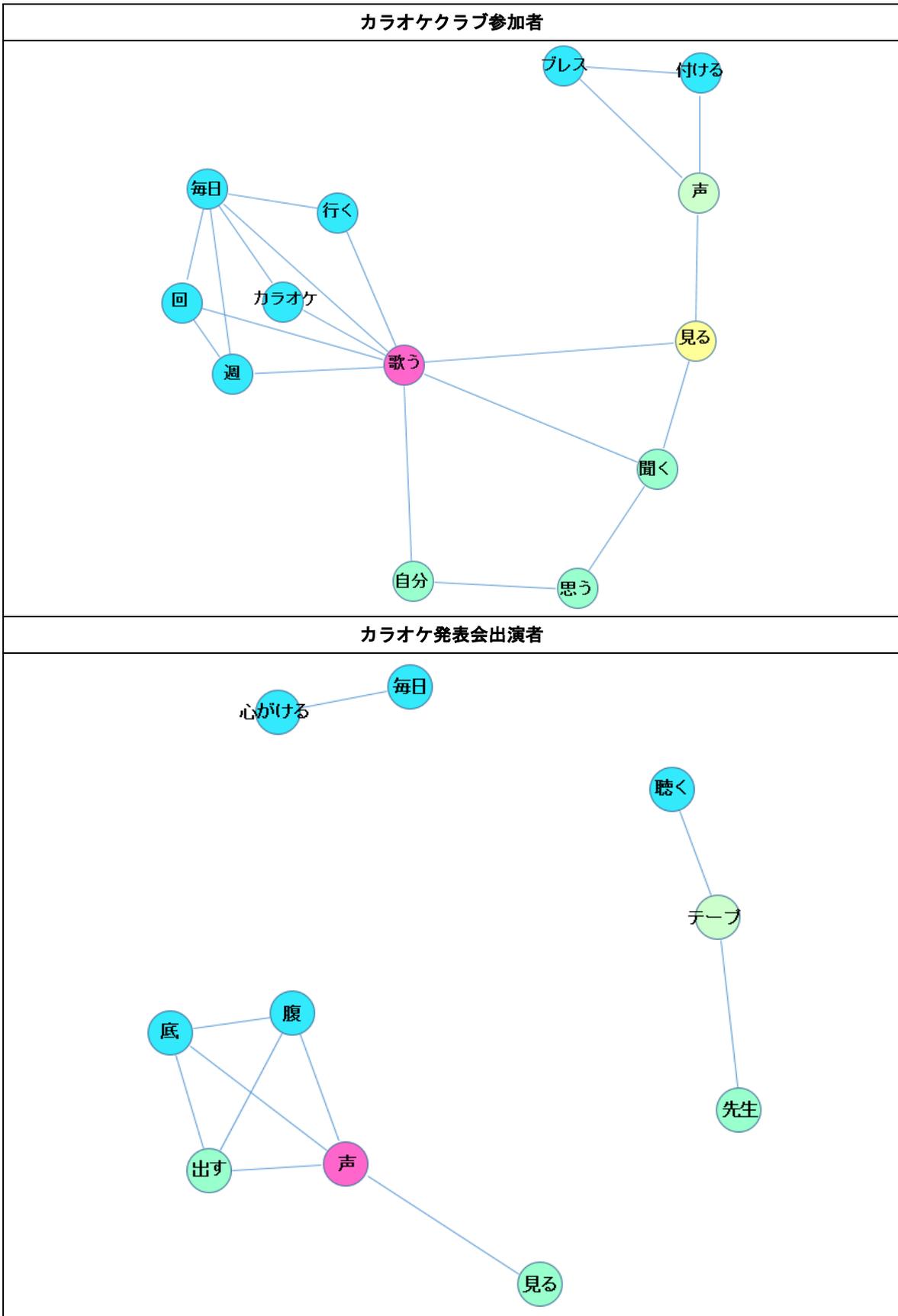


図3-2-8. 「歌うために努力していること」共起ネットワーク (山下, 2015)

「歌うために努力していること」(図3-2-8)の共起ネットワークを比較すると、カラオケクラブ参加者は「歌う」ことが中心的役割をもち、カラオケ発表会出演者は「声」が中心的役割をもっていた。また、カラオケクラブ参加者の図は「歌う」を中心に語が集結し、カラオケ発表会出演者の図は3つの語群に分散していた。ここから、カラオケクラブ参加者は毎日のカラオケで息、声、ブレスに気を付ける等技術面の向上に着目し、自身と向きあいながら毎日歌を磨く高齢者の姿が浮かび上がった。カラオケ発表会出演者は、歌に関する毎日の心掛け、講師やテープからの学習、声を出す等の技術という3点に意識があった。両図の形は似ており、活動場所は異なるが努力の種類に共通点があるように読み取れた。

5) 「今後歌うことに関する目標」階層的クラスター分析

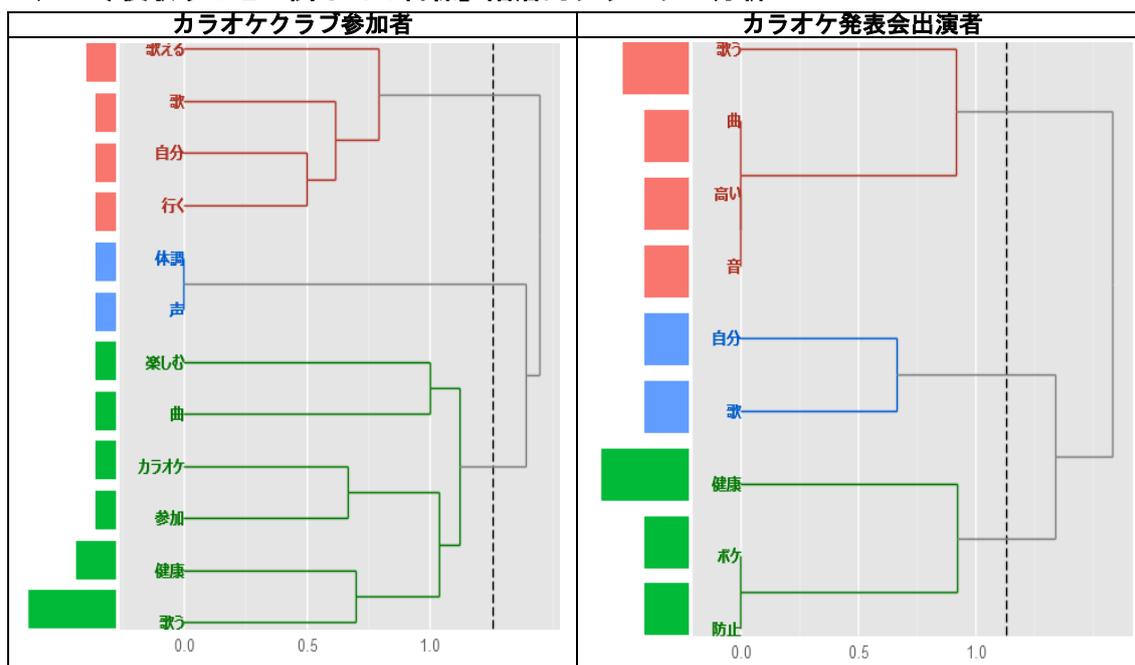


図3-2-9. 「今後歌うことに関する目標」階層的クラスター分析(山下, 2015)

「今後歌うことに関する目標」(図3-2-9)の階層的クラスター分析を比較すると、カラオケクラブ参加者は「歌える」「歌う」「健康」、カラオケ発表会出演者は「歌う」「健康」が上位に挙がった。つまり、カラオケクラブ参加者とカラオケ発表会出演者はともに健康の為に歌うこと、または健康に気遣って少しでも長く歌を楽しむことを目標にしているといえる。さらに、両図に「自分」という言葉が出ており、歌がいかに関わり自身について考える機会となっているかが読み取れる。カラオケクラブ参加者の方がカラオケ発表会出演者よりも語群が多く、「歌う」ことが一番の目標となっていた。

6) 「今後歌うことに関する目標」共起ネットワーク

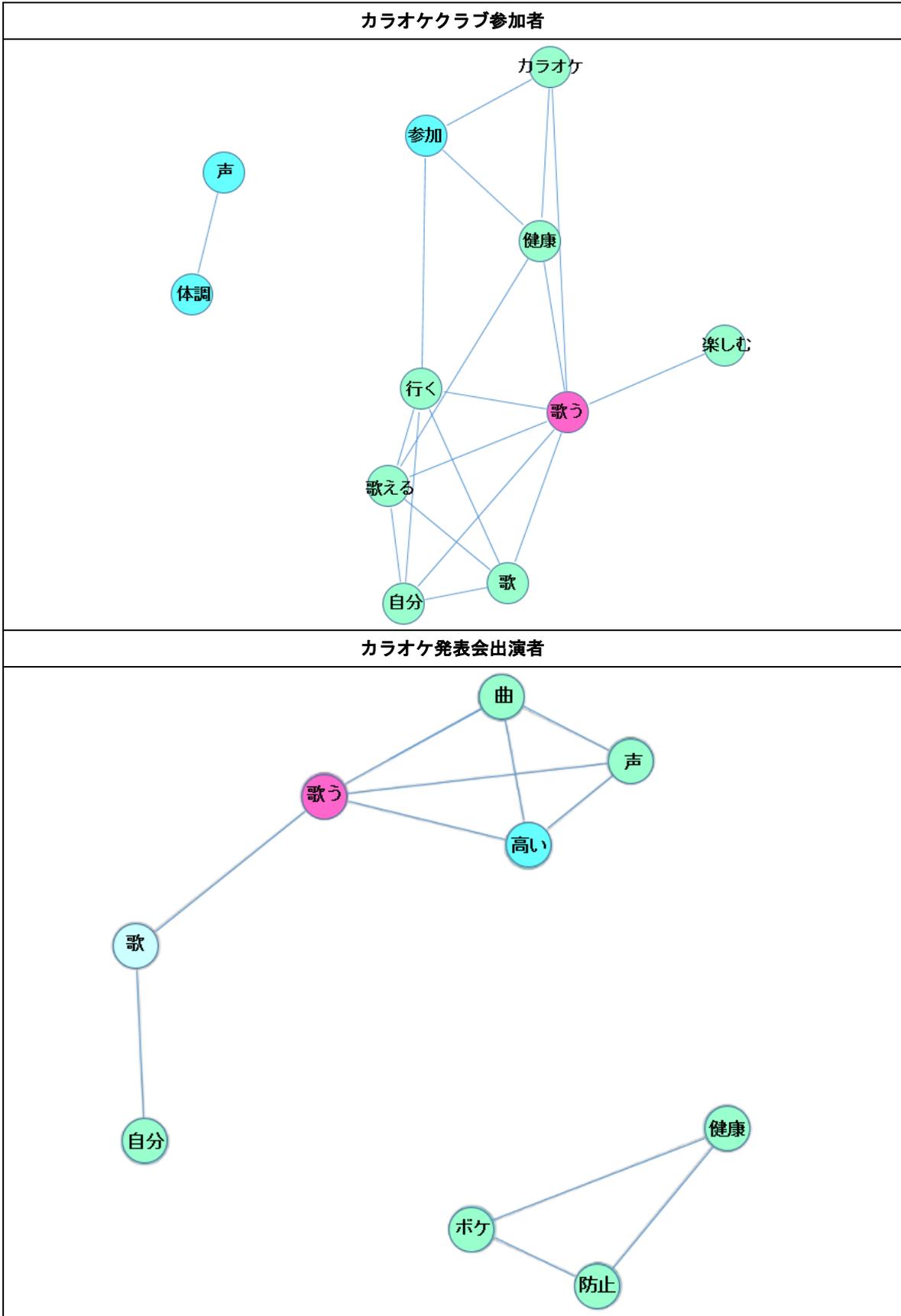


図3-2-10. 「今後歌うことに関する目標」共起ネットワーク (山下, 2015)

「今後歌うことに関する目標」（図3-2-10）の共起ネットワークを比較すると、カラオケクラブ参加者とカラオケ発表会出演者は「歌う」が中心的役割となっていた。また、カラオケクラブ参加者の共起ネットワークは「歌う」を中心とした歌を楽しむ語群と体調や声の健康面の語群の2点に分散、カラオケ発表会出演者は「歌う」を中心にした語群と健康やボケ防止に着目した語群に分散した。いずれも日常生活と歌が密接に関わり、体調を気遣いながらも歌うことで健康寿命を延ばし健康やボケ防止を意識して歌唱活動していた。

4. まとめ

本節では、カラオケクラブやカラオケ発表会に参加する者が、長期にわたり歌唱活動を行うことで感じている声の変化や、今後の歌うことに関する目標等を調査してカラオケという歌唱活動に長期に関わっている高齢者の考えや意識について調査した。その結果、以下の4点が明らかになった。

- (1)カラオケクラブやカラオケ発表会参加者は、健康維持等を目標に活動を継続しているが、日常生活でも歌唱活動を意識する等の心掛けや努力がみられた。
- (2)歌を続けることでみえてくる課題を明確に意識できていた。
- (3)カラオケクラブ参加者は声への自己評価が高かったがカラオケ発表会参加者は自己評価に差異があった。
- (4)歌うことで自身と向き合っていた。

本節の分析ではカラオケクラブやカラオケ発表会の参加者に向けて任意に研究協力者を募ったため、カラオケ活動への意識が高い研究協力者が多かった。そのため、カラオケが嫌いな研究協力者のデータ収集ができなかったことが課題である。仮に、カラオケが嫌いな者や音楽以外の高齢者活動団体との比較をすると、新たな相違点や共通点を発見できたと想定する。また、研究日時が調査日のみであったため、数か月単位で密着調査するエスノグラフィー等の質的調査を行うと異なった結果が得られたと推察される。

本節では、カラオケクラブやカラオケ発表会の実態を示し、カラオケを楽しむ人々がどのような考えをもって活動を行っているのか、その一端を明らかにできた。

引用・参考文献

- (1) 烏賀陽弘道『カラオケ秘史』, 新潮社, p.77-78, 2008.
- (2) 樋口耕一 KH Coder (Ver. 2.00b.2015)

第2節 カラオケに関わる高齢者への意識調査

Ⅱ. カラオケに関わる高齢者への意識調査ー語りを通してー

日本のカラオケ人口は多く、県内にある各ホールで多様なカラオケ発表会が定期的に開催されていることは、第3章第2節I「カラオケ団体の実態」の冒頭で述べたとおりである。

筆者は2014年2月から2017年11月まで喫茶店での歌唱教室を月1回実施した（第5章第1節の「自活者ー歌唱教室参加者の変容と自己の生成」を参照）が、本節では最初にこの歌唱教室参加者のなかから、初回から終回まで継続して参加した3名に焦点をあてる。この歌唱教室は午前の部と午後の部で構成されている。午前の部に60代後半の夫婦（Y, M）2名、午後の部に70代後半女性（T）1名が参加していた。それぞれが活動に熱心に参加し研究にも協力的であったことから本インタビューを依頼した。3名は過去にカラオケに長期間関わった経験がある。続いて、現在自宅でプロレベルの歌手にカラオケの個人指導をしている歌唱健康指導士A、カラオケクラブ関係者に歌唱指導をしている元トラック運転手Bの2名に焦点をあてる。彼らと筆者は、筆者が2015年4月に行ったカラオケ発表会とカラオケクラブの調査の際に出会った。彼らがカラオケの指導者として深く歌に向き合っていることが知って本研究のインタビューを行う流れとなった。

本節では、カラオケに関わる上記の5名にインタビューを実施し、どのような経緯で現在も歌っているのか、また、歌と関わる日々の気持ちや考え方を語りから引き出し5名の歌についての思いを明らかにする。

以下に本節の方法を示す。

【方法】

調査は非構造化インタビューで行った。非構造化インタビューを行ったねらいは、対象者との語りを通じたコミュニケーションから歌唱活動に関わる具体的経験や志向性や考え方を引き出すためである。「歌を好きになったきっかけから現在の歌の活動等を聞かせてください」という発問から開始しインタビューの過程で随時追加質問したため、各々の話題の小見出しは異なる。各語りはICレコーダーに録音し、インタビュー内容を書き起こした。語りの内容及び時間軸が前後した部分や同じ話題が繰り返された部分は、筆者の言葉で括弧【 】内に要約して記述した。□は対象者の語りの内容をそのまま使用した。

1. 歌唱教室参加者へのインタビュー

1) インタビューの詳細

対象者：筆者の行うA歌唱教室参加者の60代後半の夫婦（Y, M）2名と70代後半女性（T）1名の計3名。

インタビュアー：筆者

インタビュー日時：第1回目2016年9月22日（70代後半女性T, 60分）、第2回目2016年9月29日（60代後半の夫婦, 夫Y, 妻M, 60分）

インタビュー場所：TはO県A市にある喫茶店，Y，MはO県A市にある飲食店

2) 70代後半女性Tの語り

(1)語り①生い立ちと音楽との出会いから結婚まで

【母が医者，父が茶道と華道，扇舞の師範という環境で育つ。幼少時代から男児に混ざって山や木に登って遊んでいたため，「おてんばRちゃん」と言われた。中学から親元を離れO市内の学校へ進学し，中学2年時，医者を志す弟のために中学校を転校し，弟の世話をしながら親戚宅や寮で暮らした。母が職業をもつ家庭で早く自立するように育てられた反動で，自身は専業主婦になって子どもを傍で見守りながら育てたいという願望が強くなった。関西の大学に進学し，卒業後すぐにO（地名）へ帰り社会人（小学校教諭）1年目に夫（小学校教諭）と出会って結婚，それと同時に退職した。結婚後も産休交代や病休代替教員として3カ月程度の短期勤務を重ねた。義父と同居し，他界するまで面倒をみた。

歌は，小学校時代から好きで，稽古事では疎開中の小学2，3年時にバイオリン，日本舞踊や琴を習った。歌は頻繁に浴室で美空ひばりの歌を歌っていた。高校2年生時にOで国体があり，クラスから2，3名のみ選ばれる合唱メンバーに選出され，スポーツ公園で歌った。大学生時にはコーラス部に2年間所属し，M（地名）のFホールで歌った経験もある。大学卒業後の小学校教諭時代，苦手なピアノ伴奏をしながら子ども達と歌ったり歌の指導をしたりした。】

考察①

「おてんば」と言われる程活発な幼少期を過ごし中学で実家を離れて寮に入っている。母親が働いていたので早く自立するように育てられたとすることから，T自身は親に甘えたい気持ちを抱いていたと考察する。そのような発話は，結婚後，Tが子育てに専念するために仕事を辞めたことに表れている。また，義父との同居にストレスを感じていた可能性がある。幼少期から好きであった歌は高校2年生のときに国体に選出される程に上達した。このエピソードはTにとってよい思い出として残っている。大学ではコーラス部に所属して歌い小学校時代には子ども達に歌を指導するというように，高校時代の経験がTの歌唱活動に影響していったと考察する。

(2)語り②結婚後の歌の活動その1『合唱』

【子ども達が幼稚園に入った頃，友人に誘われて公民館の合唱団に入団した。当時はその合唱団に没頭し，歌の仲間に悩みを聞いてもらうことで（義父との同居による）ストレスを解消することができた。その合唱団は年1回の発表会を催しており，約10年間続けた。その後，別の大型合唱団に所属した。最大で100名の団員がいた大型合唱団で「スターバトマテル（Stabat Mater）」等のドイツ語やラテン語の本格的な合唱曲を暗譜で歌った。この合唱団は定期的に海外のジャパンフェスティバルに参加しており，Tもイタリアやオーストリア等海外へ赴いて歌ったことがある。ソプラノパートに属したが，高い声が出しづらくなったことや練習回数が多く練習場まで遠かったこと等から退団した。】

考察②

Tは，この合唱団で活動した時間について，曲名や，習った先生，演奏場所や内容等について詳細に語った。子育てをしながらの合唱活動は，多忙であったと推測する。「歌の活動に没頭

し、歌の仲間に悩みを聞いてもらうことでストレスを解消することができた」とあるが、義父との同居はTにとってストレスフルであり、そのストレスを発散するためにも幼少期から好きであった歌の活動（合唱）に打ち込むことがTには必要なことであったと考察する。合唱での仲間は、好きなことをともに楽しむという同一目的で集まった仲間であり、合唱という全員で1つの音楽をつくり上げる合唱活動であったため、より一層心を打ち融け合うことができたのであろう。人と人が関係性をつくることについて、異分野である看護実践者の近田のいう「『距離を保ちながらの関与』や『時間／空間を共有する』こと」⁽¹⁾が重要になる。松本は「日常生活における相互行為文脈は、自－他の中で『共同化された対象』をひとまとまりの連続する相互行為の流れと連鎖の中で達成していく」⁽²⁾とする。Tは、合唱活動によって人とともに歌うという相互行為と連鎖のなかで、人との関係性を構築し、自身の日々の生活の活力を養っていたのである。

(3) 語り③結婚後の歌の活動その2『カラオケ』

【E（作曲家）氏とその娘に歌を30年習った。近所の友達がカラオケに誘ってくれたことがきっかけで歌い始め、一緒にカラオケをする人のなかにE氏の門下生がおり、誘われて習うようになった。E氏が歌の階級を作っており、初段から師範まであるので、広い会場で試験を受けては階級を上げていき、師範の免許を取得した。同じく師範試験を受けた人のなかにはプロに転向したり歌を教えたりしている人がいる。年3回の大舞台での演歌独唱を30年間経験し、E氏の指導補助や手伝いをしながら個人指導法や歌唱法を習っているうちに、E氏と娘が相次いで他界したのでそれと同時にカラオケ活動を辞めた。】

考察③

Tにとって、歌がストレスの解消手段となっていたとしても、30年間一人の師匠について歌を学んだというのは大きな功績である。師弟関係を結び、指導補助や手伝いを通してあらゆる感情が生まれたと推察するが、それでも辞めずに続けられていることそれ自体が功績といえる。Tにとってこのときの歌は、ただ楽しむだけでなく真剣に取り組むものであったのである。現に、歌の活動を始めたきっかけは友人からの誘いを受けたことであつたが、年3回の舞台を30年間踏んだことは単に歌が好きであるという域を超えている。人前で歌うということは緊張感をともなうことであり、さらに、暗譜で歌うためには、歌詞をみながら歌う以上に暗記や歌詞の内容を体に覚え込ませる時間を要するため発表準備が必要となる。Tの30年に渡る歌の活動の語りからは、Tの根性や歌に対しての意気込みや根気が観察できた。歌唱に挑むこれらの姿勢は、Tが早くに親元を離れて自立した生活を送ったこと等から得られたものである。

(4) 語り④好きな歌

【今はポップス系も好きになったが、演歌を歌った時期が長いので、美空ひばり、香西かおり、小林幸子、石川さゆりの歌が好きである。小林幸子の音域が合っており、歌うのも楽である。美空ひばりの曲では、しっとりとした《悲しい酒》や《みだれ髪》等を好む。】

考察④

好きな歌の歌手には演歌歌手の名前が列挙された。自身の声域について熟知しており声色に合った選曲をしていた。自身の声域や声色の理解が深いことは、歌うことや声に向き合っている証拠であり歌う技術レベルの高さが観察できる。美空ひばりの《悲しい酒》や《みだれ髪》

は、ロングトーンや音の跳躍等が多くみられ、表現も難しいため歌唱に技巧を必要とする。これらの曲を得意として師範級まで取得したことから、歌唱レベルは高かったと考察する。

(5) 語り⑤地域サロンの開設

町内が70軒ほどあるんだけど、あの一1班2班3班4班5班6班まであって、各班から2,3名ずつでも出てきてくれりゃーえんじじゃけど、なかなか出てきてくれないん。あの一私が認知症の市の方の、どうゆうかなー、研修を受けてほしいゆうて研修に行きだしたんが、後で、認知症サポーターで、それは1日でそれこそ昨日研修があって、ボランティアしてくれとる人に勉強してもらおう思うて2人連れていって勉強してもらったんです。で、私の場合はサポートリーダーゆうて、サポートする人のまたリーダーも勉強して。それからまあほんならカフェをしたいなあ、サロンどちらかしたいなあって言いようったら、今度は、あの一えーっとねえ、認知症を市内のいろいろな団体とか町内会とか小学校中学校へ行って、「認知症とはこうゆうもんです」というのを話して歩いて、それでオレンジの輪っかをあげたり。

考察⑤

Tは、近所の独居や認知症の高齢者を集めたサロンの発起人となって2015年夏から準備を始め、2016年4月に開設した。このサロンはボランティアで運営され、最近では地域の歌手やサロン関係者のアコーディオン奏者と一緒に歌声サロンを開催し、懐かしい歌を歌って参加者は皆喜んでいて。筆者の喫茶店での歌唱教室や歌声喫茶に近いものをイメージして行なったという。Tが認知症サポーターの勉強を開始し地域の人々と活動を通して助け合い交流していきけるようにと、意欲的にサロン運営に取り組んでいる。現在は認知症サポートリーダーとなっている。Tは、「子ども時代から活発な性格だったこともあり、その性格も後押しして現在もこのように活発に活動できる」と語ることから、幼少期からの活動的な性格が今でも健在であると考察する。また、Tのお茶のお手並は師範級であり、師範級のお茶のもてなしと歌を兼ね備えたカフェまたはサロンを始めることは、Tにとって自身の能力を生かせる場として生きがいとなっている。

(6) 語り⑥歌はTにとって『心の友』

—歌は、Tさんにとってどんなものですか？

T:心の友かな。なんか、楽しみたいとか、嫌なこと忘れたいな思うときも歌ったり、そこで友達ができたりすることで、自分の気持ちが楽になる？楽しくなる？へー（それ）から、苦労や心配事があったのを乗り越えられる。

—活力みたいな？ T:そうそう。

—あの、辛いときも歌われますか？ T:辛いときも歌います。

—声が出んでも？

T:出んでも、小さい声で歌いながら一自分を奮い立たせるために歌うこともある。

—そういうときに歌う曲っていうのは？

T:あのねー逆にひばりの歌で結構元気が出る歌がー、それを思いっきり歌うんじゃなくて、それを口ずさみながら料理したり、涙が出るような気分になるときもあるし、そうかゆうて。

—そんなん気にせんでええわーみたいな。

T:そうそう。元気出そう思うたら、《柔》歌ってみたり、悲しいけど歌でも歌って気持ちを晴ら

そう思うたら、《みだれ髪》みたいなん歌ってみたり。大体そういうなんは舞台上で歌ってるんですよ。

考察⑥

Tは、「歌は心の友」と明言した。楽しいときも辛いときもいつも歌がTの傍にあったと考察する。歌うと「苦労や心配事があったのを乗り越えられる」、「辛いときも歌う」と断言していることから、実際に、苦労、心配事、辛さを抱えながらも歌い続けてきたTの過去を想定する。辛いときに声が出なくても、「小さい声で奮い立たせるように歌う」というが、Tがその場面ごとに異なる心情に合わせた歌い方ができるのは自身の声を操ることができていると捉えられる。また、辛いとき等に歌う曲が決まっていた、その歌の歌詞や旋律が自然に口をついて出てくるのは舞台上で歌った経験があるからであろう。舞台上上がるために何度も練習を重ねたことで歌が体に染みついており辛いときにも自ずと歌詞や旋律が湧き出てくるのであろう。何度も歌った曲であるからこそ、根本に、苦労、心配事、辛さ等の感情を抱くときに湧いてくるのであり、その曲の心情と現在の辛い気持ち等とが歌うことを通して相互作用し、その歌を歌うことでTに力を与えている。Tの語りから、Tが歌と歩んできた長い年月とこれからも歌とともに生きるという未来への希望が観察された。

3) 60代後半の夫婦Y, Mの語り

(1) 歌が好きになったきっかけから現在までの音楽活動

語り⑦歌番組を観たり、ギターをコード弾きしながら歌ったりした日々

Y【小学校高学年時、歌謡曲をラジオで聞き、真似て歌っていたのを祖母に褒められたのがきっかけで歌を好きになった。小学6年時にテレビが家に来て、その時代のゴールデンタイムには歌番組が多かったこともあり、歌番組をよく観ていた。当時、御三家が流行、その後、水前寺清子、こまどり姉妹、島倉千代子、三橋美智也等が流行しそれらの歌手の曲やグループサウンズのスパイダーズを好んで聴いた。中学ではバスケットボール部、高校では写真クラブと、音楽とは関係のない部活動を選んでいたが、自身でテープレコーダーを買って聴いたり歌ったりした。大学生時、ギターの弾き語りが流行、Yもギターでコード弾きをしながら歌った。還暦祝いにギターをMから贈られ、現在はまだギターの練習を再開できてはいないが、そのうち、家族や夫婦との関わりのことについての歌を作りたい。】

考察⑦

Yは幼少期からラジオから流れてくる音楽を聴いて育った。歌手の歌を真似て歌い祖母に褒められたことをいまだに覚えているのは、褒められ、認められたことによる嬉しさがあったからである。聴いていた音楽の種類も次から次へと口をついて出るので、音楽への興味が強かったと考察する。中学校から高等学校時代には自身でテープレコーダーを買ってまで聴いていたという語りから、音楽への執着が当時の流行りの音楽を求めるTの行為に表れていたと考察する。還暦祝いに買ってもらったギターを使って歌を作りたいという気持ちは、そうした幼少期からの音楽に対する強い思いに裏打ちされた語りである。

語り⑧歌の上手な姉の影響と、歌が楽しくなった経緯

M【3歳上の姉がおり、その姉が大変よい声をもっていたので、小学校中学年時より姉とともに歌うことを楽しんだ。《かあさんの歌》等多様な曲を2重唱し、姉が上のパート、Mが

下のパートを歌った。姉と M は音楽好きで、器楽クラブにも入った。姉はその後中学、高等学校と合唱等に歌の応援で呼ばれ、大学では合唱部に所属した。M は中学 2 年時の弁論大会で頭が真っ白になったことがトラウマとなり、人前に出て歌うと緊張するようになった。歌は変わらず好きであった。中学生時に、洋楽はジョン・バイズ、PPM 等、邦楽は森山良子、ニール・セダカ、中尾ミエ、伊東ゆかり、グループサウンズ、フォーク、ニューフォークと流行ったが、全て好きであった。また、中学の修学旅行時にバス内で歌うための歌集を担当して作成し、大学 1、2 年時には歌グループを作って歌集作りを担当、当時流行った反戦歌やフォークの曲を歌集に入れた。当時、何人かで芝生の上で歌う活動が流行り、ギターや打楽器等を演奏しながら歌った。結婚前 4 年間は幼稚園教諭として勤務し、その間、子どもとともに歌った。結婚後は、自分の子ども達に歌って聞かせる程度であったが、20 年程前、Y が会社の飲み会の 2 次会でカラオケへ行ったとき等に M も誘われて参加し、時折人前で歌う機会を得るようになり、歌うことが徐々に楽しくなった。中学 2 年時のトラウマをいまだに抱えてはいるが、夫婦で 2 年前から施設の慰問コンサートにてソロで歌う活動に参加し、人前で歌う楽しさや喜びを感じ、トラウマを克服してきている。】

考察⑧

姉と 2 重唱した話題は歌唱教室においても表れたことから、楽しかった思い出として鮮明に脳裏に刻まれていたと考察する。姉との 2 重唱を通して他者とともに歌う喜びやそれによる音の広がりを感じられたことが、その後の音楽への根強い思いを築き上げたと考察する。中学で歌集を自作したことや、大学の芝生の上で皆と歌ったことは、他者と一緒に音楽を楽しんだよき思い出となっていた。また、近年、夫婦で慰問コンサートに出かけたり、ソロで歌う活動も行ったりと、一時期歌から離れていたとは想像できない程活発に音楽活動を行っている。Y と同じように音楽への眠っていた情熱が、些細なきっかけで呼び覚まされたと考察する。

(2) 語り⑨歌唱教室を知ったきっかけ

—喫茶店にはどこでどうやって？

M：私が A に行って、A の雰囲気はすごくよかって、そこでは私たちにぴったりのミュージックかかってて、私達にぴったりの年代の

Y：フォークとか

M：年代の曲が流れてて、いいなあ。一緒に誘ってきて。

Y：そこへ、先生のグループの募集なんかがあって、で、行ってみようかと。

—あれ、初回の時から来てくださってましたね。

Y：で、途中でもう終わるかと思うた。

—そうそうそうそう (笑)

M：誰かが来てくれればいいのに、と。

考察⑨

喫茶店 A に足を運んだとき、BGM で流れていた曲を懐かしく思い、店内に掲示していた歌唱教室の参加者募集をみて参加を決めた。これが、Y が歌唱教室を知ったきっかけである。歌唱教室の参加人数は初回から 5 回目までは 5 名から 7 名と少なく、Y は歌唱教室が終わることを心配していた。M は、初回から「誰かが来てくれればいいのに」と、歌唱教室の継続を望む発話をしていた。

(3) 語り⑩：歌唱教室で出会った人との他の場所での関わり

Y,M 【M には社交ダンスの経験が少しあった。歌唱教室開始時から 2 回、本喫茶店でカラオ

ケ大会を実施した際、参加者である社交ダンスの先生Iが、同じく参加していた女性と歌に合わせて踊り出したのを見て、動きが機敏で素人離れしていると感じた。そこで、2016年の夏始め頃から月2回、コミュニティハウスを借りてIから夫婦で社交ダンスを習っている。ブルースから始めて、ジルバ、ワルツと勉強したところである。先生の動きが素晴らしく、今後も教えてもらいたい。その他歌唱教室に姉妹で参加している2名とカラオケに一度行った。】

考察⑩

YとMは、個人的に連絡を取ったことでIからダンスを教わるようになった。社交ダンスを夫婦で行ったことで、音楽に合わせて相手と呼吸や動きを合わせることができるようになり、夫婦のコミュニケーションがより深まっていったと考察する。ダンスの種類を1つ1つ学び、楽しみながら活動している。2人は意識していない可能性があるが、ダンス自体が音楽に合わせて行うものであることから音楽を通して他者と関わり合っていることが確認できた。

(4) 語り⑪：今後の歌の活動

—最後になんか、これからこんな活動してみたいとか、歌でもいいし、音楽の活動含めあったら。2人でやってみたとかでもいいですけど。

Y：あの一施設？じいさんばあさんのとこへ行って、いっぱい歌えたら、面白いというか楽しいとか。それ一続けてできたらええなあ。まあ、昔の歌に限られるけれども。歌うとへーで、いろんな反応があるんでおもしろい。

—ですよ。

Y：で、おんなし（同じ）歌を次のときに行って歌っても覚えとらんから、まあなんでもええよゆうて、へへへ。主催される人はゆわれるから、気楽に歌える？

M：うん。そうね。

—喜ばれますね。そういう活動もしながら。

Y：歌を歌うのは大好き。だいぶ（Mを）引き込んできた。

考察⑪

Mの中学校時代からのトラウマは、Yの影響により「人前で歌っていたい」という気持ちへと変化していった。施設の高齢者の「いろんな反応があるんでおもしろい」という発話から、施設で歌った際に聴き手の反応を楽しむ余裕があることを読み取れる。「おんなし（同じ）歌を次のときに行って歌って覚えとらんから」とすることからは、施設に認知症者が入居していると考察する。気楽に歌って喜ばれることで、歌う楽しさを改めて感じていることを示している。YとMはこの活動に前向きな姿勢で取り組んでいる。

(5) 語り⑫：歌唱教室について

M【歌を発表する場があるのでプレッシャーにはなるが、いい歌を歌おうと頑張れるのよ。2016年12月にある発表会に向けても練習を重ねていくつもりである。歌唱教室は、他に予定があっても最優先させている。】

考察⑫

「歌唱教室を最優先させている」という語りにはMが好んで歌唱教室に参加している気持ちが読み取れる。苦手としていた「人前で歌う」行為に前向きに取り組んでいこうとするMの姿勢が観察された。

4) 全体の考察

70代後半女性 T も 60代後半の夫婦 Y, M も共通して子どもの頃から歌が好きであった。本歌唱教室に参加したことによる各自の意識変化には、T は友情の強化と地域活動への拡大、Y と M は、人前で歌う喜びの実感と他参加者との交流の発展があった。また、3者の歌への深い思いが随所から観察された。

さらに、このインタビューでは語られていないが、T は 2016 年 4 月に行った本歌唱教室の発表会でもリーダー役として全体の流れを考えたり、参加者全員への連絡を率先して行ったりした。Y と M は、以前はあまり行わなかったが、夫婦で頻繁にカラオケスタジオやカラオケ喫茶へ足を運ぶようになった。本歌唱教室で行ったカラオケ大会では練習を重ねた曲を多数披露した。2016 年 12 月、2017 年 12 月、2018 年 12 月と 3 回に渡り、200 名収容のホールにて行われたボーカル発表会にも出演し、次回のボーカル発表会への意欲も高めている。

3名に共通する点は、幼少期から今日まで歌が好きであり続けている点である。好きな歌を続けてきた延長線上に、本歌唱教室との出会いがあり、その歌唱教室で他者とともに歌うことの楽しみを再確認している。また、他の参加者や歌の活動の影響を受け、地域サロンの開設や社交ダンスを習い始めたこと、施設の慰問コンサートにてソロで歌う活動に参加し今後も継続する意向を示していること等、地域での新たな社会的活動の実践へと繋げていた。

3名は歌唱教室での歌唱活動を行いながら、地域貢献活動や社会的活動に積極的に取り組んでいた。これには、本歌唱教室に参加したことが作用していると考察する。

2. 熟練者であるカラオケ指導者 2 名へのインタビュー

1) 対象者について

(1) **歌唱健康指導士 A** : 昭和 6 (1931) 年 10 月 23 日生まれ、86 歳男性 (2018 年 3 月現在)、歌を始めて 60 年。昭和 38 (1963) 年 5 月から E 氏の歌謡教室 O (地名) 校の講師をしていた。O 校から歌い手をメジャーデビューさせた。現在の直弟子の一人は、O 県知事賞、O 市長賞、NHK 賞等を受賞し、歌唱健康指導士、日本歌手協会認定のプロレベルテストに合格している。その他、歌手協会に登録している。

(2) **元トラック運転手 B** : 昭和 9 (1934) 年 3 月 29 日生まれ、84 歳男性 (2018 年 3 月現在)、歌を始めて 50 年。昭和 40 年代からカラオケスナックで歌い、現在まで続けている。若い頃トラック運転手をしながらカラオケスナックに通っているうちに、歌の上手さを見込まれて徐々にカラオケを教える立場となる。現在は定期的にカラオケコンサートにも出演している。

2) インタビューの詳細

(1) 歌唱健康指導士 A

インタビュー実施日時 : 2015 年 4 月 19 日

時間 : 1 時間 4 分

場所 : 高齢者施設内の相談室、飲食店

(2) 元トラック運転手 B

インタビュー実施日時：2015年4月30日

時間：30分

場所：O県K市にあるS（地名）公民館

3) 歌唱健康指導士 A の語り

(1) 半構造化インタビュー

—音楽歴を教えてください。

A：今年で60年くらい。昭和38年5月21日からE先生のO（地名）教室の講師をしていた。Mさんをメジャーデビューさせた。現在の直弟子であるJさんは、O県知事賞、O市長賞、NHK賞などをもっている。歌唱健康指導士で、歌手のプロレベルテストに合格している。プロレベルテストとは、歌手にはならないが歌手同等のレベルと認定してくれる資格である。その他、歌手協会に登録している。

—歌を始められたきっかけは。

A：戦時中にも歌っていた。僕の場合は学校の講堂で小学校の先生がピアノを弾いて軍歌を歌っていた。歌を褒められたことで20代からプロ歌手を目指していたが、生活が安定せず、公務員をしながら歌手活動と歌唱指導を続けた。50歳で公務員をやめて現在まで歌の活動は続けている。NHKのど自慢ラジオ放送に31年、県庁ができた年に出た。テレビ放送がなかった。金を3つ鳴らして、そこから指導者生活が始まった。プロの前座をしていた。OのK亭というキャバレーにて専属でアコーディオンを弾いていた人がいた。その人がOとかS（地名）などに巡業されていたときの前座をしたことがある。プロ歌手を目指していたが生活が安定しないので、S銀へ勤め、3か月で喧嘩をしてやめて、それから公的機関に勤めた。50まで勤めて50で結婚して公的機関をやめた。それから現在に至るまで歌の活動は続いている。市役所に居るときもO市民歌を作っているときはプロジェクトの中心にいた。一番最初は、O城の歌を昭和41年に作った。（中略）O城の歌を作ったのは僕の先生のK、東芝レコード会社の創設者。歌を教わってその人を中心にT歌謡学校をOに作った。その講師となった。T先生はたまにしか来なかった。O備前太鼓歌を北島三郎にお願いしていたが、病気になって駄目になってR（地名）で歌った。今でもある。

—得意な曲は何ですか。

A：演歌が何を歌っても得意。ラジオ歌謡、戦前戦後の歌は全て生き字引のように覚えている。

—現在の歌の活動は。

A：演歌の作曲、歌唱指導、ボランティア活動、大衆音楽協会の理事長、O、J、K先生は内弟子。内弟子さんはほとんど毎日（自宅に）来て、仕事帰りに歌っている。日曜はお休み。今は弟子になってもらうのは断っている。大会に出て下さるような人しか指導しない。多いときは20名くらいいた。今は昼寝をしないと無理。内弟子さんが自由に練習している。おかしいときだけおかしいぞという。

—教えるとき気を付けていることは何ですか

A：言葉を伝える、リズムにしっかり乗る。演歌は言葉を伝えないと価値がない。言葉をうまく伝えるための基礎練習、「あえいおう」を行っている。《花は咲く》はメロディが中心、演歌は詩が中心。メロディが中心になっていると小節から小節に言葉をまたぐから歌いづらい。

—声について悩みはありますか。

A：年齢が上がってくると歌いづらい。だんだんと声が出づらくなっていく。やっぱり歌い続けていてもキーが下がってくるし、年齢が上がってくるとしゃがれてくる。しゃがれ出したところに耳鼻科へ行って声がおかしいと詳しい検査をしてもらったら、結果、「お年です、どこも悪くない」と言われた。年相応に味を出せばいい、若い頃と同じ声を出そうと思わなくても、年相応に枯れて味を出していけばいいと頭を切り替えた。高い声が出づらいく、キーは下がる、声帯を取り巻く筋力が弱まってくるからしかたない。

—自分の歌声についてどういう風に思いますか。

A：高い声が出づらくなる。自分の声の好きなのところは、昔は春日（八郎）の声によく似ていたところ、ハリがあるところ。北島三郎の函館の記念館に妻と行き、《函館の人》と《風説流れ星》を北島三郎とバーチャル共演した。予約制だった。練習するのはキーを下げた練習していたが、行ったら北島三郎は高い自分のキーで歌われたから合わすのが大変だった。1番を北島が歌い2番を僕が歌い、3番をデュエットした。北島三郎が好きである。

—歌うために何か努力していることは？

A：毎日声を出す、毎日30分くらいは歩くこと。声を出すことは体力がいるから歩くようになった。足のひきつけがあるので、時々座らないといけない。走ると糖尿病で眼底出血が起こる。右目は手術をした。

—歌うことに関して目標はありますか。

A：目標ねえ。自分として長寿を全うしたい。歌うことによって病気をしないで健康で一生を終えたい。健幸という字を書くことがあるがその字のように健やかで幸せに最後を終えたい。平均寿命が 87 歳に近い。男は 80 歳，健康寿命は女は 73 歳，男は 70 歳，つまりその後 10 年間は寝たきりや認知症になる人が多いということ。10 年間は、今は超えています、最後まで健康でいたい。健康でいたいために歌を歌いたい。

—今後どのような活動をされたいですか。

A：後継者を育てたい。せっかく勉強して歌唱健康指導士という資格も取ったので、それを生かすために、自分として健康歌唱指導士を生かせるような指導をしたい。基礎発声，腹式発声をすることで健康寿命が延びてくるという気持ちで将来やっていきたい。歌を通じて皆さんが成長してきているので、歌で恩返しをしていきたい。

(2) 歌唱健康指導士について

【歌唱健康指導士は歌でボランティアをすることにより地域貢献をしていく NPO 法人である。歌唱健康指導士の多くは演歌のジャンルの指導を得意とする。ボランティア活動とは別に音楽と関係のない本業をもっている。体と歌との健康について医学博士から講習を受ける。楽典，歌唱法の勉強，試験を受け，合格したものが取得でき，全国に 200 名程度，O（地名）には 10 名いる。歌唱健康指導士は資格なので，それで報酬を得ている者もいる。主な活動に歌の国体がある。国体で一定以上のレベルに達した者が歌唱健康指導士の資格を取得する権利が得られる。】

(3) 考察

A は、年を重ねるにつれて声のキーは下がり，高い声が出しづらくなると実感しながら，声に味を出していくことに発想を転換している。また，現役の歌手として施設等で継続して歌を歌っていくために，毎日 30 分のウォーキングを欠かしていない。83 歳の後期高齢者であるが，人生を健康に全うするために一生歌い続けていくという決意をもつ。腹式発声で健康寿命が延びると考え実践している。T はこのように，高齢になるにつれて生じる老化を受け入れながらも，自身でできる心身の健康維持や声を保つ方法を考え実践している。健康についての意識が強く，歌を歌い続けてきた結果，健康を維持できていることを自覚している。今後の活動に「後継者を育てること」があり，実際にプロ級の歌手を何名か育てていることが A の生きがいとなっていた。

また，A は公務員として働きながら現在まで歌の活動を継続している。他者から褒められたことが歌を始めたきっかけである。歌を他者から褒められたことで，プロ歌手を目指すまでに成長できたことから，自己意識が高いと考察する。戦前戦後は食料や物が不足したこともあり，歌の活動のみで地方で生活するのは現実的に困難であったが，歌への情熱が深かったために，好きな演歌を中心に歌い続けてきたと考察する。地方のテレビ番組に呼ばれて歌ったり作曲をしたりと幅広く活動し，現在も施設等で歌い，後進の指導も行っている。筆者は 2015 年，A の歌声を施設で行われた音楽療法において聴く機会を得たが，80 代という年齢からは想像できないほどの伸びのある声をしていて。これらから，A の歌唱活動は自身のパフォーマーとしての活動から，歌うことを他者に広める活動へと変化していることが確認できた。現在でも弟子が数名おり，弟子たちが A の自宅の教室に通いながら付き人として身の回りの世話も行っているとのことであったが，弟子が付き人となるのは演歌界特有の風習である。歌を教えるときには言葉の発音をはっきりするために発音の練習をしたり，言葉を大切にさせたり等，演歌特有の歌い方の指導を意識して行っている。「メロディが中心だと小節から小節をまたいで歌いづら

い」とあり、言葉をいかに歌うかが演歌では大切なことであると主張している。

4) 元トラック運転手 B の語り

(1) 半構造化インタビュー

- 音楽歴を教えてください。
- B：昭和 40 年代からカラオケスナックで歌い、現在まで続けている。
- 歌を始められて何年ですか。
- B：40～50 年にはなる。
- 歌を始められたきっかけは何ですか。
- B：町内のカラオケ大会に出て、上手いと褒められたのがきっかけで歌の練習を始めた。
- 得意な歌がありますか。ありましたらご記入をお願いします。
- B：北島三郎、福田こうへいの歌
- 現在どのような歌の活動をされていますか。
- B：カラオケの個人指導と、カラオケの会に参加して定期的に人前で歌っている。
- 歌を指導する時に気を付けておられることやポイントはありますか。
- B：基本的にある程度譜面に忠実に歌うことに、新曲に挑戦すること等を指導している。
- 声についての悩みはありますか。
- B：あまりないが、低音は出にくい。
- 自分の歌声についてどう思いますか。歌い方は変化していますか。
- B：昔から変わらない。人が聞いたら違うと言われるかもしれない。
- 歌うために何か努力していること、心がけていることはありますか。
- B：発声練習、お腹を使って歌うこと。
- 歌うことに関して、これからの目標はありますか。
- B：一生歌い続けていきたい。
- 今後どのような活動をしていきたいですか。
- B：これからもカラオケの活動を継続していきたい。
- 最後にこれだけは伝えたいということはあるですか。
- B：一人暮らしだから食事バランスを考えて長生きしたい。

(2) 考察

B は、トラック運転手をしながらスナックに通っているうちに、歌の上手さを他者に認められるようになったことがきっかけで歌の練習を始めた。このことから、B の自己意識の高さが表れている。また、トラックの運転時は、車内で好きな音楽を流して歌の練習をしていたと考察する。他者に認められ、次第に指導を頼まれるようになっていく。B の指導するカラオケクラブ参加者が、第 3 章第 2 節 I 「カラオケ団体の実態」のカラオケクラブ参加者達のなかに存在する。B はカラオケクラブにおいて自身の歌を披露しながら、教え子や参加者の歌を聴いてアドバイスしていた。筆者が当カラオケクラブを見学した際、教え子や参加者から「B 先生の指導で～」と B を慕う発言が観察されたことから、B の歌唱力だけでなく人柄もカラオケクラブメンバーを惹きつけている要因であると考察した。歌唱指導に関しては「譜面に忠実に歌う」と「新曲に挑戦する」ことを中心にアドバイスしているというが、詳細な指導法を聞き出すには至らなかった。声についての悩みは、「低音が出にくい」ことを挙げ、声の老化を実感しながら歌の練習に励み、「食事バランスを考えて長生きしたい」と発話したことから、健康意識も高いと考察する。トラック運転手からカラオケ指導者へと転身し、特技を生かした活動を行い、年齢が高齢であっても今もなお歌っていることから、日々心より歌うことを楽しんでいるといえる。歌うために努力していることを発声練習とし、今後も歌に関わっていく前向きな姿勢を示した。

3. まとめ

本節では、カラオケに関わる5名にインタビューを実施し、どのような経緯で今歌っているのかや、日々感じていること等を語りから引き出し、5名とカラオケとの繋がりや歌についての考え方を調査した。その結果、5名各々が幼少期や青年期から歌と関わり、他者に歌を褒められたり他者とともに歌ったりすることで歌の世界に惹き込まれていったことが明らかになった。5名はカラオケとの縁が深かったが、出会った曲や人がカラオケに関する人であったことも影響していると考察する。健康に気を付けて歌っていくといった発言が多く、好きな歌を歌い続けるためには健康でなければいけないという暗黙の了解があることを観察した。また、それぞれが歌声についての悩みを抱えていたが、それを克服するためにも練習を重ね、前向きな歌唱活動を行っていることも明らかとなった。5名が歌という共通の興味をもち、その興味が今後も継続させていくと考察する。歌唱活動は5名の日常生活と深く関わり、生活に浸透し、日々をよいものへと変化させ人生を意味づけていた。

本節では、カラオケに携わる個々の歌唱との関わりを一部分ではあるが明らかにできた。

引用文献

- (1) 近田真美子『〈関係性〉をつくる 重度の精神障がい者の地域生活を支える看護実践から』、現代思想8月号、青土社、pp.126-136、2013.
- (2) 松本健義「幼児の造形行為における他者との相互行為の役割に関する事例研究(2):「顔」の描画表現形成における知覚的同一性と相互行為文脈への依存性」『美術教育学:美術科教育学会誌』17, pp.231-246, 1996.

第4章 高齢者向け歌唱プログラム

第1節 歌唱プログラムの開発

本節では、筆者が、ケアを要する高齢者や日常生活が自立している高齢者（以下、自活者と略す）に対し、歌唱活動実践を重ねてきたなかで、改良または開発の過程において、3箇所で行った介入調査と開発した歌唱プログラムを紹介する。ウォーミングアップでは、運動療法との類似性を指摘される場合がある。運動療法は、身体の全体または一部を動かし、健康維持や症状の改善、機能回復を図る。これに対し、ここでの歌唱前ウォーミングアップは、歌唱前の準備として行うことが基本であり、歌うために体や声帯を温めることを主な目的としている。しかし、ケアを必要とする者のなかには、身体の衰えや障害によって本節で取り上げるウォーミングアップ全てへの参加が難しい者もいる。そこで、例えば、半身不随の者に対しては動かせる部分をもちいての参加を促したり、身体を動かすことが困難な者と動かせる者が混在する場合には声掛けの工夫をしたりといった、参加者の状態に合わせた対応が必要となる。対象者（CL）の病気、障害の程度によって、頻度や動きの幅を変化させなければならない。発声方法については随時内容を変化させているため、本節では初歩的なものだけを記載する。ここに記載する以外では、自活者を対象としたプログラムでは多種多様な発声練習を取り入れたり、病気、障害の重い者を対象としたプログラムを実践したりと、臨機応変に行っている。

1. 歌唱プログラム開発における介入調査

歌唱プログラムの開発にあたり、開発の途中経過の段階で2016年4月から約6ヶ月間、ロコモティブシンドローム啓発サイトで推奨される体操と独自の発声練習を取り入れた音楽療法の効果を図るため、施設A、B、Cにおいて介入調査を行った。

1) 目的

ロコモティブシンドローム及びうつ尺度スケールをもちいて歌唱プログラム実施の事前事後変化をみる。

2) 方法

ロコモティブシンドロームの度合いを調査する「ロコモ25」5件法18問、「高齢者用うつ尺度短縮版日本版」2件法13問、筆者の作成した歌唱に関する質問5件法7問の計40問の質問紙調査を、施設入居者に合わせて調整した設問により実施した。施設Aは介入ありで、歌唱前ウォーミングアップ及び歌唱の両方を行った。施設Bは介入ありで、歌唱のみを行った。施設Cは介入なしで行った。施設A、B、Cに関する調査の詳細は、表4-1-1のとおりである。

表4-1-1. 歌唱プログラム開発における介入調査の詳細（山下, 2017）

施設A	施設B	施設C
介入あり（歌唱前ウォーミングアップ【ストレッチングと体操】、歌唱）	介入あり（歌唱のみ）	介入なし

<p>場所：O 県 K 市 施設種別：介護付有料老人ホーム 入居者数：全 102 室 音楽療法参加者数：20 名前後 音楽療法実施期間：2016 年 4 月～現在 調査協力者：16 名 質問紙実施方法：事前事後調査，職員へ手渡し，職員が参加（予定）者へ質問紙内容についての聞き取り調査を実施した 質問紙調査実施日： 事前 4/9，4/12 事後 10/28，11/2</p>	<p>場所：O 県 K 市 施設種別：住宅型有料老人ホーム 入居者数：全 62 室 音楽療法参加者数：20 名前後 音楽療法実施期間：2016 年 4 月～7 月（施設倒産により予定より早く終了） 調査協力者：10 名 質問紙実施方法：事前事後調査，職員へ手渡し，職員が参加（予定）者に対して質問紙の聞き取り調査を実施した 質問紙調査実施日： 事前 3/21 事後 7/19～7/31</p>	<p>場所：O 県 O 市 施設種別：住宅型有料老人ホーム 入居者数：全 42 室 調査協力者：12 名 質問紙実施方法：筆者含む 2 名と職員 2 名の計 4 名のよる聞き取り調査を実施した 質問紙調査実施日： 事前 4/11 事後 10/11，10/25</p>
--	---	--

3) 質問内容

次に、事前事後に実施した質問紙調査内容を表 4-1-2 に示す。

表 4-1-2. 歌唱プログラム開発における質問紙調査内容（山下，2017）

	質問内容
口 コ モ 25	<p>Q1 頸・肩・腕・手のどこかに痛み（しびれ含む）がありますか。 Q2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。 Q3 下肢（脚のつけね，太もも，膝，ふくらはぎ，すね，足首，足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。 Q1～3 の選択肢（痛くない・少し痛い・中程度痛い・かなり痛い・ひどく痛い） Q4 ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。（つらくない・少しつらい・中程度つらい・かなりつらい・ひどくつらい） Q5 ベッドや寝床から起きたり横になったりするのどの程度困難ですか。 Q6 腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか。 Q7 施設の中を歩くのどの程度困難ですか。 Q8 シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。 Q9 ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。 Q10 トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。 Q11 お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。 Q12 階段の昇り降りは何の程度困難ですか。 Q13 急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。 Q14 身だしなみを整えるのどの程度困難ですか。 Q5～14 の選択肢（困難でない・少し困難・中程度困難・かなり困難・ひどく困難） Q15 休まずにどれくらい歩き続けることができますか。（2～3 km 以上・1 km 程度・300m 程度・100m 程度・10m 程度） Q16 施設内での活動やイベント，行事への参加を控えていますか。（控えていない・少し控えている・中程度控えている・かなり控えている・全く控えている） Q17 施設の中で転ぶのではないかと不安ですか。（不安はない・少し不安・中程度不安・かなり不安・ひどく不安） Q18 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。（不安はない・少し不安・中程度不安・かなり不安・ひどく不安）</p>

高齢者用うつ尺度・短縮版日本版	Q19 あなたは人生にほぼ満足していますか？ はい・いいえ
	Q20 これまでやってきたことや、興味があったことの多くを止めていますか？ はい・いいえ
	Q21 あなたは、人生をむなしと感じていますか？ はい・いいえ
	Q22 しばしば退屈になりますか？ はい・いいえ
	Q23 あなたは、たいてい、機嫌がよいですか？ はい・いいえ
	Q24 あなたに何か悪いことが起ころうとしているのではないかと心配ですか？ はい・いいえ
	Q25 たいてい幸せだと感じていますか？ はい・いいえ
	Q26 あなたは、しばしば無力であると感じていますか？ はい・いいえ
	Q27 外出して新しいことをするよりも、自宅にいる方が良いと思いますか？ はい・いいえ
	Q28 たいていの人も、記憶が低下していると思いますか？ はい・いいえ
	Q29 現在生きていることは、素晴らしいことだと思いますか？ はい・いいえ
	Q30 あなたは、現在のありのままのあなたをかなり価値がないと感じますか？ はい・いいえ
	Q31 あなたは、元気一杯ですか？ はい・いいえ
Q32 あなたの状況は絶望的だと、思いますか？ はい・いいえ	
Q33 たいていの人は、あなたより良い暮らしをしていると思いますか？ はい・いいえ	
歌唱に関する質問	Q34 歌うと楽しい気持ちになったり、元気が出たりしますか？
	Q35 歌っていると身体の調子はどうですか？
	Q36 しゃべる声の調子はどうですか？
	Q37 お腹から声が出せていますか？
	Q38 歌うことが好きですか？
	Q39 歌うとストレス発散できますか？
	Q34～39の選択肢（非常にそう思う・そう思う・ふつう・あまりそう思わない・全くそう思わない）

4) 歌唱プログラム内容

実施した歌唱プログラム内容を表4-1-3に示す。導入、展開、鎮静は施設A、Bで実施、歌唱前ウォーミングアップにあたるストレッチングと体操は、施設Aのみで実施した。施設Cは介入なしなので歌唱プログラムに関する導入、歌唱前ウォーミングアップ、展開、鎮静の全てを実施していない。

表4-1-3. 歌唱プログラム内容 (山下, 2017)

	プログラム	内容	目的
導入 (施設Aのみ)	挨拶 始まりの歌 ストレッチング と体操	日にちの確認 常に同じ歌 体幹・肩・脚・腕のストレッチング、手首・足首の回旋、上体の回旋、体側、深呼吸、背伸びの運動 ※ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトから、「その他のロコトレ」より	見当識 始まりの認識 ウォーミングアップ
展開	季節の歌 歌唱 手遊び、歌体操 楽器を鳴らす 合奏 歌唱	季節感を確認 長い息を使う、強く歌う 口腔内を活発に動かす。滑舌を促す 手、足、指、頭、体などを動かす リズムや音を楽しむ トーンチャイムやミュージックベル いろいろな楽器を使ってアンサンブル 歌にまつわる話を交わす 思い出話を交わす	見当識 心肺機能強化 腹筋、言語訓練、嚥下 身体的活性化 好奇心、緊張感 感動、自信 仲間との一体感 心を味わう 回想
鎮静	歌唱、鑑賞 終わりの歌	落ち着く歌、オルゴール鑑賞、演奏 常に同じ歌、ゆったりしたテンポ	鎮静 終了の認識

5) 質問紙調査結果

質問紙調査結果は表4-1-4のとおりである。変化無とは、事前事後で回答が同じことを示す。前進とは、事前より事後の方が、回答がプラスへ変化したことを示す。後退とは、事前より事後の方が、回答がマイナスの方へ変化したことを示す。

表4-1-4. 質問紙調査結果 (山下, 2017)

施設	介入有無	人数 性別 年齢幅	ロコモ 25 に関する 質問 (Q1-18)			高齢者うつ尺度に関する 質問 (Q19-33)			歌唱に関する 質問 (Q34-39)		
			変化無	前進	後退	変化無	前進	後退	変化無	前進	後退
施設 A	有 (全部)	16名 (71 ~95歳) 女性14名 男性2名	58%	31%	11%	73%	19%	8%	60%	29%	11%
施設 B	有 (歌)	10名 (73 ~91歳) 女性7名 男性3名	67%	24%	9%	74%	21%	5%	57%	26%	17%
施設 C	無	12名 (84 ~90歳) 女性11名 男性1名	73%	17%	10%	81%	9%	10%	93%	5%	2%

ロコモ 25 関連の身体面への質問に対する回答は、歌唱前ウォーミングアップ (体操・ストレッチング) , 歌唱活動の全てに介入を行った施設 A において「前進」が最も多かった。高齢者うつ尺度関連の心身面への質問に対する回答は、歌唱活動のみに介入を行った施設 B において「前進」が最も多かった。歌唱に関する質問に対する回答は、「前進」が、施設 A, 施設 B, 施設 C の順に多かった。

6) 考察

施設 A で、ロコモ 25 の質問内容の「前進」が最も多かったことから、歌唱前の体操やストレッチが回答に影響したと考察する。歌唱に関する質問では、音楽療法を実施している施設 A 及び施設 B においてどちらも「前進」が「後退」よりも多くみられたのは、音楽療法に参加して歌唱していることによる良好な変化であると考察する。高齢者うつ尺度では、介入した施設 A と施設 B では「前進」が「後退」の2倍以上であったのに対し、介入していない施設 C では「後退」の方が「前進」よりも増加していたことから、音楽療法が精神面の安定をもたらしたと考察する。介入なしの施設 C では、事前と事後で「変化無」が最も多かった。これは介入をしなかったことによる影響であったといえる。

2. 開発した歌唱プログラム

1) 方法

本歌唱プログラムは、音楽療法の参考書、介護予防、高齢者向けウォーミングアップテキスト、ロコモティブシンドローム啓発サイト HP、各種体操本、ボイス・トレーニングの本等を参考にして開発したものである。参考にした書籍については、本節末尾の参考文献に記載する。

歌唱プログラムは約 12 箇所実践を重ね、最終的に以下の内容となった。記載に関しては、一般的によくもちいられるものを※で示す。筆者が実践で必ず行っているものを◎で示す。

2) 歌唱プログラムの流れ

筆者（以下、講師と記す）が行っている歌唱プログラムについて、60分（表4-1-5）と45分（表4-1-6）の歌唱プログラムの流れである。※は一般的によくもちいられるもので、◎は筆者が必ず行っているものを示す。歌唱前ウォーミングアップでの筆者が開発した体操は、※印のないものである。

表4-1-5. 60分歌唱プログラム（山下, 2018）

	時間（変動あり）	プログラムの流れ
(1)	5分	導入
(2)	10分	歌唱前ウォーミングアップ
(3)	15分	展開①
(4)	5分	休憩
(5)	20分	展開②
(6)	3分	クロージング
(7)	2分	まとめ

表4-1-6. 45分歌唱プログラム（山下, 2018）

	時間（変動あり）	プログラムの流れ
(1)	5分	導入
(2)	7分	歌唱前ウォーミングアップ
(3)	10分	展開①
(4)	5分	休憩
(5)	13分	展開②
(6)	3分	クロージング
(7)	2分	まとめ

(1) 導入

以下に導入の内容を示す。これらからいくつかを組み合わせて実践する。導入は、対象者が歌唱プログラムに参加しやすい雰囲気づくりを行うこと、質問等を投げかけながら対象者のその日の様子を感じること等のために取り入れる。

A. 毎回必須の内容

- ①はじまりの音楽・・・固定の曲。◎※
- ②今日の日にちの確認・・・「今日は何月何日何曜日ですか」 ◎※
- ③今日の外の様子、天気、出来事、何の日か、最近あったおもしろい出来事・・・「今日の天気は?」「今日は〇〇が生まれた日です」「昨日～があって・・・」 ※
- ④今日の体調・・・先に両手で○、△、□を一緒に作る練習をし、「今日の調子は?」と尋ねる。両手で大きな○、△、□を作る形で返答する。
- ⑤今日の曲の説明・・・「今日は○や○等をやろうと思っています」 ◎※
- ⑥リクエスト曲・・・「リクエストをお聞きますので、考えてください」 ◎※

B. 日によって変更する内容

- ①語尾が「ん」の歌探し・・・語尾に「わをんの、んがつく歌、何かありますか」 ※
- ②頭文字に「あ」「か」「さ」等のつく歌・・・「頭に「あ」が付く歌を何かご存知ですか」
- ③「川」の漢字が入る歌・・・「題名に川が入る歌、何かご存知ですか」
- ④季節の歌・・・「今は秋、秋の歌といえばどんな歌がありますか」
- ⑤イントロクイズ・・・「これから弾く曲の曲名をお答えください。最初しか弾きません」
- ⑥歌詞のキーワードから曲あてクイズ・・・「これからある歌の歌詞のなかにある言葉を言います。何の曲かわかったらお答えください。○、○、○」

- ⑦しりとり・・・「これからしりとりをします。思いついたら言ってください」。 ※
- ⑧通し番号・・・1, 2, 3・・・と順番に掛け声。
- ⑨三三七拍子・・・「両手を拝借, せーの, タタタン, タタタン, タタタンタン・・・」。 ※
- ⑩連想ゲーム・・・「今は春, 春と言えば?」「○○と言えば?」と繋げていく。

(2) 歌唱前ウォーミングアップ

歌唱前ウォーミングアップの目的は、歌うために体をほぐすこと、声帯を温めること、歌唱活動に向けて意識を高めることである。

体操開発の重要点は、参加のしやすさや病気や認知機能の低下等で講師と同じようにできない場合でも他の人の動きを見て楽しめるもの、動きをイメージしやすく実際には上手くできなくてもできたつもりになれるものである。また、日常、あまり行わない動きを取り入れ動かしていない筋肉や筋を動かす。脳トレを意識した歌唱前ウォーミングアップを、以下の内容からいくつか組み合わせ実践する。ストレッチ体操と運動の要素の強い体操を区別する。座位でも立位でも行えるが、本節では主に座位の内容を記す。

A. ストレッチ

手先や足先等の身体の末端から動かし、徐々に体全体をほぐすことを基本としている。

①回旋※

- ・指回し（手のひらを合わせるように指を合わせ人指し指から順に話して回転させる）。
- ・肩回し（両肩を4回ずつゆっくり回す）。※
- ・首回し（「右向いて、左向いて、下向いて、上向いて、右回し、左回し」とゆっくりピアノの効果音に合わせて回す）。※
- ・手首回し（手の平を組み合わせ、左右にゆっくり回す）。※
- ・足首回し（つま先の上げ下げ、左右、かかとの上げ下げ、左右、足首回し）。※

②脱力※・手足ぶらぶら、肩の上げ下げ、深呼吸（4数えながら鼻から吸う→4数えながら口から吐く）。

③筋伸ばし※

- ・手を横に伸ばし、左右に平行移動（肩こりほぐし）。※◎
- ・肩を後ろにして、肘を押す。※
- ・身体の後ろで手をつなぐ。※
- ・脚を組んで、太腿を交差して押しながら体をひねる。※
- ・手を組んで上に伸ばす→右わき腹を伸ばす→左わき腹を伸ばす→組んだ手を裏返してもう一度※◎

・下から手を、上方にゆっくりと、大地からエネルギーをもらって芽が上方へ伸びていくように上げる。※

・肩甲骨伸ばし（両手をからませ、前にゆっくり伸びる。できれば頭は腕よりも腹部に近づける）。※◎

・肩の上げ下げ※ ピアノで効果音をつける（ドミナント音で上げる▶トニック音で下げる。最初は上げて下げてというが、2, 3回目からは音を聴き分けて上下する。

- ・肩たたき（音楽に合わせて右肩10回、左肩10回）。

④伸縮※・身体を縮めたり大きくしたりする。手の平を上下反対に合わせて、腕を伸ばしな

がら手の平が逆方向に合わす。

⑤**顔ストレッチ**※・・・頬のマッサージ、頬を上げる。目を開く。口を閉じたまま口角を上げる。口を大きく開ける。一気に笑い顔を作る。笑顔で大きな声で「おはようございます」や「こんにちは」を言う。

⑥**腹筋**・・・両足を座ったまま宙に浮かし股を開いたり閉じたりする。腹部に触れ「ひっひっふー」と言いながら、動くのを感じる。

B. 口腔（嚥下）体操

①**滑舌体操**※◎・・・「あいうえお」「私の名前は〇〇です」「本日は晴天なり（雨天なり、曇りなり）」「幸せだー」「気持ちいいー」「ぱぴぷぺぽかきくけこ」を言う。ピアノで効果音を付ける。

②**早口言葉**※・・・「隣の客はよく柿食う客だ」等。

③**パタカラ**※・・・《兎のダンス》等をパタカラの歌詞に替えて歌う。

（3）スポーツ模倣体操 ※上半身の体操

①**空手体操**・・・構える→両手を交互に前方や上方に出す。出しながら「はっはっ」と掛け声をつける。

②**相撲体操**※・・・両手の平を前方に交互に押し出しながら「どすこいどすこい」と掛け声をつける。両手を合わせ、上方に上げて上体を前方に倒し、また上体を起こして両手を合わせる。四股ふみ（右足→左足の順に足をできるだけ振り上げ、ゆっくり下ろす）。

③**ボクシング体操**・・・シャドーボクシング（手でコブシを作り、前方に素早く交互に押し出す）→シャドーボクシングをしながら、相手を交わすようなしぐさ。

④**キックボクシング体操**・・・足を少しずつ上げながら、前方を蹴るしぐさ。

⑤**水泳体操**※・・・平泳ぎ（両手を広げながら宙をかく→両手をすぼめながら息継ぎ）、クロール（両手を前方に伸ばし、交互にかく→3回かいて息継ぎ等リズムよく行う）、背泳ぎ（できるだけ耳の横まで手を上方にまっすぐ伸ばし、片方の手毎に、横にかきながら半円を描いてまた上方に戻す）、バタフライ（体を波打たせる→両手で下方から上方へ回しながら円を描くように回す）、犬かき）。

⑥**チャンバラ体操**・・・刀を抜く→竹を切る→反対から切る→一周回る→切る→ゆっくり刀を腰にしまう）。

⑦**バレーボール体操**・・・スマッシュ（片手を上に振り上げ、斜め前方下方に架空のボールを打ちながら振り下げる）、サーブ（架空のボールを投げ上げ、片手を振り上げてボールを打つ、片手を胸位置横に固定し、架空のボールを乗せ、下から打ち上げる）、レシーブ（コブシを作った両手を、前方に真っ直ぐ伸ばし、架空のやってきたボールを受ける）。

⑧**ボーリング体操**・・・架空のボールを後方上方から下に振り下げながら前方に真っ直ぐ転がすしぐさ→額に片手を添えるしぐさ。

⑨**サッカー体操**・・・リフティング（膝や足先等でボールを操る）やヘディング（投げられたボールを額で打ち返す）の真似をする。

⑩**バスケットボール体操**・・・ドリブル（手の平を地面に平行に向け、ボールを地面につく）、シュート（ボールをゴールに入れる）、パス（近くの人にボールを投げる）等。

- ⑪**器械体操**・・・ポーズ3種類程度を行う。両手を上に上げて片足を前にしたポーズ。両手を上に上げたポーズ。前転をする直前のポーズ。
- ⑫**テニス体操**・・・サーブ（テニスボールを上へ投げ、ラケットを持って打つ）、レシーブ（飛んできたテニスボールを打ち返す）。
- ⑬**野球体操**・・・ピッチャー（サウスポーあり）、バッター（サウスポーあり）、キャッチャー等の動きをする。
- ⑭**ゴルフ（ゲートボール）体操**・・・構える→「ホールインワンを目指して！せーの、カキーン」の言葉で打ち上げる。

C. 踊り体操

- ①**バレリーナ体操**・・・プリエ（できるだけつま先をハの字にする）、ポールドブラ（両手をへそ前で構える→両腕を曲げる→そのまま上に上げ、柔らかい円の形→両手を美しく広げる）、パッセ（片足を直角に近く曲げる。両腕は上方に柔らかい円の形を描く。）
- ②**歌舞伎体操**・・・片手を前に、反対の手は顔の前から頭上を通り、耳横で曲げてポーズを取りながら、「カッカッカッカ」という。または、「よおっ」と掛声をしながら、手を眼前と耳横にセットし、首を小さく回して止める。可能であれば、目を寄り目にする。
- ③**阿波踊り体操**・・・手先を頭上に右手と左手の位置を阿波踊りの手の構えにし、右手と左手の構えの高さを入れ替えながら、効果音に合わせてリズムよく踊る。
- ④**日本舞踊体操**・・・指先をしなやかに動かしながら扇を持ったポーズをつくり、首を斜め45度に傾げる。
- ⑤**盆踊り体操**・・・炭坑節「月が～出た出た～」の曲の出だしの振りを、ピアノ伴奏に合わせて踊る。
- ⑥**フラダンス体操**※・・・手を顔前方に指先を同方向に向けてセットし、波々の手つきをしながら、ピアノ伴奏に合わせて、上方、下方、前方等あらゆる角度に揺らす。フラダンス特有の意味のある手の形をいくつか作る。
- ⑦**フラメンコ体操**・・・音楽に合わせた「ウンタンタン」の3拍子のリズムに合わせて、顔の横で両手を合わせ手拍子と足踏みをする。

D. 日本流体操

- ①**羽子板体操**・・・羽子板を持ち、講師から参加者へ打った羽を参加者が講師に打ち返す。
- ②**空中縄跳び体操**・・・両腕で縄跳びを持っている姿勢→一重とび（腕を1回回す）、二重とび（腕を2回回す）→あやとび（腕を前方で交差させる）。
- ③**ラジオ体操第一の前半**・・・講師がピアノでラジオ体操第一の冒頭を弾き、途中から口三味線に合わせて4形程度行う。

E. ユニークな体操

- ①**キョンシー体操**・・・手足を前に伸ばし、少し後ろに体重をかける。
- ②**ふにゃふにゃ体操**・・・両手を横に広げ、足と手を波打たせることにより身体を脱力させる。
- ③**ニコニコポーズ**・・・「はいチーズ！」の言葉で両手の人差し指を立て、両頬に持っていく。
- ④**タコ焼き作り**・・・微笑み、指先で小さな丸を作って頬に当てる。できたタコ焼きをどちらかの指先で触り、感触を確かめる。

- ⑤ゴリラ体操・・・「うっほっほ」といいながら、腕を前で×の形から胸を開いた形へと移行する。
- ⑥太もも太鼓・・・太ももを太鼓に見立て、手を撥にして、リズムよく打つ。
- ⑦ものまね・・・コアラ（抱きつくポーズ）、サル（片手を顎の下で半円の形、反対の手は上で半円の形）、びっくりポーズ（両掌を広げて、顔の横へ）、しゅーのおじさん（片手の平を逸らし、顎の下へ、反対の手の平も逸らし、頭上へ）、マリリンモンローポーズ（両腕を真っ直ぐ下方に伸ばして寄せる）
- ⑧花を咲かそう体操・・・顔の前でつぼみの形を作る。→上方に両手を伸ばしながら大きな花が開く動き。
- ⑨尺取り虫※・・・右手と左手の人差し指と親指を上下に合わせる。尺取り虫が登っていくように、人差し指と親指のどちらかを交互に合わせ、手首を180度回転させながら上方へ移動→下方へ移動。
- ⑩鳥になる体操・・・両手を斜め前に大きく広げる（横の人が近い場合、交わすように広げる）。→羽をはためかせる。→翼を閉じる。→毛繕い→大きく羽を広げて優雅に飛ぶ。
- ⑪ガラス磨き（窓ふき）※・・・大きな四角を描く。→手の平にタオルを持ち、上から横に拭いていく。途中息を吹きかける。→最後に「キュッキュッ」と言いながらピカピカに仕上がって喜ぶしぐさ。
- ⑫飛行機体操・・・手を横にして身体を斜めにしながら左右に飛ぶしぐさをする。
- ⑬太陽体操・・・小さくなり、「東から、太陽が・・・」と言いながらゆっくり体を伸ばし、大きな円を作る。「西に沈む」と言いながら身体を小さくする。
- ⑭花火体操・・・体を小さく縮め「ひゅるるる～」で上方に手を伸ばして空に上る→「ドーン」で手を下から上に噴水のように開く。小さな花火、線香花火等、いろいろな大きさの花火を体で表現する。
- ⑮エイエイオー体操・・・耳の横でコブシを作り、高く腕を伸ばしながら大きな声で「エイエイオー」と声を合わせる。
- ⑯瞬間芸・・・講師が行ったポーズを全員が即座に真似る。
- ⑰手つなぎ体操※・・・隣の人と手をつなぐ。右左に倒れる、上下にする、ゆっくり回す、波を作る。
- ⑱石持ち上げ・・・顔の横で石を持っている姿勢→上にゆっくり持ち上げる。石の重さが3kg, 10kg, 30kgと変化する。重さの変化に合わせて、重いものを必死で持ち上げるしぐさをする。

F. リズム体操（じゃんけんを含む場合あり）

- ①三三七拍子・・・両手で手拍子、または両足で足拍子、膝を叩いて膝拍子をする。
- ②即時体操・・・前ならえ、交互肩もみ※右側の人の肩→左側の人の肩。音楽で入れ替える。
- ③じゃんけん※・・・「最初はグー、じゃんけんポン」の掛け声で行う。緩急をつける。講師対参加者または参加者が隣同士で行う。講師が宣言した手の形を参加者が出す。利き腕ではない手でも行う。
- ④必ず勝つか負けるように右手または左手を出すじゃんけん・・・「最初はグー、じゃんけんホイ」の掛け声で、両手同時に出す。出す前に、考える時間をつくる。あいこは存在しないので、続けて出す場合、同じ手が前と同じものを出さないようにする。認知機能低下の関係で両手が

同じ物を出す人がいるが、間違いに執着しないようにする。

⑤後出しじゃんけん※・・・「最初はグー，じゃんけんホイ，ホイ」の掛け声で片手を出す。1回目の「ホイ」で講師が出し，2回目の「ホイ」で参加者が出す。講師の真似をして講師と同じ手の形を出す者がいるが，「何人できましたね！」など，できていない参加者も受容し次に進む。

⑥リズムに合わせたグーチョキパー体操・・・講師が言ったグーチョキパーを参加者に真似てもらおう。「グーチョキパー，グーチョキパー，グーチョキグーチョキパーグーチョキ」等，順番を変えて行う。

⑦足でじゃんけん※・・・パーは両足を開く。グーは両足を閉じる。チョキは親指を立てる。

⑧2拍子と3拍子※・・・右手で2拍子の指揮，左手で3拍子の指揮を両手同時に行うが，最初に片手ずつで練習する。

⑨指折り体操※・・・両手の平を眼前で広げる。両手の同じ指を，数を確認しながら折る。全部折れたら伸ばしパーにしていく。右端または左端から順に数を数えながら指を折る。→全部折れたら，反対側から1本ずつ伸ばし，最後には両手をパーに戻す。反対からやったり，1テンポずらしたり，両手でスタートしたりする。

⑩かき回し体操・・・両腕を手先が下方に，脇が後ろ上方になるように構える。「わー」と言いながら，犬かきのように両腕それぞれ円を描くようにかき回す。

⑪大きく小さく・・・「大きく」と言いながら手を大きく上に広げ，「小さく」と言いながら，手を下方に交差させて縮める。これを繰り返す。

⑫3，4，6等の倍数で手拍子※・・・「3の倍数のところで手拍子お願いします。それではいきます。1，2，3（パチン），4，5，6（パチン）」と進め，他の倍数でも同様に行う。5や10の倍数は簡単にできる。難しいのを続けるよりも途中で簡単にできるものを混ぜると進行しやすい。

⑬前にならえ・・・「前にならえ！」と叫び，前に人がいなくても前の人の背中の位置に手を瞬間的に挙げる。→「なおれ！」と叫び，手を下ろす。片手でも両手でもどちらでもよい。

G. 道具を用いた体操

①ゴムチューブ・・・脚の裏にゴムチューブをセットし，足を伸ばしたり縮めたりする。ゴムチューブを背中後ろに回して伸縮される。

②ストロー※・・・ストローの先に輪ゴムをぶら下げて回す。※

③お手玉※・・・「1，2，3」と数えながら片手，または両手でお手玉を上方に投げてキャッチする。

④紙風船・・・自身，または隣の人や近くの人と紙風船を投げあう。紙風船を膨らますことが肺活量を増やすトレーニングになる※

⑤コマ回し・・・30cm×30cm程度の軽い型紙の上で行う。

⑥輪ゴムでパチン・・・つながった輪ゴムを隣りに座っている人と持ち，一緒にパチンとはじいたり，上方，下方，左右に一緒に動かしたりする。

⑦棒体操※・・・回し，ひねり，持ち上げ，足の下をくぐらせる，首の周りを回す，チャンバラや剣道，フェンシングの真似をする。

⑧タオル体操※・・・タオルを太腿やふくらはぎの下にくぐらせ，足を持ち上げる。縦，横に

回す。投げてキャッチする。隣りの人とタオルを引き合う。

⑨色スカーフ体操※・・・ひらひらと動かす。大きくまたは小さく回す。なみなみに動かす。投げてキャッチする。スカーフの上にボールやお手玉を乗せ左右に動かす。

⑩ボール体操※・・・ボールを首の周りで転がす。両手で持って前へ伸ばす。伸ばしたまま左右、下方、上方へ動かす。右手スタートで左手の平まで腕の上を転がす。手の甲にボールを乗せ、バランスをする。右手の次は左手で。

⑪ブーメラン体操・・・右腕、左腕にかけて回す。右足、左足を途中までくぐらせる。上にあげてヤーと叫ぶ。両手で前にならえの姿勢でブーメラン（円形）を持ち、円を回転させる。頭上に乗せ、手を横に広げてバランスのポーズ。

⑫紐体操※・・・太腿の下を通す。足首の下に通らせ、足を上方へ持ち上げる。ピンと張らす。緩める。紐を縄跳びのように顔の前で回す。隣りの人の紐と結ぶ。紐をほどく。

⑬折り紙※・・・簡単に作ることができる蝶や花を、一手順事にゆっくりと確認しながら行う。

⑭あやとり・・・自由にやってもらう。人差し指と親指に引っ掛け、四角の形を作ったり、右の指先から左の指先に移動させたりする。

H. 発声練習

発声練習の目的は、よりよい声で歌えるように呼吸法を身に付けること、よりよい表現ができるようにすること、喉の広げ方や歌うテクニックを習得することである。以下が、発声練習の内容である。

①声を出す前の声掛け例

「頬をいつもより3ミリあげて、笑顔でアの口に。喉の奥はあくびの形に広げる。体がいつもより3倍大きくなった気持ちで、頭の後ろにも前にも声が響くように。」

②発声練習の種類

体操とは異なり、毎回あらゆるタイプの体操を取り入れるのではなく、毎回継続した内容にしている。プログラム内の全てのものが新しいものではなく、固定で行うものもある方が、参加者が安心しやすい。

・ AC#EC#A▶B^bDFDB^b半音ずつ上行形（母音唱法）



・笑いましょわっはっは (スタッカート唱法)

わらいましょ わっはっはっ わらいましょ

4
わっはっはっ わらいましょ わっはっはっ わらいましょ

8
わっはっはっ わっはっはっはっ わっはっはっ

・移動ドのソファミレド, EDC[#]BA→FE^bDCB^b と半音ずつ順に上行 (母音唱法)

5
あ く び が で る よ あ あ あ

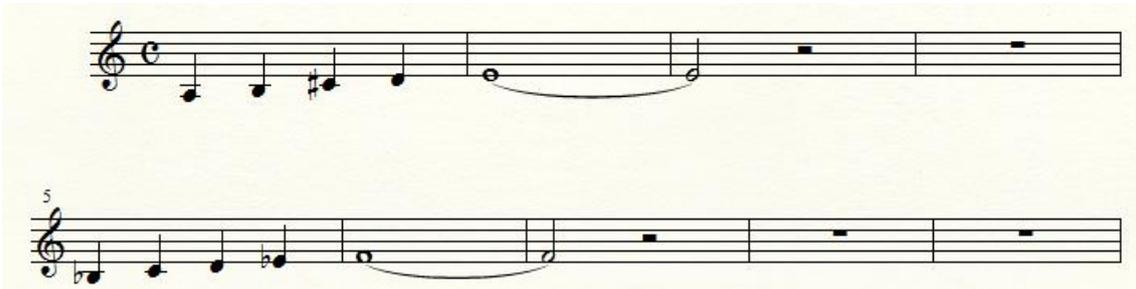
・あくびの歌▶歌詞「あくびが出るよアーアーアー」 アーアーアーのとき、首を左右にゆっくり曲げる (レガート唱法)

あ く び が で る よ あ あ あ

5
あ く び が で る よ あ あ あ

・「ア」「ウ」「オ」等の母音で、響きを統一させながら伸ばす（母音唱法）。

発展形には「まみむめもー」とこの音形で歌いながらビブラートをつける場合がある（ビブラート唱法）。



・ CEDFEGFAGBACBDC → CABGAFGEFDECDBC（母音唱法）



（3）展開①

対象者全てに共通する展開①の目的は、生き生きと参加できること、歌を通して懐かしい思い出を思い起こしたり、リズム感を養ったりすることであるが、病気や障害をもつ対象者の場合には、リハビリも兼ねて行うことが目的である。

A. 歌い方

以下の内容を曲によって変更しながら取り入れる。

- ①手遊び歌・・・《みかんの花咲く丘》《アルプスイチマンジャク》《おちゃらか》《ぱったん》《ずいずいずっころばし》等 ※
- ②手話を付けて歌う・・・《上を向いて歩こう》《荒城の月》《春が来た》等※
- ③歌に合わせて楽器を鳴らす・・・いろいろなリズムの刻み方、楽器の持ち方や鳴らし方を説明する。※
- ④小道具付きで歌う・・・使用する道具は、扇子、リボン、スカーフ、お手玉、造花、花吹雪、風船、ティッシュ、ボール等。※
- ⑤指揮をしながら歌う・・・2拍子や3拍子は取り入れやすいが、4拍子や変拍子、6拍子等は難しい場合がある。

⑥振り付きで歌う・・・講師がその場で考えた振りを真似てもらう。全員で一体感をもって歌いながら踊る。参加しない人には強要しない。

⑦足や手でリズムを取りながら歌う

・歌詞を噛みしめて歌う・・・歌詞を全員で声を合わせて歌詞を朗読→歌詞の中身確認→講師が「情景を想像しながら歌ってみましょう」と声掛けする。

・メロディを大切にしながら歌う・・・講師が音の跳躍やフレーズの作り等、重要点を説明し、「○○に注意して歌ってみましょう」と声掛けする。

⑧即興演奏・・・声や楽器を用いて即座にその場で作る音楽。講師が指揮し、それに合わせた音や声を参加者が出して音楽をつくる。

B. 曲の選択

①事前にリクエストを聞く・・・曲を前もって準備し、当日は「この前リクエストのあった曲です」と説明してから歌う。

②当日その場でリクエストを聞く・・・「今日歌いたい曲は何ですか」「どなたでも良いので、最初に出た曲を歌います」等と言って周り、その時に歌う曲を決める。

③曲を講師が決めておく・・・リクエストが出ない時や出せない時、講師が事前に聴き出した参加者の年齢や好みから曲を選択する。1曲の選択に対し、数曲の中から選べるようにしておく。

④季節の曲・・・季節感のある曲を取り入れ、参加者が季節を意識できるようにする。

⑤追悼曲・・・近年に逝去した作曲家や作詞家、歌手の曲を追悼の意味を込めて選択する。

C. 参加者が使用する楽器の種類

タンバリン、トライアングル、ウッドブロック、カスタネット、マラカス、ビードロ、太鼓、でんでん太鼓、鳴子、カシローラ、すず、ハンドベル、卓上ベル、オーシャンドラム、フィンガーホーン、サウンドシェイプ等。

D. 講師が伴奏で使用する楽器

クラシックギター、アコースティックギター、キーボード、ピアノ、和太鼓、アルトリコーダー、アンデス、ギタレレ、ウクレレ、鍵盤ハーモニカ等。

E. 楽器を使用する際の注意事項

①人数分準備する。

②いろいろな楽器を合わせた合奏を行う。

③もちやすさ、軽さ等に考慮して子どもっぽいおもちゃの楽器ではなく、できるだけ本物を使用する。

④楽器は施設に購入を依頼するか講師が持参する。金銭的に購入困難な場合、手作り、または、安価でも良い音がする楽器を用いる。

F. 楽譜

①楽譜ありにするか、歌詞だけのものにするか、参加者と相談して決める。読みやすい大きさ

の楽譜を使用する。

②参加者が活動環境により、歌詞カード（模造紙）をもちいる。ホワイトボードや黒板がある場所では、動きを伴う曲のみ事前に手書きする場合がある。

G. 歌の先導の注意点

参加者が日頃忘れていた曲でも歌唱中に思い出し、歌い始めることが多い。参加者の声が大きくなるまで講師が大きな声で歌う。メロディや歌詞の歌いづらい曲はゆっくりと部分的に反復練習をしながら1番のみを歌い、歌っているうちに参加者が乗ってくる曲は3番や4番まで歌う等、曲や参加者のそのときの様子に合わせて臨機応変に変動する。講師は歌いすぎることなく、参加者の歌声を誘導するように歌う。時に1番全てを講師が歌って示すことで、どのような曲か参加者が思い出すこともある。

（４）休憩

休憩の目的は、連続して歌い、身体を動かしたことによる疲れの軽減である。

①瞑想・・・目を閉じる→息が、鼻から身体を通り、循環して口からゆっくり出ていくことをイメージする（3，4分）→ゆっくり深呼吸をして目を開ける。

②ストレッチ・・・ウォーミングアップの体操に記載したストレッチを、2，3種類、丁寧に行う。

③クイズ・・・簡単に答えられるクイズを行う。例、「パンはパンでも、空飛ぶパンは？」

（５）展開②

展開①と同様の内容に注意する。後半に向けて、盛り上がるように、歌唱に合わせた楽器活動や道具の活動、仲間と協力し合う活動を取り入れていく。

（６）クロージング

クロージングの目的は、まとめに向かって終わりの意識が生じる歌を歌い、参加者が落ち着いて活動を終わられるようにすることである。

①既存の固定曲の演奏・・・《今日の日はさようなら》《蛍の光》《翼をください》等、場所や対象者によって変更している。高齢者施設の場合、よく知られている《蛍の光》が好まれるが、なかには、「寂しい気持ちになるから歌いたくない」という参加者がいる。テンポの速い曲はあまり使用せず、参加者が落ち着いて音楽療法後の時間を過ごせる状態にもっていく。

②終わりへの意識向け・・・講師は一人ひとりの表情を確認し、参加者の空気を1つにしながらか優しい声で歌う。

（７）まとめ

まとめの目的は、その日の歌唱プログラムの流れを振り返り、達成感や充実感を抱くこと、何をしたかを思い出すことで脳に刺激を与えること、次回を楽しみにしながら終わるのを促すことである。

- ①**本日の振り返り**・・・今日，どんな曲を歌ったか，思い出してもらおう。感想を自由に発言してもらおう。感想が出ない場合，講師が一言，感想を述べる。
- ②**あいさつ**・・・「今日も気持ちよく一緒に歌ってくださり，ありがとうございました」「今日はいつも以上に声が大きく，晴れやかでした」等と感謝の意を述べる。
- ③**次回予告**・・・次回の活動で何をするか予告する。

3) 歌唱プログラム実施時の配慮事項

(1) 事前準備

- ①同じ人にばかり話し掛け偏らないようにする。
- ②開始前から終了後まで，楽しく，話し掛けやすい雰囲気づくりをする。
- ③参加者に認知機能の衰えがあり理解しづらい状態であっても，参加者へ「伝える」気持ちで行う。参加者から明確な返事がなくても声掛けをしたり，代弁したりする。
- ④身体が不自由な人へ配慮する声掛けを行う。例えばウォーミングアップ時には，「両手でも片手でも構いません。動きづらかったら，気持ちを送ってください」と，動けないことで自身を責めることのないよう声掛けする。
- ⑤講師の服装は地味過ぎないようにする。明るめの色やきれいな色を取り入れ，対象者の気持ちを惹き込めるようにする。

(2) 実践前

- ①会場に一步入ったときから，挨拶や言葉掛け，明るい表情等に気を配る。
- ②背を向けている人がいないか，歌詞カードや楽器は届いているか，体調が悪そうな人はいないか等に配慮する。

(3) 実践中

- ①**体調確認**・・・体調不良の人がいないか，何か言おうとしている人がいないか，観察する。
- ②**会場内の温度調整**・・・ウォーミングアップや歌で気温が上昇するため調整が必要となる。
- ③**声**・・・会場が広すぎて声が通らない場合，マイクを使用して聞き取りやすい声量にする。滑舌も明確にし，早口で話さないようにする。
- ④**緩急**・・・プログラム内に緩急をつける。一息つける時間を設ける。
- ⑤**表情や雰囲気**・・・表情は柔らかくし，澁刺とした雰囲気で行実践するが，ハイテンションにならないようにする。講師が頑張り過ぎると，参加者はついていけないという雰囲気になることがある。中庸か少し元気に接した方が，参加者が自身も真似ができるかもしれないと思い，参加しやすくなる。
- ⑥**コミュニケーションの確認**・・・集団の場合，参加者同士が関わられるように工夫する。
- ⑦**体を動かすことへの配慮**・・・体が固まらないようにする。身体が不自由な場合，身体が固まりやすいので，ウォーミングアップを入念に行い，歌の合間や曲中にも身体を動かす。老人ホーム等の施設入居者は体力が少ないため，過度な動きや休みなく動かすことは避ける。
- ⑧**強要の禁止**・・・振り付けや手話，楽器活動等を嫌がる参加者には強要しない。

(4) 実践後

楽器や楽譜を回収しながら、参加者全員への声掛けや握手等のスキンシップを行う。スタッフが不足しているときは誘導を手伝うが、介助は知識がなければ事故に繋がるため行わない。

(5) 参加者と内容の対応

高齢者の歌唱プログラム実践への参加者は、60歳から100歳までと年齢の幅が広い。したがって、世代の違いにより曲の好みに違いが生じる。また、年代による参加者の違いにはこのことに十分気を配る必要がある。高齢者対象の公募タイプで参加者を募集する場合、参加者のADLや年齢の幅は事前に把握することが難しいので、参加者に実際に会ってから判断する。初回には、どのような参加者にも対応できるプログラムを用意し、その後、参加者に応じて内容や曲を変えていく。高齢者施設での歌唱を中心とした音楽療法実践の場合、施設入居者の特質を知っておく必要がある。特別養護老人ホーム入居者では、要介護4から5の人が多く、一般的によく覚えていてなじみ深い童謡、唱歌、演歌等を好む傾向にある。介護付有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅や公共のケアハウス等の入居者は、要介護3程度の人が入居しており、曲の好みは多様である。

自活している高齢者は、自活を続けられるように意識して日々の生活を能動的に生活している人が多い。こうした高齢者は、あらゆるジャンルの曲、知らない曲にも果敢に挑戦したり、より上達したいと日々トレーニングしたりする人が多い。このような高齢者に対しては、歌唱プログラムを構成する曲のジャンルや種類を多様にし、体操や楽器活動も積極的に取り入れ、歌唱活動でより健康で元気になれるようにバックアップしていくことが必要となる。また、指導内容においても、フレージングやブレスの位置、表現方法等、専門的な歌唱法も取り入れるようにする。参加者に応じて活動内容を変化させ、常に参加者の立場になって考え、参加者の声を聞きながらよりよいプログラムにしていくことが講師に求められる。

3. まとめ

本節では、歌唱プログラムの開発について、開発段階における介入調査と、開発した歌唱プログラムの概要を中心に述べた。高齢者向けに留意する点は、心身両面である。片麻痺等の障害がある者から健常な者まで幅広く参加するような場面では、他にも、取り扱う曲についての楽曲分析や活動の進め方、ピアノの弾き方、参加者の発言への対応等、記載すべき内容は多分にある。本節ではウォーミングアップに重点を置き記載した。今後は音を使った詳細な方法について検討していきたい。

参考文献

- (1) 小森谷清・島由季『歌伴のすべて ベスト 883 改訂第6版』, 全音楽譜出版社, 2015.
- (2) 鈴江弘康『歌謡 1001 上』, 全音楽譜出版社, 2015.
- (3) 斎藤道雄監修『DVD&CD 2枚付き 高齢者イキイキ! 音楽レクリエーション』, 西東社, 2012.
- (4) 尾陰由美子『DVD&CD 2枚付き 思い出のうたで高齢者イキイキ体操 32曲 オールカラー』, 西東社, 2015.
- (5) 三矢八千代『DVD付き オールカラー 高齢者イキイキ! 音楽に合わせてリズム体操』, 西東社, 2012.
- (6) シナプソロジー普及会『DVD シナプソロジーで高齢者はつらつ! 脳いきいきレクリエーション』, 西東社, 2014.

- (7) 築瀬寛『ごぼう先生といっしょ！懐かしい音楽でらくらくイス体操』, キングレコード, 2018.
- (8) 築瀬寛著・白澤卓二監修『ごぼう先生と楽しむ大人の健康体操』, あさ出版, 2017.
- (9) 築瀬寛『ごぼう先生の大吉体操 DVD付 介護予防に役立つ』, レクリエブックス, 2018.
- (10) 菅田文子『音楽療法の必須100曲【高齢者編】』, あおぞら音楽社, 2009.
- (11) 菅田文子『音楽療法の必須100曲【おとな編】』, あおぞら音楽社, 2010.
- (12) 菅田文子『電子歌詞集付 音楽療法の必須100曲【ノスタルジー編】』, あおぞら音楽社, 2014.
- (13) 甲谷至『歌うことが口腔ケアになる』, あおぞら音楽社, 2008.
- (14) 春日くに子『懐メロで歌って踊ろう ワクワク12カ月一車イス対応』, あおぞら音楽社, 2006.
- (15) 春日くに子『CD付 懐メロで歌って踊ろう わくわく12カ月一車イス対応 part 2』, あおぞら音楽社, 2013.
- (16) 野ばら社編集部・椎葉京一編集『日本のうた 第2集』, 野ばら社, 2009.
- (17) 西東社編集部『CD付き 童謡・唱歌・懐かしの歌』, 西東社, 2012.
- (18) 能村昭子『介護予防+認知予防プログラム 歌あそび・歌体操』, あおぞら音楽社, 2015.
- (19) Klaus Heizmann, Simon Carrington, Vocal Warm-ups 200 Exercises for Choral and Solo Singer. Schott, 2003. (クラウス・ハイツマン, 菅野弘久(訳)『ヴォーカル・ウォームアップ200 合唱と独唱のための』, Pana Musica, 2017.
- (20) 都竹茂樹『DVD付き 高齢者の筋力トレーニングー安全に楽しく行うための指導者向け実践ガイドー』, 講談社, 2014.
- (21) 当間修一『合唱のためのメソッド:あなたの声帯が生かされる発声法ヴォーチェ・ディ・フィンテとその実践』, 全音楽譜出版社, 2013.
- (22) 北村英子『高齢者ふれあいレクリエーションブック① 高齢者のための音楽療法的音楽活動入門ー体を動かして, 楽器を使って, 歌をうたってー』, ひかりのくに, 2012.
- (23) 長谷部孝子, 村松あずさ『お年寄りの音楽療法実践の手引き<改訂版II>』, ドレミ音楽出版社, 2012.
- (24) 日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomotio-joa.jp/locomo/> (2017年6月18日採取)
- (25) 杉下守弘・朝田隆「高齢者用うつ尺度短縮版ー日本版(Geriatric Depression Scale-Short Version-Japanese,GDS-S-J)」『認知神経科学』Vo.11 No.1, 2009.
- (26) 自由国民社編集部『なつかしの楽譜で楽しむ スターヒットパレード』, 自由国民社, 2014.
- (27) 伊藤滋発行『オールヒット曲2017』, 自由国民社, 2017.
- (28) 編集部編『ピアノ伴奏 世界の名曲専修』, メトロポリタンプレス, 2013.
- (29) 師井和子『心にとどく高齢者の音楽療法 理論と実践』, ドレミ楽譜出版, 1999.

第2節 歌唱プログラムの実践

本節では, 筆者が2012年以降に実施した歌唱プログラムのなかから, 「1. 高齢者への歌唱前ウォーミングアップの実践例」「2. 歌って健康になることをテーマにした歌唱プログラムの実践例」「3. 歌唱を中心とした音楽療法プログラム実践の発展事例」について紹介する。第4章第1節で示した, 筆者開発のプログラムを実施したものである。

1. 高齢者への歌唱前ウォーミングアップの実践例

2012年から高齢者向け歌唱教室を始め、歌唱前ウォーミングアップとして体操や発声練習を試みたところ、楽しむだけでなく学びたい、よりよい声で歌いたいという意欲的な声が挙がった。そのため、歌唱前ウォーミングアップを取り入れることにより、高齢者の歌唱へのモチベーションを向上し精神面や身体面に与えるよい影響を分析考察することとした。研究の目的は次の2点である。

1) 目的

(1) 高齢者への歌唱前ウォーミングアップの方法として、無理のない、効果的と考えられるウォーミングアップ法を作成する(第4章第1節参照)。

(2) 歌唱前ウォーミングアップを含む高齢者を対象とした歌唱プログラム構築に向け、作成したウォーミングアップ法を3か所の高齢者施設で実践し、効果と改善点を明らかにする。

2) 方法

実践は2012年5月からA, B, Cの3施設で行い、2014年7月から9月の3ヶ月間に月2回ずつ、歌唱プログラム実践の様子をビデオ収録した。施設Aは有料老人ホームで参加者は40名前後、施設Bはグループホームで参加者は9名、施設Cは特別養護老人ホームで参加者は50名前後である。実施者は、講師1名(筆者)と補助職員1名の計2名である。

歌唱前ウォーミングアップは「ゴリラ体操」(腹筋、背筋)、「石持ち上げ」(腹筋、背筋、側筋)、「瞬間芸」(腕筋)、「グーチョコキパー体操」(指筋)、「肩甲骨伸ばし」(背筋、腹筋)、「首回し」(首筋)、「前ならえ」(腕筋)、「ブーメランを使ったストレッチ」、「深呼吸」等、約10分のウォーミングアップで6種類前後を毎回取り入れた。発声練習は「あくびが出るよ アーアーアー」(レガート唱法)、「わっはっはっはっはー」(スタッカート唱法)、「まみむめもー」(ビブラート唱法)の3種類を必ず取り入れるようにした。

3) ビデオ分析の結果と考察

表4-2-1. ビデオ分析の結果(山下, 2014)

施設A	施設B	施設C
体操は、「石持ち上げ」で反応が弱かったこと以外は、全体的に積極的に参加していた。ウォーミングアップの体操を6種類以上行ったので、後半には疲れた様子を見せた人がいた。発声練習は、笑顔を見せ、生き生きと参加していた。	体操の「肩甲骨伸ばし」「手首運動」「前ならえ」は、体が思うように動かない様子であった。発声練習では、大きな声を出して参加することができていた。	体操の「肩甲骨伸ばし」「手首運動」「肩の上げ下げ」のように、半身不随等の身体が不自由だと参加しづらい体操は、参加者が少なかった。発声練習は、真剣に行っていた。
施設全体 ：1つの動きを2, 3回繰り返すことで、1回目よりも2回目、2回目よりも3回目と参加者の増加がみられた。動きによっては全員が参加できないものがあるので、今後は全員が参加できるもの、または、できなくても代用できる方法を考える必要がある。「肩の上げ下げ」「肩回し」「深呼吸」「ゴリラ体操」に関しては、2年以上継続していることもあり、定着している。施設に入居している高齢者は、受動的で日常的に運動をすることが少ないため、適度な種類のウォーミングアップをするべきだが、どの程度が適度であるかについては参加者のADLや症状と照らし合わせて検討する必要がある。発声練習は、2年前(2012年時)と比較すると、最初は緊張や歌う体になっていない等で声の出づらい人が多かったのが、回を重ねるごとに大きな声になっていった。この変化は、発声練習の目的に繋がると示唆される。		

4) まとめ

体操は1つの動きを回毎に2, 3回繰り返すことで参加者の増加がみられた。発声練習は、当初、緊張や歌う体になっていないことから声の出づらいため参加者が多かったが、回を重ねるごとに大きな声に変化していった。このように、今回の歌唱前ウォーミングアップの実践には、参加者をより能動的に変化させる効果が観察された。今後は継続して撮影を行い新たなウォーミングアップを取り入れた歌唱活動による個人の変化を観察していく。また、体操と発声を含んだウォーミングアップを全ての施設で同時に行うことによってどのような反応の違いがみられるかを、施設スタッフとともに観察し意見交換することで、高齢者施設の歌唱教室における歌唱前ウォーミングアップの有効な方法をさらに検討する必要性を再認識した。

2. 歌って健康になることをテーマにした歌唱プログラムの実践例

当教室は、60歳以上の男女を対象に誰でも参加できる教室として募集を行った。以下に教室の実践事例を示す。

1) 目的

高齢者が歌うことで生きがいをもち、生活を歌で活性化していくことを目的とする。

2) 対象者

対象者は、カルチャー教室の公募で集まった60歳から80歳の女性15名であり、5名のみが職をもっている。

3) 方法

講座は、1回が1時間30分の講座であり月に2回の実施、実施期間は、2015年4月から11月の8か月間であり、全16回である(本事例調査期間としてこの8か月間で調査したが、その後も2018年4月現在まで継続している)。カルチャー教室が前期(4月から9月の6か月間)、後期(10月から3月の6か月間)と分けられているのに準じ、前期を4月から9月、後期を10月11月として観察を行った。実施者は講師1名(筆者)である。進行では、講師のピアノ伴奏、参加者も曲に合わせて道具や楽器をもちいる場合がある。準備物はピアノまたはキーボード、楽譜等である。公募内容は「クラシックから歌謡曲、演歌、童謡、唱歌等、よく知っている曲を中心に歌います。皆様からのリクエスト曲をお聞きします。また、歌う前のウォーミングアップでは、準備体操や発声練習を取り入れます。男女問いません。楽しみながら健康に暮らしたい方、音楽仲間を作りたい方、歌もうまくなりたい方、一緒に歌を歌いましょう!」と示した。進行内容は、表4-2-2を基本とした。

表4-2-2. カルチャー教室歌唱プログラム(山下, 2015)

	流れ	内容	時間
I	導入	① 軽い話題、本日のプログラムの説明	3分
II	ウォーミングアップ	② 体操(肩回し, 肩甲骨伸ばし, 深呼吸等)	5分
		③ 発声練習(ビブラート, ノンビブラートの練習, スタッカート唱法等)	5分

Ⅲ	歌唱	④	前半(曲:《五番街のマリーへ》《少年時代》《古城》《旅愁》)	30分
		⑤	休憩 ※お話タイム	5-10分
		⑥	後半(曲:《上を向いて歩こう》《いい日旅立ち》《月の砂漠》 《琵琶湖周航の歌》)	30分
Ⅳ	まとめ	⑦	最後の歌(《今日の日はさような》)	7分
		⑧	今日の振り返り, 次回予告	1-5分

4) 経過および結果

前期の初回に行ったプログラム終了時, 参加者 14 名に対して質問紙調査を実施した。質問内容は, 「Q1 歌うために何か努力していること, Q2 歌うことに関しての目標の有無, Q3 目標の内容」の 3 点のみである。結果を表 4-2-3 に示す。

表 4-2-3. カルチャー教室質問紙調査結果 (山下, 2015)

回答	
Q1	とくにない, どうしたらよいかわからない, 今まではなかったが腹式呼吸に気を付けたい, みんなについて行けるように努力したい, 思うだけで実行していないので今度早速誘ってもらい参加した
Q2	はい 9 名, いいえ 1 名, 無回答 4 名
Q3	いろんなジャンルの歌を歌ってみたい, 腹から出すようにしたい, 孫に子守歌を歌うことがあり, いろいろと覚えられればと思っている, 楽しく歌えればいいと思っている, 一人では歌えなくても, 大きな声できれいな声で歌えたらよいと思う, 少しでも声がでれば嬉しい, 皆と楽しめたら, 日常的に歌を歌ったことがなかったので, これからは歌集を見て少しずつでも歌っていくように頑張りたい, 心身ともに健康になること, 高い声が出るようになりたい

最初の 1, 2 回は講師の年齢が自分達よりも若すぎるということに不安を抱く様子や発言がみられたが, 回を重ねるごとにその様子が改善され, 参加者が互いに話すようになった。声も伸び伸びとし, 腹式の発声を意識している様子が多くみられるようになった。その後, 前期受講者のほぼ全員が後期の受講を希望し継続した。自らリクエスト曲を出してくる人が増加した。「毎回楽しみにしている」, 「講師のコンサートに行きたい」等の好意的な発言があった。声の大きさは教室全体に響くようになり, 他者に自身の歌声を聞かれることへの羞恥心が減少し, 表情が豊かになった。2015 年 12 月からは定期的に懇親会が開催されている。

5) 考察

現在 (2018 年 5 月), カルチャー教室では多様な講座が開設されているが, 当カルチャー教室には筆者が開設するまで音楽系の高齢者限定講座は存在しなかった (現在は多数存在する)。しかし, 回を重ねるごとに参加理由がそれぞれ異なる参加者の関係に一体感が生まれ, 新たな人間関係が形成されていった。また, 参加者が意欲的に取り組んでいることの窺える発言や様子がみられた。その後, 本講座は活動場所を変えて継続し, 開始から換算して現在まで 3 年以上経過した。多少メンバーの入れ替わりはあるものの, 講座開設当初からの参加者も在籍している。このことから, 高齢者の講座への参加意欲が継続していると捉えられる。また, これは歌唱活動という音楽活動のもつ高次的作用¹⁾の働きを通したものと他者との関わりによって生成される新たな自己の働きによって参加意欲が向上したことを示している。

¹⁾ 程度や水準が高いこと。

3. 歌唱を中心とした音楽療法プログラムの実践例

本事例では、有料老人ホーム入居中の高齢者が、日頃の音楽療法プログラム実践から発展しカラオケ同好会を発足して発表会を行うに至った例である。

2012年5月から2015年6月現在までの約3年間、有料老人ホームで参加者40名前後を対象に月2回1時間ずつの歌唱教室を実施した。実施期間は、初期（2012年5月から2013年3月）、中期（2013年4月から2014年3月）、後期（2014年4月から2015年9月）である。活動による参加者の変化を、歌唱教室実施期間中の講師及び施設職員のフィールドノーツ、インタビューにより分析考察した。また、歌唱教室開始後2年目に参加者の一部が自主的に立ち上げたカラオケ同好会の活動実態についても検討した。

1) 歌唱を中心とした音楽療法プログラム実践の実態

(1) 目的

入居者が楽しめる時間をつくることで入居者一人ひとりの生活を活性化することを目的とする（施設の宣伝効果を高める意図も含んでいる）。長期目標は、歌うことで生きがいをもち仲間作りをすること、短期目標は、体を使った発声に気を付けることである。

(2) 対象者

対象者は、20名から40名の男女（男：女＝3：7）である。また、カラオケ同好会の参加者は5名である。（2015年10月現在）。

(3) 音楽療法プログラムの詳細

表4-2-4が、筆者が歌の教室を行った施設の活動事例である。

表4-2-4. 音楽療法プログラム例（山下，2015）

参加者 20名から40名 ※任意での参加
頻度は週1回1時間
実践者は講師1名，補助職員1名
実践方法はピアノ弾き語りスタイルである。音楽教室の内容は，
①はじまりの歌 ②体操（歌唱前ウォーミングアップ） ③発声練習（歌唱前ウォーミングアップ） ④歌唱3～4曲 ⑤休憩（3分） ⑥早口言葉 ⑦体操 ⑧歌唱3～5曲
⑨おわりの歌という流れで主に行っている。
※歌唱と一緒にエクササイズ，ダンス，小楽器の演奏を行う。
※誕生会，曲当てクイズ等，音楽を使ったミニイベントも要所に含む。

(4) 方法

平日には日替わりで何らかの行事や活動が行われるが、行われる場所は食堂である。当老人ホーム入居者の音楽活動は、主に、筆者の行う歌の教室とカラオケ同好会となっている（2015年10月現在）。

講師の観察による歌の教室参加者の様子の変化を初期から後期まで示した。以下は、歌の教室中に筆者が感じた参加者の変化を記録したフィールドノーツの抜粋である。

(5) 参加者の様子の変化

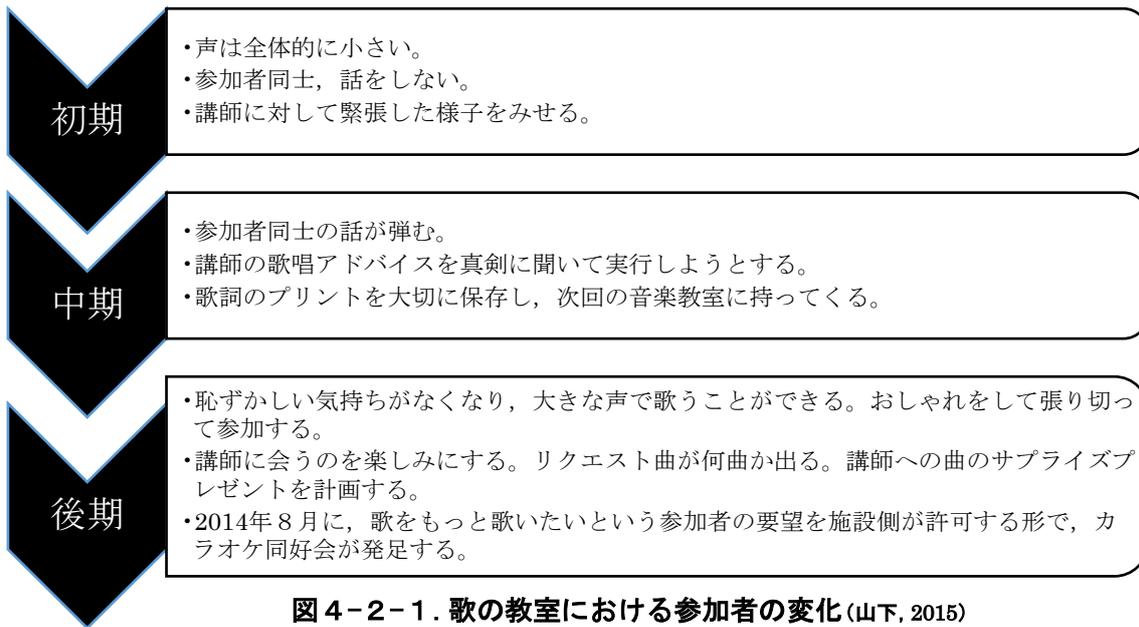


図 4-2-1. 歌の教室における参加者の変化(山下, 2015)

(6) 職員の観察による参加者の様子の変化

- ・音楽教室を楽しみにしている人が多くなっている。
- ・いつも自身の身の回りの世話を何でもやってほしいと依頼してくる者が、音楽教室の日には自ら用意し始める。
- ・歌の教室の時間が丁度お風呂の時間に当たるが、お風呂に入らずに音楽教室に参加しようとする者がいる。

(7) 考察

参加者の緊張感は回を重ねるごとに和らぎ、仲間との交流を楽しむようになった。また、積極的に歌唱することで意欲的になり、受け身の生活を送っていた参加者が歌唱の時間には活動的になるという内発的動機によるエネルギーが生まれ、カラオケ同好会の活動へと繋がった。また、自身の歌唱の準備を職員に頼まず自ら行うようになってきているのは、歌唱活動によって起こった意欲的、自発的な行動と考えられる。

2) カラオケ同好会

(1) カラオケ同好会の詳細

2015年より発足し、2017年前半まで活動していた。2018年3月現在は、同好会メンバーの高齢化と指導者不在により活動休止状態である。

参加者は95歳女性、92歳男性、89歳女性、86歳女性、83歳女性の合計5名で、カラオケ同好会の活動頻度は週2日（土曜日、日曜日）、1回1時間から2時間である。

(2) 同好会メンバーの特徴

筆者が各対象者から得たものと対象者の音楽療法前中後の様子と対象者や職員からの情報をもとに記す。

90代後半女性 A: 得意曲は《たてがみ》等の演歌である。はっきりとした性格である。しっかり者で頭の回転が速い。

90代前半男性 B: 《白虎隊》等、詩吟の含まれる曲を得意とする。おしゃれで服装をいつも気遣っている。妻を愛し、女性好きでいつも女性のことを意識している。

90代前半女性 C: 《春が来た》、長山洋子や美空ひばりの曲を得意とする。50代から60代にかけて有名な演歌歌手に歌を習った経験があり、カラオケ同好会メンバーに歌い方の指導をしていた。

80代後半女性 D: 昭和20年から40年代に流行した曲を得意とする。常時海外旅行の写真を持ち歩いている。以前、書道や茶道の師匠であった。記憶力が年々衰え、以前はプライドの高かった性格が和らいで、波長の合う人とすぐに友達になる。仲良くなるとすぐに手をつなぐ等のスキンシップを図る。

80代後半女性 E: 《時の流れに身を任せ》等のテレサ・テンの曲を得意とする。若い頃コーラスで歌っていたため、高音域に自信をもっている。性格は、日頃はおっとりとして穏やかだが突然怒り出すこともある。

(3) 参加者の音楽教室での様子

同好会参加者5名は必ず最前列にいて、マイクを向けると堂々と嬉しそうに歌っている。また、歌の教室後には食堂で喫茶と仲間との会話を楽しんでいる。時々講師も加わる。同好会参加者からは、「歌の教室やカラオケ同好会等のレクリエーションを通して仲間ができたことで、施設での生活が楽しくなった」との声が挙がった。同好会参加者の「人に聞いてもらいたい」という声から、第1回カラオケ発表会を音楽教室の時間に実施する流れとなった。

(4) 第1回カラオケ発表会の実施内容

司会は施設スタッフがいき、後半に筆者主導の全員で歌う時間が設けられた。

A. カラオケ発表会プログラム

表4-2-5. カラオケ発表会プログラム例 (山下, 2015)

①施設スタッフによるはじめのあいさつ
②90代後半女性 D 《祝い船》
③80代後半女性 E 《時の流れに身を任せ》
④90代前半男性 B 《好きだった》
⑤90代前半女性 C 《春が来た》
⑥90代後半女性 A 《たてがみ》
⑦飛び入り男性 K 《憧れのハワイ航路》
⑧女性施設スタッフと90代後半女性 A 《珍島物語》
⑨全員で歌う時間 ※講師主導 《四季の歌》《幸せなら手をたたこう》《翼をください》《今日の日はさようなら》
⑩終わりのあいさつ
※事前に度胸のある人から順番に歌い、最後は歌い慣れている A が歌うという流れで決められた。

B. 同好会参加者の様子

②番の90代後半女性 D は、観客の方へ向かって深々と会釈、表情もいつもより笑顔で、他者に見られていることを意識し、お腹を使って太めの力強い声で歌っていた。

③番の80代後半女性 E は口の周辺の筋肉をよく動かしながら歌った。

⑦番で飛び入り参加者を募ったが一人しか名乗りがなかった、歌っている最中、カラオケの画面に視線を向けすぎて余裕がなくなってしまっていた。

C. 第2回カラオケ発表会への意欲

カラオケ同好会メンバーから講師へカラオケ発表会終了後の音楽療法片付けの時間に、「2016年1月のどこかの音楽教室内で、発表をさせてほしい」「歌う曲はもう決めている。」「今から、音楽教室での歌の練習と週末のカラオケ同好会での練習を繰り返して上手く歌えるように頑張る」等の声があった。

上記を筆者から施設長へ伝えて了解を得られ、次の発表会の開催が決定した。実施日は2016年1月となった。

3) 考察

本事例によって、以下の3点が明らかとなった。

- (1) カラオケ同好会参加者は、歌うことで意欲を見出している。
- (2) 音楽教室に参加している仲間との交流を楽しむことができている。
- (3) カラオケ同好会の発表の場を設けられるように職員に交渉する等、歌唱活動に対して意欲的になっている。

高齢者施設での歌唱プログラム実践においてこのように参加者の意欲を引き出したことで、今後の高齢者施設での歌唱プログラム実践の発展が期待できる。本事例を行った場所が有料老人ホームで、カラオケルームの設備が整っていたことも本事例の成果に影響を及ぼしている。仮に、カラオケルームの存在しない施設であれば、環境を考えて、音楽以外の活動を行うようになったことや、発表の実施に発展しなかったことも考えられる。施設に入居している高齢者にとっては、歌唱を中心とした音楽療法やカラオケ同好会に参加するという行為そのものが能動的な行為となる。この能動的行為そのものが参加者の意欲の表れとなっている。

4. まとめ

本節の事例3点の歌唱活動参加者は、特別養護老人ホームに入居している重い障害をもつ者から、カルチャー教室に自宅から参加する健康な者までのあらゆるタイプの高齢者であった。ウォーミングアップについては、身体を動かさづらい者にとっては効果が表れにくいですが、歌唱活動では短期間で高齢者の気持ちが前向きになり、懸命に参加するといった様子の変化がみられた。また、歌唱教室参加者は、歌を通して大きく伸びやかな発声や表現ができるようになった。本歌唱プログラムは参加者によって流れが変わることがあるが、自発性や生きる力を呼び起こすような活動にも繋がること示された。

以上、本節では開発した歌唱プログラムをどのように実践したかについて述べた。

付記

本節の歌唱プログラムは、第2章第1節の「高齢者が歌唱で涙を流すこと」、第4章第1節の

「自活者－歌唱教室参加者の変容と自己の生成」、第5章第2節「ケアを必要とする者－認知症者の変容と自己の生成」、第3節「ケアを必要とする者－うつ病女性の変容と自己の生成」、第4節「ケアを必要とする者－アルツハイマー型認知症女性の変容と自己の生成」においても実践している。

第5章 歌唱活動を通じた高齢者の変容と自己の生成

第1節 自活者—歌唱教室参加者の変容と自己の生成

昨今、地域が連携し、増加傾向にある独居の高齢者や核家族世帯等の孤独化を防ぐ動きがみられる。喫茶店が、住民の交流の場として活用され、地域活性の一助となることが期待される。筆者は、2014年2月から2017年11月まで月1回、岡山県内の喫茶店で中高年者向け歌唱教室を開講していた。歌唱教室開講のきっかけは、喫茶店での歌唱活動が地域活性、地域交流や中高年者の支援につながるのではないかと考える経営者の意向によるものであった。経営者は元来音楽好きであり、以前から歌や楽器に親しみ、不定期ではあるが喫茶店内でライブを開催していた。経営者自身が本喫茶店や施設等でライブ活動を実施していたことが歌唱教室の開講へと結びついた。

喫茶店での歌唱活動の歴史は、終戦後の青年運動の時期に起こった「うたごえ」に遡る。「うたごえ」は、歌を歌える人も歌えない人も常に集団的に歌うことによって、人間的な交流を深め高めるということを根本にする運動であった(園部, 1977)⁽¹⁾。またこれは、終戦後の生活苦と、ファシズムからの解放の喜びによる労働運動に始まり、自然発生的に職場、学園、地域で行われたものである。1948年、日本民主青年同盟の前身となる日本青年共産同盟における中央合唱団の結成が、うたごえ運動の起こりである。その合唱団から活動家が全国各地へと派遣され、「みんなのうたう会」の活動を発展させた。1950年代、「うたごえ」は平和の力となり、1953年には「東京のうたごえ」「京浜のうたごえ」「関西のうたごえ」等、各地で祭典が開催された(古茂田, 1980)⁽²⁾。その流れに沿って生まれたのが、1950年代から1960年代に最盛期を迎えた歌声喫茶である。歌声喫茶は、歌好きな人々が集まり、喫茶を楽しみながら歌う場所であった。歌声喫茶の1つで、1954年に開店した「うたごえのみせ灯(ともしび)」は人気を博し、歌唱指導者を立ててあらゆるジャンルの曲の集団歌唱がされていた(丸山, 2002)⁽³⁾。このようにうたごえ運動は、戦後の勢いに後押しされ、反戦運動や平和運動等の多様な意味合いを含んで盛り上がりを見せた。人々が社会を平和によりよくしたいというエネルギーから発展したものであった。現在も「ともしび」という名前で継続されており、全国では出前歌声喫茶やともしび歌声海外ツアーが行われる等、精力的な活動がなされている⁽⁴⁾。

次に、近年行われている喫茶店での中高年者の歌唱活動の実践に以下の例がある。一例目は筆者の専門である声楽の恩師が、大学退官後に開業した喫茶店「acacia」である⁽⁵⁾。この喫茶店では多様なカルチャー講座が毎日開催されており、そのなかの1つに「愛唱歌を楽しむ会」がある。この会は、1クラス約20名で3クラスあり、月2回開催されている。参加者の大半が高齢者の女性で、心身の健康をテーマに歌を楽しみながら学びたいと集まり、唱歌、童謡、戦後の子どものための歌、戦後歌謡等幅広いジャンルの集団歌唱が行われている。会終了後には、各々が喫茶を楽しむ時間も設けられており、地域の人々の交流と憩いの場となっている。2例目は、岡山で50年から続く喫茶「東京」の歌の会である。喫茶「東京」は2015年4月に惜しまれつつ閉店したが、閉店までカルチャー教室の一環として、歌の会が行われていた。この会の参加年齢は50代から80代の中高年者で、ジャンルはクラシックからポップス、童謡、唱歌、演歌等であり、年代も幅広く、元気で自活できる中高年者を対象とし、楽しく歌唱しながら声

を出すことで、ストレスを発散させて健康になることが目的の会であった。その他、岡山県内には、喫茶店で行われる歌声喫茶のような活動が名称を変えて点在する。喫茶店での歌唱活動は現在、あらゆるジャンルの歌唱を楽しめるのと同時に、中高年者の交流の場として活用されつつある。

ところで、内閣府の「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」⁽⁶⁾ (2013)によると、「あなたが生きがい(喜びや楽しみ)を感じるのはどのような時ですか」の問いに対して、「趣味やスポーツに熱中している時」が2位、「友人や知人と食事、雑談している時」が3位となった。食事や雑談が気軽にできる喫茶店という場所で、歌唱に通じる趣味は「趣味やスポーツに熱中している時」と「友人や知人と食事、雑談している時」をつくり、高齢者にとって有意義に作用する。また、中高年者が地域で生きがいをもって健康に暮らしていくためには、仲間作りがきわめて重要である(瀬沼, 2010)⁽⁷⁾。つまり、喫茶店という場所での歌唱教室に定期的に参加することで、仲間作りを行うことができ、喫茶店が中高年者の交流の場となり得るのである。仲間とともに行う歌唱活動は、うたごえ運動で社会や生活をよりよいものにしたいと盛り上がった時代を思い起こすとともに、中高年者の生活を明るくする。人が日常的な社会生活のなかで何らかの意味をもつときは、例えば、人がこの世に誕生したときから欲求を満足させるために表現し、自らが今ここにいることの価値を実感できたときである。エンツォ・パーチ(Paci, Enzo, 1911-76)は、「人間が意味をもつのは、自分がさまざまな欲求を満足させる存在であり、もろもろの積極的な可能性、つまりは価値を実現するための道具であることを承認するようにとの要請を受けたものとしてみずからを定立することによってなのである」(2011)⁽⁸⁾と述べている。中高年者が歌唱教室に参加し、よりよく歌唱したい、仲間と交流したいという欲求が生まれることは、中高年者が歌唱活動やそれを取り巻く関係性において自身の存在価値を見出し、そのことがよりよい生活を送ることを示している。

喫茶店において、筆者が50歳以上の中高年者を対象とした歌唱教室を実践するにつれて、最初は緊張感のある雰囲気であった参加者達の表情や発言には、回を重ねるごとに生き生きと意欲的な様子へと変化していった。また、参加人数も徐々に増加していった。これらは中高年者が歌唱教室に参加することによって、心身に何らかの良好な変化がみられるようになったことが影響しているといえる。

そこで、本節では、歌唱教室開始後の2年間で行った2度の質問紙調査と筆者の観察記録により、歌唱教室開始時から現在までの参加者の心身や様子の変化と経過を明らかにする。

1. 歌唱活動と社会性

本節で取り上げる歌唱活動は、アルチュセール(Louis Pierre Althusser, 1918-1990)やテリー(Terry Eagleton, 1943-)のいう「イデオロギー」(1999)⁽⁹⁾の表象であると考えられる。テリーはアルチュセールの主張した「イデオロギー」について、「とにかく表象するものである—ただし、それが表象するものは、社会でもなければ、わたしでもなく、社会全体とわたしとの関係を、わたしがいかにして『生きる』かということ」⁽¹⁰⁾であると解釈している。人とともに歌う歌唱活動によって人は、社会全体と自身との関係を再認識し、社会のなかでの自身の生き方を見つめ直すことができる。また、社会及び他者との関わり合いについて、ロイス・ホルツマン(Lois Holzman, 1946-)は以下のように述べる。「人間は世界を創造し再創造するために

力を振るい、世界は人間と切り離せない。このようなかたちで、人びとが自分自身と、そして他者とつながることを支援することは、日常のありきたりのことに歴史的な世界として関わることを意味する。つまり、常に生成している、人生／歴史制作のプロセスに参画する社会的存在として関わるのである」(2014)⁽¹¹⁾。ロイス・ホルツマンの定義に基づくならば、歌唱活動を通して他者と関わり、社会的、協同的な実践を行うことは、人が人生を創る過程そのものであり、人の人生／歴史制作のプロセスに参画することを意味している。これによって人々はありきたりな人生という歴史的行為や日常を意味のある人生／歴史として生成し、創造していくと換言できる。さらに、筆者が中高年者と歌唱活動で関わることそれ自体も社会的存在として関わり合うことを意味している。

次に、ヴィゴツキー (Lev Semenovich Vygotsky, 1896-1934) の文化的心理について、佐藤は、「ヴィゴツキーは個々人の心理は社会的なものであり、社会的に制約されていることを前提にしながらも、この社会的なものを産物としてみるのではなく、個人の心理や精神的活動が社会的な制約の中でどのようにして社会的行動として展開していくか、その過程を個人と社会の相互連関としてみていくべきだと主張する」(2015)⁽¹²⁾と要約している。つまり、社会的制約下で、どのような社会的行為を個人と社会が相互連関していくかということであり、社会から孤立しても個人は社会的な存在として個を成立していくといえる。中高年者における社会的制約としては、独居または核家族等の孤独化、老老介護、高齢者うつといった精神病等の多様な問題が挙げられるが、本歌唱教室においては、他者とともに歌唱活動を行うなかで、私という個と社会を相互連関することができる。そして、その相互連関を社会的行動とみることができる。精神的活動は、社会的制約のなかでも社会的行動として展開しており、その過程を通して、個人は社会的な存在として自身の生を成り立たせているといえる。本歌唱教室において他者とともに歌うことは、芸術的活動を社会的に行うことであり、個々人の精神的活動を、芸術的活動を通して生き生きとしたものに創造していくことができるのである。

戦後の高度経済成長とともに懸命に社会を発展させようと活躍してきた中高年者は、うたごえ運動等に関わることで結束し勢いづいた時代を過ごしてきた。そのような経験をしてきた彼らは、今の時代に、本節のような地域に存在する喫茶店での歌唱活動に参加し、他者と交流しながら多様な考え方や感じ方が生成され、社会との新たな繋がりを見出していくのである。

本節における活動は、中高年者の歌唱活動を通しての変化を、中高年者の生活や人生の創造と形成へと発展するものである。社会との新たな繋がり礎となり、生涯発達 (Lifespan Development Theory)⁽¹³⁾ やサード・エイジ (Third Age)⁽¹⁴⁾ を助長する。「ヴィゴツキーの協同の中で展開される創造的活動のアイデアを実際に協同の中で起きていること、そしてどのような協同的な関わりが新しいものを生みだしていくのに与っているのかを具体的に明らかにしていくことで、理論的により一層の発展を目指していこうとする」⁽¹⁵⁾と佐藤は述べる。ここでは、単独の活動ではなく他者と関わる歌唱活動を通してみえてくる変容に着目し、中高年者が行う歌唱活動がもつ芸術性の意味について言及する。

2. 喫茶店での歌唱教室の実態

1) 喫茶店の詳細と告知方法

本節における喫茶店は岡山県に位置し、癒しの空間を提供するために作られた。客層は中高

年の女性が大半で、喫茶店に来る目的は友達とのお茶会が最も多い。営業時間は9時から21時、モーニングやランチが人気であり、混み合う時間帯は10時から14時で、夕方はアイドルタイム¹となる。客層の5割、6割が常連である。

歌唱教室の告知方法は、開講の4か月前から家電量販店やスーパーマーケット、喫茶店の店内に、名称、実施日時、料金、対象者、定員、場所、目的、内容を記載したポスターを掲示するという形で行った。

2) 歌唱教室の概要

表5-1-1. 歌唱教室のプログラム内容 (山下, 2015)

実施期間：2014年2月から2016年4月現在の2年3ヶ月

日時：毎月第4木曜日 10:30から12:00, 14:00から15:30

登録者：50歳以上の男女。午前の部18名, 午後の部22名, 計40名※登録者数は2016年4月現在のものである。

対象を50歳以上に設定したのは、対象年齢を絞ることで、年代等から好みの曲の共通性が高まると考えたからである。

目的：素敵な空間で歌唱や喫茶を楽しみ、心を癒す。音楽仲間を増やす。

内容：発声練習、各年代で青春時代に流行した曲を中心に歌唱し、曲によっては軽い体操をとまなう。

	流れ	内容	時間
I	導入	① 軽い話題, 本日のプログラムの説明	3分
II	ウォーミングアップ	② 体操(肩回し, 肩甲骨伸ばし, 深呼吸等)	5分
		③ 発声練習(ビブラート, ノンビブラートの練習, スタッカート唱法等)	5分
III	歌唱	④ 前半の歌唱活動4曲	30分
		⑤ 休憩 ※珈琲, お手洗いタイム	5-10分
		⑥ 後半の歌唱活動4~5曲	30分
IV	まとめ	⑦ 最後の歌	7分
		⑧ 今日の振り返り, 次回予告	1-5分

3) 実践内容

歌唱教室の内容を、プログラムに従って説明する(表5-1-1参照)。

まず開始前に、参加者が来た時点で水と茶菓子のみ振る舞い、歌詞カードを配布する。次に、①の軽い話題でニュースや曲目、曲の選択理由を伝えた後、②のウォーミングアップを始める前に、手を広げて周囲に接触しない位置までの移動を指示する。ウォーミングアップとしての体操は、毎回飽きのこないように歌唱に必要な筋肉を鍛える体操や体ほぐしになる体操を行う。今までに行った体操は、指回し、表情筋刺激、首回し、肩回し、片足バランス、前屈、上体そらし、ゴリラ体操、四股踏み、軽いジャンプ、肩甲骨伸ばし、肩の上げ下げ、深呼吸等である。これら全てを毎回取り入れるのではなく少しずつ内容を変えながら約10分の時間内でウォーミングアップを終えるようにしている。③のウォーミングアップとしての発声練習は、頬を高い位置に意識し、目を通常より開き、声が響きやすい表情にしたうえで行う。例としては、スタッカート(ソファミレドの音形に「ワッハッハッハッハー」という言葉を乗せる)、ビブラートとノンビブラート(アの口で同じ高さの音を伸ばしながら喉や腹筋を使って声にビブラートをつけ、後半にノンビブラートでそのまま伸ばす)、レガート(ドソドの音形に合わせていずれかの母音で音をつなげるように滑らかに歌う)、ロングトーン(パ行やカ行などの発音しにくい音を用いてドレミファソの音形で、最後の音を8カウント伸ばす)、声の切り方(手で声の大小

¹飲食店で主にもちいられる用語である。来客数の少ない時間帯や、準備中の時間帯を指す。ここでは、来客数の少ない時間帯の意味。

コントロールの指揮をし、声を切るタイミングも示す) 等がある。ウォーミングアップ時には毎回、声を支えること、呼吸、ビブラートの付け方等、それぞれの会ごとにポイントを絞って行う。これらのウォーミングアップ終了後、歌唱に入る。④と⑥の歌唱曲は、月ごとに選曲する。曲は主にリクエスト曲であり、1曲は必ず季節を感じる唱歌や童謡を入れる。これは参加者に季節感を感じてもらいたい意図の他、周知の曲で安心感を与えるためである。曲のジャンルは多様であるが、緩急を意識した曲の構成にする。

歌唱教室の流れは、受講者による突然のリクエストにも対応する等臨機応変に行う。曲の年代、作詞作曲者名、歌手名、曲の背景等は歌唱前に伝えている。曲によってはシンコペーション (Syncopation)¹ のリズムの多い曲、弱起で始まる曲があり、歌唱時にリズムが緩くなりがちだが、リズムに遅れが出ないように各小節の拍を縦に感じる等の方法を示すことで改善されることが多い。言葉の頭をはっきりと発音する、鼻濁音²の口の開け方、ポルタメント (Portamento)³をつけるべき箇所等、注意点を伝える。

1回目に歌唱する曲によっては、歌唱に集中する曲、楽器 (卵マラカス等) やステップ、手拍子を取り入れて曲のリズムを体で感じる曲、エクササイズを兼ねて曲に合わせて動きを取り入れる曲等、変化をつけている。④と⑥の歌唱の間に設けられている⑤の休憩時間には、ピアノで後半に歌う曲を演奏したり BGM で思い出の曲を聴いたりしながら、リラックスしたり、お手洗いにいったり等好きに過ごしてよい。ここで経営者が珈琲を振る舞う。⑦の最後の歌唱後、次回予告をして終了という流れになる。歌唱形態は、講師のキーボードとマイクでの弾き歌いに合わせた歌唱を基本形としている。

4) 歌唱教室参加人数の推移と参加者の声

次に、歌唱教室参加者人数の2014年2月当初から2016年3月までの推移をみる (図5-1-1参照)。参加者人数は、初回が5名と開講可能な最小人数であった。その後、多少の加減はあるが、午前の部は増加傾向にあった。参加者からは、「曲で何に注意した方がよいか」「ポイントを詳しく解説してもらいたい」「ブレスのタイミングも分からないので知りたい」「カラオケに行くことが多いが声がつぶれやすいのでどうしたらよいか」等の要望や相談があったのでアドバイスしたところ、「この方がやりがいがある」といった感想を得た。年に1度、次年度の歌唱教室への参加について参加者に聞き取りし、2017年11月まで継続することとなった。

1 音楽用語。強い拍と弱い拍の位置を通常と変えて、リズムに変化をつけること。

2 鼻に抜けて発音されるカ行濁音のこと。

3 音楽用語。ある音から別の音に移るとき、滑らかに徐々に音程を変えながら移る演奏技法のこと。

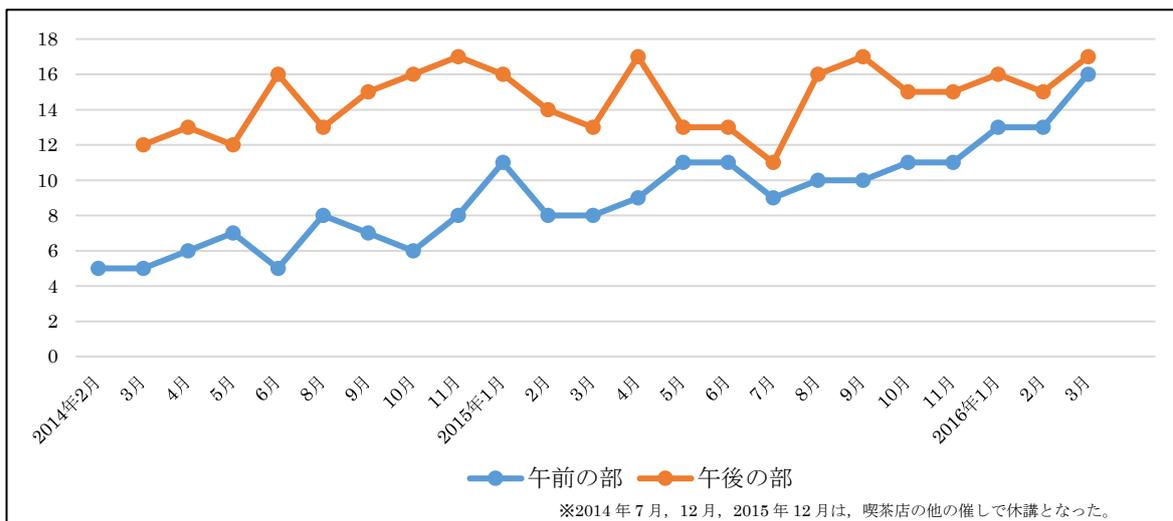


図5-1-1. 歌唱教室参加者人数の推移 (山下, 2015)

3. 歌唱教室の第1回目質問紙調査

1) 調査方法

実施日：2015年1月26日(木) 10:30から12:00, 14:00から15:30

対象者：歌唱教室登録者の中から、質問紙調査当日の参加者(50代から80代)

目的：参加者各自が歌唱教室に参加することで感じる心身への変化を明らかにする。

形式：複数択一方式, 5件法, 自由記述 回答者数：27名(女性25名, 男性2名)

回収率：100%

2) 調査内容

第1回目の質問紙調査は、歌唱教室を開始して11ヶ月が経過した時点で実施した。質問項目は表5-1-2のとおりである。

表5-1-2. 歌唱教室質問紙調査①(山下, 2014)

質問1. 歌のなかでどのようなジャンルが好きですか。(複数選択可) 選択肢：演歌 歌謡曲 唱歌 童謡 JPOP KPOP ジャズ R&B ラップ シャンソン フラメンコの曲 ハワイの曲 サンバ ボサノバ ロック ヨーデル 聖歌 日本の伝統音楽 ドイツ歌曲 イタリア歌曲 フランス歌曲 ゴスペル レクイエム その他
質問2. 歌うスタイルは、どのようなスタイルが好きですか。(複数選択可) 選択肢：合唱 2重唱や3重唱等少人数 独唱 その他
質問3. 喫茶店で歌うことについて、良いと思いますか。
質問4. 歌うことは体に良いことだと思いますか。
質問5. 歌う前に体操することについて良いと思いますか。
質問6. 歌う会に参加してみて、良いと感じましたか。
質問7. 歌う会に参加してみて、精神面やその他で変化はありましたか。(質問3から7の選択肢：5件法)
質問8. なぜ歌う会に参加されようと思いましたか。(自由記述)
質問9. 歌う会に参加して何か変化があった方へ。どのような変化がありましたか。(自由記述)
質問10. 歌声についての悩みや思っていることはありますか。(自由記述)

3) 結果及び考察

質問1では、歌謡曲22名、唱歌18名、演歌16名、童謡14名となり、その他のジャンルは聖歌4名、イタリア歌曲5名、ジャズ4名、シャンソン4名となった(図5-1-2参照)。歌謡曲、唱歌、演歌、童謡の4ジャンルは人気が高く、その他のジャンルは好き好きであることが

明らかになった。それぞれのジャンルのなかでも曲1つ1つに特徴はあるが、今回の調査では人気のある曲目の特徴を調査するまでには至らなかった。

質問2では、独唱は16%と少ないのに比べ、合唱は58%と多かった(図5-1-3参照)。少数での歌唱は自分自身の声が目立つこともあり、「形態に慣れていない」という意見があった。また、合唱の選択が多数になったのは、若い頃に合唱団に入団していた者が数名いることが関連していると考察する。

質問3の喫茶店で歌うことがよいかどうかは「非常にそう思う」が22

名、「そう思う」が5名となり、質問4の歌うことが体によいことかどうかについては、「非常にそう思う」が21名、「そう思う」が6名、質問3と質問4はともに100%が「そう思う」「非常にそう思う」と回答した。質問5の歌う前に体操をすることについても「非常にそう思う」が17名、「そう思う」が8名、「ふつう」が2名となり、92%が「そう思う」「非常にそう思う」と回答した。質問6の歌う会に参加してみてもよいと感じたかの質問には、「非常にそう思う」が21名、「そう思う」が6名となり、100%が「そう思う」「非常にそう思う」と回答した。質問7の歌う会参加後の精神面やその他の変化についての質問には、「非常にそう思う」が14名、「そう思う」が7名、「ふつう」が4名、「無回答」が2名となり、77%が「そう思う」「非常にそう思う」と回答している。これらの結果から、大半が喫茶店という場所で歌うことに満足しており、歌う会への参加に前向きな姿勢をもち、歌うことが体によいという認識が多かった。任意の参加者達が喫茶店での歌唱教室に参加していることから、歌唱することに対して肯定的な者が集まっていることが推察できる。

質問8の参加動機についての回答は、仲間との交流や楽しみで参加している等の精神面(23件)と健康によい等の身体面(5件)に集約することができた(表5-1-3参照)。前者は、「楽しみ」「昔の回顧」「交流」「歌が好き」の4項目に分類することができた。「歌が好き」は3件に留まったことから、主に歌唱教室は交流の場として位置づけられる。質問9の歌唱教室へ参加後の変化の回答では、大半が積極的な回答となった(表5-1-4参照)。記述内容には

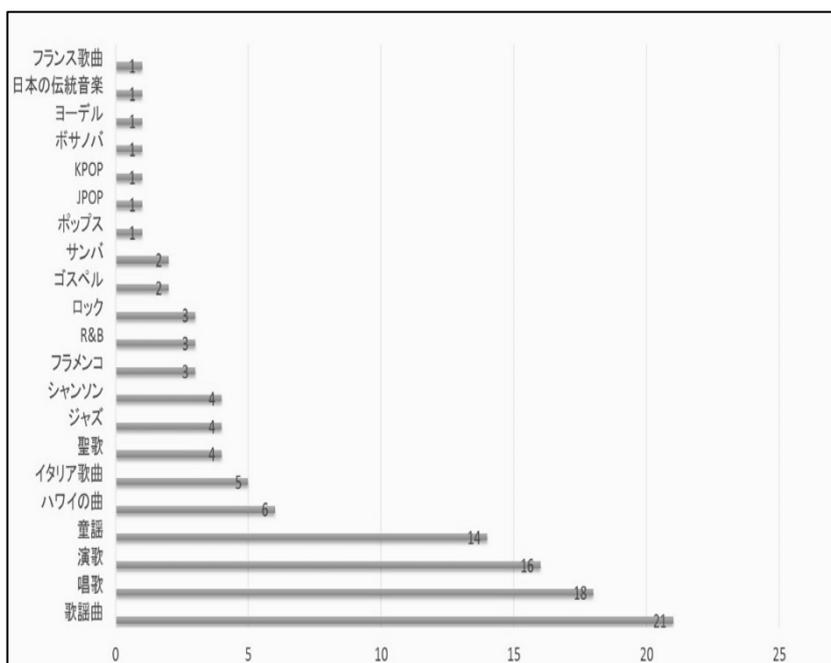


図5-1-2. ジャンルの嗜好(山下, 2015)

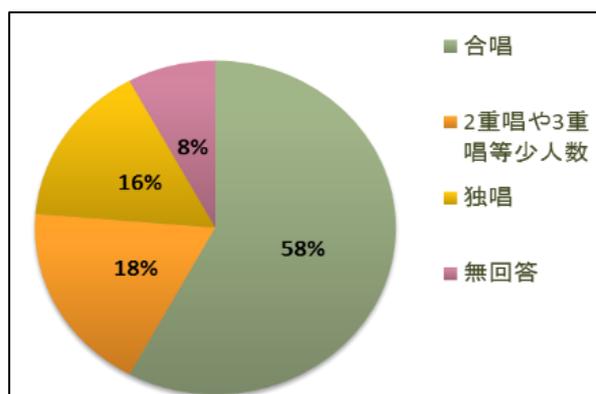


図5-1-3. 歌うスタイルの嗜好(山下, 2015)

「楽しい」「前向き」という言葉が複数みられた。また、歌うことで気持ちがすっきりし、体によいことを実感できたという回答もあった。これらから、歌う会に参加することが精神面や身体面にポジティブな影響を及ぼしていることを参加者が自覚し、さらに向上させようと考えていると考察する。

表 5-1-3. 参加動機 (山下, 2015)

分類	内容	件数
交流	<ul style="list-style-type: none"> ・友人に誘われて ・友達に会えて楽しい ・大勢の人と会って楽しく過ごしたい ・友達に会えるから ・楽しい一時を持ちたい。友人との楽しみに ・地域の活性と音楽仲間とのコミュニケーション ・みなさんと仲良く交流したいため ・お友達の輪ができる ・友達に誘われたので ・年をとってからみんなと歌う機会がなかったから 	10
楽しみ	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しみを作るため ・楽しみ・・・みんなと集い楽しむこと ・楽しみを作るため ・楽しいと思ったので ・楽しい時間を作るため ・楽しいから ・話を聞いて楽しそうだったから 	7
健康	<ul style="list-style-type: none"> ・若さを保つため ・歌うことが体に良いから ・健康のため ・最近声を出すことが少ないので大きな声で歌いたい ・気持ちがすっきりするから 	5
昔の回顧	<ul style="list-style-type: none"> ・よく知っている懐かしい歌をすてきな場所で歌えて、楽しいひと時を過ごせると思ったから ・何か、昔の歌好きな時代に戻りたかった ・いい雰囲気懐かしい歌を歌うことができるのではと思って 	3
歌が好き	<ul style="list-style-type: none"> ・歌うことが好きだから 	3

表 5-1-4. 参加後の変化① (山下, 2015)

<ul style="list-style-type: none"> ・人生を楽しむことができ、前向きになった ・楽しみが増えて前向きになれた ・前向きになった ・歌うことで前向きになった ・たのしい気分 ・楽しくなる ・楽しみにするようになった ・月に一度この会があつてとても楽しいし、あまり歌っていなかった歌もあつて広がったような気がします ・毎回参加させていただくのが楽しみです ・よいお友達がたくさんできたこと ・声を出して歌った後は気分がすっきりする ・発声が良くなった ・本当に心地よく楽しくて体調がいいです ・歌うと体に良いイメージがあつたが、歌うことで実感できた <p>※ (心身に関することに波下線, 発声に関することに2重下線)</p>
--

質問 10 の歌声についての悩みの回答には、「十分に声が出ない」「腹式呼吸がうまくできていない」「おなかの底から出せるように頑張っています」「音域が狭い」「低音が出づらい」「声が出ない」「低い声が出にくい」「声が固いので、柔らかい声を出すにはどうしたらいいか」「高い声が出づらいのと長く歌うとかす

れてくる」「今は楽しく歌わせてもらうのが一番」があつた。歌声の悩みについては、「音域が狭い」「低音が出にくい」「声が出ない」等、呼吸法と音域の2点に集約できた。これらから、参加者が発声の技術に着目していることが明らかである。また、よりよく歌いたいという気持ちを抱いており、個々に歌唱の技術を向上させる意欲が湧いていることを示している。

4. 歌唱教室の第2回目質問紙調査

1) 調査方法

実施日：2016年2月25日（木）10:30から12:00, 14:00から15:30

対象者：歌唱教室登録者のなかから、質問紙調査当日の参加者（50代から80代）

目的：歌唱教室に継続して参加することでの参加者の精神面、意識、感情やその他の変化、参加者の現段階での今後の目標を調査する。

形式：2件法, 5件法, 自由記述 回答者数：28名（女性24名, 男性4名）回収率：100%

2) 調査内容

第2回目の質問紙調査は、歌唱教室を開始して2年が経過した時点で実施した。質問1～3, 5の内容は、経過調査のため前回と同様にした。質問項目は表5-1-5のとおりである。

表5-1-5. 歌唱教室質問紙調査②（山下, 2016）

質問1. 歌う会に参加してみて、良いと感じましたか。（5件法）
質問2. 歌う会に参加してみて、精神面やその他で変化はありましたか。（5件法） 歌う会に参加して何か変化があった方へ。どのような変化がありましたか。（自由記述）
質問3. 歌声についての悩みや思っていることはありますか。（2件法）（自由記述）
質問4. 今後も歌うことを続けて行きたいですか。（5件法）
質問5. 現在、歌うことに関して、何か目標がありますか。（自由記述）
質問6. 今後歌う会でやってみたいことやしてほしいことはありますか。（自由記述）
質問7. 今後歌いたい曲があれば、ご記入お願いします。（自由記述）

3) 結果及び考察

質問1の歌う会に参加してみてよいと感じたかの質問には、「非常にそう思う」が18名、「そう思う」が8名、「ふつう」が2名となり、全体の96%が「非常にそう思う」「そう思う」と回答した。この質問は第1回目と比較すると「非常にそう思う」と回答した割合が78%から64%と減少している。これは、2016年2月現在、4月に行う発表会の準備に向けて、歌唱して楽しむことを重視した内容から人前で歌唱するという発表目的の内容へと移行したことによる、人前での歌唱に慣れていない参加者の緊張の増加を示している。質問2の歌う会参加後の精神面やその他の変化についての質問には、「非常にそう思う」が10名、「そう思う」が16名、「ふつう」が1名、「あまりそう思わない」が1名となり、93%が「非常にそう思う」「そう思う」と回答した。この質問は第1回目の質問7と同じだが、前回の「非常にそう思う」「そう思う」と回答した77%と比較すると、割合が増加している。このことから、歌う会への参加を前回からさらに1年継続してきたことで、心身の変化を実感する人が増加したと考察する。なかには「そう思わない」と回答した者もあり、回答には差が出てきている。また、質問2の自由回答（表5-1-6参照）には、「とても前向きになった」「歌うことが楽しい」「友達がたくさんできた」等の前回と同様の回答以外に「心が安らぐ」「月に1回が待ち遠しい」「生活するうえでハリが出た」「日常的に歌に関心をもつようになった」「歌を覚えられる」があった。歌唱を通しての精神面の落ち着き、日常生活において歌への興味関心を示す等、何らかの意欲を感じてきていることが確認できる。「1ヶ月に1度の歌の会が、ウキウキと楽しみ」「月に1回のこの会をととても待ち遠しく思っている」等の回答からは、本教室での歌唱活動を通し、日々の生活に歌うことが定着してきていることが明らかである。「いろいろな歌を覚えられ、

人前で歌うのが平気になった」「生活するうえでハリができた」等の回答も、人とともに行う歌唱活動を継続したことによる変化を示している。

中(2011)は、モーリス・ブロンデル(Maurice Blondel, 1861-1949)が述べる「行為」を、「われわれの好意はわれわれのものだけのものではなく、それは共行為によって、われわれには異他的な諸機能を引き起こすのである」⁽¹⁶⁾とする。1人ではなく、他者ととも歌うことで、1人では起こりえない変化を参加者にもたらすのである。また、第1回目の回答と比較すると、歌うことが生活にも徐々に浸透し、参加者の生活を活性化していることが示されている。質問3の歌声についての悩みや思っていることについては、「はい」が12名、「いいえ」が15名、「無回答」が1名であった。前回の質問12と同じ質問の具体的な悩みの内容は、「お腹の中からのびのびと声が出せたらいいなあとと思う」「高音が出にくいことと声がかすれること」「上手にならない。声の変化が出ない」「年とともに高い音が出にくくなる」「声が長く続かない」「裏声になる」「音が出せない」「音域が狭い」「普段大きな声で歌わないので、声が出なくなっている」「数曲歌うと声がかすれる。低い音が出なくなる」「出だしの音程が不安定」であった。前回の呼吸法と音域の悩みに加え、音程、表現力、声の種類等の新たな悩みが出現した。これは一見すると消極的思考に感取されるが、フッサーは「行動が前進するにつれてしだいにみたされて、最初のたんなる目標設定から目標達成へと変化していく」⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾とするが、これに着目すると、新たな悩みの出現は歌うことへの関心や意欲の高まりであると想定する。質問4の今後の歌唱活動継続への意欲に関しては、「非常にそう思う」が17名、「そう思う」が8名、「ふつう」が1名、「無回答」が2名となり、89%が「非常にそう思う」「そう思う」と回答した。この質問紙調査後に再度継続の意向を聞くと結局全員が継続を希望したことから、「無回答」には継続を希望しない者は含まれていないことが明らかになった。歌唱教室参加者へ実施した第1回目質問紙調査において、質問5の回答は、「お腹が使えるようになりたい」「低音を伸ばしたい」等の少数であった。しかし、歌唱教室を開始して2年が経過した時点での、同じ質問である質問5の回答には、「音域の幅保持」や「歌の意味を表現できるようになりたい」等、音程、音域、声量、響き、表現力、声の種類等の多様で具体化した目標が多くみられた(表5-1-7参照)。「最近の流行歌」「ジャズ等の新たなジャンルへの挑戦」「歌の意味の表現」「高音が出るように」「声域保持等の技術面的こと」「年を取っても楽しく歌えるように」といった回答からは、参加者が先を見据え、人生を通して歌と関わる目標等を持ち始めていることを示している。これらは、そのものについて新たな気づきを得て、1つのものから複数の

表5-1-6. 参加後の変化②(山下, 2015)

- ・日常的に歌に関心をもつようになった。
- ・皆さんと一緒に歌っているひとときがとても楽しく、家で...
- ・も歌ったり聴いたりして気持ちよく過ごしている。
- ・生活するうえでハリができた。とても楽しみにしている。月1回が嬉しい日。
- ・歌うことが楽しく、また、友人が増えて嬉しい。
- ・家に帰ってからも歌って、レパートリーが増えた。
- ・その日はワクワクする。珈琲が楽しみ。
- ・歌うのは難しいと思う。
- ・とても前向きになったと思う。
- ・心が安らぐ。
- ・1ヶ月に1度だけど、楽しみになった。
- ・友達がたくさんできた。
- ・楽しい。
- ・歌うと爽快になる。
- ・家でも口ずさむようになった。
- ・1ヶ月に1度の歌の会が、ウキウキと楽しみ。
- ・友達がたくさんできた。
- ・歌い方を教えてもらえるので「そのように歌えばいいのか」と思うことが多い。月に1回のこの会をとても待ち遠しく思っている。
- ・参加する日が楽しみ。
- ・いろいろな歌を覚えられ、人前で歌うのが平気になった。
- ・毎月その日を楽しみにしている。

※(心身に関することに波下線、発声に関することに2重下線、具体的な例に点下線)

ものへと意識を向ける範囲を広げた証拠である。さらには、目標としていたことが活動のなかで変化し、向上心という欲求へと変容しているとも捉えられる。また、自身の歌声について分析できており、今後、自身の歌声を改善したい参加者の気持ちを読み取ることができる。質問6の今後の歌う会でやってみたいことやしてほしいことについて、「今まで通りで楽しい」「腹式呼吸の方法」「2部合唱や輪唱等の実施」「唱歌、クラシック」が挙げられた。腹式呼吸が健康によいという知識があること、参加者が学生時代や合唱グループで行った多様な歌唱スタイルを積極的に取り入れること、歌謡曲を中心とした歌唱に、あらゆるジャンルを組み込んでいくこと等、今後、参加者とともに歌唱教室を展開していくうえで参考になる回答が得られた。

表5-1-7. 今後の目標 (山下, 2015)

- ・毎回頑張る。
- ・休まないように続けてお稽古に参加したい。「継続は力なり」だ。
- ・デュエットではハモリ曲をマスターしたい。
- ・2人でハモリながら歌える曲を数曲マスターしたい。
- ・年を取っても楽しく歌えるように。
- ・音域の幅を保持したい。
- ・年を取っても楽しく歌っていたい。
- ・ジャズを少しずつやっていきたい。
- ・歌の意味を表現できるようになりたい。
- ・最近の歌も歌いたい。
- ・コーラスで調和のある声を出したい。
- ・歌える曲が増える楽しさと高音が出るようになること。
- ・のびのびと気持ちよく歌えたらいい。

5. 歌唱教室参加者の変化について

講師の視点からみた歌唱教室参加者の変化について、午前の部と午後の部に分けて述べる。本歌唱教室で、参加者同士がいかに関係性をつくり、参加者それぞれにどのような変化がみられたかを記す。人と人が関係性をつくることについては、看護実践者の近田は「『距離を保ちながらの関与』や『時間/空間を共有する』こと」(2013)⁽¹⁸⁾を重要とし、回を重ねながら、互いの関係性がつくられる過程に着目している。まず、午前の部では、2014年2月当初、経営者から参加者の様子について「堅い雰囲気があるので、和らげる方法はないか」という意見があった。参加者らと講師は互いに初対面であり、緊張している様子が見受けられた。参加者にマイクを渡しても、「一人では絶対に歌いません」と拒むことが多かった。マイクを強制的に回したこともあったが、緊張や遠慮により声をあまり出さないという様子が見られた。しかし、人間の歴史が「他者との出会いの歴史」(西江, 2010)⁽¹⁹⁾でもあるように、参加者が回を重ねるにつれて、他者と声を合わせて歌うこと、珈琲タイムや歌唱の時間終了後に食事をともにすること等で交流を深め、徐々に打ち解けていき、歌唱教室での出会いを通じた関係の発展や創造を観察できた。例えば、当初、前方や隣に座る者とのみの会話であったのが、次第に、遠方の席の者にも近づいて会話を弾ませ交流が盛んになった。また、本歌唱教室以外でも参加者同士でカラオケに行く、近況を報告し合う、参加者が行っている他の活動に誘い合うといった様子が見られた。参加者のなかには、本歌唱教室に参加する以前から、歌うことは好きでも人前で歌うことは苦手であったが、徐々に多様なカラオケ喫茶へ行き、舞台上で歌えるようになった者がいる。

以下は、2015年8月に実施した第1回目の懇親会件カラオケ大会の様子(図5-1-4から図5-1-6)である。図5-1-4では、夫婦である2名が歌いながらお互いに目を合わせて微笑み合っている(視線の方向を矢印で示す)。図5-1-5では、人前で歌うことを一切拒んでいた2名がマイクを持ち、声を合わせて歌っている。図5-1-6では、歌にあわせて本歌唱教室で知り

合った男女2名が手を重ね、男性のリードで自発的にダンスをしている。これは、人とともに歌い時間を共有することで自己を解放し、表現するという行為に繋がっていることを示している。松本（1996）は「日常生活における相互行為文脈は、自-他の中で『共同化された対象』をひとまとまりの連続する相互行為の流れと連鎖の中で達成していく。このとき相互行為の流れのなかで行為に意味を与えるのは、行為を受け取る他者の側であった」⁽²⁰⁾とする。つまり、他者とともに自発的にダンスをする行為は、他者とともに関わることで互いの連鎖によって引き起こされたことであり、和んだ雰囲気の中で、時間／空間を共有する他者との関係がつけられたことを示しており、参加者が積極的に歌唱活動に参加している表れである。午前の部では歌うことだけでなく、仲間作りを楽しむ多様な参加者の相互行為が観察された。

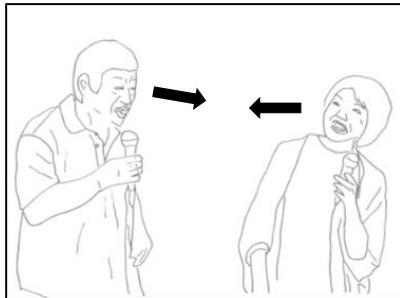


図5-1-4. 歌う様子(山下, 2016)



図5-1-5. 歌う様子
(山下, 2016)



図5-1-6. 踊る様子
(山下, 2016)

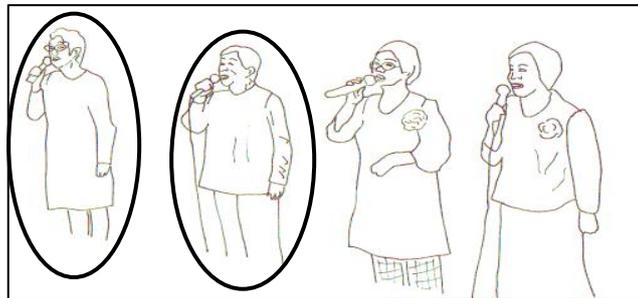


図5-1-7. 歌う様子(山下, 2016)



図5-1-8. 発表会の様子(山下, 2016)

午後の部は2014年3月が初回であった。当初から、座席は参加者の1人が自主的に作成したくじを引いて決定し、いろいろな参加者と話す機会を毎回設けていた。午後の部の参加者は公募ではなく、参加者数名の声掛けにより集まったメンバーで構成されていた。参加者は本歌唱教室開始以前から本喫茶店を利用したことがある者や経営者のファンが含まれていた。約半数の参加者は午前中に同じ水泳教室へ通っており、腹式呼吸が身についていた。また、20代の頃に合唱グループに所属していた者も数名いた。プログラムの進行では、ウォーミングアップでは立位で軽い体操を行い、歌唱時は水泳での疲労を考慮して座位を基本とした。これは、「我は海の子」の歌唱での体操時に立位による活動を試みたとき、後から「座位の方がよい」という意見を参加者から得られたことによる。このことは、本歌唱教室開始当初から活動的な者が午後の部のメンバーに集まっていたことから午後のメンバーに対して筆者が抱いていた「元気なグループ」という印象を覆し、参加者の体調への配慮の必要性を感じたきっかけともなった。参加者同士が知り合いであり開始当初から歌声は大きく元気な印象であったが、歌唱時以外の場面では静かであった。一部の参加者同士で話をしていただけで、回を重ねるごとに話をしていなかった者同士の交流へと広がっていった。また、体が不自由な者を気遣うような声掛けもみられた。互いの会話が弾むようになり、参加者の間で手作りのお菓子やブローチを持参して振る舞う等の多様な交流に発展している。

歌唱教室開始後1年が経過した2015年春、質問紙調査の今後の希望欄に、「発表会開催を希望する」と書かれていたことを講師がメンバーに伝えたところ、2016年4月に実施となった。それにもない、歌唱教室においても1曲1曲に時間を掛け活動するようにした。当初、2、3名の少数グループの発表形式で歌うスタイルを基本として設定したが、ただ楽しむことを目的として参加していた者からは「人前にでて緊張する体験をすることが嫌だ」という意見が出た。しかし、参加者同士が互いに励まし合い、人前に出た時の動き、表情、歌唱方法についてアドバイスし合いながら歌唱を楽しむことに加えて、向上心をもつように変容していった。独唱と合唱を行い、多様なジャンルの曲を選択可とし、歌の背景や歌に関係する話を発表のスタイルとした。歌の背景等を話す際は、参加者各自で台詞を考え自身説明していた。

図5-1-7、図5-1-8は発表会の様子である。図5-1-7では、マイクをもつのを嫌がっていた2名（黒○参照）がマイクをもち、感情を込めて歌っている。歌唱中は真剣に感情を込めて歌い歌唱後には明るい表情となった。横一列に並びながら互いの声を聴き合い、ブレス後の歌い出しのタイミングやコブシの入れ方等を合わせて歌っていた。図5-1-8では、参加者全員で地域の歌を熱唱している。参加者の1人が作ったおそろいのブローチをつけ、互いに腕や肩を組みながら一体感をもつとともに、マイクを互いの口にあてて寄り添うように歌った。壁には参加者の1人が作った「歌声発表会」の文字も飾られる工夫があった。発表会は本歌唱教室の集大成として盛り上がった。

6. まとめ

本節では地域の人々が集まる喫茶店での歌唱教室に着目し、実践、質問紙調査、観察を行った。その結果、喫茶店における歌唱教室の参加者は活動を楽しむことに加えて、人生に対して前向きになり気持ちがすっきりする等の精神面と、体調がよくなる等の身体面の2つの変化を得たことが明らかになった。全2回実施した質問紙調査の結果は以下の5点である。

- (1) 歌唱教室参加者は、歌謡曲、唱歌、演歌、童謡の4ジャンルを好む傾向がある。
- (2) 歌唱教室への参加の動機は、仲間との交流や楽しみが主要である。
- (3) 歌唱教室に参加することで、前向きになる、精神面の落ち着き等の精神面の変化を感じ、日常生活においても歌に興味関心を示す等、何らかの意欲を感じてきている。
- (4) 歌唱を通し、歌唱技術の自己課題を認識し、多様な曲を歌いたい等の願望が生じている。
- (5) 歌唱活動の影響により、参加者は、人生を通した歌との関わりという目標を持ち始めている。

参加者は、歌唱教室での活動を通して、自身の内なるエネルギーを生成していった。そして、歌唱活動は、(3)のように参加者各自の日常生活へと浸透し、新たな日常生活を創り出している。(4)の歌唱技術の自己課題である、呼吸法や声域拡大等の歌唱技術向上の意欲は生きるエネルギーの生成にも繋がる。参加者の変容は本歌唱教室の成果であり、参加者が歌唱活動を通して自己を生成していくことの一助となる。また、参加者の歌唱活動を通した変容は、かつての平和運動、反戦運動等を含むうたごえ運動へと関わったときのエネルギーを参加者に呼び起こした。時が流れて現年齢になった今、当時流行した曲を中心とする歌唱活動を通して、自己の青春時代の感情を参加者が取り戻したのである。

さらに、観察による様子の変化にみられるように、歌唱活動に参加することで、他者とともに歌うという相互行為を通して、参加者一人ひとりがそれぞれの方法で自己を解放し表現していった。この自己の開放と表現は、一人での歌唱では決して起こり得ないものである。人とともに歌うことや声を重ね合わせることで、相互行為の1つとなり、時間/空間を共有し、他者と関わり合うことによって互いの連鎖が引き起されるのである。そして、この一連の関わり合いは、中高年者に生きる力や生活を創造していく力を与え、孤独からの解放する1つのイデオロギーの表象として存在価値を高めていくのである。そういう意味で本歌唱教室での活動は、かつてのうたごえ運動等の特性を継承し発展した活動と位置づけられる。本事例は、参加者が年齢を重ね漠然とした不安を抱いていたとしても、それが歌唱活動によって払拭され、生きる糧となっていくことを示している。

本節では、中高年者の歌唱教室実践の場として、公民館の合唱講座やアマチュア合唱団や歌声喫茶とは異なる歌唱活動の一例について実践を踏まえて考察し、喫茶店という異空間の活用方法を示した。歌唱教室の現参加者には、喫茶店の遠方在住の常連客がおり、本喫茶店のある地域外からの参加者が半数となっている。本節の課題は、地域住民の参加者を増加させ住民同士の交流を深める活動として浸透させるために、地域に根ざした取り組みとして継続していくことである。喫茶店は、多様な年代の地域の人々との交流の場となって発展的に活用される可能性がある。他の喫茶店においても、本節のような歌唱教室の実践が積極的に図られることが望まれる。

引用・参考文献

- (1) 園部三郎『日本人と音楽趣味』、大月書店、pp.192-193、1977.
- (2) 古茂田信男他『日本流行歌史・戦後編』、社会思想社、pp.26-31、1980.
- (3) 丸山明日香『歌声喫茶「灯」の青春』、集英社、pp.30-78、pp.157-160、2002.

- (4) ともしび HP <http://www.tomoshibi.co.jp/index.html> (2014年12月11日採取)
- (5) 喫茶店 acacia HP <http://members3.jcom.home.ne.jp/acaciaw/> (2014年12月11日採取)
- (6) 内閣府『平成25年度高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果(概要版)』
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h25/sougou/gaiyo/index.html> (2014年12月18日採取)
- (7) 瀬沼克彰『高齢者の生涯学習と地域活動』, 学文社, pp.55-56, 2010.
- (8) エンツォ・パーチ (Paci, E.)『関係主義的現象学への道』, 月曜社, p.49, 2011.
- (9) テリーの「イデオロギー」の定義は, 16種類存在するが, 「個人が個人と社会構造との関係を生きる時に必要な媒体」を指す。
- Eagleton, T. *Ideology: An Introduction*. Verso, 1991. (テリー・イーグルトン, 大橋洋一(訳)『イデオロギーとは何か』, 平凡社, 1999.)
- (10) テリー・イーグルトン, 再掲(9), p.55, 1999.
- (11) Holzman L., *Vygotsky at Work and Play*. Routledge, 2008. (ロイス・ホルツマン, 茂呂雄二(訳)『遊ぶヴィゴツキー 生成の心理学へ』, 新曜社, 2014.)
- (12) 佐藤公治『ヴィゴツキーの思想世界 その形成と研究の交流』, 新曜社, p.180, 2015.
- (13) 堀薫夫『生涯発達と生涯学習』, ミネルヴァ書房, pp.2-12, pp.35-57, 2010.
- (14) 柴田博, 長田久雄, 杉澤秀博『老年学要論—老いを理解する—』, 建帛社, pp.27-32, 2007.
- (15) 佐藤公治『音を創る, 音を聴く 音楽の協同的生成』, 新曜社, p.216, 2012.
- (16) 中敬夫『行為と無為—《自然の現象学》第三編』, 萌書房, p.66, 2011.
- (17) Husserl, E., Landgrebe, L., *Erfahrung und Urteil*. (エドムント・フッサール, ルートヴィヒ・ランドグレーベ, 長谷川宏(訳)『経験と判断』, 河出書房新社, pp.187-188, 1979.)
- (18) 近田真美子『〈関係性〉をつくる 重度の精神障がい者の地域生活を支える看護実践から』, 現代思想8月号, 青土社, pp.126-136, 2013.
- (19) 西江雅之『“異なった言語”間の接触へ』, 現代思想10月号, 青土社, p.13, 2010
- (20) 松本健義「幼児の造形行為における他者との相互行為の役割に関する事例研究(2): 『顔』の描画表現形成における知覚的同一性と相互行為文脈への依存性」『美術教育学: 美術家教育学会誌』17, pp.231-246, 1996.

第2節 ケアを必要とする者—認知症者の変容と自己の生成

我が国では, 高齢化にともない, 65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍(厚生労働省, 2014)⁽¹⁾とされる。2025年には認知症者(本節では, 以下, 認知症高齢者を一貫して「認知症者」と表記する)は700万人に達する(内閣府, 2016)⁽²⁾と予測され, 家族や知り合いのなかに一人は認知症者がいる程に, 身近で誰でもなり得るものとなっている。とくに, 介護保険施設入居者の認知症罹患率の割合は, 介護老人福祉施設で96.7%, 介護老人保健施設で95.6%と9割を超え, 高い現状にある(厚生労働省, 2017)⁽³⁾。認知症者を含む高齢者を地域全体でサポートしていくために, 2014年施行の医療介護総合確保推進法で, 団塊の世代が75歳以上となる2025年が目途の「地域包括ケアシステム」構築の実現が提唱され(厚生労働省, 2014)⁽⁴⁾, 認知症サポーター⁽⁵⁾が全国で養成されている。

認知症は, 全ての記憶を1度に失うのではない。軽度の場合, 近時記憶, 短期記憶等の記憶

力の低下はみられても（井出，2015）⁽⁶⁾，長期記憶は保持されていることが多い。筆者の行う音楽療法の参加者も，幼少期や青年期に覚えた曲であれば暗譜で歌えたり，歌から当時を思い出したりするが，それは長期記憶が保持，再生されるからである。また，認知症者は，自己を喪失するのではなく，「中心的な観点においては自己を維持している」（Käll，2015）⁽⁷⁾との見解があり，このことは認知症者のストレングスとなることから認知症者を支援する上でも注目すべき点といえる。

認知症者を含んだ高齢者への支援方法で筆者が基盤とするのは，「その人らしさ（personhood）」を大切にする，Tom Kidwood（1937-1998）によって医学モデルに基づき提唱された「パーソンセンタードケア（person-centered care）」である。「その人らしさ」とは，「関係や社会的存在の文脈の中で，他人からひとりの人間に与えられる立場や地位である。それは，人として認めること，尊重，信頼を意味している」（Kidwood，2005）⁽⁸⁾。援助者は認知症に関する知識を深めるとともに，認知症者が「その人らしさ」を維持し高められるように，目の前にいるその人の能力や価値観，好み，スピリチュアリティ，行動障害等からのメッセージを理解することが求められている（Kidwood，2005）⁽⁹⁾。援助者や認知症者と関わる全ての者は，認知症者と接する時間がごく短時間であっても，このような支援を意識して行うことが必要である。

筆者が音楽療法を実践するなかで，日ごろ無表情で口数も少ない参加者の表情，動き，発言数が音楽療法によって変化することを日々体感している。認知症者でもその変化は顕著であり，無口な認知症者が音楽療法後の参加者同士や音楽療法士と参加者との会話において，歌が流行した時代のことや気持ちを語り出していた。認知症者には一般に，失語や表情の硬さ，気持ちの表出の難しさがみられる。このように，音楽療法後に気持ちや感情の表出が起こり得るとしたら，それはなぜであろうか。音楽は非言語コミュニケーションであり，多くを語らずとも独自性や個性を表出する手段となり得る。また，歌は音楽の要素に加え，その時代，心情，情景，状況を表す歌詞をともない，歌うことで，歌が流行した時代，当時の自身の生き方，人との関わり，環境等を顧みることができる。従って，歌に関する語りを認知症者から引き出すことが，認知症者の自己表出に繋がるといえる。本節では，入居施設で日頃音楽療法に参加している認知症者を対象とし，音楽療法後の語りにおける感情表出に着目する。歌に関する感情を語りで表出することは，認知症者が人と繋がり，自分らしさや生きがいを感じ，新オレンジプラン¹にあるように「よりよく生きていく」きっかけを得る過程となる。

また，林（2012）は「滋養的環境にある認知症高齢者の生きる世界は，認知症高齢者の主体的な語りや行為によって現在・未来という『時間』に向かって自らの居場所『空間』を創造する世界であり，それは，老い衰えゆく自己の豊かな生への営みを可能にしている」⁽¹⁰⁾として，認知症者の生きる世界に着目している。認知症者が自身の覚えていることを他者に繰り返し語るのは，聴き手がいるという対話が成立する状況下で自己の体験を呼び戻す喜びを示し，自己の生への価値を再確認する機会となっていると考えられる。つまり，認知症者が語るということは，同じ内容の繰り返しであっても新たな状況下における自己の表出を示し，自己の生の価値を再確認できたことの喜びとなり，自己を生成していくこととなる。そして，他者との関わ

¹ 2015年1月27日に厚生労働省が公表した「認知症施策推進総合戦略—認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて—」の通称。http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/nop1-2_3.pdf（2018.1.12 採取）

りのなかで認知症者が自己を表出及び生成していくことは、認知症者の記憶障害等の中核症状や不安や抑うつ等の BPSD (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia) に対して良好な影響をもたらす可能性を含み (太田・井上, 2009) ⁽¹¹⁾, QOL (Quality Of Life) を向上させ、その人らしさを取り戻すことに繋がる。したがって、本節では、認知症者の歌との関わりによる自己表出と語りの関係及び意義を考察する。以下に方法を述べる。

1) 方法

筆者が 2015 年より隔週 1 回 60 分の音楽療法を実施 (参加人数 20 名前後/男:女=3:7) している有料老人ホーム W (以下 W と表記) と、2012 年より毎週 1 回 60 分の音楽療法を実施 (参加人数 30~40 名/男:女=1:4) している介護付有料老人ホーム Y (以下 Y と表記) に入居中の 85 歳から 95 歳 (2017 年のインタビュー当時) の認知症者計 7 名 (男性 3 名 E,F,G 女性 4 名 A,B,C,D) である。音楽療法参加歴は 1 年から 7 年で、対象者らの出席率は 95% と非常に高い。加えて、7 名と筆者は音楽療法の時間前後に会話を重ね、これまでに十分なラポールが築けていたことが、7 名の選出理由である。研究期間は、A のみ 2016 年 10 月、B から

表 5-2-1. インタビューの詳細 (山下, 2017)

対象者	A	B	C	D	E	F	G
年齢・性別	85 歳女性	91 歳女性	87 歳女性	87 歳女性	95 歳男性	90 歳男性	87 歳男性
施設	W	W	W	Y→W	Y	Y	Y
音楽療法参加歴	3 年	3 年	2 年 2 年前に入居	7 年 2017 年 1 月 Y から W へ移動	1 年 1 年前に入居	3 年 3 年前に入居	2 年半 2 年半前に入居
認知症の程度	Ⅲ a	Ⅱ b	Ⅱ b	Ⅲ a	Ⅱ b	Ⅲ a	Ⅱ b
音楽療法前や中での認知症とみられる症状	指摘がないと同じ事や話を繰り返す。歌詞カードはどこを歌っているか分からず、ページを頻りに探す。作話あり。	同じ話を繰り返す。日頃は無表情な時が多い。トイレに行ったかを頻りに気にする。	失語きみで、質問しても返答がないことがある。物の名前が出ない。いつも不安な様子。作話あり。	日時、物の名前、居る場所等、見当識が大幅に低下している。鬱気味でもある。作話あり。	同じ話を繰り返す。1 度歌った歌を 10 分後には歌っていないかのようにリクエストする。	頻りに宙を見つめている。歌詞カードはどこを歌っているか分からなくなる。	物や人の名前を著しく忘れる。同じ話を繰り返す。
ADL	A-2 見守りなく歩行は可能だがトイレ介助あり。	A-1 歩行補助器使用、身の回りのことは自立。	A-1 杖を使用した歩行が可能、トイレは自立。	A-2→B-1 歩行補助器使用から 2017 年 7 月車椅子使用を開始。	A-1 歩行補助器使用、身の回りのことは自立。	A-2 歩行補助器使用だが歩行困難。動きは遅い。	B-1 車椅子利用者。呂律が回らない。
特徴	街中の厳格な家庭でクリスチャンとして育った。現在、その実家は観光名所となっている。自身の生まれ育った場所の話を何度もする。子供は 2 人。以前は他者に対して攻撃的であったが、漢方薬で症状を緩和できていた。家族の来訪はほとんどない。音楽療法時には、人よりも旋律の途切れる部分を長く伸ばしたり、体を揺らしたり、筆者の発言に逐一反応を示す等、熱心に参加する。賛美歌をよく知っており、大きな声で歌う。	関東地方出身。小学校卒業後、女学校に進学。夫と早くに死別。子供はいない。映画音楽と『あさみの歌』が好きである。長年、洋裁の先生として働き、バッグ等の小物から友人の娘のウェディングドレスまで作成していた。以前、自身が作成した着物を着た写真を見せるために筆者を部屋に招き、1 時間半程話したこともある程話好きで、消舌は良い。はっきりとした性格で、善し悪し等の意思を明確に他者へ伝えることができる。	穏やかでおっとりとした性格をしているが、はっきりと意思表示をする。女学校を出た後、主婦をしながら女学校時代にした合唱を何年か続けた。所属していた合唱回は、大会に出る程の実力をもっていた。『浜辺の歌』等きれいな旋律の唱歌が好きで、いつも大きな声で歌う。音楽療法終了後もすぐには部屋に戻らず、毎回筆者と会話をし、あまり自身について語らない。	華道、茶道等の師範の資格を持っている。元自衛隊職員。以前は自慢が多く、プライドが高い印象であったが、最近では自身の頭の衰えを訴えることが多く、口数も減少、表情ももの悲しい様子になり、いつも物愛げな様子である。施設職員や筆者が何かで手伝うと、必ず感謝の言葉を口にす。音楽は好きで、嬉しそうに表情で歌っている。	主張が強く、自分の思うように周りを動かしたいところがある。リーダーシップがある。満州に 10 年住んでいた。歌をこよなく愛し、特に民謡を好む。本当は独唱で大勢の前で民謡を披露したいという思いがある。笑顔をやささない。毎回その日の音楽療法の感想と次の要望を筆者に言う。	愛用の歌本を常に持ち、若い頃は映画が好きで、映画館に通い話していた。笑顔をやささない。時折自分の世界に入っている。折り紙細工に凝り、施設内に季節毎に趣向を凝らした作品を飾っている。音楽療法終了後は、声高らかにその日のお気に入りの歌を歌い続ける。	以前は話好きだったが、現在は病気の関係でうまく言葉を発することができず、それを気にして口数が少ない。元大学教授で、人の名前を見えようといつも心がけている。笑顔をやささない。礼儀正しい。音楽療法にはリハビリ目的だけでなく、筆者に参加するために参加しているとの本人談。筆者を部屋に招き、自身の論文を見せてくれた。
実施方法	個別	個別	グループ (2 人)		グループ (3 人)		

1 セラピストとクライアントの間で互いを信頼し、安心して交流する関係ができている精神状態のこと。

Gは2017年7月である。7名は認知症の診断を受けているが、自身の考えを言葉に置き換えることが可能であったため、7名の対象者に対して、各施設の食堂において、音楽療法終了後に30分間インタビュー調査を実施した。インタビューの詳細を表5-2-1に示す。対象者に関する事前情報から、7名の認知症の程度は厚生労働省の要介護認定調査員マニュアルの「認知症高齢者の日常生活自立度」であり、ADL (Activities of Daily Living) は厚生労働省の要介護認定調査員マニュアルの「障害高齢者の日常生活自立度 (寝たきり度)」に準ずる。他の病歴や知能評価スケール結果によりプライバシー保護のため情報開示されていない。年齢、性別、ADL、特徴は、対象者及び家族、施設職員からの事前情報である。

2) データ収集方法

幼少期の歌との関わりや、そこから展開する語りを引き出すために非構造化面接を実施した。W入居者4名の内2名には単独インタビュー、他2名にはグループインタビューを実施した。Y入居者3名へはグループインタビューを実施した。グループインタビューを行う利点は、「何も言うことがないと思っている人が、他のメンバーの発言を聴いて、自分の意見を言い出せること」(無藤・やまだ・南・麻生・サトウ, 2004)⁽¹²⁾であり、集団力がある(Frey & Fontana, 1991)⁽¹³⁾ことである。一方、欠点としては、人がいることであえて語られないことがある(東村, 2012)⁽¹⁴⁾ことである。ここでは、単独とグループの2通りのインタビュー方法で行うことにより、語りの拡がりを試みた。認知症者の語りには、中核症状やBPSD等の主症状、行動、心理面の個人内要因から、時間、場所、人等の交錯や繰り返し(田中, 2014)⁽¹⁵⁾といった特徴がみられる。インタビュアーは、語り内でそれらの特徴がみられた際には、肯定的、共感的に相槌を打ち、認知症者のそのときの気持ちや感情をそのまま引き出すようにした。認知症者の語り内容についての誤りをインタビュアーが指摘すると認知症者の不安が高まり、語りの流れが止まる可能性があるからである。

3) 分析方法

各インタビュー時間は音楽療法後30分程度とし、質問者(インタビュアー:筆者)と対象者(研究協力者7名)との相互行為によって生まれる語りをICレコーダーに録音した。分析方法としては、音声記録から逐語録を作成し発話内容を類似の内容毎に分類し、会話/語りから表出した対象者の気持ちや感情を分析考察した。分析過程はライフストーリー・インタビューの分析にもちいられるように、対象者の語りの内容、構造、意味に着目し、「各対象者の語りの特徴をまとめるとともに、対象者の比較をくり返し行い、それらの共通性や差異の詳細を明らかにしていく」(無藤・やまだ・南・麻生・サトウ, 2004)⁽¹⁶⁾方法で分析を進めた。また、語りの記述についての要約と考察は、共著者との共通の見解を示すことでインタビューに直接携わった筆者の一人称的分析のみではなく多角的な分析を行うことを試みた。本節では、音楽療法後に認知症者に対して歌に関するインタビューを実施し、自身の幼少期からの歌との関わりや歌唱活動についての語りによる認知症者の気持ちや感情と自己の生成を明らかにする。

1. 各対象者の語りと考察

表5-2-2. 語りの記述方法 (山下, 2017)

1) 語りの記述方法

本節では、歌に関する語りが見られる内容部分を取り上げ考察する。語りの記述は、IC レコーダーの発話記録をそのまま語りの記述とした。語りの記述、語り内容の要約、考察の順に記載する。語りの記述方法を表5-2-2に示す。

A, B, C, D, E, F, G	対象者 (7名) の表記
MT (Music Therapist の略)	インタビュアー (筆者) の質問や相槌
① ~⑭	会話文一文ごとの通し番号 要約や考察と対応
()	前後の意味合いによる筆者の補足
(中略)	語りの脱線部分

2) A の語り

表5-2-3. 語りの記述①: 幼少期の歌と姉との関わり (山下, 2017)

<p>A: ①みんなとこうして歌を一緒に歌えるのが、本当に嬉しい。②私は元気じゃったらここにおりませんから。③私はS (出身地名) ですからね、山の上の方へ行ったりしました。</p> <p>MT: ④Aさんは、歌はいつからお好きですか。A: ⑤子どものときから、4歳から。⑥それは、姉が勉強が1番で、勉強するときに私をへりにおらして (傍に居させて) 自分がちょっと気に入らなければ、「あんたが悪い」と怒られていた。</p> <p>MT: ⑦怒られながらも好きで歌われていたのですか。A: ⑧そう。⑨それでみんな習いに行かれてたから。⑩2階へ。⑪あれはなんとか言う、先生の名前は忘れました。⑫有名な先生だった。</p> <p>MT: ⑬どんな音楽ですか。A: ⑭ドドーあーのー忘れたけどーははは。⑮いわゆる音楽。⑯それで、その間に少しでも一なあ。⑰いろんな家がありますなあ。⑱私は、音楽があると聞いて、嬉しいなあと思うた。⑲それで、戦争が始まったでしょう。⑳だいたい、1時間の中に、5人ぐらいが選ばれる。㉑そこへ私はまあ、選ばれた㉒歌を歌ってくださいと。㉓姉が1番だから、私が間違ったりしたら怒るので、お姉ちゃんの顔はこんなにして (目を見開いて覗き込む仕草) 見てた。</p> <p>MT: ㉔それで、お姉ちゃんの真似をして、上手に歌って。A: ㉕さあ、向こうはどう思っているか知らないけど。</p>

要約①: Aは音楽療法の他の参加者と共に歌を歌うことに、喜びを感じている (①)。4歳から歌が好きであった (⑤⑦⑧)。Aには姉がいた。姉は勉強等がよくできてAに対して厳しいところがあった (⑥)。戦時中でありながら、当時住んでいた場所の2階に来ていた音楽の先生に歌を教えてもらった (⑪⑫)。あるとき、その先生から「歌を歌って下さい」と選ばれた5名程選ばれ、そのなかにAが入っていた。優等生の姉に怒られないかと心配しながら間違わないように歌った (⑱⑲⑳㉑㉒)。

考察①

Aは歌を好きになった年齢を「4歳から」と明言している (⑤)。このことから、幼児期より歌への関心が強かったため、現在も当時の記憶が鮮明であることが窺われる。姉との関係については『「あんたが悪い」と怒られていた』ように、厳しい姉にいつ怒られるかという緊張感をもちながらも、優等生の姉を誇りに思う気持ちが含まれている (⑥)。子ども時代に受けた音楽の授業は印象に残り、多数のなかから選ばれて歌ったことの語りには、選ばれたことへの自負と優等生だった姉と肩を並べることができたような誇らしさや、インタビュアーにも認めてもらいたいという気持ちがあったと考察する (⑳)。Aがいつまでも姉に及ばないという気持ちを抱えながら語った内容は、離れ離れになっている姉に怒られた経験と (⑥㉓)、「お姉ちゃんの真似をして～」とあるように姉を慕う気持ちを表した (⑥㉓㉔)。Aの語りは、歌を歌えていることの喜び (①) から、インタビュアーからの問いかけによって幼少期の歌や姉との関わりへと転換し、歌の話題から幼少期の思い出へと繋がっていった。

表5-2-4. 語りの記述②：今歌えることへの感謝（山下，2017）

A：26	だから，私はここ（施設）へ音楽が来たときに，私は生まれ変わったなあと思った。27で，あの一
MT：28	今も有名です。A：29ああ，そう。30あれが，お医者さんが次々へ変わられるんじや。31という
	のが，病気になったりするまではおられる。32だから，私はここで歌を歌うというのは嬉しくて嬉しくて。
	33（笑）それで，歌ってみたら下手で。
MT：34	声はいつもよく伸ばされているもんね。35よくこちらまで聞こえてくる。A：36ほんと一。37あ
	りがとうございました。（中略）
MT：38	今はお部屋では歌われんの？A：39今は，病院（施設）から全然出ないから。40でも，先生（筆
	者）が来られだして，なんか自分で人間が変わったような。
MT：41	ほんとに？42そこまで言って下さるの？（中略：家に関すること）A：43姉は，なんか東京まで
	はいかないんですけど，えらい人が昔からおられるでしょう？44それをしてるし，私なんかは，ちゃんと
	家（施設）で歌わせてもらうのは当たり前という。
MT：45	育ちのなかで，そうして歌われてきたのですね。A：46うん。47だからね，先生が来てくれると
	きは嬉しくて嬉しくて，それで，1回だけでいいからまた来て！と言いたかったけど，今日初めていう（笑）。
MT：48	ありがとうございます。A：49だからねー今日は歌の日と言ったら，もう飛び込んで。
MT：50	ありがとうございます。51嬉しいわ。52歌いたい曲があったら言ってくださいよ。A：53ありが
	とうございます。54私もはや，90歳だからなあ。
MT：55	もうそんな年齢が来られたん。A：56時々（職員を指して）お姉ちゃんやあのおじさんも知って
	いるけど，私が先生（筆者）のように上手に歌えばいいのだけど，私はもう忘れてるからなあ。
MT：57	また，一緒に歌って下さい。A：58こちらこそ。59私は，ただそれだけ。60だから今日は，この
	部屋へ行くと言ったら，怒られていたけど，だまーって来た。

要約②：Aは，現在入居中の施設で音楽療法に参加したことにより生まれ変わった気持ちを抱いている（26 40）。施設から外に出ることはできない（39）が，代わりに先生（筆者）が来てくれて歌えるのが嬉しい（32 47）。姉は立派な人になり，A自身は歌を家（施設）で歌わせてもらえる幸せな環境にいる（44）。歌の日となると飛んでくる（47 49）。上手く歌いたい（56）。今日は（誰かに）怒られたが歌いにきた（60）。

考察②

Aは歌えることを心より喜んでいる（26 32 40 47）。家族の来訪が少なく，自身も外出が自由にならない生活を送っている（39）。そのようななかで，「なんか自分で人間が変わったような」と外部から大好きな歌と一緒に歌ったり話したりする訪問者（筆者）が来ることやその環境にいられること（40 44）がどれほど嬉しいかという喜びの感情が語りのなかに溢れている（47 49 56 60）。Aはその気持ちを感謝の言葉で筆者に伝えた（47）のであろう。

3) Bの語り

表5-2-5. 語りの記述③：小学生時代に選ばれて独唱（山下，2017）

MT：1	小さいときから独唱ばかり？2それはどうして？B：3いやー私は声が高いみたいよ。4いつも（小
	学校の）先生が並ばせるでしょ。5そしたら私を引き抜くん。6私を。7だから一人で独唱ばかり。
MT：8	どんな曲を歌われた？B：9いや子供の頃だから。
MT：10	じゃあ，童謡とか？11童謡いうてー今日歌ったような曲とか？B：12そうね。13子どもの頃だから
	ね。14もうクラスでね，いつも先生が一人抜くのよ。15だからね，私が高いみたい，声が。
MT：16	あーそしたらいいわね。17歌がそれだけ目立つ声だと。B：18そ。19だからこう，あれがあつて
	もね，いつも一人で独唱させられるの。
MT：20	ふーん。21それは素晴らしいな。

要約③：Bは歌声が高いと言われたことがある（3 15）。小学校時代，他の児童と並んで歌っていたら先生にいつも引き抜かれ，独唱をさせられた（5 7 14 19）。

考察③

Bは小学生の頃から目立つ歌声をしており（17），「だから一人で独唱ばかり」と，よく独唱させられた記憶（4 7 14 19）から，今回の語りでは歌声を他者に褒められたという同じ話題を

何度か語っている (31718)。小学校の先生に褒められたことはBにとって自信となり、それも後押しして、その後も度々人前で独唱している。その経験の積み重ねが、意思を明確に他者に伝える現在の性格を形成したといえる。

表5-2-6. 語りの記述④：好きな歌や歌手名、思い出の《あざみの歌》(山下, 2017)

MT: 22で、U(施設名)のときは歌われたのはどんな歌を歌われたん。B: 23もう、自由だからね。歌いたいものを歌うんだから。24うん。25だけど、いろんな人がおったからね。26クラブんなかにね。27でもね、私がうーんと好きだったのはね、八代亜紀。
 MT: 28あー八代亜紀さんの一《雨の慕情》? B: 29そうそうそうそう。30うん。31八代亜紀が好きじゃった。32だからいろいろ歌った。33昔のよ。
 MT: 34あーそう。B: 35高峰三枝子とかね。36あのね、T(出身県)に帰ったらね、山の中腹ぐらいね。37石碑があるんじゃ。38そこに立つとね、高峰三枝子の歌がでる。39でてくるん。
 MT: 40T 県の石碑? 41前にいわれた? 42《あざみの歌》だったかな。B: 43そう。44《あざみの歌》。45それ好きな人がおったんじゃ。46《あざみの歌》を。47で、《あざみの歌》は割合に長いんだよ、48間奏が、だけど、すっごくいい。49聴いてるとね。50で、《あざみの歌》をよく歌ったおじさんがおったん。51で、それだけを歌いに来るおじさんがおったん。
 MT: 52そのカラオケの会に? B: 53うん。54普段はね、来てないんだよ。55その《あざみの歌》を歌うおじさんはね、カラオケがあるときだけ来る。56それでその人がね、「歌ってくれない?」という、その歌がすっごくよかった。

要約④：前に住んでいた施設では歌いたい曲を歌った (23)。当時、Bは八代亜紀や高峰三枝子の曲を好んで歌った (28 29 30 31 32 33 34 35)。その施設には《あざみの歌》を好んで歌う男性がおり、歌うように促すと歌ってくれて、それがとてもよかった (50 51 54 55 56)

考察④

Bは子どものときに褒められたことを記憶しており、独唱することに抵抗感がなかったため、前施設居住時にカラオケの会で活動できた。その当時好んで歌った歌手名が出て、歌ったことを思い出 (23 31 35)、その歌手の歌声が流れる石碑を見学に行ったことを懐かしむ (36 37 38 39) 等、語りながら、歌にまつわるエピソード記憶が次々蘇って来ていたのであろう。それらの思い出は、Bにとって生きる支えとなっており、今までと同じように今後もこのことを語り続けていくと考えられる。また、カラオケの会にいた《あざみの歌》を好きな男性の歌声を「すっごくよかった」と気に入っており、頻繁にその人にリクエストを出して歌ってもらったこと (56) を、現在、音楽療法内でこの曲をBが度々リクエストして歌う際にも思い出していると推察できる。Bは、お気に入りの曲となった経緯について、インタビュアーに当時を懐かしむ気持ちを語ることで、「今の施設でもそれらを歌う機会がほしい」との気持ちを伝えたかったと考えられる。

表5-2-7. 語りの記述⑤：歌うときのコツ(山下, 2017)

MT: 56八代亜紀さんの何が好き? 57声? 58性格? 59ふふ。B: 60声。61曲が好き。62あの人の・・・なんだったかな。63最後の一節をね。64あるんじゃ。65八代亜紀の。66それで女の人、職員さんが話して。67Bさんが歌ったら、その一節だけで歌になる」っていわれた。68だからね。69私、裏声使うらしいんじゃ。
 MT: 70きれいな声ですもんね。B: 71さあ、どうか知らんよ。(中略)【職員に裏声を褒められたこと】
 MT: 72今度また聴かせてくださいね。B: 73ははは。74わからないよ。75自分ではわかんない。76好きで歌ってるんだから。
 MT: 77前ね、こちら辺で歌われようる時も、確かにいい声が聞こえてきたわ。B: 78はあ、もう出ない。79声が。
 MT: 80いや、そんなことないなあ。81そんなことない。B: 82声が出ない。83だけどね、静かな声よりもこうね、(腹部に触れ)グッと出した方が、声が出る。

要約⑤：Bの歌声について他施設の職員から「一節だけで歌になる」といわれた (67)。好きで

歌っているから自身の声のよさはわからない (75)。静かな声より、お腹に力を入れてグッと出した方が、声を出せる (83)。

考察⑤

この語りから、子ども時代に築いた自身の歌声への自負心は他施設で再び褒められたこと (67) で確信へと変わり、歌声を褒められることが B にとって自己価値となり、自己肯定感の会得に繋がっている。ここでは裏声の話が再び登場し、「自分ではわからないよ」と謙遜も含みながら (71 74 75)、さらに声の出し方のコツ (83) について述べている。このことより、生来の歌声に加えて、B 自身もさらにうまく歌いたいとの気持ちで努力したことが窺われる。その結果、独唱し、裏声をきれいにさせるようになったことは、B にとっての誇りとなっている (83) と考えられる。

4) C と D の語り

表 5-2-8. 語りの記述⑥：好きな歌 (山下, 2017)

MT:	1	歌は子どものときから好き?	D:	2	好きです。						
MT:	3	何が好き?	4	どんな歌が好き?	D:	5	困ったな。C:	6	どんな歌でも好き。D:	7	この人うまい。
MT:	8	童謡とかは?	C:	9	え?	10	童謡。11	あー歌っとる。			
MT:	12	D さんは?	D:	13	歌ってましたよ。14	長いこと。					
MT:	15	じゃあ、子どものときに覚えた曲で、なんか今思いつく曲がある?	C:	16	もっと小さいとき?						
MT:	17	いつでもいつでも。18	一番印象に残ったとか。C:	19	好きなのはな。20	あーしーたーはーまーべーをさーまーよーえーばー♪という。					
MT:	21	はいはい。22	《浜辺の歌》だ。23	D さんは?	D:	24	私は何でも好き。				
MT:	25	どんな曲が好き?	26	今 C さんは《浜辺の歌》じゃったけど、どんなのがある?	D:	27	なんでも行くなあ。私は。				
MT:	29	じゃあ・・・C:	30	あれまつ虫が一鳴いているーちんちろちろちんちろりん♪ (高い声で。D と筆者も途中から加わる)	31	あれ鈴虫が一鳴きだしたーリンリンリンリンリーンリン あーきの夜長を鳴き通すー♪ (顔を見合わせて歌う)	D:	32	(C の声に反応して) ええ声じゃ。C:	33	(少し得意げに) ♪あーおもしろいー虫の声ー♪
MT:	34	グーグー。35	上手い。36	ふーん。37	こういうのを歌われたんな。						

要約⑥：C は子どものときから歌が好き (1 2) で、D は C の歌の上手さを認めている (7)。D は童謡を昔から歌っている (13 14)。子どものときに覚えた曲のなかで覚えている曲は、C は《浜辺の歌》 (22) だが、D は何の曲でも好きである (24)。インタビュー中に C が《虫のこえ》を自然に口ずさみ (30 31 32)、D もそれに加わった (30)。】

考察⑥

子どものときから歌が好きだったかの問いに、C は「好きです」と即答した (2) が、D は「困ったな」答えた (5)。D は、童謡について「長いこと (歌っていた)」と答え (14)、どこで歌ったかは思い出せなくても、歌っていた記憶があると語る (13)。C は D に歌の上手さを褒められて (32)、その嬉しさから子どものときに覚えた曲について「好きなのはな」と前置きした後 (19)、《浜辺の歌》の曲名を言わず、歌うことで返答した (20) と考えられる。D は子どものときに覚えた曲について、「何でも好き」と答えた (24)。以前の D であれば、具体的な曲名を言うことができたが、認知症の症状が進行し、固有名詞等を直ぐに思い出すことが難しく、このような返答になったのであろう。しかし、固有名詞が出なくても自身を歌好きと自覚しており、好きな曲は「何でもいくなあ」 (27) と歌への積極性を示している。《虫のこえ》は好きな曲についての話題に乗せて自然発生し (30 31)、C が歌い出したところへ D が加わっていった (31)。このことから、幼少期に覚えた歌詞はそのまま記憶に残っていると見える。C の歌は D やインタビュアーとの語りのなかで起こり、D も C の歌声によって覚醒し、C の声

に引き寄せられるように歌い出している。C, D, インタビュアーの語りの過程で展開した出来事はグループインタビューの効果を示している。C と D の一緒に歌える喜びを感じながら顔を見合わせ歌う姿は、最近仲良くなった同級生同士が譜面無しで歌える共通曲を発見できた喜びを分かち合っているように見え、その喜びが高らかで大きな歌声となったと考えられる。

表5-2-9. 語りの記述⑦：歌った場所と歌ったジャンル (山下, 2017)

MT: [38]	そしたら、今まで歌を歌って、場所はどこでよく歌った？	D: [39]	場所はもう、ここ（施設）しかないが。
MT: [40]	ここ？	[41]	この前にもどっかで歌ったと思うけど、Dさん、歌はどこで歌った？
D: [42]	どこで歌ったじゃろう。	[43]	家かな。
[44]	子どもが上手いんだよ。	[45]	子どもがみんな。
MT: [46]	Dさんの子どもさん？	D: [47]	うん。
MT: [48]	あーそう。	[49]	Dさんは子どもさん何人おられるん？
D: [50]	3人。	[51]	今仲よしじゃから（Cと手を繋ぐ）
MT: [52]	じゃあCさんはどこで歌われたん？	C: [53]	女学校の時じゃからなあ。
[54]	女学校を出てからも・・・		（中略）
MT: [55]	ええなあ。	[56]	Dさんは？
D: [57]	なんでも全部歌ようった。		
MT: [58]	民謡から何から全部？	D: [59]	うん。
C: [60]	私は民謡を歌うたことがない。	[61]	私は。
MT: [62]	民謡はどこで歌ようった？	D: [63]	クラブ。
[64]	ふふふ。	[65]	うちはお母さんがみんなもつとるから。
MT: [66]	クラブ？	[67]	クラブをもつとったってどういうこと？
D: [68]	クラブへ入つとるから。		
MT: [69]	ああ、民謡クラブに入つとるといふことか。	[70]	それ、いつ頃の話？
D: [71]	もつと声が出るとき。		
[72]	今はもう。	[73]	はは。
MT: [74]	50代ぐらい？	D: [75]	もつと前。
[76]	若かった。	[77]	30代ぐらいかなあ。
C: [78]	私は民謡は好きなんじゃけどなあ、民謡は何かな...		

要約⑦：Dはここ（施設）しか歌う場所がない（[39]）。ここに来る前は、自宅でDの子ども達が歌っていた（[44]）。3人いる子どもは皆歌が上手い（[45]）。昔は民謡でもどんなジャンルでも全部歌っていた（[57][58][59]）。民謡は母親が民謡クラブをもっていた関係（[65]）で、30代の頃には歌っていた（[77]）。今はCと仲がよい（[51]）。Cは女学校時代や卒業後も歌っていた（[53][54]）。民謡は好きだ（[78]）が、今までに歌ったことはない（[60][61]）。

考察⑦

Dには、近年、音楽療法の前と最中と後で、年月日、時間、季節、場所、人物がわからない等、見当識障害の症状がみられた。しかし、Dには自身がいる場所でよく歌う（[38][39]）自覚があった。また、インタビュアーの「Wで歌う前にどこで歌っていたか」（[41]）の問いから、「自宅にいた頃、3人の子どもたちの歌を聴いていた」という発言が表出したと考察する（[44][45]）。今は、仲のよいCが隣にいて、子どもの話の後に、自ら手を繋いで「今は仲よしじゃから」と言った（[51]）ことから、Cに家族のような親しみをもっているとも捉えられる。また、母親が民謡クラブを行っていたことから、Dは30代でDも民謡を歌ったように述べている（[75][76][77]）が、母親に民謡を教わった可能性も考えられる。「もつと声が出るとき。今はもう。はは」の発言（[71][72][73]）は、現在の自身の歌声を情けなく感じているのか、声自体が出ないのを嘆いているのか、複雑な感情を含んだ発言である。Cは、「民謡は好きでも歌う機会がなかった」（[60][61][78]）と答えているが、最近の筆者の音楽療法では民謡も歌っていた。そのときの様子から、Cの「民謡は何かなあ・・・」の後に続くCの言葉は、「難しくて」「慣れなくて」「歌いづらくて」等の否定的な言葉ではないかと推測される（[78]）。民謡クラブに入っていた母親の歌声が思い出され、それに近づこうと歌っていたかもしれない当時の自身の歌声と、声が出づらくなった今の自身の声とを比較した（[71][72][73]）ことで、積極的な発言が出てこなかったと考察する。

表5-2-10. 語りの記述⑧ : Cの合唱団での活動 (山下, 2017)

C :	79	カラオケには1ぺん (回) も行ったことないん。
MT :	80	あら, カラオケ好きなん? C : 81 いやー嫌いなん。D : 82 好き好きがあるからなあ。83 でも, いまだに覚えてるっていうことは好きなんだよね。84 ずっと。
MT :	85	子供の時の後に D さんは自衛隊をやったと言われてたけど, そのときも歌った? D : 86 うん。87 ようけー (沢山) なんやかんや (何でも) 歌った。
MT :	88	88 何やかんや歌った? 89 いろんなのを? D : 90 でも今は, もう駄目じゃな。
MT :	91	91 駄目なことはないよ。92 大丈夫。C : 93 一人で歌うんじゃなくてな。94 合唱団。
MT :	95	95 それはいつ頃? C : 96 いやーいつつも合唱団に。D : 97 プロじゃな。
MT :	98	98 合唱団の, それは社会人合唱団みたいなの? C : 99 いやーそんな有名な合唱団ではねーけど。100 ちーせー (小さい) の。
MT :	101	101 ママさんコーラス? C : 102 そんなんできてねー (ない)。
MT :	103	103 じゃあ, その辺の集まった人と歌ったん? D : 104 みな上手。C : 105 そのときに, 友達と。D : 106 そうよ。107 先生 (筆者) に会うのが (筆者の手を取り) いつとも楽しみで楽しみでいけんの。

要約⑧ : Cはカラオケが嫌いで一度も行ったことがない (79)。Dは「好き好きがあるから」とCのカラオケが嫌いと言った (81) 理由を考え、「いまだに (歌を) 歌えるのは (歌が) 好きだから」とCをフォローした (83)。Cの話ばかりになっていることを気にした筆者は、D自身の語りを引き出すため、Dに自衛隊時代のことを問いかけた (85)。Dは何を歌ったのか記憶が曖昧で「沢山歌った」と言うに留まった (90)。そこへ、CがDとよく歌った場面を思い出し、合唱団の出来事を話し出した (93,94)。その合唱団は小さかったが友達がいた (105)。Dは合唱団の話を経験の音楽療法の時間と混同しており、「みな上手」と言い (104)、音楽療法を楽しみにしているとインタビュアーに伝えた (107)。

考察⑧

Cは「カラオケは嫌い」と断言した (81)。Dはその発言を受けて「いまだに (歌を) 覚えているっていうことは, (歌が) 好きなんだよね」とCを思いやっている (82,83,84)。Cの, (カラオケは嫌いでも歌は好きだ) という気持ちを代弁しており, Cもそれに反論していないことから, DはCの思いを正確に汲み取ったと考察する。このやりとりの前からCの話が続いていたことを気にしていたインタビュアーは, Dに自衛隊時代について尋ねた (85)。Dは記憶に自信をもてないのか, 「なんやかんや (何でも) 歌った」が「今は, もう駄目じゃな」と言っている (90)。歌を思い出すのが難しい記憶力の低下への不安感, 旋律に沿って歌うことや歌うための声を出すこと等, 歌うこと自体の自信の喪失感がみられる。そこに, Cの合唱団での活動の話が飛び込み, 話題が転換され (93,94), Dの不安感や喪失感も話題の転換にともなって現在の歌う楽しみへと切り換わったように読み取れる。Cは日頃, 自ら自身の過去の活動を語ることはないが, 同級生で心を許すDの相槌や代弁が後押ししたことにより, 合唱団のことを自然に語ったと考察する (98,99)。Cは友達と一緒に合唱団に参加していたというが, それは合唱団でできた友達であろう (105)。Dは, 合唱団の話題を現在の音楽療法の活動と繋げ参加者の歌を「皆上手」と言い (104), 音楽療法を楽しみにしている気持ちをインタビュアーに伝えたのである (107)。

表5-2-11. 語りの記述⑨ : 詩吟の先生をしていたDと国体へ行ったC (山下, 2017)

C :	108	ダンスが好きじゃけえな。109 第2回の国体でなあ。(中略) 110 一応私らのチーム2位になったんよ。
MT :	111	111 それは何のやつで行ったん。112 そこの国体へ行かれたん。C : 113 いや, やっぱり歌じゃったと思う。114 確か歌じゃった。
MT :	115	115 もしかしたら, 歌で行かれたん。D : 116 先生 (筆者) のおかげかもしれん。117 全部知つとられるからな。118 歌を。

MT: (中略) 119C さんもじゃからいろいろ好きな曲もあって、コーラスに入って歌って。120だからよく知ってるんじゃない。D: 121やっぱしねえ。122途中で投げたらいけん。123続けにやあいけん。
 MT: 124ええこと言うなあ。D: 125ごめん。126頑張りましょう。
 MT: 127いいこと言われましたね。(中略) D: 128ありがとうございました。129長いこと。130うちらあ、まだ教わりようよ。
 MT: 131何を教えよん? 132歌の先生? D: 133私らも頑張らにやあいけん。134ありがとうございます。
 C: 135♪ふふふーふ♪ (《星影のワルツ》の旋律)
 MT: 136おー《星影のワルツ》C: 137 (高い声) ♪あーおいーつきーよのー (だんだん声が大きくなる。《浜千鳥》の旋律前半歌唱)
 MT: 138はいはい。139《浜千鳥》かな。C: 140♪なーみのーくの一からー (笑顔で後半歌唱, D は体を揺らす)

要約⑨: C は、歌の国体で県外まで行き 2 位の成績を収めた (110)。D はそれを聞き「途中で辞めず、続けないといけない」と言った (122 123)。D は「今もまだ歌を先生から教わっている」といいこれからも頑張るつもりである (133)。C はまた好きな歌を思い出したのか、話の隙間をみて《星影のワルツ》《浜千鳥》を歌い出し (135 137)、D はそれに合わせて体を揺らしていた (140)。

考察⑨

C が、合唱団で県外での歌の大会に出場し、2 位になったことを自ら語り出したことから、それを誇らしく思っていることが窺われる (109 110)。D は、C の大会出場話を再び現在の音楽療法と混同し、「先生 (インタビュアー) のおかげ」と言った (116)。C はその間違いを気にする様子はなく、否定もせず沈黙していた。C は D とインタビュアーが会話している傍で《星影のワルツ》《浜千鳥》を思い出していたと推測できる。そして、会話の隙をみて思い出した歌を聴かせるように歌い出したのである (135 137)。D は、合唱団で大会に行った C の話を受け、継続して頑張ったことがよい結果へと繋がったと言いたげに、「途中で投げたらいけん。続けにやあいけん」と言っている (122 123)。「うちらあ (音楽療法参加者) は、まだ教わりようよ」(130)「私らも頑張らにやいけん」(133) とする発話からは、これからも頑張って生きて学んでいこうとの意欲がみられる。C は《星影のワルツ》や《浜千鳥》を、歌詞をみずに歌うことができ、D は歌詞を思い出せなくても、C の歌に合わせて体を揺らして音楽に乗っていた (140)。D は C のことを気に入っているのと、C の歌声が重なり合うことで、D は心地よさを感じていたのであろう。《星影のワルツ》や《浜千鳥》は、音楽療法でも年に 1、2 回ずつ歌ってきた曲である。

5) E, F, G の語り

表 5-2-12. 語りの記述⑩: 流行歌と蓄音機 (山下, 2017)

MT: 1 皆さんは歌はいつぐらいからお好きなん。E: 2 いやーそりゃーもう子どものときからな。
 MT: 3 子どものときから? E: 4 大正, 昭和, 言うようなねーあれはものすごい歌が流行ったんじゃ。
 MT: 5 じゃけど、歌が好きじゃなかったら歌わんじゃろうから。F: 6 あの時は、学校に音楽なんかない。
 7 オルガンかなんか、全然使わなんだけどな。
 MT: 8 そしたら、どうやって覚えたんですか。E: 9 そりゃー流行歌じゃからな。F: 10 流行歌でレコードやなんや買うてきて。E: 11 レコードなあ。F: 12 レコード! 13 今みて一な、あんな小せえ CD みて一な、ああいうのとは違うんよ。14 大きなの買うてきてな。
 MT: 15 それはじゃけど、子どもさんのときじゃのうて、大人になってから? E: 16 いや、各家庭にな、蓄音機いうのが皆あったん。F: 17 蓄音機!
 MT: 18 はいはいはい。E: 19 お百姓でもね、皆んな蓄音機を持つとったん。
 MT: 20 こういうやつじゃ。21 (ジェスチャーで表す) 大きいこういうやつ。E: 22 そう。G: 23 そう。24 (手で形を表しながら) ラッパみたいなやつ。25 大きなやつ。26 へへへ。E: 27 せーでな。28 それこそ、トランクみたいな下げれるな。
 MT: 29 それで聞かれようったんじゃ。E: 30 田舎の結局、いらん言うたら蓄音機とかラジオとかいうのが

あれじゃったから、ずーっと聴いて大きゅうなっとうろ。31 そしたら、大体の流行歌は皆、子供でも歌えるん。
MT: 32 あーそうか。

要約⑩：Eは子どもの頃から歌が好きであった(2)。Fによれば学校にオルガンはなかったが(67)、レコードで歌を覚えた(10)。当時、各家庭には運べる蓄音機があった(28)。皆が蓄音機やラジオを聴いて育ったため(30)ので、大体の流行歌を誰もが歌うことができていた(31)。

考察⑩

西は「日本放送協会による国民歌謡のラジオ定期放送は1936年に始まった」(2013)⁽¹⁷⁾と述べる。そのため、3名は子ども時代にその放送や蓄音機から流れる音楽等を聴いていたと考察する。3名はYで出会ったが、音楽療法やイベント、食事の時間に会話し、徐々に互いに自己開示してきたのであろう。Eは子どものときから音楽が好きであったことを自覚している(2)。筆者の問いかけから、当時流行った歌や学校の音楽の時間を思い出した様子(34567)で、リーダーシップを取るEを中心に、流行歌やレコード、蓄音機へと話題が発展していく様子がみられる(10)。蓄音機の話から、あまり発言していなかったGが「ラップみたいなやつ」と、会話に加わった(24)。Gは病気の影響でうまく言葉を発することができなかつたため会話に消極的であったが、他の2人の会話に自然にジェスチャーを加えながら参加していった。このことは、本インタビューが気心の知れた仲間とリラックスした雰囲気の中での語り合いを形成し、話の内容の懐かしさや楽しさによって、Gの発言が引き出されたと考える。また、他の2名にとっても、自身だけでは思い出し得なかつたことが互いに語り合うことで思い出されていった(1217)。

表5-2-13. 語りの記述⑪：流行歌を歌って怒られた思い出(山下, 2017)

E: 33 私は小学校の3年のときにな、初めて田舎にアドバルーンが上がったんじゃ。
E: 34 私はあのとき、3年生の級長をしようたから、止めんやあいけなかつたんじゃ。35 それか、皆歌うしね。36 窓の外にはアドバルーンが上がるとしね。G: 37 ははは。
MT: 38 それで止められんかつたんか。E: 39 それで皆で歌って女の子も男の子も。40 そのときは男女共学だったから。F: 41 あーそりや皆知つとるわ。E: 42 皆知つとるでしょう。43 そこで歌うたんじゃ。F: 44 大合唱か。E: 45 そしたら、へへ。46 先生が怒ってなあ。47 女の先生じゃけどな。48 3年生。49 校長室へ行きましようというてわしの手を引っ張ってな。G: 50 ほほほほほ E: 51 だーつと行ったんじゃ。
MT: 52 それで、行ったらどうなったんですか。E: 53 すいません。54 今日流行歌を歌いまして」55 言うたら、校長先生がな。56 ほう分かつた分かつた。57 もう帰れ。」58 言うてやさしゅう言うてくれたんじゃ。
MT: 59 よかつたですなあ。E: 60 うん。61 そしたら、その次の朝な、校長先生が朝礼台に立ってな。62 朝礼のときに。F: 63 はいはい。E: 64 昨日生徒が流行歌を歌うたと。65 ここでは絶対流行歌を歌うたらいけんぞと止められてなあ。
MT: 66 大事件になつたんじゃ。G: 67 ははは。E: 68 大事件もええとこじゃ。
MT: 69 じゃけど今じゃつたらあんまり考えられんけどね。E: 70 そうそう。
MT: 71 そうか。72 その当時は歌つたらいけんかつたんですか。E: 73 昔は学校じゃ歌うちやいけん言われとつたん。74 それを全員で歌うたもんじゃけえなあ。75 やられてなあ。76 あっはっは。
MT: 77 じゃけど、流行つとるもんじゃつたら歌いたいわなあ。F: 78 そりやあーなあ。79 レコード聞いたら、皆一生懸命覚えたん。
MT: 80 そりやあそうですなあ。81 厳しいなあ。(中略) F: 82 (大きな声で)♪空にや今日もアドバルーンやこう、ちょうど僕らの歳の。

要約⑪：Eの小学校3年時のある日、アドバルーンが空に上がった(33)。それを見て、同クラスの友達が声を合わせてアドバルーンの歌を歌った(35)。Eは級長をしていたが(34)、当時学校で流行歌を歌ってはいけないという決まり(73)を守るべきなのに一緒に歌ってしまった。担任の先生に校長室へ連れて行かれ(49)、強くは怒られなかつたものの反省した(58)。そのことは大事件になった(68)。翌日の朝礼で校長先生は全校生徒に向けて「流行歌は歌わない

ように」と注意した (65)。Fはその話を聞き「レコードを聴いて皆一生懸命覚えたん」と言った (79)。

考察⑩

ここでは、ふたたび語りの中心はEであり、F、G、インタビュアーは聞き役になっている。Eが小学校3年生のとき、皆でアドバルーンを歌った思い出が鮮明に語られている (33)。この話題が出たのは、本インタビュー直前に行った音楽療法で、《あゝそれなのに》という歌を歌っていた (34) ため、E (90歳代) の小学校時代の思い出がそのときの感情や感覚をともなって呼び起こされたと考察する。当時、Eは級長であるにも関わらず (34)、皆の歌を止めず一緒になって歌ってしまった (74)。Eは自身の行動を当時悔いていたが、今になっては歌を止めなかったことを昔の逸話として語っていた (75 76)。反面、Fのいうように、懸命にレコードを聴いて覚えた歌を、声を合わせて歌ったときは爽快な気分であったと考察する。しかし、そのことを担任の先生に叱られただけでなく (46 47 48) 校長先生までに話が伝わり (49 55 56 57 58)、結果、翌日の朝礼で全校生徒に向けて注意されたときには級長としての責任を果たせなかった自身に対し、恥ずかしさや悔しさを感じたのであろう (64 65 66 68)。このような強い感情をもたらしたエピソードは長い年月が経た今も鮮明に記憶に残っていたのである。そして、Eは、今回の語りでは、そのときのやりきれない気持ちを、仲間達にもわかって欲しいという気持ちもあって話したと考えられる。Fは、学校で歌った話や当時学校での歌唱が禁止されていた話 (73) を聞いて、皆でレコードを聴きながら曲を覚えたことを思い出し (79)、今も覚えていることが嬉しかったので、音楽療法の時間に歌った《あゝそれなのに》の歌を声高らかに歌い出したのである (82)。

表5-2-14. 語りの記述⑫：皆歌った浪曲や軍歌 (山下, 2017)

E: 83	歌とかね。84	浪曲とかね。
MT: 85	浪曲はどういうのがあるかな。E: 86	あれ、「寿々木米若」とかな。
MT: 87	寿々木米若? G: 88	寿々木米若っていう歌手がおるん。F: 89
		広沢虎造。G: 90
		そうそう。F: 91
		～石松 (笑)。MT: 92
		さっぱりわからんけど。F: 93
		その頃のヒーロー。
MT: 94	じゃあ、その人達の歌も皆さん歌える? F: 95	そりゃ歌える。E: 96
		浪曲もなあ、歌えるしなあ。
		97
		みんなそれは学校でもやりようったしな。
MT: 98	そんなら今もそういうのを浪曲とか歌ったらいいわね。G: 99	浪曲はここではやってない。
MT: 100	全然やってないもんね。G: 101	あんまり現実すぎて、慣れてしもうてな、よう覚えん。(中略)
102	軍歌とかね。103	《愛国行進曲》とか。EFG: 104
		(3人声を合わせて) ♪勝って一くるさーといさまー
		しく一誓あつてくーにを出たからさー♪いうてな! F: 105
		兵隊さんが鉄砲を担いで行きようったのを送ったんじゃもの。(中略) 【戦争の出来事】

要約⑫：当時、流行歌の他に浪曲も流行り、寿々木米若や広沢虎造等の浪曲のヒーローがいた (86 88 89 91 93)。Eは学校でも歌われていた浪曲を歌うことができる (96)。その他軍歌も流行った (102 103)。《愛国行進曲》という曲名を聴いただけで今でも3名一緒に歌える程である (104)。

考察⑪

3名に年齢差はあるが、同じ話題で盛り上がることができ、各々そのことを喜んでいる。浪曲と聞くだけで「須々木米若」等の浪曲家の名前が出てきて (86 89 91)、軍歌の話へと話題が展開している (102 103)。やまだようこは「人はともに『うたう』ことで間柄をつくる存在で

1 この歌い出しで始まる曲は、《露営の歌》である。《愛国行進曲》の歌い出しであると3名とも間違えているが、3名はそれに気づいていなかった。

ある」(2010)⁽¹⁸⁾と述べているが、3名がインタビュー内で自然に声をあわせ、一体感をもって《愛国行進曲》を歌ったこと(104)は、今までともに時間を過ごし、音楽療法で一緒に歌ってきたことで築き上げた関係性から表れた行動であるといえる。また、3名の語りは認知症であるか否かではなく、各々が生きてきた証を共有し合うという相互行為となり、激動の時代を生き抜いてきた自負や懐かしみを生起している。

2. その人らしさと自己の生成

本節では、認知症者一人ひとりの語りに焦点を当て、対象者の当時の歌に関わる経験や気持ちや感情を明らかにすることを試みた。対象者である認知症者達は、歌についての問いかけから、過去に好きであった歌やジャンル、音楽を通した自身の子どもの時代の思い出、母親、家庭、友達との関わり方、学校での出来事や様子等、過去の出来事やそのときの気持ちと、今音楽ができるという喜びや、人との関係性についての話題を展開している。Aにとって歌に関する思い出のなかでの姉の存在は大きく、幼少期から歌が好きであった気持ちから過去の他者(姉)と自己との関わりを想起し、今歌えていることの喜びへと繋がっている。過去における他者と自己との関係性があり、外出しなくても歌うことができる環境への感謝の思いが表れ、今生かされている自己を認識している。Bは、小学校時代に独唱させられたことから、前施設でのカラオケ独唱での他者から褒められた経験を想起し、自身の歌声への自信へと繋がっている。歌声への自信が歌うことの礎となり、今歌うことで主体的に自己を生きている。CやDは、自己と他者との関わりを通して、過去の歌の思い出と今歌えていることが繋がり、今いる友達や他者を思い認める気持ち、歌うことの喜びを語りとして表出するとともに実感している。E、F、Gは、過去の歌の思い出のなかから表出したキーワードから、一体となれる歌を、一人が歌い出すのに合わせて声高らかに歌い出している。今一緒にいる仲間、他者の存在を受容し、過去に覚えた歌や経験を共有し、今歌える喜びを分かち合っている。

また、対象者は、記憶にある自己、他者との関わりにおける自己から、今ある自己やこれからの自己について考えを深めている。換言すると、自身の歌に関わる「その人らしい」生き方を振り返り、今その経験を語ることで、今歌に関わりながら存在していることを再確認している。つまり、自己を生成しているのである。小松(2013)は「認知症高齢者は認知症である前に高齢者であるという認識を明らかにすることを第一義とし、その基本的な理解の重要性、高齢者が認知症を患っているという視点でインタビューを行い、一般の高齢者として見ても差し支えないようなその人らしさが見える一面を見出したい」⁽¹⁹⁾として認知症の感情表出のケアの研究を進めたが、本研究のインタビューを通して、対象者の歌への気持ちや考えを明らかにしていく際も、その人らしさがみえる語りを引き出せるような問いかけを心掛けた。その結果、歌の話題から認知症者である対象者の多様な語りを引き出すことができた。また、他者とともに語ることによって、他者に自身の思いを伝えるとともに他者を理解しようとする語りの表出や相互行為が起これり、個人だけでは表出し得なかった気持ちが生起したと考察する。これが言葉となって表出したと考えられる。さらには、個人と他者とが協働して語ることにより、歌に関する過去の経験への共通の見解がその場で生成され、今ここにいるという事実と個々の生とが同期し、個々人が生きてきたことの自己価値や喜びを見出している。

高齢者は年齢を重ねるごとに気力や体力の衰えを自覚し、これまでの人生で培ってきた自尊

心や誇りを失いがちである。今の状況を受け入れられずに不安になったり、焦りを感じたりする等、心の不調をきたしやすい。とくに、認知症者は自身の変化に戸惑い、より一層の心身の不調を感じていると考えられる。また、認知症には一般的に中核症状や BPSD がみられるように、症状が進行するにつれて自身の思いを発信することが困難になる場合がある。それにより、認知症者の多くは自身の変化や変化に対する周りの対応に多様な気持ちや感情を抱きながらも、それを声として発せられないまま生きづらさを感じて生きている状況にある。しかし、昨今、46歳で若年性認知症を発症した Christine Bryden (1949-) の当事者運動 (2017) ⁽²⁰⁾ が示しているように、「認知症」というステレオタイプ (Stereotype) ¹ で認知症者と接するのではなく、認知症者が将来に必要とすることに留意し理解していくことが重要である。さらに、認知症者を含む高齢者は人生の先輩であり、「その一人ひとりの身体のなかには、その人が生きてきた歴史と、その間に培ってきた知恵と意思がいっぱい詰まっている。私たちと同じように、昨日よりも今日、今日よりも明日、もっともっと成長しながら生きている」(六角, 2015) ⁽²¹⁾ ことを念頭に置いて接していくことも意義あることである。今回筆者が実施したインタビューの場において、歌をきっかけに語り合い、記憶している懐かしい歌を歌うことは、自身の人生に気持ちを巡らせるとともに他者の気持ちに寄り添う時間をつくり出した。懐かしい話で盛り上がる場の一体感は、認知症者が日常の生きづらさから解放され互いの存在を認め合う関係にも繋がっていく。さらには、彼らが、今後の症状の進行に恐れを感じていたとしても、他者と時間を共有している瞬間は、自身が今生きていること、他者とともに生きていることに何らかの意味を見出しているといえる。認知症者は、歌うことと歌に関わる語りを通して、「その人らしさ」を共有し、自己を生成しているといえるのではないだろうか。竹原 (2013) は「私達は他者と共存している中で日常性を形成していますが、他者との関わりの中に日常性から脱した私達の存在の仕方があります」⁽²²⁾ と述べている。認知症者、歌唱やその語りによる「他者との関わり」を通して、互いの存在を認め合う関係を「日常性から脱した私達の存在の仕方」として形成することができるのである。

一方、本節の課題は、認知機能の程度や病型等による症状の実際を詳細に明らかにするには至らなかったため、それによる個人の語りの特徴までは考察できなかった点である。また、本研究では対象者から語りを引き出せたが、語りを取り上げる際、元々語るのが苦手な人、プライバシーを開示したくない人等がおり、そうした場合、認知症の有無に関わらず話題の展開が難しくなる場合があると想定する。加えて、本節では、音楽療法参加者の語りを取り上げたことから、必然的に歌好きというバイアス (Bias) ² がかかっている。音楽療法不参加者には、歌が不得意な者や自身の歌声へのコンプレックスを抱いている人がいることが予想できるので、仮に、音楽療法不参加者に同様の歌に関わる話題を提供していれば、話題の展開が難しく、自己の生成に至らなかった可能性が考えられる。さらに、本節における対象者の事前情報は、対象者、家族、施設職員からの情報のみであった。インタビュアーが音楽療法の時間や前や最中や後のみでなく、認知症者の日常の様子を観察することによっても、音楽療法以外の対象者に関する新たな気づきや情報を得られたと想定する。

本節において、認知症者が過去の歌唱活動に関する問いに基づきどのような自己の語りを実

¹ 多くの人に浸透している先入観、思い込み、認識、固定観念、レッテル、偏見、差別などの類型化された概念のこと。

² 偏りのこと。

践するのか、その語りをインタビュアーや対象者同士との相互行為のなかでどのように展開していくのか、語りの記述を通して当事者の気持ちや感情等を考察する1つの成果が得られた。

3. まとめ

本節のインタビューでは、対象者に向けて歌を好きになったきっかけを問うことから、語りを展開していった。インタビュアーは対象者の語りが続くように開かれた質問を心がけ、語りは、他者の発言が加わることで更に別のキーワードが出現することで発展していった。つまり、インタビュアーと対象者及び対象者同士の会話は、語りを通じた他者との関わりという相互行為として実践されたのである。また、グループインタビューでは、対象者である認知症者達は互いが認知症者であることは知らなかったが、会話を通して互いに仲間意識を抱いていった。本節の語りに登場した音楽は、映画音楽、童謡、民謡、流行歌、軍歌と多様であり、対象者によって歌の好みの偏りはあるもののあらゆる音楽を楽しんでいたと考える。テレビやインターネットの普及により世界中の情報を得られ、音楽の好みが多様化している現代と比較すると、対象者の幼少時代から青年時代にかけてはラジオ、映画、LPから流れる音楽が主流で、音楽の選択肢は少なかった。しかし、そのような時代だからこそ歌を楽しむことが同世代を生きる者に共有されていたといえる。

認知症者7名の語りを取り上げたが、インタビュアーは語りが展開していくうちに、対象者の言葉の端々からみえる一個人の生きてきた時代背景、人間味、人間性に触れることで、対象者が認知症者であるか否かではなく、インタビュアー自身も生き方や他者との関わり、過去、未来について考え直す機会を得られた。現に、歌に関する語りは1つのきっかけに過ぎず、そこから時代背景やそのときの考え、夢中になったことが話題となって展開していったからである。

引用・参考文献

- (1) 厚生労働省 2014年11月19日版『認知症施策の現状について』
http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000065682.pdf (2017年8月2日採取)
- (2) 内閣府平成28(2016)年版高齢社会白書(概要)
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/gaiyou/s1_2_3.html (2017年8月7日採取)
- (3) 厚生労働省平成28(2017)年介護サービス施設・事業所調査の概況
http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kaigo/service16/dl/kekka-gaiyou_05.pdf(2017年11月7日採取)
- (4) 厚生労働省2014 地域包括ケアシステム <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000061858.pdf> (2018年3月1日採取)
- (5) 厚生労働省 認知症サポーターとは
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089508.html> (2017年1月7日採取)
- (6) 井出訓・分担執筆者六角僚子『認知症と生きる』, 放送大学教育振興会, p.33, pp.95-110, 2015.

- (7) Käll, L. F.・青木健太・浜渦辰二「単なる喪失ではない：加齢に伴う認知症における自己のあり方」『臨床哲学』16, pp.82-109, 2015.
- (8) Kidwood, T., *Dementia reconsidered the person comes first*. Philadelphia: Open University Press, 1997 (キッドウッド, T・高橋誠一 (訳)『認知症のパーソンセンタードケアー新しいケアの文化へー』, 筒井書房, pp.19-20, 2005.)
- (9) Kidwood, T., 同上
- (10) 林真帆「認知症高齢者の世界観：「時間」と「空間」の視点から：」『別府大学紀要』53, pp.87-95, 2012.
- (11) 太田有希・井上健「高齢者及び認知症患者に感情表出を促す回想法の効果について」『人文論求』58 (4), pp.59-69, 2009.
- (12) 無藤隆・やまだようこ・南博文・麻生武・サトウタツヤ『質的心理学 創造的に活用するコツ』, 新曜社, p.156, 2004.
- (13) Frey, J. H., Fontana, A., *The group interview in social research*. The social Science Journal, 28(2), pp.175-187, 1991.
- (14) 東村知子「母親が語る障害のある人々の就労と自立ー語りの形式とずれの分析」『質的心理学研究』11, pp.136-155, 2012.
- (15) 田中元基「認知症高齢者はどのように同じ話を繰り返すのかーループする物語の事例研究」『質的心理学研究』13, pp.84-98, 2014.
- (16) 無藤隆・やまだようこ・南博文・麻生武・サトウタツヤ, 再掲 (12), 2004.
- (17) 西仙閣『私の少年期 歌との出会い「国民歌」を中心に』, 橋本確文堂, p.8, 2013.
- (18) やまだようこ『ことばの前のことば うたうコミュニケーション』, 新曜社 p.53, 2010.
- (19) 小松一子『認知症高齢者の感情表出とケアへの示唆』ウインかもがわ, p.33, 2013.
- (20) Bryden, C. *Nothing about us, without us!*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2015. (ブライデン, C. 馬籠久美子 (訳)『認知症とともに生きる私ー「絶望」を「希望」に変えた20年』, 大月書店, pp.259-262, 2017.)
- (21) 井出訓・分担執筆者六角僚子, 再掲 (6), pp.95-110, 2015.
- (22) 竹原弘『人生論』現代図書, p.125, 2013.

第3節 ケアを必要とする者ーうつ病女性の変容と自己の生成

2015年の世界保健機構(WHO)の報告によると、うつ病の発症年齢は55歳から74歳が多くなっている(図5-3-1)⁽¹⁾。我が国では近年、高齢者のうつ病は高齢者うつと略称され高齢化問題を象徴する1つのキーワードとなっている。高齢者の有病率のうち、うつ病は認知症に並んでその割合が高い⁽²⁾。うつ病の誘因には、重大なライフイベントと慢性的なストレスの2種類が挙げられ⁽³⁾、この2種類の誘因のうちの、高齢者うつにおける重大なライフイベントとは、「家族や友人、ペットとの死別、家族や友人との争い、自身や身近な人の病気、住み慣れた場所から離れること、経済的危機」⁽⁴⁾等を示す。慢性的なストレスとは、「健康状態の減退、行動力の低下、認知機能の低下、社会的役割の低下(退職を含む)、家族の看護や介護、社会的孤立」⁽⁵⁾等を指す。また、うつ病にかかりやすい遺伝素因もその誘因とされる⁽⁶⁾。うつ病患者と接する際には、患者との関係を築き、「この人なら話してみよう」と当事者が感じられるよ

うに関わっていくことが必要となる⁽⁷⁾。

筆者はこれまでに音楽でうつ病の高齢者と接する機会を得たが、うつ病のクライアント（以下、CL）とのラポール¹の形成がCLに良好な変化をもたらすことを実感してきた。本節で取り上げる60代後半の女性Mもうつ病の当事者であり、精神的に不安定で元気なときと落ち込ん

Global prevalence of depressive disorders, by age and sex (%)

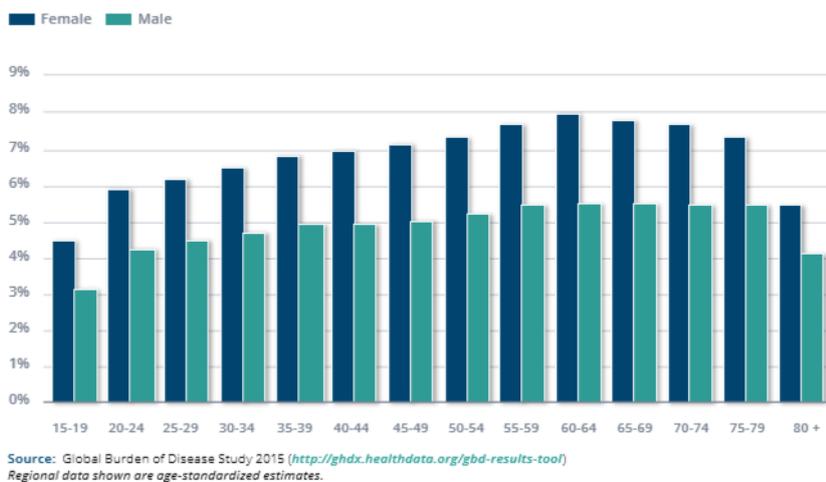


図5-3-1. Depression and Other Common Disorders – WHO (WHOのHPより, 2018)

で暗いときの差が激しく、施設職員の情報ではこれまでに塞ぎ込むと何も手につかない状態となった。また、Mは車椅子利用者で首や手足を俊敏に動かすことが難しく、日常的に動きが少ない状態であった。M自身が音楽好きであることを公言し、実際に精神の状態のよくないときであっても、音楽療法には休むことなく参加することができていた。本研究開始時には、Mと音楽療法士である筆者はラポール形成途上にあつた。しかし、このMに焦点をあてて1年6ヶ月の音楽療法を通したMの様子に着目し、高齢者うつのCLが歌うことを通してどのように変容するのかを、その動きや言動、様子から明らかにしながらラポール形成を試みた。以下に方法を示す。

【方法】

1) 実施期間

X年10月からX+2年1月の1年6ヶ月、計32回のうち、X年10月からX+1年3月(12回)を前期調査期間(関心期)、X+1年4月から8月(10回)を中期調査期間(自我伝達期)、X+1年9月からX+2年1月(10回)を後期調査期間(意欲期)とする。

2) 詳細

頻度・時間：月2回，第1，第3火曜日，1回60分

実施者：筆者（以下，MTと表記）1名と補助職員1名

実施形態：中集団音楽療法

参加人数：15名から22名程度

参加者の年齢層：対象者以外は70代後半から100歳

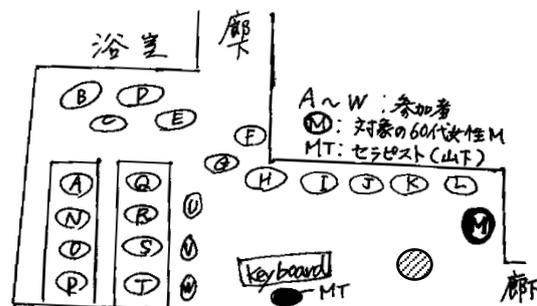


図5-3-2. 音楽療法実施時の形 (山下, 2016)

¹ セラピストとクライアントとの間の信頼関係のこと。

プログラム構成：①始まりの歌，②体操・発声，③8曲から10曲の歌唱（途中休憩あり，ストレッチ含む），④終わりの歌

対象者について：介護付有料老人ホーム入居の60代後半女性M，うつ病患者，車椅子利用者，自身での食事は可能だが，車椅子に座っていると右へ体が傾くため，傾かないように脇に常時タオルやクッションを挟んでいる。夫とは死別。娘がいる。若い頃より音楽が好きで多ジャンルの曲を聴いてきた。

記録方法：MTのフィールドノート（表5-3-1から表5-3-4参照），ビデオ収録（表5-3-1，5-3-4の絵，表5-3-5参照）

記述方法：M（対象者），N（対象者の隣人で施設内での仲間），MT（筆者，音楽療法士）

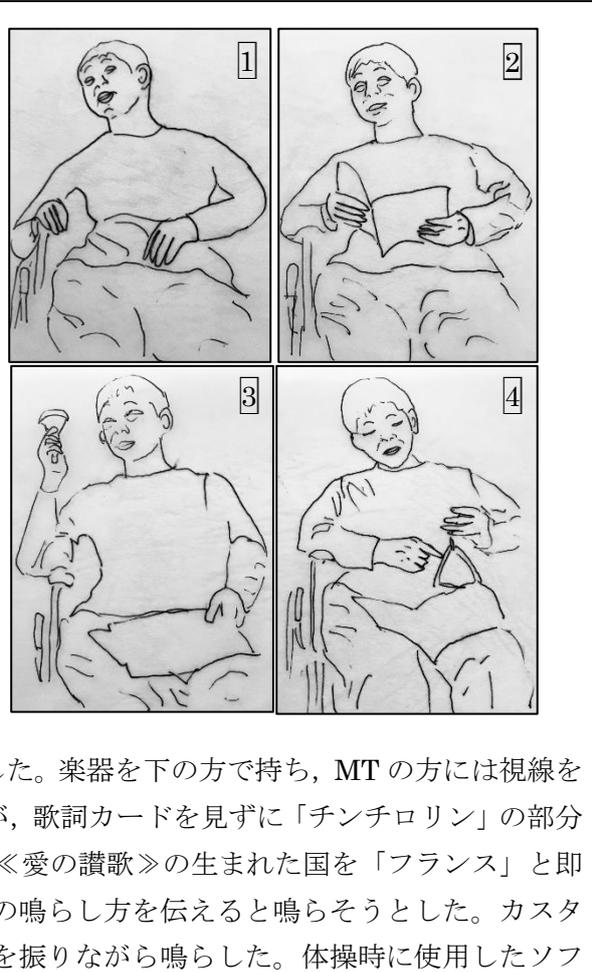
3) 音楽療法の形

音楽療法は，毎回，図5-3-2の形式で行った。MはⓂ位置にいることもあれば，①，②，③，④の位置に移動することもあった。Mは，大抵はMTの表情がみえアイコンタクト可能な距離にいた。ビデオ（図5-3-2の○斜線参照）は，MTからMがみえることに配慮してMの体全体が映るように，Mから1m程度の距離に設置した。

1. 音楽療法を通じたMの変容

1) 前期（関心期）

表5-3-1. 前期（山下，2018）

<p>X年10月（1回目），ウォーミングアップ体操で輪を使用すると「腕が痛いからできない」と発言，MTが無理をしないようにと伝えると笑顔になった。ウォーミングアップでは，口角を上げて歌うことを意識して朗らかな表情で歌うことができた①。《いい湯だな》は手拍子のみで，歌と同時に手拍子をするのは難しい様子であった。振りつけのみ練習すると振りはできたが，その後歌をつけると振り付けをやめ，歌だけ歌った②。《夕焼け小焼け》のハンドベルでの伴奏づけでは，ハンドベルを参加者のなかで誰よりも高い位置で構え，耳元で響きを確認するように鳴らしていた。鳴らしながら，口も小さく動かして歌った③。《虫のこえ》では，トライアングルで「チンチロリン」のところを，歌いながら鳴らした。楽器を下の方で持ち，MTの方には視線を送らず，楽器を動かすことに集中していたが，歌詞カードを見ずに「チンチロリン」の部分覚えて歌っていた④。11月（3回目），《愛の讃歌》の生まれた国を「フランス」と即答し，《てんとう虫のサンバ》でマラカスの鳴らし方を伝えると鳴らそうとした。カスタネットは曲のリズムに合うように小さく頭を振りながら鳴らした。体操時に使用したソフ</p>	
---	--

トボールの地球儀をプレゼントすると喜んだ。《北国の春》をリクエスト、《みかんの花咲く丘》でポンポンダンスを行い、通常より早く手を動かした。X+1年2月（8回目）、体操のとき「腕が痛い」と言ってあまり動かさなかった。3月（9回目）、最後にもう一度《バラが咲いた》をリクエストした。「《北国の春》を歌いたい」と言った⁵⁾。

考察①

①の「腕が痛いからできない」という発言は、本当は腕を動かさせたにも関わらず動かしたくなかったのか、または、本当に痛かったかのかどちらにも解釈できた。この場面では、Mが活動に乗り気でなかったり痛みがあったりすれば、腕を動かすことが負担になる可能性があったため講師は「無理をしないように」と伝えた。Mが口角を上げて歌うように口の開け方に気をつけて歌ったのは、ウォーミングアップ時にMTからの「口角を上げた方が響きやすい」というアドバイスを思い出したことによると考察する。②では、振りだけなら行うが歌が加わると歌うことに集中するという様子がみられた。同日に、ハンドベルを動かしながら《虫のこえ》を歌うという活動はできていたことから、《いい湯だな》の歌詞を覚えられないうちに歌ったことで、振り付けよりも歌うことに集中したと考察する。③では、手足を動かすことの難しいMが、耳横の位置まで高らかにハンドベルを上げた。Mは、ハンドベルの音色が気に入ったのか音色を確かめるように振っており、気持ちの高揚を読み取ることができた。④では、トライアングルに持ち替えているが、Mがトライアングルを膝近くで持っているのは、楽器の重さがハンドベルと比べて重いことによるだろう。「チンチロリン」という擬音語を口ずさみながらトライアングルを丁寧に優しく鳴らす様子がみられた。⑤では、《愛の讃歌》の生まれた国を即答したり、《バラが咲いた》をリクエストしたりしたことで、Mが音楽療法の活動に意欲的に参加していることが窺える。一方、2月の体操時には「腕が痛い」と動かさなかったように、実際に腕の痛みを感じているよりも気乗りしないという意味をもつ発言と捉えられる。

2) 中期（自我伝達期）

表5-3-2. 中期（山下, 2018）

X+1年4月（11回目）、《高原列車は行く》に合わせて指折り体操をしたが、中指、薬指だけ折るのを難しそうにすることが多かった¹⁾。5月（13回目）、《鯉のぼり》の歌が2種類あるのを再確認し、喜んだ。6月（16回目）、「楽しみにしてますから」とMTに声を掛けてきた²⁾。6月（17回目）、MTとのコミュニケーションを深めるため、約1時間、雑談も含めたインタビューを行った（2のX+1年6月インタビュー概略で内容を述べる）。7月（18回目）、歌詞カードになかった《ブルーライトヨコハマ》をリクエストした。7月（20回目）には《みみずの体操》を行ったが、指先が動きづらく、途中で断念した³⁾。次回歌う曲を思いついた様子であったが「他の方がわからないからいいです」と遠慮した⁴⁾。8月（21回目）には《翼をください》《王将》《こんにちは赤ちゃん》をリクエストした。「《こんにちは赤ちゃん》は誰が歌いましたか？最初にアをつく人です。」と言うと、すぐに「梓みちよ」と答えた。《王将》は「将棋好きの人が多から」が選択理由であった⁵⁾。再度「私は60代だから皆さんと違う曲をよく聞いた」と言ったので、MTが「歌いたい曲も遠慮なく言って下さい。知らなくてもゆっくり歌えば皆さんも歌えるようになります」と伝えると頷いた。体操は、動く部分の手はよく動かしたが、途中疲れたのかやめた⁶⁾。

考察②

高齢者になると指折り体操で中指や薬指だけを折るのは、日頃から指の体操をしていなければ難しくなることが多いが、Mの場合、身体を動かさずらいこともあり、**1**のように指を動かそうとしないことがあった。**2**では、《鯉のぼり》の曲について嬉しがったり「楽しみにしてますから」と言ったりと、歌ったことによって気持ちが高揚している様子がみられた。**3**で、歌詞カードに載っていなかった曲をリクエストしたのは、MTがその前に「今日他に歌いたい曲があれば言って下さい」と声掛けをしたことが影響している。リクエスト曲は、《ブルーライトヨコハマ》とMの青春時代に流行した曲を選んでいる。《みみずの体操》で指先の運動をしたときには、**1**と同じく動きづらそうにしていた。MTは、CLのなかに身体を動かすことが難しい者がいることがわかっていると、「片手でも、両手でもよいです。動かさずらい方は指先に気持ちを送ってください」と個人をケアする言葉掛けを行った。半身不随等で手足を動かすことが難しい者がいたことから、できないという失望感に浸るのを避けるための方法としてケアする言葉掛けが有効であった。一方、Mは指先を動かすのを途中で止めていたが、指摘せず、早めに切り替え、次の活動に移った経緯がある。**4**では、Mは、曲を思いついてもリクエストすることを遠慮している様子であった。皆が知っていて楽しめる曲をリクエストすべきだと考えている発言もあった。このことから**3**でリクエストした《ブルーライトヨコハマ》は、Mが皆で歌える曲と判断したリクエストした曲といえる。他者とともに楽しむことのできる曲がよいと考えたのであろう。自身の歌いたい曲を我慢するのは、Mの他者への優しさや配慮による行動であると考察する。**5**の回でもリクエスト曲が出ているが、「将棋好きの人が多から」と、同じく他者に配慮した発言があった。**6**では、それまでに積もった自身が本当に好きな曲をリクエストしたいという気持ちが膨らんだのか、「私は60代だから皆さんと違う曲をよく聞いた」と他者との年代の違いを気にする発言が観察された。Mの「好きな歌を歌いたい」という希望を含んだ発言は、Mが歌うことに対して意欲的になっていることを表している。

3) 後期 (意欲期)

表5-3-3. 後期 (山下, 2018)

9月(23回目)、《めだかの学校》体操は、大声で歌いながら右手のみ動かした。歌は口を大きく開けて歌った。リクエストを聞くと、「また考えておきます」と返答した**1**。
10月(26回目)、顔色が悪かった。音楽療法開始時に講師が「今日の曲は古い曲ばかりです」と言ったが、「いいですよ」と快く返事をした。《いい湯だな》では、他の人があまり活動的でないなかで右手を懸命に動かし、曲名当ては一番に回答した**2**。
11月(27回目)、終始笑顔で楽しそうにし、「何の曲でも歌えればよい」と返答した。曲名当てなどは一番に答えた。手遊び歌の《おちゃらか》で、じゃんけんをして振りをするところは動かさずらそうにしていた。古い曲が多かったが、「何の曲でもいいです」と言った。曲中に作曲者、歌手などを質問すると、一番に答えた**3**。
12月(29回目)、少し大人しい様子であったが歌は伸び伸びと歌った**4**。
X+2年1月(31回目)、《港町十三番地》の歌手当てクイズに一番に「美空ひばり」と回答した。気分が高揚している様子で元気に参加していた**5**。
1月の最終回(32回目)では最初から表情が明るく、終始にこやかにしていた。MTへ「今日は寒いでしょう。大変でしたね。」と声を掛けてきた**6**。《せんせい》でカシローラを振る際、通常より腕を良く動かした。通常は2番から振るのをやめる

等、後半に少しテンションが下がる様子がみられることも多いが、曲の最後まで楽しんだ⁷。《小指の思い出》をリクエストし、歌いながら実際に小指をかむ仕草をするように MT にジェスチャーで提案し、MT が、「では、次は、歌いながら小指をかむ仕草をしてみましよう」と投げかけるのを促した⁸。参加者全員で行った。

考察③

¹では、《めだかの学校》の歌に合わせ、右手を振り、歌は、大きな口を開けて歌っている。この頃になると前期や中期と比較して動きが大きくなっているのが見受けられ、腕の動きや歌うときの口の大きさ等に意欲が表れていた。²では、MT が M の体調の悪化を、顔色から判断できたので、曲についての話をしながら M の様子を窺った。気持ちが沈んでいても能動的活動である音楽療法に出席していたなら、M の行為は、その行為それ自体が自己世界から外界へと向かったことを表している。MT は M にそのときの気持ちや体調を尋ねることで、M 自身が我に返って自己世界へ戻り、消極的になってはいけなと考えていた。MT は M の様子を気に掛けながら音楽療法を進行した。M はその後、《いい湯だな》で活動的に右手を動かし、クイズにも即答するという能動的な態度をみせていた。³では喜びを表情で露わにし、それまでは歌いたい曲を我慢するような発言をしていたのに、「何の曲でも歌えればいい」と歌えること自体に喜びを見出したと捉えられる発言をし気持ちの変化が観察された。⁴では、それまでの意欲的な行為や発話に比べて静かになり、歌うことに集中する様子がみられた。⁵では、再び活気を取り戻して曲当てクイズに積極的に参加し、元気に参加していた。⁶、⁷、⁸は M の参加した最後の回であった。⁶の「今日は寒いでしょう。大変でしたね」の発言のように、MT を気遣う言葉掛けや、⁷のように曲の前半では楽器を懸命に振りながら、後半には疲労がみられていることから、M の体調が徐々に弱まっていたと考察する。しかし、⁸の《小指の思い出》で、小指をかむ仕草の提案は M の意欲を示しており、曲の内容を知っているからこそ提案できたジェスチャーであるといえる。

2. X+1年6月（17回目）インタビューの概略

以下は、音楽療法 60 分を終えた後に行った約 30 分間のインタビューの概略である。このインタビュー内容以外にも音楽に関係のない話をしたが、施設に提出した音楽に関する内容のインタビュー記録のみを表 5-3-4 に記す。

表 5-3-4. インタビューの様子 (山下, 2018)

MT: 歌はいつから好きになりましたか?

M: 兄の影響で小学 6 年生頃から好きになった。兄がその頃からレコードを買うようになり、たくさん歌謡曲を聴いた。ただ、歌うというよりも聴く専門できた。最初に好きになったのは美空ひばりさんの曲で、20 代になってからはグループサウンズ等が全盛期になり、よく聴いていた。ニューミュージックも聴いた。以前は、音楽療法の CD を買って目覚めるときや寝るときに聴いた。3 年前にこの施設に入居するときに売ってしまったので今はない。施設内には、90 代の F (入居者) さんが持ってきた軍歌や演歌がたくさんある。自分は世代が違うので、本当は聴きたい曲、歌いたい曲もたくさんある。ビジュアル系ロックバンド、スピッツ、中島みゆきの曲も好きである。今は部屋に CD コンボがあ

る。娘に、聴きたいCDを3枚だけ買ってきてもらった。

MT：歌の時間を取り入れるようになって、何か変わったことはありますか。それとも何も変わらないですか？

M：今の歌の時間は、いつも待ち遠しく思う。今か今かといつも待っている。ただ、参加している人が80代の人が多いので、最近の曲もリクエストしてみたいが、皆さんが知られないと思ってリクエストしていない。Sさんが《さざんかの宿》をこの前リクエストされたのには驚いたけど、あんな風にみんな好きな曲はあると思う。

MT：これからもっとこんなことをしてほしいというのがありますか？

M：とくにない。歌いたい曲をたまに歌えるとなおいいなあ。

MT：今日は長時間お話し下さりありがとうございます。すみませんでした。

M：いえ、先生とたくさん話せたし一緒にいられたから嬉しかった。



インタビュー時のMの様子

考察④

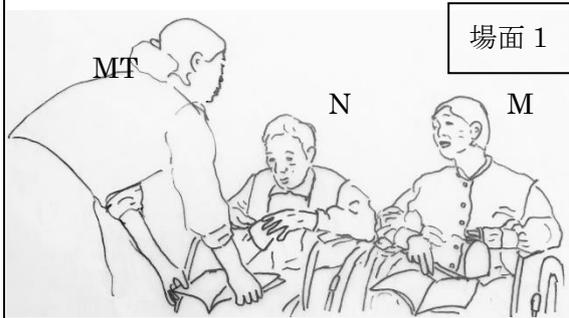
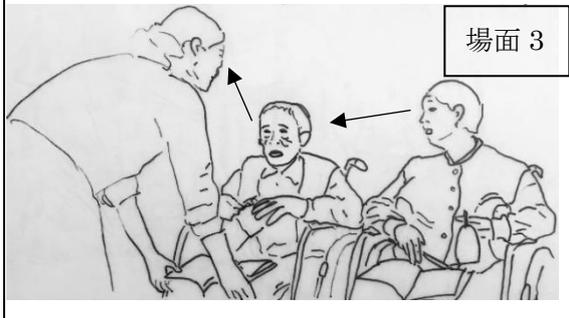
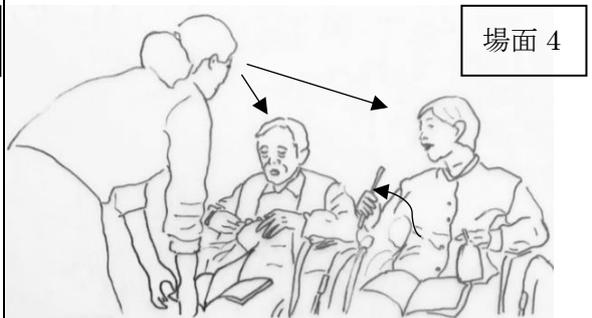
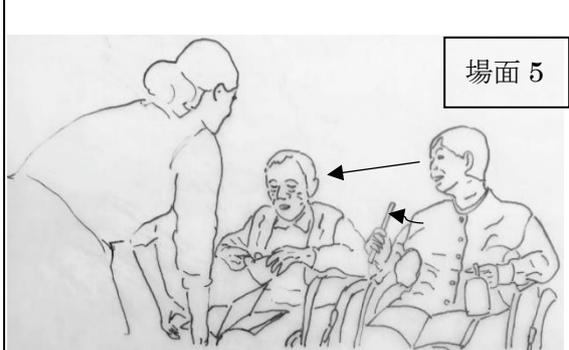
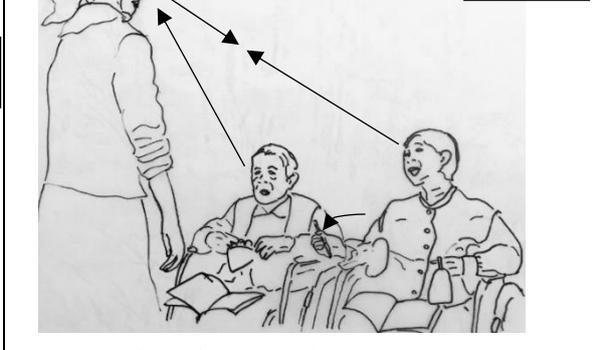
表5-3-4にはMの曲の好みを示されている。Mが60代なので、若い頃に流行った曲は多ジャンルが流行した時期であった。また、音楽を好きになった時期が小学校6年生と限定できていることから、その当時、兄の買ったレコードを聴いていたことをMは明確に覚えていた。聴きたい曲や歌が多数あるが、多くの荷物を持ち込むことが難しい施設の環境や、Mの体の不自由さから動くことに抵抗感を抱いているとも考察する。Mは、他の参加者に認知症者がいることやMより10歳以上年上の者が多く参加していることを熟知しており、音楽療法内でいろいろなジャンルの音楽に対応してほしいという気持ちとリクエストを出すことを遠慮する気持ちとが混在し、複雑な思いを抱いていた。しかし、我慢する気持ちを抱きながら、「今か今かといつも待っている」と言うように、音楽を待ちわびる気持ちが生まれていることを自覚している。「歌いたい曲をたまに歌えるとなおよい」という言葉は、「歌いたい歌をもっと歌いたい」という気持ちを控えめに表現している。うつ病の症状は本インタビューからは捉えられず、むしろ、音楽やMTとの会話に気持ちの高揚を確認できた。

3. 会話分析

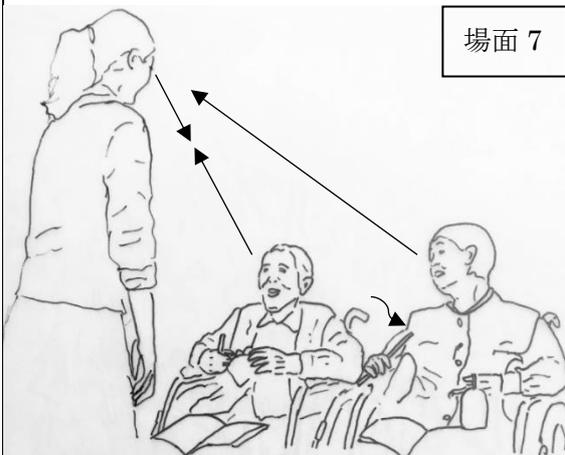
(1) X+1年1月6日 音楽療法間のM、NとMTの会話

次の場面1から9はビデオから抽出している。MTが音楽療法のプログラムを進行し、次に歌う曲の《月がとっても青いから》にちなんで月の話題を参加者にもちかけて歌い始めるまでの1分15秒間の場面を抽出した。場面は、音楽療法の残り約15分からの展開である。この日の参加人数は19名で、講師の定位置前方にMが座り、偶然にもMの右隣りにNが座っていた。施設職員によると、NはMと部屋が近く互いに親しい間柄である。この場面を取り上げたのは、他の場面と比較するMの動きや発言が継続的にみられたためである。

表5-3-5. M, N, MTの会話 (山下, 2018)

<p>48:43 MT (ページをめくっていない N のページをめくりながら) 皆さん, 最近お月さんは見られました?</p> <p>48:45 M (少し弱い声で) はい</p>	<p>48:46 MT (M の声に気づき, ページをめくりながら) 見られました?</p> <p>48:47 M (もう一度 MT の目を見て) はい</p> <p>48:48 MT (M と目を合わせて) 見られました? どんな月でした? 三日月?</p>
<p>場面 1</p> 	<p>場面 2</p> 
<p>48:50 M あの一 (隣の N に目をやりながら) 三日月。(N が M の「三日月」という言葉に反応し, MT に視線を向ける)</p>	<p>48:51 M わざわざー (右隣の N を右手の割りばしで指し) 呼んでくれてー。</p> <p>48:53 MT ああ!</p>
<p>場面 3</p> 	<p>場面 4</p> 
<p>48:54 M (N を割りばしで指し) お部屋から。</p> <p>48:55 MT (N に目を移し) お部屋から?</p> <p>48:55 N (MT に視線を移し掠れた声で) そう。</p>	<p>48:57 MT 素敵, はは (N は MT に視線を移す)</p>
<p>場面 5</p> 	<p>場面 6</p> 
	<p>48:59 M (割りばしで N を指しながら微笑む)</p> <p>49:00 MT へー素敵ー (M に目を移し) 三日月はすごい素敵ですもんね。</p>

49:02 M (MTと目を合わせ、うなずきながら笑顔で) はい
 49:03 M (MTを見ながら、うんうんと2度うなずく)
 49:03 MT 私も好き



場面 7

49:08 MT はい、ではそんなお月さまの歌を歌いた
 と思います。これはね、丸い月の歌でございます。
 丸くてしかも青い月、月が青いって珍しいですね。
 (Nは目を閉じ月を想像するようなしぐさをする)
 (Mは歌詞カードに視線を移し、これから歌うとい
 う意識をもつ)



場面 8

♪49:58《月がとっても青いから》(M, Nともに、カシローラを力強く振りながら、口を大きく開けて熱唱する)



場面 9

考察⑤

場面1では、MTが参加者全員に向けて次に歌う《月がとっても青いから》にちなんで月を最近見たかと尋ねた。それにMが「はい」と反応したので、MTはMに視線を移動したところである。Mの表情は、頬が上がり少し笑みを浮かべた状態である。場面2では、Mの隣に座るMと仲のよいNが歌詞ページをうまくめくれないことに気づいたMTがNの歌詞ページをめくりながらMと話の続きをするために、Mと視線を合わせたままの状態である。Mは頭を少しMTの方に傾けたことにより、Mが右手にもつ割りばしの角度が上方に40度上がっている。さらに、Mは会話を続けるために、身体をMTの方に向ける。Mは、話を聞いてもらおうとMTへ向けて身を乗り出している状態である。多ジャンルに興味があることを筆者に伝え、音楽療法内でもいろいろなジャンルの音楽に対応してほしいという気持ちと、場面3では、MTがMに「どんな月でしたか？三日月？」と尋ね、Mが返答する場面である。Mは隣のNを意識し、Nも何かを思い出したようにMTへ視線を向ける。場面4では、Mがわりばしで隣のNの方を指しながら、「わざわざ呼んでくれて」と言った。Mの口角は上がり、笑みを浮かべている。Nは、日頃から口を一文字にして無表情でいることが多いが、このときは手に持っているカシローラを優しく割りばしでこすりながら、自身のことを言われていると明らかに気づいている様子である。

場面5では、「月がきれい」とNが教えてくれたことを喜びながら「お部屋から」と言っている。MとNはこのとき、2人で月のきれいな様子を共有したことが表情に示されている。そして、Nは、自身が確かに月のきれいな様子をMに教えたことを思い出し、視線をMTに向け、「そう」と発話しMTに伝える。場面6では、MTが2人で月と一緒に眺めている様子を想像し、「素敵」と言っており、2人を交互に見る。Nは少し照れた様子で、Mは気持ちを高揚させ、笑顔になった。場面7では、MがMTの気持ちに賛同するように「はい」といい、その後2度も首を縦に振ってうなずく。「とてもきれいだった」と言わんばかりの反応である。MTは自身も月が好きであることを伝えながら、視線をNに向ける。NはしっかりとMTの方を見てこれまでにないような笑顔になる。月がきれいであったこと、月のきれいなことを他者に伝えた嬉しさを感じていること、他者が月のきれいさを思い出したこと、それらによって3者は、「きれいな月」という現在目の前にはない想像の世界にあるものを共有し合い、気持ちを分かち合うことができている。場面8では、これまでの月についてのイントロダクションを受けて、MTが「青い月」に話を移行している。Nは目を閉じ青く丸い月を想像しているようにみえる。Mは歌う気持ちを高ぶらせ歌詞カードに視線を移している。場面9では、「月がとっても青いから」を2人が熱唱し始めている。時間にしては1分15秒という短時間の流れであるが、その時間に「きれいな月」を共有した2人はその月と歌詞の月を重ね合わせながらより活気をもって歌っている。

4. まとめ

Mはうつ病を患ってはいたが、観察中には、うつ病特有の不安、パニック、塞ぎ込む等の症状はほとんど見受けられなかった。これには、Mが元来の音楽好きであったことが影響していた。日常を過ごすなかで音楽療法の時間が来ることを待ち望む気持ちが起り、その楽しい時間を想像することがMの日常生活に更なる色合いをもたせていたのである。うつ病は、病状が落ち着いてきたときに自殺に至るケースも少なくないと言われている。自身がこの世に存在してよいという気持ちを起こさせ、自己の存在意義を感じられる活動は、CLを含む全ての人にとっても、必要なことであると考えられる。Mの変容は、音楽療法に参加して歌から連想することで想起した音楽をこよなく愛していた過去の自身と今を生きる自身の受容とが実践されたことを示している。Mは、歌うことを通して新たな自己を生成していったからこそ意欲的に音楽療法に参加し続けられていた。また、Nという大切な存在や他の仲間への気遣いを忘れることがなかった。他者の存在意義の確認と受容が、施設という現在の住まいでの生活をMにとってよりよいものへと変化させたと推測できる。施設には諸々の理由により、家族から離れて生活することで孤独を味わい希望を抱けずに生活している者がいる。一方、日替わりで多数の行事が行われている施設もあり、そのようなところに運よく入居できている者のなかには生き生きとしている者もいる。バックグラウンドや現況がどのような入居者であっても音楽を好む者であれば、音楽療法に参加して歌うことで、仲間との一体感を感じたり、昔のことを語り合ったりできるのである。そして、その瞬間には充実を感じられる。初めは消極的であったMが、音楽療法に参加し昔歌った歌を気の合う他者とともに歌うことで、次第に自己開示することができた。音楽が、Mに「歌いたい」という欲求を再燃させ、歌ってよいと他者に承認される喜びを与え音楽を楽しむに待つという特別な感情を抱かせた。Mは歌うことで自身の過去を思い起こ

し、今この瞬間を生きていた。このことは、他者ととも歌う活動でなければ引き出せなかったことであろう。これが歌唱活動のもつ力なのである。音楽のもつ芸術性が人の心の奥深い部分を動かし、その音楽に夢中になっていた時代へと CL を舞い戻したのである。今後も、CL 個々のニーズに寄り添い、CL に潜在する気持ちを引き出せるような歌唱実践を進めていくことが実践者に求められる。

付記

M が快くインタビューと研究に協力してくれ、自身のことを包み隠さず話してくれたことで、筆者は M からの協力的姿勢や好意を感じ取ることができた。M の訃報を聞かされたのは、X+2 年 2 月の音楽療法開始直前の事であった。筆者は、突然の訃報に涙を堪えながら音楽療法を行った。M と心を通わせていた筆者にとって心悼む出来事となった。結果として筆者の行う音楽療法が、M の人生における音楽に触れる最後の機会となったのである。筆者は、M の年齢が 60 代後半であったこともあり、ここまで早く逝かれるとは想像もできなかったが、突然の M との別れによって M の好きな歌をより多く歌わせてあげるべきであったと後悔の念に苛まれた。そして、M が亡くなったことで、改めて、施設の音楽療法参加者が死と隣り合わせであることや、音楽療法を施設で行うことの重みを感じた。M の存在を心の拠り所にしてきた N は、M の訃報を聞いた後、半年間、食事や入浴以外には部屋から出て来ない程塞ぎ込んだ。職員が N を音楽療法に誘ったが幾度も断った。おそらく M と過ごした時間や M への思いを巡らせていたのであろう。M の逝去後半年が経ったとき、N が不意に音楽療法に顔を出し、M との別れについて、遠くを見つめながらこう言った。「寂しかった。寂しいってもんじゃない。この歳でも別れは辛い」。施設内で出会った M と N の間には、互いに多くを語り合うことはなかったようだが、いつも傍に居て存在を確かめ合うような大切な絆が生まれていたのである。

引用・参考文献

- (1) WHO 2017 “Depression and Other Common Disorders”
<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=8C72B4DC455E91FB1555D4EAC127964A?sequence=1> (2018 年 4 月 17 日採取)
- (2) 井藤佳恵・栗田主一「1. 高齢者の気分障害」『日本老年医学会雑誌』, pp.534-540, 2012.
- (3) 介護予防マニュアル第 8 章うつ予防・支援マニュアル 2012 年
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-siryous8-1.pdf> (2018 年 4 月 5 日採取)
- (4) 富松健太郎「多職種で支える高齢者うつ病」『PILAR PLESS』, pp.72-73, 2016.
- (5) 富松健太郎, 同上 (4) .
- (6) 渡辺昌祐「『うつ』にならない老後の生き方」『保健同人社』, p.22, 2008.
- (7) 富松健太郎, 再掲 (4) , pp.171.

第4節 ケアを必要とする者—アルツハイマー型認知症女性の変容と自己の生成

厚生労働省によると、認知症とは、いったん発達した知的機能が低下して社会生活や職業に支障をきたす状態を表している⁽¹⁾。認知症者だけでなくその予備軍と呼ばれる軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)を含めると、4人に1人が認知症と呼ばれる。この割合は高齢化が急速に進むことで今後も高まることが予想される。認知症は、表5-4-1に示すように種類に分別される。本節では、神経変性疾患に分類されるアルツハイマー型認知症(Alzheimer's type dementia: 略称AD, 以下ADと略す)のある女性を取り上げる。この対象者は、筆者が2014年10月から2016年4月の期間に某高齢者施設で実施した音楽療法に参加していた者である(このCLは、第5章第3節に登場した対象者Aと同一人物である)。

表5-4-1. 認知症の主な原因疾患(厚生労働省2012, 山下改編)⁽²⁾

1. 神経変性疾患	アルツハイマー病(Alzheimer's type Dementia:AD), ピック病(Pick Disease:PiD), パーキンソン病(Parkinson's Disease), ハンチントン舞踏病(Huntington's Disease), 進行性核上麻痺, びん性レビー小体病, 脊髄小脳変性症, 皮質基底核変性症 など
2. 脳血管障害	脳梗塞(塞栓たは血栓), 脳出血など
3. 外傷性疾患	脳挫傷, 脳内出血, 慢性硬膜下血腫など
4. 腫瘍性疾患	脳腫瘍(原発性, 転移性), 癌性髄膜炎など
5. 感染性疾患	髄膜炎, 脳炎, 脳膿瘍, 進行麻痺, クロイツフェルト・ヤコブ病(Creutzfeldt-Jakob Disease:CJD) など
6. 内分泌・代謝性・中毒性疾患	甲状腺機能低下症, 下垂体機能低下症, ビタミンB12欠乏症, 肝性脳症, 電解質異常, 脱水, ウェルニッケ脳症(Wernicke's Encephalopathy), ベラグラ脳症(Pellagra Encephalopathy), アルコール脳症
7. その他	正常圧水頭症, 多発性硬化症など

認知症者の症状は処方箋により緩和することができる。しかし、その進行を止める方法の開発までには至らず、現在、研究が進められている。本節では、処方箋とは異なる代替医療として注目される音楽療法が、AD女性にどのような変容をもたらしたのか質的に記録考察していく。筆者の認知症者への音楽療法の経験では、音楽療法事前事後の参加者の変化は表情が柔らかくなったり発言が増えたりと顕著だが、その効果は長期的に持続しないようにみられた。つまり、次回、音楽療法を始めるときには日常の受動的な過ごし方の影響を受け、無反応になったり、無表情になったりする例が多々見受けられたのである。長期にわたり対象者の記録を取ることによって、対象者の変容を大きな流れでみるのが本節の目的となる。

本節では、高齢者施設に入居中のAD女性の様子が、長期の歌唱活動を通してどのように変容していったかを明らかにする。以下に方法を示す。

【方法】

1) 調査方法

筆者の行う介護付有料老人ホームでの音楽療法に参加しているAD女性Iを対象に、2年9

カ月間、ビデオ観察及びフィールドノートによる記録調査と、その考察を行う。

2) 対象者の詳細

介護付有料老人ホーム入居中の 87 歳女性 I (2017 年当時)

要介護度：4 (2016 年時)

病歴：直腸がん，現在人工肛門を使用

現在の病気：AD，老人性鬱

服用中の薬：就寝前に精神薬 3 種類 (気分の落ち込みを止めるもの)

抑肝散 (BPSD の幻覚や興奮，攻撃性の症状を緩和する漢方薬)

家族構成：長男，長女

施設入居時期：X-5 年 3 月

家族の施設訪問頻度：年 1，2 回

顕著な周辺症状 (BPSD)：幻視，攻撃性

ADL (Activities of Daily Living) / 日常生活動作等：見守りなく歩行は可能であるが，トイレ介助を要する。

情報 1 (情報採取時期 X 年 10 月，情報元は職員及び筆者)：厳格なクリスチャンの家庭で育ち子どものしつけに厳しかった。日常生活では女性に対して攻撃性があり人がちやほやされるのを嫌がる。押し車を人にぶついたり，手を出したりすることもある。気の合わない人へは攻撃性が増し突如として怒ることがある。X 年 6 月に開始した音楽療法は I にとって気分転換の 1 つであり，毎回楽しみにしている様子である。セッションには真面目に取り組むが人一倍歌声を伸ばし，楽器には触れない。歌詞のページがわからなくなることがある。

情報 2 (情報採取時期 X+2 年 10 月，情報元は施設長)：体は元気で，歩行はシルバーカーを使用している。飲食時，1 つの物に執着して他のものを残すことがあるため，職員がどんぶりに食事をまとめる等工夫をすることで食べられている状況である。精神面では，以前は職員に対してカッと怒って「あなたはだめよ」と距離を遠ざけていたが調査時期においては衝動的な怒りの症状は安定してきている。新しい入居者が来る度に，「私がこの家の主」というような言動がみられたが今は落ち着いてきている。認知症が進行したから攻撃性が少なくなったとも考察される。以前は 1 人でできていたことが不可能になり，短期記憶も徐々に薄れ意志を明示できなくなったこともあって，穏やかにみえているとも考察できる。また，徐々に発語が少なくなっており，そのせいで落ち着いているようにみえる可能性がある。攻撃性については，性格によるものなのか認知症によるものなのかは不明である。息子からは，「昔から厳しい母親で，自分の意にそぐわないと，口に出してしまうような人だった」との情報が得られた。

1. 認知症と BPSD

1) 認知症の症状

認知症の症状として抽象思考の障害，判断の障害，失行，失認，失語，実行機能障害等の認知障害は認知症の本質的な症状で，中核症状と呼ぶ。妄想，幻覚，不安，焦燥，せん妄，睡眠

障害、多弁、多動、依存、異食、過食、徘徊、不潔、暴力（攻撃性）、暴言等、必ずしも認知障害とはいえないような行動的な障害を、周辺症状／BPSDと呼ぶ。本研究での攻撃性は、図5-4-1周辺症状の「暴力」に属する。図5-4-1は認知症の主な症状であるが、個人差によって、これら以外の特異な症状が出現する場合がある。

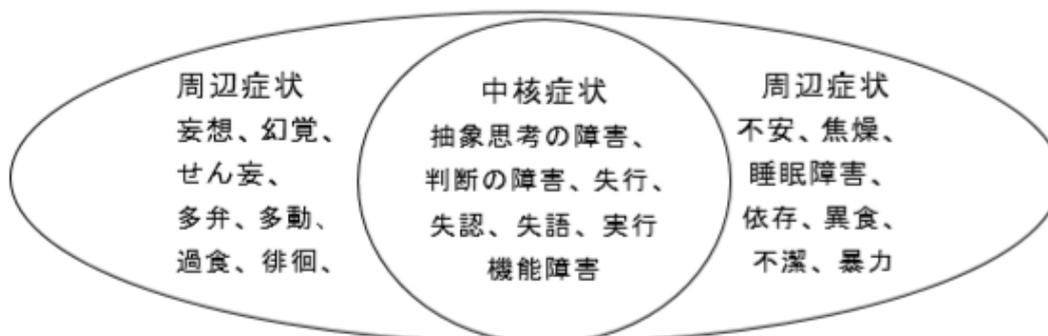


図5-4-1. 認知症の症状 (厚生労働, 2012) ⁽³⁾

2) ADの特徴

認知症の原因疾患は表5-4-1に示したように多様である。ADは神経変性疾患に属する。我が国において、AD患者は全認知症患者の5割以上であり、最も割合の高い病型である。薬剤には、一般にアリセプトとグラマリールがもちいられる⁽⁴⁾。AD患者の進行度は主に前中後期に分けられている(表5-4-2)。女性に多くみられ、多くは散発性である⁽⁵⁾。

表5-4-2. ADの進行期⁽⁶⁾ (井出, 2015, 山下改編, 2018)

前期の主症状	健忘症状・・・物事を忘れやすくなる。 空間的見当識障害・・・道に迷う。
中期の主症状	高度の知的障害, 単症状(失語, 失行, 失認)がある。 判断力の低下, 周辺の徘徊を繰り返す。
後期の主症状	拒食・過食, 反復運動, 錯誤, 反響言語等から見られる。 高度な認知症の末期では, しばしば痙攣, 失禁あり。 運動量や活動量の減少, 前傾等の運動障害あり。

3) BPSD

認知症の症状には、行動・心理症状である周辺症状／BPSD (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)がある。BPSDの症状は、妄想、幻覚、焦燥(攻撃性)、鬱病(身体違和感)、不安、多幸感(病的爽快)、アパシー(無関心)、脱抑制、易刺激性(不安定性)、異常運動行為、夜間の行動、食欲(食事の変化)等で、文化により出現の頻度や種類が異なる⁽⁷⁾。

4) BPSDの攻撃性

大声で叫ぶ、罵る、かんしゃくを起こすなどの暴言や、叩く、押す、ひっかく、噛むなどの暴力は最も対応に苦慮するものの1つであり、本人、家族の安全を脅かし負担を増大させる。認知機能の障害の程度が高度である男性に暴力はみられやすく、抑うつや身体的不調と暴言は

関連しやすい。対人関係の不得意な患者にも暴言、暴力がみられやすい。身体的攻撃は重度の認知障害に多い。

2. 歌唱活動を中心とした対象者への音楽療法実践

1) 対象者への音楽療法の目標

長期目標は、日常生活における女性への攻撃が減少して精神が安定すること、短期目標は、興味のない曲や楽器でも参加できるようになることとした。

2) 方法

X年10月からX+3年7月までの2年9ヶ月の期間で、X年10月からX+1年3月を主張期、X+1年4月から9月を自己表現期、X+1年10月からX+2年4月を安穏期、X+2年5月からX+2年12月を確認期、X+3年1月からX+3年7月を不安期とした（期間の名称は、講師が観察記録を振り返り、名付けている）。月2回60分、音楽療法士（筆者、以下MTと略称）1名と施設職員1名の計2名で実施。形態は20名程度の集団的音楽療法の形態をとる。プログラムは、始まりの歌、体操、発声、8曲から10曲歌唱、終わりの歌が基本構成、曲のリクエストや楽器を用いた活動を取り入れた。本観察記録は、MTの報告書とビデオ（表5-4-3から表5-4-7）からの情報によるものである。

3) 結果と考察

表5-4-3. 主張期（山下，2018）

X年10月、休憩時間のBGM演奏《Over the Rainbow》を、「私はわからん。難しい曲は程々にして一曲でも多く歌いたい」「クリスチャンの学校出身だから聖歌を歌いたい」等と言った。X年11月、マラカスの使用を断った。《ローレライ》を、「クリスチャンの学校時代よく歌った」と得意げな様子で歌った。X+1年2月、《冬景色》歌唱後「この曲が一番好き」といった。X+1年3月、《みかんの花咲く丘》歌唱後、口ずさみながら部屋に帰った。X+1年4月、音楽療法開始時、「Mさんの隣は嫌だ」「Yさん近くに来ないで」等と言ったので、MTが「仲良くしましょう」と伝えると収まった。
--

考察①

X年10月に、自身がクリスチャンの学校出身で聖歌を歌いたいと要望を出してきたことや、「難しい曲は程々にして一曲でも多く歌いたい」と、知らない曲よりもわかりやすい曲にしてほしいとの発言から、Iの攻撃的ではっきりとした性格を読み取った。X年11月には、マラカスの使用を断っており、楽器によって自信をもって使用するものと、使用できないと思いつているものがあることが確認できた。《ローレライ》を、「クリスチャンの学校時代よく歌った」と言っていることから、他者があまり知らない曲でも知っているという誇らしい気持ちを抱いたことと、自身がクリスチャンであった過去を覚えていることが明らかである。X+1年2、3月には、《冬景色》や《みかんの花咲く丘》を好み好きな曲を自覚している。また、音楽療法を終えた後でも歌いながら部屋に帰っているところから、音楽療法時に歌った曲の記憶が、終了直後には保持されていることが認識できる。X+1年4月、「Mさんの隣は嫌だ」と

いって車椅子を相手にぶつけようとした。この行動は攻撃性の表出であり人の好き嫌いが顕著であることを示している。

表 5-4-4. 自己表現期 (山下, 2018)

X+1年6月, ウィンドチャイムに手を出さなかった。X+1年7月, 職員に対して「意地の悪い人!」と嫌味を言っているのを MT が目撃した。X+1年8月, 「音楽と聞いたから飛んできた。よう来て下さった!」と, のびやかに歌った。他参加者がリクエストした《王将》を, 「不良みたいな曲やめた方がいい」「私は頭があほうになってしもうて, 何をしようかわからなくなるけど, この人が助けてくれるからええ。感謝感謝」, X+1年9月, 《荒城の月》を「私はこの曲が大大大好きなんじゃ」と言った。

考察②

X+1年6月には, ウィンドチャイムに手を出さなかったことから, 主張期に引き続き触ったことのない楽器に対して不安を抱えていることが読み取れる。X+1年7月には, 職員に対して, 「意地の悪い人!」と言っているが, これだけでは, 日常的に厳しいことをその職員に言われているのか, I 自身が思い込んで言ったのかは不明瞭である。I の行いをその職員に否定されたことで, 「意地悪をされた」と言っているとも考察できる。X+1年8月に, 他の参加者(第5章第3節, 中期参照)がリクエストした《王将》を, 「不良みたいな曲やめた方がいい」と発言し, 自身の快不快感情をそのまま表出した。これは攻撃的な感情の表現である。仮に曲をリクエストした参加者が, 「将棋好きな人がいるから」と他の参加者のリクエストした気持ちを I が汲むことができているならば, このような発言はなされなかったであろう。「私は頭があほうになってしもうて, 何をしようかわからなくなるけど」という I の発言からは, 自身の認知症を自覚しているか, または, 他者に指摘されたことを覚えていることが読み取れる。その後の, 「この人が助けてくれるからええ。感謝感謝」からは, 自身が思うように動けなくても仲間がいるという安心感を抱いていたことが示されている。《荒城の月》を「私はこの曲が大大大好きなんじゃ」という発言からは, 好きな曲を自覚し, 意思表示できていることが確認できる。

表 5-4-5. 安穏期 (山下, 2018)

X+1年10月, 「隣の椅子が横並びで飛び出ている」と言いながらも, 他の参加者には「あんたが傍にいてくれて安心な」と言って, 全員の声がなくなっても一人声を伸ばした。X+1年11月, 歌唱時に自作の右手振り付きで歌唱, 敬老会での講師演奏を思い出し, 「この前よかった」と言った。楽器の使用は断ったが「私は一所懸命参加したい, この会を楽しみにしている」と言った。X+2年1月, 歌集のページを自身でめくり, 終了後, 笑顔で丁寧にお礼を言った。楽器を渡すと「私は歌う方がいい」と言ったが手にし, 知らない曲も文句を言わずに歌った。X+2年3月, 始終笑顔で MT の服と自身の服の色合いが似ていると喜んだ。《ここに幸あり》《白い花の咲く頃》をのびやかに歌い, 歌いながら部屋に帰り, 部屋のなかからもしばらく歌声が聴こえていた。

考察③

X+1年10月に, 「隣の椅子が横並びで飛び出ている」と言っていることから, 直接人を攻撃せず自身の意思を示していることが窺がえる。翌月の11月には, 歌唱時に自作の右手振り

付きで歌唱したことから、歌によって引き出された伸びやかな気持ちを手の振り付けで表したといえる。敬老会でのMTの演奏を思い出して感想を言ったことは、前の月の出来事を記憶できている証拠である。MTの服と自身の服の色合いが似ていると喜んでいることから、MTに心を許しているか親しみを感じていることが読み取れる。

X+2年1月には、楽器を渡すと「私は歌う方がいい」といいながらも楽器を手にし、知らない曲も文句を言わず歌ったことで、自己表現期までの期間からの変容が捉えられる。X+2年3月には、《ここに幸あり》《白い花の咲く頃》をのびやかに歌っていることから、この2曲がIの気持ちをのびやかに変容させる耳馴染みの曲であると考察する。また、歌いながら部屋に帰り、部屋からしばらく歌声が聴こえていたことから、Iは音楽療法の時間を楽しむことができていることが示されている。曲についての好き嫌いを明確に口にしていた頃と比較すると、この時期には意思表示の減少や攻撃性の減少が観察できる。

表5-4-6. 確認期 (山下, 2018)

X+2年4月、最初に《朧月夜》で源氏物語に名前が由来する話になったとき、「いつの時代でしょう」という講師の問いかけに、「源氏物語は平安時代よ」と即答し、なぜそのような当たり前のことを聞くのかという様子で顔を一瞬歪めた。その後不穏な様子であったが、歌が違う歌になったところで、また、笑顔になった。帰り際にも丁寧にMTへ挨拶した。X+2年5月、「ああ、お姉ちゃん」とMTを呼びながら駆け寄るように部屋から出てきた。楽器のすずを「私はいい」と断りながらも手に取り、笑顔で鳴らした。《さざんかの宿》は「こんなの嫌」と毛嫌いしていた。《ラバウル小唄》で、タンバリンとカスタネットを差し出すとカスタネットを選び、歌いながらリズムよく、また、講師に「やっています」と主張するように鳴らした。音楽療法終了後、部屋に帰るとき、自身の背中が見えていないかを気にし、参加者Uに「大丈夫？見えてない？」と聞き、Uの「大丈夫よ」という声で安心して動き出していた。X+2年6月、《雨ふり》でリズムを身体で取り、少し歌は遅れ気味になりながら、目を輝かしていた。《隣組》で、当時の近所の様子を尋ねると、「私はW(地名)で育ったから、都会だったから」と、あまり近所付き合いが無かった話をした。X+2年7月、終始朗らかで、楽器もやってみようという姿勢であった。講師を見つめて、真剣に参加していた。以前は楽器を差し出しても「わたしゃーええ」「そんなもんできん」と言っていたが、抵抗なく楽器に手を出し、カスタネットや鳴子をリズムよく鳴らしていた。X+2年8月、終始嬉しそうに歌っていた。最初からいつもより元気そうであった。事あるごとに「私はWで育ったから」と話した。《箱根八里》の曲で講師が「箱根へ行ったことがある方は？」と尋ねると、またWの話をし始めた。隣のUを信頼しており、「あんたが傍に居てくれるから安心な。本当にええ人じゃなあ」と言った。《学生時代》を歌い終わり、「よく指名された人が何人かで歌っていた」と唐突に話始め、歌詞の「賛美歌を歌いながら」の言葉でクリスチヤンの学校時代を思い出し「讚美歌ですか？教会で？Iさんは歌われたんですか」とMTが尋ねると、「いえいえ。私は歌わなんだ。そういうのは恥ずかしいから」と笑顔で答えた。X+2年9月、音楽療法が始まる直前まで部屋にいたが出てきてMTに「お姉ちゃん！」と呼びかけた。MTのことは、顔はわかるが誰なのかは忘れていた様子であった。《家路》が好きで、曲が始まると目を見開き、大きな声でMTに歌い掛けた。X+2年10月、前回よりも、歌声の終わりを人一倍伸ばすのに集中しており、瞬きもせず、自身の声の響き

に集中していた。《見上げてごらん夜の星を》で顕著にその様子がみられた。X+2年11月、遅れて参加したことを申し訳なさそうにしていた。X+2年12月、最初からMTを「お姉ちゃん」と呼んでいた。他の参加者とともに、「この人は一所懸命じゃから」や「また来てください」と言った。

考察④

X+2年4月に、源氏物語ができた時代について、「平安時代よ」と即答し、怪訝な顔をしたのは、なぜわかり切ったことを聞くのかというMTへの馬鹿にしないでほしいとする気持ちの表れである。その後、歌うことによってMTへの不穏な気持ちが消え笑顔になれたことは、源氏物語の件の記憶が無くなったか、気持ちを切り替えることができたかのどちらかであろう。X+2年5月に、「ああ、お姉ちゃん」と言ってMTに駆け寄ってきたことから、MTの顔は覚えていて何をやる人なのかは覚えていないことが読み取れる。楽器をもちいるのを断りながらも、結局楽器に手を伸ばして笑顔で鳴らしていることから、楽器をもちいるのを断った理由が、以前にはやったこともあるかもしれないが最近使っていないので鳴らす自信がないという気持ちが働いたものと考察する。また、《さざんかの宿》を毛嫌いしているのは歌詞が複雑な男女関係の内容であり、Iには歌詞の内容が許せなかったからであると考察する。《ラバウル小唄》のときにはカスタネットを選び取り、歌いながらリズムよく鳴らして楽器活動へと意欲的になっている。背中が見えていないかと身だしなみを気にするのは、まだ、他者からの見られ方に気を配れている証拠である。X+2年6月の《雨ふり》では音楽に合わせて体を揺らす動きがみられ目を輝かせていたことは、歌うことで呼び起こされた喜びと読み取れる。《隣組》の歌から連想したかつて行っていた近所付き合いについて話し始めた。このような展開はこれまでにあまりみられなかったため、Mの音楽療法を通しての変化として顕著な点である。X+2年7月の楽器活動の頃には楽器や曲への抵抗が減少し素直に活動に参加している。

X+2年8月頃から、Wで育った自身のことを頻繁に口にするようになった。自身が生まれ育った思い出を忘れたくないと考えたIは確かめるように繰り返し発話していた。さらには、友人であるUへの信頼感を表し、Iが部屋の中にいるだけでは起こらなかった他者との交流が観察された。《学生時代》の歌詞から、自身のクリスチャンの学校生活をも思い出した。当時、何名かが歌っていたことまで思い出しており、歌によりIの想像力が高められたことが明らかである。自身があまり人前で歌おうとしなかったことまで話し、恥ずかしさや謙遜する気持ちも想起したことが表れている。この想像力は病気の影響で発生した幻想とも解釈できる。X+2年9月にも、MTを「お姉ちゃん」と呼び、親しみをもってしていると推察できる。《家路》の曲の始まりから目を見開き、大きな声で歌い、MTにアピールしていたことから、Iにとってこの曲が思い出深い曲であると考察する。X+2年10月には、瞬きも忘れる程歌唱に集中し歌の世界に浸っている。X+2年12月にもMTを「お姉ちゃん」と呼び、MTを先生と呼ぶことはなくなったが、「また来てください」等の感謝の気持ちを表現する配慮を忘れていなかった。

表5-4-7. 不安期 (山下, 2018)

X+3年1月、いつもより口数が少なかった。歌は伸び伸びと歌っていた。音楽療法後、「ああ楽しかった！神様が難うございました」と言いながら部屋へ帰って行こうとしたが、部屋の場所がわからず、迷っていた。X+3年2月、お風呂で音楽療法は不参加となった。X+3年3月、元気がなく不安な様子であった。曲によっては大きな声を出して歌っていた。《誰

か故郷を想わざる」の「故郷」の話で、「私は W (出身) じゃからな、都会でね」と言った。音楽療法の時間中、事あるごとに、「この歌はお風呂で歌った」を連発していた。何度も言っていたので、不安が強い様子だと読み取れた。音楽療法後にお菓子を食べていたが、食べながら呂律が回らず、自身でも何が言いたいかわからないときがあった。また、部屋に帰った後、今回は「またこの寂しい部屋に帰ってきたーあー神様」という大きな声が鳴り響いていた。X+3年4月、5月、再度お風呂のために音楽療法は不参加であった。X+3年6月、作り話をしていた。歌の途中で男性スタッフを何度か呼んだ。終わった後の講師の握手の時間に、話が飛ぶことが多かった。X+3年7月、MTのことを、「久しぶり！お姉ちゃん！」と言った。他の男性参加者を手招きし「お兄ちゃん、近くにおいで」と言った。歌詞のページがどこにいったかわからなくなっても、目で追っているふりをしていた。MTは、そのことに気づいていたので、Iの歌詞ページを他の人に気づかれぬようにそのとき歌っていたページに戻した。

考察⑤

この時期になると、徐々に口数の少なさや不安な様子が見受けられるようになった。X+3年1月には、歌を伸び伸びと歌い感想を言って部屋に帰ろうとしたとき、自身の部屋がわからなくなり帰ることができなかった。数か月前には迷うことなく帰っていたことから、数か月のうちに認知症の中核症状である見当識障害が強くなるようになったといえる。X+3年3月の「この歌はお風呂で歌った」は、前の月に音楽療法をお風呂の時間との重なりで欠席したことを覚えているかのような発言であった。《誰か故郷を想わざる》では、故郷という言葉から再度自身の生まれ故郷を思い出している。しかし、歌は伸び伸び歌えるものの、歌い終わった後では、「またこの寂しい部屋に帰ってきたーあー神様」と言っている。このことから、音楽療法の余韻に浸りながら、部屋に戻った後、生の音楽が流れることのない部屋の寂しさを感じていたことが想定できる発話である。また、この時期には元気がなく不安な様子や、部屋の場所がわからない、食べながら理解不能なことを言う等、認知症の進行をとまらぬ落ち着いた様子が多々みられるようになっていた。同様に、X+3年6月には、歌っている時間以外には、作話が目立ち、歌唱活動時には落ち着いていても、それ以外の時間には症状の進行が顕著となった。X+3年7月に、歌詞のページがわからなくなりながらも目で追っているふりをして体裁を整えていた。これは、MTや他者を意識した行動とみられる。

3. AD 女性の自己の変容と生成

主張期には、マラカス等の楽器を断りクリスチャンである自身と繋がりのある好みの歌を主張するとともに、嫌いな人が近づかないよう車椅子をぶつけようとする行為から攻撃性が観察された。自身の部屋の場所はわかっており、音楽療法後は歌いながら部屋に戻っている。この時期は、攻撃性が強くみられ活動的である。元来、人の好き嫌いが明確であったため、これがBPSDによるものかどうかは明らかではないが、自身がクリスチャンであったことを主張し、好みの曲を筆者に伝えてきたことは、音楽で気持ちが高揚した証である。徐々に他者から意地悪をされると思い込んでいき、自身の様子の変化を自覚して嘆くとともに、他者の選曲に口を挟むといった、気分の抑揚を表出するようになる。音楽療法を通して他者と時間を共有することで、Iの感情がより強く表出されている。Iは自己の変化を感じ取りながらも、それに対して

どうすることもできないもどかしさを抱えていた。しかし、仲間が自身を助けてくれるので安心できるといった安穩を感じ取っている。I は、他者との関わりを通して自己を捉え直し、今生きている自己を再認識したのである。認知機能が低下していることを自覚しながらも、それを受け入れてくれる他者の存在が I にとって重要となっていた。

自己表現期には、職員に「意地悪をされた」と思い込んでいる発言が表出したが、この真意は定かではないが、その職員に対する不快感情が露わになる。また、他者が曲の《王将》を選曲したことに対し「不良みたいな曲」と言ったことは、その曲に不良のイメージをもっていることを示す発言である。不良に例えることができたのはその曲の内容を知っていてそのイメージと不良のイメージを重ねたからである。または、この曲が流行った時代に演歌のジャンルを歌うことを避けていたか避けざるを得ない状況にあったと考察する。受け身で自己表出が減少しがちな AD の I が感情を露わにすることで、自身の気持ちに不快感情が生じたことを自覚し、喜びを感じられるのである。「私は頭があほうになってしもうて～」と、自身の記憶が薄れているという自覚があるからこそ、不快感情も I にとって重要な感情表出となる。不快感情の後に、「この人が助けてくれる」と他者への感謝や依存、愛着が起これり、I の気持ちは変動しやすい時期となったが、これらの発言は歌の内容理解や歌の時間における他者との関わりの強固を示している。

安穩期には、他者への指摘の強さが薄れたが車椅子の並び方を気にしている。他者のことを気にしながら直接攻撃するのではなく、自身の意思を示している。歌う際に自然に発生した手振りからは、歌唱を通して伸びやかな気持ちとなっていると考察する。この頃には短期記憶力の衰えが目立っていたが、2、3週前にあった敬老会での MT の演奏のことを覚えている発言があった。敬老会の演奏と同じ時間に歌ったことは I に最近歌った敬老会での出来事を思い起こさせたものと考察する。MT の服の色と同色の服を着ていたことを喜ぶ I の感情表現は、音楽療法を通した MT からの働きかけによって生じたものである。この時期には攻撃性が減少しているが、それが AD の進行によるものならば他の反応も減少するはずである。しかし、攻撃性のみが減少し、歌の時間での集中力や MT への愛着表現は増大していることから、歌うことが I の快感情を引き出したと考察する。

確認期には、源氏物語についての知識が確認できプライドの高さが露わになった。しかし、その次の回で MT へ「お姉ちゃん」と発話し足早に近寄る I からは、不快感情が観察できなかった。ここでは、MT が何をする人かを記憶していなくても MT への親近感が I の記憶のなかに残っていたと考察する。曲を毛嫌いする等自身の気持ちを表出する場面もあったが、この頃には楽器に手を伸ばし、迷いなく鳴らしてリズムを刻むという変化が I にみられた。病気の進行で、楽器に慣れていないことや楽器を拒む気持ちを忘れていたのかもしれないが、実際に楽器を鳴らして楽しめたことで、その時間が I にとって心地よい時間となった。近所付き合いの経験や学生時代の思い出が曲を通して I に湧き起これり、歌うことが I を覚醒させた。目を見開き大きな声で歌う行為は、歌の時間には真剣に取り組みたいという I の気持ちを示している。

不安期には、部屋に真っ直ぐ帰ることが難しくなったが、入浴で音楽療法に出られなかったことを思い出し「この歌はお風呂で歌った」と発言したことがある。この時期までは、部屋から鼻歌が聞こえたことはあっても嘆きのような声は観察されなかったが、一度、「またこの寂しい部屋に～」との嘆きが観察された。I は、歌を通して仲間と時間を共有する楽しい時間と、部屋で過ごす孤独な時間との違いを捉えていた。I にとって歌う時間が、自己を解放できるとと

もに自己を生成できる数少ない時間となっていた。Iの攻撃性は、ADの進行とともに減少していったが、人への感謝の気持ちや身近な者への愛着が高まっていった。これらの変容を通して、Iは音楽療法に参加することを通して仲間の存在を知覚しながら変容し、今ある自己を感受して自己をつくり変え、新たな自己を生成していったと考えられる。

4. まとめ

本事例を通し、以下の結果が得られた。

- (1) 音楽療法セッションを続けると対象者の攻撃性が少しずつ緩和していくこと。
- (2) MT意欲的とCLとの良好な関係、及びCLの音楽好きが、CLの意欲的な音楽療法への参加を可能にしたこと。
- (3) 歌うことによる対象者の変容は、認知症の進行度合いで差異があること。
- (4) 歌うことは、CLの記憶を一時的には蘇られせることができる。
- (5) 歌うことによって他者と関わり、CLが今生きていることの喜びや自身の存在意義を感じるとともに自己を生成していくこと。

主張期には音楽療法の時間に他者への攻撃性のある言葉を投げかけることがあったが、Iにお気に入りの友人ができ他者とともに音楽を楽しむ過程で、以前のような強い攻撃的口調は減少していった。MTに心を開いている発言は数多くみられ、音楽療法終了後に歌いながら帰る場面も観察された。さらには、長期にわたり拒んでいた楽器に、症状の進行にもより、次第に手を差し出していった。ADの進行により、Iの不安感を音楽で拭う効果は、不安期には一時的な効果となった。しかし、不安期以前には音楽療法の時間を楽しく感じている気持ちが表出していた。この楽しさは、Iが歌うことを通して感じた自己の存在意義であり、自己の生成及びI自身の変容を示している。本事例では、ADの進行がIの変容と連動していた。この病気のある患者とのセッションの難しさはそこにある。しかし、音楽療法を通して一時的にでもIが意欲的になり、日頃発さない言葉を発することは、Iが生きるうえで必要な自己解放の機会が実践されたことを示している。Iが音楽で自己を取り戻し、生きる実感をその瞬間にも抱けたことにこそ音楽療法や歌唱活動の価値があるのである。

引用・参考文献

- (1) 厚生労働省 2012 資料 7-1 認知症と軽度認知機能障害について
www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-siryuu7-1.pdf (2018年4月27日採取)
- (2) 厚生労働省 2012 前掲 (1)
- (3) 同上 (1)
- (4) 河野和彦『コウノメソッドでみる認知症診療』, 日本医事新報社, pp.74-75, 2012.
- (5) 井出訓『認知症と生きる』, 放送大学教育振興会, p.52, 2015.
- (6) 山口登『認知症予防学』, 明治書院, pp.86. 2010.
- (7) 国際老年精神医学会『認知症の行動と心理症状 BPSD』, アルタ出版, pp.12-13, 164-165, 2013.

第6章 高齢者の歌唱活動による変容と自己の生成

第1節 高齢者が歌うことについての共通性

本節では、各章で取り上げた高齢者におけるアクチュアル¹な相関関係を示しながら、高齢者が歌うことについての共通性を提示する。

第1章では、高齢者の歌唱活動にはどのような活動があるかを概観した。歌唱活動は多様な場所でなされていて、講座名に『音楽療法』等と明示する以外には音楽学習としての活動と音楽療法としての活動に明確な線引きはみられなかった。一般には、対象者が何らかの症状をもつ者、つまりケアを必要とする者であればその対象者に対して行う歌唱活動は音楽療法という枠に含まれ、対象者がケアを必要としない者、つまり、自活者であればその対象者に対して行う歌唱活動は音楽学習という枠に含まれるであろう。しかし、それを音楽療法または音楽学習と分類しているのは対象者ではなく教育者や実践者である。実際、歌唱活動を行うなかで、第2章の「高齢者が歌うこと」の第1節で取り上げた音楽で涙を流す高齢者の半数は高齢者施設入居者であり他は歌唱教室参加者であった。高齢者の歌唱活動の本質の捉え方には共通性があり、歌唱することで思い出や自身の内面に浮かんだ感情に敏感になり、感情が歌詞や旋律と結びついて連鎖反応のように涙を流して自己表出していた。つまり、ケアを必要とする者であっても自活者であっても、他者とともに歌うことで自身が感化され相互作用的に語りや涙を表出するということが通底している。第5章の第1節で取り上げた歌唱教室に参加している高齢者は、歌唱活動を通して昔を思い出し歌うことを日常生活に浸透させそれを生きるエネルギーとしていた。第5章第2節から第4節のケアを必要とする高齢者も、高齢者施設という順応せざるを得ない環境で今歌える喜びを噛みしめるように歌唱活動に参加していた。このように、第5章で取り上げた高齢者は全て、ケアの有無に関わらず歌うという芸術的活動を行うことによりその活動のもつ力に後押しされ自己と対話をしながらトキ／時を新しく創り出していた。

第2章第2節で取り上げた歌うことを極めたプロ歌手は、本研究に登場する一般の歌唱活動者とは歌唱に対する専門的知識や経験は異なり、専門性を追求することで達した芸術美の深い感受がある。しかし、それとは別に歌を追求する根底には歌うことへの喜びや歌うことへの執着があり歌うことが生きる価値となっていた。人の芸術への感性については、小松が松井健（1949-）の「人類は普遍的に審美の眼や耳をもっている」⁽¹⁾という見解を取り上げ、普遍的に審美の眼や耳をもっている者を「発見し、その能力を磨き上げれば、今日風の芸術の大衆芸術家や純粋芸術家になることができる」⁽²⁾と述べるように、歌うことの本質にある全人的で身体的な喜びには、プロもアマチュアも差異がないと捉えられる。プロ歌手は歌うことが本業であり人々を楽しませ、感動を与えるエンターテイナーであるため常に楽しんで歌える状況にはないという点がアマチュアの歌唱活動者とは異なる。第2章第3節で取り上げたアマチュア音楽家については、50代以降に本格的に始めた歌唱活動が実際には幼少期から歌が好きであったという気持ちの再燃でありそれが人生の節目での歌との再会をもたらしたといえる。「生きている限り歌い続ける」というように、歌が今の彼らにとって生きがいや生きる源となっており「歌いたいから歌う」という共通性がみられた。彼らは今歌うことで生きるエネルギーを得ていた。松本は、子どもの遊びと生活芸術について「子どもたちはその場にみずからの身体の深

¹ 現実的なこと。

層の経験を携えて出で立つ過程で、社会的文化的な人間として自他を協働生成していく」⁽³⁾と述べている。高齢者には豊かな経験が既に存在しているが、その経験を土台に置き、さらに、今行っている歌唱活動という身体の深層の経験を携えて社会的文化的な人間として自他を協働生成しているのである。そして、歌唱活動に参加する高齢者は、高齢期において心身の衰えが起こり、生きることに消極的になっても他者とともに歌い、歌うことに真正面から向き合うことで、歌う者がその歌それ自体や独自の表現行為である歌唱のもたらす芸術性を知覚し生きる活力を得ている。

また、第3章第1節で取り上げた合唱に関わる高齢者にとって、学生時代の合唱活動の経験はその後の人生にも歌唱活動が入り込んでくる程に影響のあるものであった。彼らは、学生時代に他者と声を重ね合わせることで空気が一体となる喜びや快哉を得た。それらの経験を忘れることなく、むしろトキ／時を経て再び歌い始め、音楽に関わる流れへと結びついていった。そして、彼らの精神の神髄を揺さぶるように、彼らを再び音楽へと向かわせた。この流れは、第3章第2節で取り上げたカラオケに関わる高齢者が、人に聴いてもらうために自身の歌声に課題を見つけて練習に励んでいることや歌唱活動を地域活動へと発展させる原動力と同様である。現に歌唱活動に関わってきた高齢者は、ふたたび歌唱（音楽）活動をすることで人生を色彩豊かに創造している。この創造が丸山の述べる「人生と言う芸術は私たち一人一人が作りあげるもの」⁽⁴⁾を示す。人生を1つの芸術活動と呼ぶならば、歌唱活動も芸術的活動となるといえる。

人は、一人ひとりが異なるアイデンティティをもつように、生き方や考え方もそれぞれ異なる。金子みすゞの『わたしと小鳥とすずと』⁽⁵⁾の詩に「みんなちがって、みんないい」というフレーズがあるが、音楽の感じ方においても「美しい」や「素晴らしい」というニュアンスは一人ひとり違いそれに甲乙をつけることは不可能なことである。この人それぞれの違い、つまり、その人の人柄や生き方が、声や心情や感性をもちいて歌うという行為により表現されることを通して聴き手へ伝わるのである。

一方、歌唱活動を通して心が揺さぶられるような感覚が起こるのは、過去の経験を経てその年齢にならなければ感じ得ない思いがあるからである。このような現象は、高齢者が歌唱のもつ芸術性を感受しやすい繊細な年齢と精神性をもち合わせていると考える。そのような現象は、歌唱活動が芸術的活動として展開していることを示している。これについては、歌唱活動が高齢者の力を引き出しているとも換言できる。プロ歌手が年齢を重ねたことで得た経験値が表現力をより豊かなものにしていてと述べていること（第2章第2節参照）や、高齢者施設の音楽療法参加者が今歌えることに心から感謝していること（第5章第2節認知症者、第5章第4節うつ病女性参照）等には同等の精神性や芸術性があるのである。歌うことを通して個々人が芸術的活動に専心していくことは、高齢者に限らず成し得ることであり、歌唱活動者の年齢とその人が生きてきた時代に応じた選曲や方法の実践が必要となる。しかし、若年者は高齢者と比較すると人生の経験年数が短いことから高齢者と同等までに歌唱活動を芸術的活動として展開可能なのであろうか。または、歌唱活動のもつ芸術性を若年者は感知できるのであろうか。これらについては研究の余地がある。

以上、本節では歌唱活動を行う高齢者にみられる共通性について述べた。

引用・参考文献

- (1) 清水満・小松和彦・松本健義『表現芸術の世界』, 萌文書林, p.163, 2010.
- (2) 清水満・小松和彦・松本健義, 同上, p.163.
- (3) 清水満・小松和彦・松本健義, 同上, p.271.
- (4) 丸山圭三郎『人はなぜ歌うのか』, 岩波書店, p.198, 2014.
- (5) 金子みすゞ『わたしと小鳥とすずと』, JULA 出版局, 1992.

第2節 本研究における偏り

本研究では、第4章において高齢者向け歌唱プログラムの作成を試みた。これは、筆者が実際に歌唱活動の実践者として日々対象者と対峙することでの気づきを基にプログラムを作成することで、活動内容を具現化する目的があった。歌唱プログラムとして開発したが、本研究で具現化できた部分は主に歌唱プログラムの導入部分のウォーミングアップであり、歌唱活動で扱う曲や音楽表現等を詳細に示したものではない。楽曲を選ぶ目的としては、どの部分にどのような効果が期待できるか楽曲分析も含んで十分検討したうえで選曲する必要がある。具体的に歌唱プログラムが決められていた方が活動しやすいという対象者はいるが、そのときの対象者の状態によってはプログラムの実行自体が困難になる場合もある。第4章で作成した高齢者向け歌唱プログラムは、第2章第1節、第4章第2節、第5章の対象者に対して行っているが、対象者となる者には、ケアを必要としない自活者からケアを必要とする多様なタイプがいる。今回、本研究の対象者に対しては類似の内容を提示しすぎた可能性がある。対象者はいろいろな状況や健康状態にあるため、各高齢者に対して共通して発展的でニーズに応じた歌唱活動を行っていきけるようプログラムの定期的な再構築や活動時の柔軟な対応が必要となる。

また、今回は歌唱プログラムとして筆者の専門とする歌唱を中心としたプログラムを作成しているが、対象者の様子、好み、ADL等によっては歌唱活動を短時間にして楽器活動や鑑賞を多く取り入れた方がよい場合もある。また、本研究を歌うことがよいことであるという前提のうえで行ったことは否めない。歌を根本的に好む者が対象であるため対象者に偏りも生じている。本研究における歌唱活動を歌に興味のない人や初めて歌と出会った人を惹きつけるような活動へと発展させていく必要があるといえよう。

第3節 本研究から導き出された変容と自己の生成

1. 本研究における歌唱活動者から導き出された変容と自己の生成

本研究で取り上げた歌唱活動者は、プロ歌手、アマチュア声楽家、合唱参加者、合唱経験者、カラオケ団体の歌唱活動者、カラオケに関わる者、歌唱教室参加者、認知症者、うつ病患者、アルツハイマー型認知症患者であった。各々の歌唱活動に参加するうえでの語りや考え方から以下のようなキーワードが導き出され、(1)から(6)に分類できた。

- (1) 自身の生きてきた過去の回想
- (2) 生活の質の向上, 精神性の会得
- (3) 向上心・音楽の追求
- (4) 歌や歌声への自信
- (5) 他者との関わり
- (6) 健康への気遣い

(1) から (6) の内容は, 以下のような派生語に置き換えられる。

- (1) 自身の生きてきた過去の回想 → (A)自己の生の確認
- (2) 生活の質の向上, 精神性の会得 → (B)人生の質の向上, (C) 幸福な老い, (D)自己肯定感, (E)生きる意味の更新
- (3) 向上心・音楽の追求 → (F)未来への意欲の向上, (G)芸術の享受と創出
- (4) 歌や歌声への自信 → (H)自尊心の高揚
- (5) 他者との関わり → (I)他者との良好な関係
- (6) 健康への気遣い → (J)心身のケア

上記の分類を, 表 6-3-1 のキーワード欄に示す。例えば, キーワード「自身に授けられた声への感謝」が「(2) 生活の質の向上, 精神性の会得」の「(D) 自己肯定感」に該当する場合は, (2-D) のように示す。

表 6-3-1. 歌唱活動者の歌唱に関する語りや考えから導き出されたキーワード

章・節	歌唱活動者	キーワード
第2章 第2節	プロ歌手	「自身に授けられた声への感謝(2-D)」「健康への感謝(5-J)」「心身のケア(6-J)」「自身の声の変化の受容(2-D)」「年齢を重ねることのでられるもの人間的深みや理解力(2-B)」「表現力等の音楽的成熟(G)」「チャレンジ精神(3-F)」「音楽という芸術の新規性の追求(3-G)」
第2章 第3節	アマチュア 声楽家	「幼少期や思春期から歌が好き(1-A)」「困難や緊張がきっかけで声楽開始しのめり込む(3-F)」「健康への気遣い(6-J)」「向上心, 向学心の高さ(3-F)」「人前で演奏する目標(3-F)」「歌うことが生きがい(2-B, E)」「伴奏者や声楽の先生や音楽仲間とのよい関係性(5-I)」「音楽をすることの喜び(3-G)」
第3章 第1節	合唱参加者	「楽しみ(2-C)」「健康(6-J)」「音楽の追求(3-G)」「歌の上達(3-F)」「仲間作り(5-D)」
第3章 第1節	合唱経験者	「人との繋がり拡大(5-I)」「歌や音楽が精神的な支え(2-E)」「歌うことでの自信や達成感を体得(4-H)」「音楽への傾倒や追求(3-G)」
第3章 第2節I	カラオケ団 体の歌唱活 動者	「健康維持等を目標に活動を継続(6-J)」「日常生活で歌唱活動を意識する心掛けや努力(3-F)」「歌を続けることで見えてくる課題を明確に意識(3-G)」「声への自己評価の高さ(4-H)」「人前で歌うことが楽しみ(2-C)」
第3章	カラオケに	「幼少期や青年期に他者に歌を褒められた経験(1-A)」「歌うことが生活に

第2節II	関わる者	浸透(2-B)「人生を意味づける大きな影響(2-E)」
第5章 第1節	歌唱教室参加者	「参加の動機は仲間との交流や楽しみ(2-C)(5-D)」「前向きになった(3-F)」「精神面の落ち着き(2-D)」「日常生活においても歌に興味関心(2-B)」「歌唱技術の自己課題を認識(3-G)」「多様な曲を歌いたいという意欲(3-F)」「人生を通して歌に関わる目標(3-G)」
第5章 第2節	認知症者	「歌によって過去を振り返り、多くを語り出す(1-A)」「歌に関わるその人らしい生き方を振り返る(1-A)」「今歌に関わって存在していることを再確認(2-E)」
第5章 第3節	うつ病女性	「音楽をこよなく愛していた過去の自身と対面(1-A)」「今を生きることを受容(2-E)」「他者との関わりで一体感を感じ、自己開示(5-D)」
第5章 第4節	アルツハイマー型認知症女性	「攻撃性の緩和(2-D)」「意欲的に音楽療法に参加(3-F)」「講師や仲間との良好な関係(5-D)」「音楽が好きであれば、歌うことで一時的にその人の生来の感情を蘇られせる(2-C, E)」「今生きていることの喜び(2-C)」「存在意義を感じる(2-D)」

表6-3-1は、(1)～(6)の分類からの派生語(A)～(J)がどのキーワードに属するかを示している。さらに、キーワードからの派生語の出現数を表6-3-2にまとめた。

表6-3-2. 派生語の出現数

	キーワードによる派生語	出現数
(A)	自己の生の確認	6
(B)	人生の質の向上	4
(C)	幸福な老い	5
(D)	自己肯定感	5
(E)	生きる意味の更新	6
(F)	未来への意欲の向上	7
(G)	芸術の享受と創出	8
(H)	自尊心の高揚	2
(I)	他者との良好な関係	6
(J)	心身のケア	6

表6-3-2によると、出現数の上位5語は、(G)芸術の享受と創出：8、(F)未来への意欲の向上：7、(A)自己の生の確認：6、(E)生きる意味の更新：6、(J)心身のケア：6であった（：の後は出現数を示している）。本研究で取り上げた高齢者の歌唱活動によって明らかになったことは、高齢者が歌唱活動を通して心身のケアに向き合いながら自己の生を確認し、生きる意味を更新していたことである。また、歌唱という芸術的活動によって自己のなかで芸術の享受と創出がなされ、それによって未来への意欲を向上させていたということである。そして、これらのキーワードによる派生語は相互に関連づいているため派生語の関係を図6-3-1として示すことができる。図6-3-1は整った円の形となっているが、キーワードの出現率は人がどのような人生を歩んで現在歌唱活動を行っているかによって多様に変化するので円の配置や形状は図6-3-3に示すように人によって異なる。

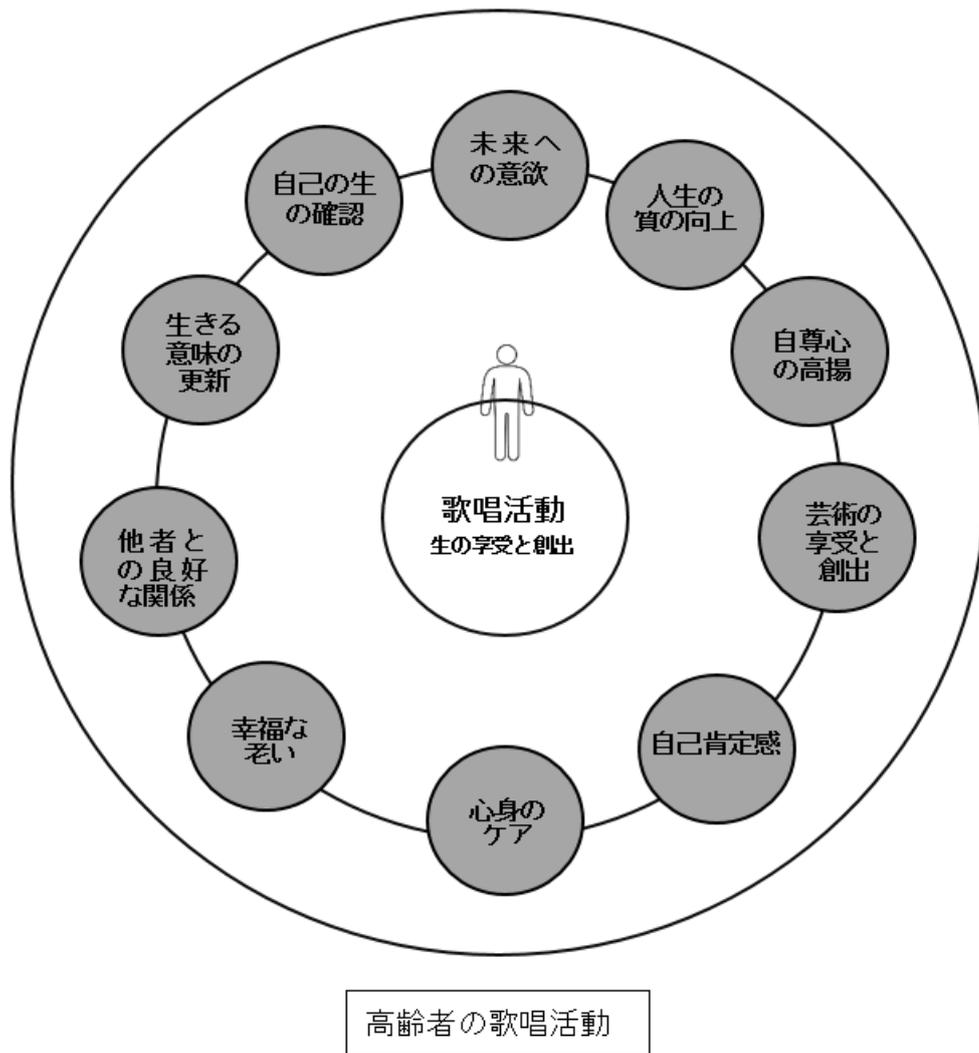


図6-3-1. 高齢者の歌唱活動を通じた生の変容と自己の生成

図6-3-1は、本研究における歌唱活動者が歌唱活動によって、自己の生の確認、人生の質の向上、自己肯定感、生きる意味の更新、未来への意欲の向上、幸福な老い、芸術の享受と創出、自尊心の高揚、他者との良好な関係、心身のケアと、自在に変容しながら自己を生成していくことを表している。

また、本研究に登場した歌唱活動を行う高齢者の考え方や生き方は、一人ひとり異なる形で図6-3-1のように示すことができる。例えば、第2章第3節のアマチュア声楽家Ⅰの歌によるライフストーリー（図6-3-2）を図6-3-1に当てはめて示したものが、図6-3-3のⅠの歌唱活動による生の変容と自己の生成である。

図6-3-3は、Ⅰが歌唱活動という今ここで歌う自己から、歌によるライフストーリーを通して図6-3-1の10個の要素をつくり出している図である。過去と今と未来という時間が連動しながら、Ⅰの歌唱活動がⅠの歌唱活動による生の変容と自己の生成を構築しているのである。

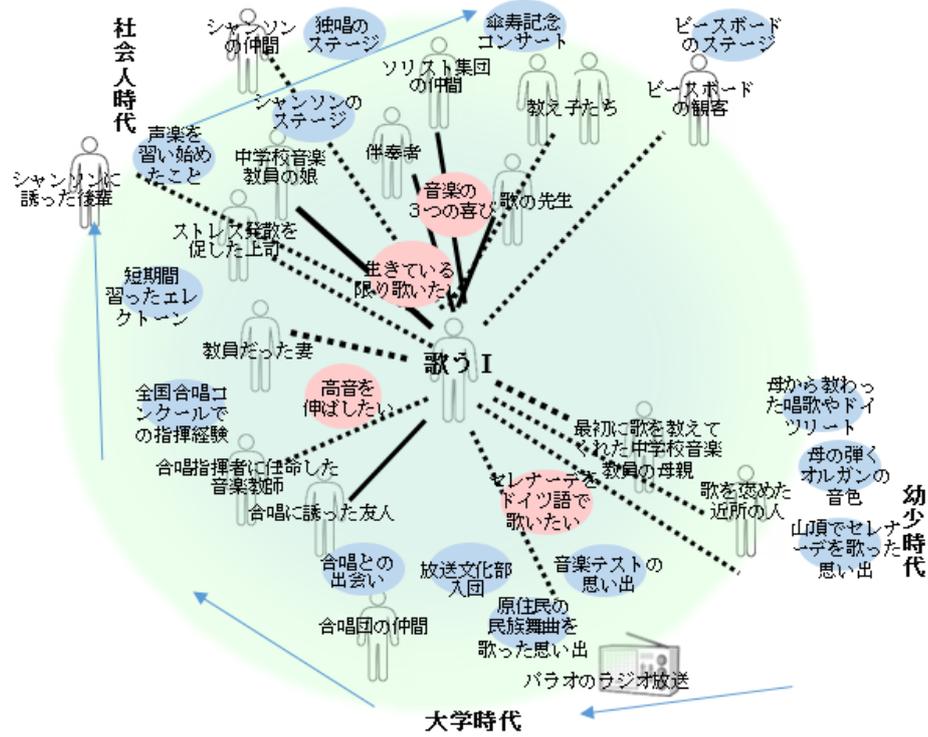


図6-3-2. Iの歌によるライフストーリー（第2章第3節参照）

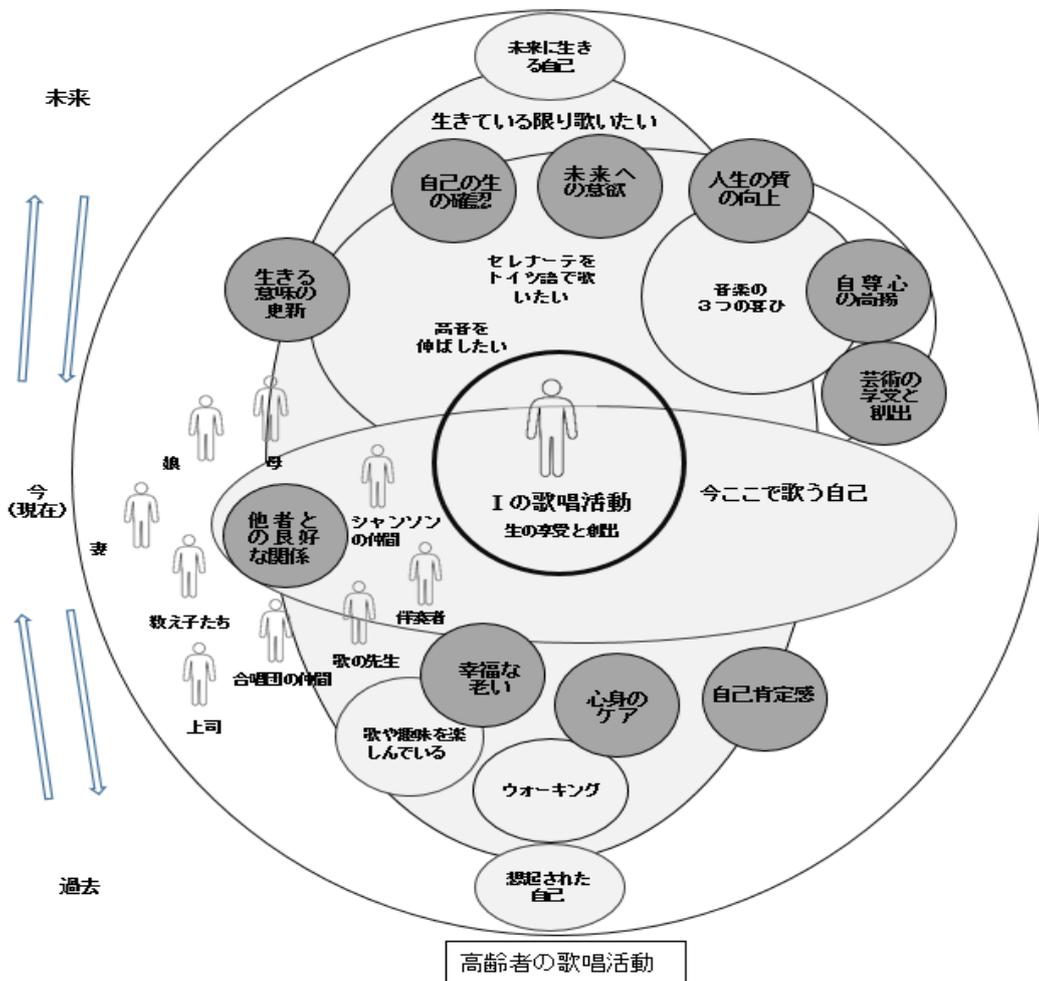


図6-3-3. Iの歌唱活動による生の変容と自己の生成

次に、歌唱活動での変容から生成される時間と経験のイメージをあらわすと図6-3-4のようになる。

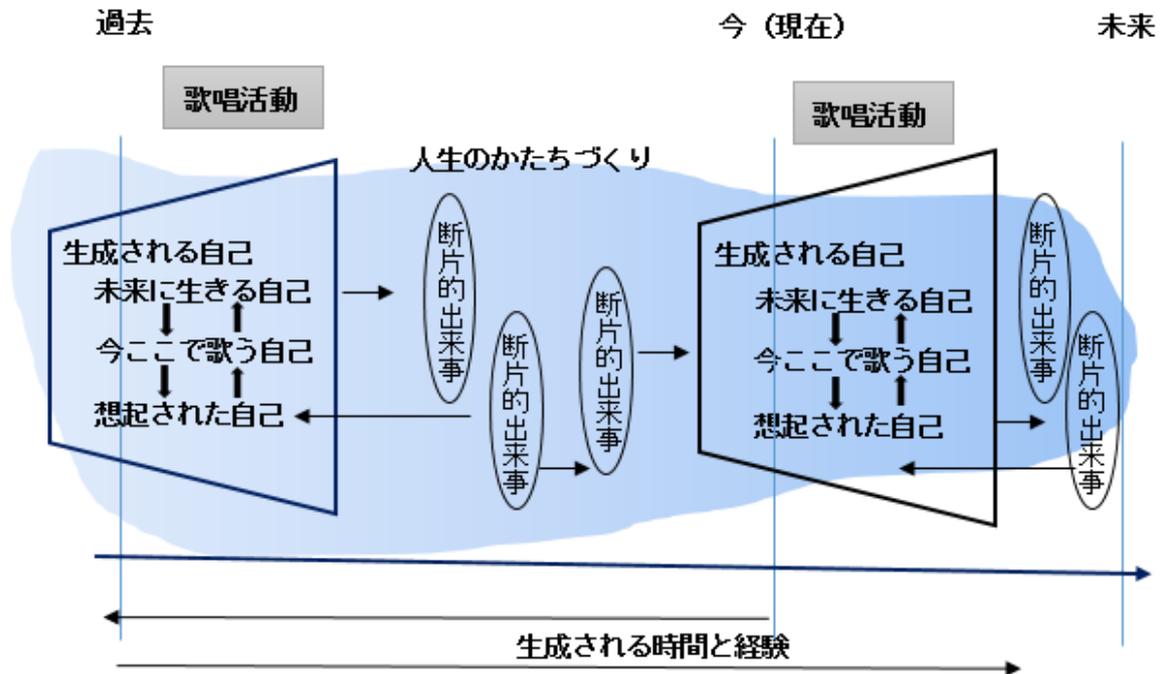


図6-3-4. 生成される時間と経験

縦線は人生のその時々を、横線は時間の流れを表し、時間軸は左から右へと進んでいる。背景の水色部分は生の変容を示している。図6-3-1と同様に、図6-3-4も人生における時間と経験に深く関わるため、生の変容の形状や断片的出来事の配置は個人により異なるものである。台形は、過去から今(現在)、今から未来へと向かう「生成される自己」の形(関係)を示している。第2章、第5章の事例で、高齢者において「いまここで歌う自己」(歌唱活動)を通して「想起された自己」と「未来に生きる自己」とが、同時に相互に生み出されていることを示した。「いまここで歌う自己」「想起された自己」「未来に生きる自己」の1つ1つが「断片的出来事」を生み出し、生み出された「断片的出来事」を通して「想起された自己」(過去の経験)が生き活きと立ち現れ、「未来に生きる自己」(明日への志向性)が立ち上がっている。このように「過去ーいまここー未来」へと歌唱活動を連続していくことで、経験が新たに意味づけられ、未来を志向し、覚醒し豊かで充実した生の質がかたちづくられている。高齢者の歌唱活動は、経験と時間を生成しつつ、個々の人生のかたちとして物理的時間を超えて質的にかたちづくるものであるといえる。

2. 芸術的活動である歌唱活動のもつ力

本研究では高齢者の歌唱活動を取り上げてきた。本研究において、高齢者の歌唱活動を芸術的活動の1つとすることに関連して、吉澤の述べる、芸術のもつ公共的な性質に着目したい。吉澤は「芸術という表現活動は個人個人の潜在能力を掘り起こすということ、そして価値観の表現を通じて、異なる他者と出会う機会をつくるということ」⁽¹⁾を前提とする。歌唱活動は、活

動をともしに行う者や社会との相互作用によって、誰もが気軽に行える活動である。さらに吉澤は、「現在の芸術の社会化は、人々が日常生活のなかでの創造や表現を見直すという行為や実践のレベル、および芸術文化の公共的な意義を定義」⁽²⁾ していると述べる。筆者は、歌唱活動に参加する者同士に仲間意識が生まれ、人と人が歌唱活動という身体的活動に触れ合うことで自己と対面し、自身の再発見を通して歌う意義が感じられるようになると捉える。つまり、歌唱活動はある種の身体性をもつ実践であるといえる。また、本研究で取り上げた高齢者の歌唱活動が、「新たな形の芸術は、私たちにとって希望ある未来を切り開くにちがいない。文化から芸術へ、芸術から文化へというサイクルの中で、芸術実践は、実的なコミュニケーションを生むだけでなく、そのメタレベルでの〈語り〉の再生成を通じてコミュニティケアを促し、現実の社会環境をよりよいものへと変えていく可能性を秘める」(中村, 2013)⁽³⁾ とあるように、本研究で取り上げた高齢者の歌唱活動が芸術の新たな形として、社会的未来を切り開いていくと考察する。そのような意味で、本研究は、歌唱活動のもつ芸術性に即した研究となったといえ、芸術的活動のもつ本来の生活の改善力や創造力を生かし、高齢者自身の精神的安定や生活創造を促すことを証明した。

さらに、本研究では、歌唱活動は表現活動でもあることから表現という視点を通して参加者の自己を捉えることもできた。メルロ＝ポンティ (Maurice Merleau-Ponty, 1908 - 1961) によると「実存が再び自己に追いつくのは存在のかなたにおいてであり、それだからこそ実存は自己自身の非存在の経験的な支柱として言葉を創造するのである。言葉は自然的存在に対するわれわれの実存の超過である。しかし、表現の遂行は言語的世界と文化的世界とをつくりあげ、存在のかなたに向っていたものを再び存在に引き戻す。ここから、既成の諸意義を取得された財産のように意のままに使用する、語られた言葉が生ずる」ということである⁽⁴⁾。人は、歌唱活動という「語られた言葉」の表現活動を通して自身に内在する実存に身体的に気づくようになり、それに誘導されるがごとく過去や今、未来を生起していくのである。また、ベルンハルト・ヴァルデンフェルス (Bernhard Waldenfels, 1934 -) が示すように、「人は他者のまなざしのうちで、他者の介入のもとで実存している」⁽⁵⁾ のである。本研究で取り上げた歌唱活動者は個人差があったものの、歌唱活動によって身体的に実存した。このことが歌唱活動のもつ芸術的な力と相互に作用して高齢者の変容と自己の生成へと導いたのである。

引用・参考文献

- (1) 吉澤弥生『芸術は社会を変えるか?』, 青弓社, p.70, 2011.
- (2) 吉澤, 同上, p.10.
- (3) 中村美亜『音楽をひらく』, 水声社, p.206, 2013.
- (4) Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la Perception*. Gallimard, 1945. (モーリス・メルロ＝ポンティ, 中島盛夫 (訳)『知覚の現象学』, 法政大学出版局, 2009.)
- (5) Waldenfels, B., *Das Lebliche Selbst - Vorlesungen zur Phänomenologie des Lesbes*, Taschenbuch, 2000. (B・ヴァルデンヘルス, 山口一郎・鷲田清一 (訳)『講義・身体現象学—身体という自己』, 知泉書館, p.258, 2004.)

¹ 実際にこの世や現実が存在すること、自己の存在に関心をもちつつ、人間が主体的にあること。

終章 総括と今後の研究課題

第1節 各章の総括

本研究では、高齢者が歌唱活動にどのように関わっているのかを、歌唱活動を通じた変容と自己の生成をテーマに論じてきた。先にも述べたように、今後数十年間に及んで高齢者人口の増加が見込まれているが、本研究を通して、高齢者一人ひとりが日常的に充実した歌唱活動を行うことで、高齢期がより明るくなり一層活性化できることを示した。

本節では、各章の内容を総括する。

第1章では、高齢者の音楽活動が行われる場所と内容、及び、音楽教育と音楽療法がどのようなもちいられ方をしているかについて述べた。第1節では、研究されている高齢者向け音楽活動や、個人経営の音楽教室以外の高齢者施設の音楽療法を含む活動、病院での音楽療法、市町村が主催する介護予防事業、各講座、公民館等で行われる合唱、詩吟、各クラブ活動、大学主催の一般向け講座、老人（シニア）大学、高齢者大学校、民間のカルチャー教室、放送大学、民間の音楽教室、店舗での歌唱活動について、岡山県内で行われている活動を中心に概観した。音楽活動のなかで歌唱活動が行われている場所は多く、歌唱活動の人気の高さが明らかとなった。第2節では、高齢者が社会参加に関心を示し、生き生きと老いることをテーマにして学習活動に取り組んでいることを示した。堀の言葉⁽¹⁾を借りれば、高齢期の学習が「人生経験をふまえ、人生のあり方を意味づける学習」であることが明らかになった。岡山県内で行われている生涯学習の種類を挙げ、高齢者が音楽学習でも「サード・エイジ／人生の最盛期」や「サクセスフル・エイジング」が行われ得ることを述べた。第3節では、歌唱活動を取り入れられることの多い音楽療法が、老化によるQOLの喪失とADLの低下を向上させるために有効となること、高齢者が「生きがい」をもって生きていけるように、エンドオブライフ・ケアとして対象者の主体性に語りかけるようなアプローチをしていくこと、音楽療法の方法や音楽療法士資格と音楽療法士の働き方について述べた。そして、歌うという方法をもたなければ表出し得ないことがあり、歌は音楽療法でも重要な役割をもつことを示した。

第2章では、高齢者の歌うことと涙を流すことの繋がりや、高齢のプロ歌手やアマチュア音楽家の考える歌うことについて述べた。第1節では、歌唱という芸術的活動を行うなかで、参加者が他者との相互の関わりを通して歌唱そのものの力に呼び起こされて涙の表出が起り、これが高齢者の日常生活の創造に繋がることを示唆した。第2節では、プロ歌手が、自身の声の全盛期の栄光に縋ることなく、自身の声の変化を受容するとともに年齢を重ねていくことで、人間的深みや理解力、それに見合った表現力等が得られ音楽的に成熟すると捉えていることが明らかになった。また、各歌手はチャレンジ精神をもち、新しいことを取り入れることに意欲的で、歌うことを実存的な生きる価値のように捉えていた。第3節では、アマチュア音楽家3名のライフストーリーを取り上げた結果、次の7点の共通点があった。①幼少期や思春期に歌好きになった。②困難や緊張がきっかけで声楽を始めた。③歌の活動に集中し夢中になって取り組んでいた。④健康に気遣ってウォーキングを心掛ける等の自己管理をしていた。⑤向上心、向学心が高かった。⑥人前で歌う等の今後の目標をもっていた。⑦歌うことが生きがいになっていた。そして、3名のライフストーリーはサクセスフル・エイジングの一指標となる。

第3章では、歌唱活動に関わる高齢者に対しての意識調査と語りについて述べた。第1節では、合唱に関わる者が、歌唱活動を通して、「楽しみ」「健康」「音楽の追求」「歌の上達」「仲間作り」といった社会性や歌そのものの上達に目を向けていることが確認できた。さらに、合唱経験者2名の語りから、些細なきっかけで始めた合唱活動が時／トキを経て、人との繋がりを広げ精神的な支えとなり、歌うことでの自信や達成感を得て音楽への傾倒や追求をもたらしていた。このことから、音楽が合唱経験者2名の生活へと浸透していることが明らかになった。第2節ではカラオケに関わる高齢者への調査の観点から、Ⅰではテキストマイニングを用いてカラオケ団体の実態を考察し、Ⅱではカラオケに関わる高齢者への語りを取り上げた。Ⅰのカラオケ団体の調査では、カラオケクラブやカラオケ発表会に参加する者が長期にわたり歌唱活動を行うことで感じている声の変化や今後の歌うことに関する目標等を調査したところ次の4点が明らかになった。①健康維持等を目標に活動を継続し日常生活でも歌唱活動を意識する心掛けや努力。②歌を続けることでみえてくる課題に対する明確な意識。③声への自己評価は高く、カラオケ発表会参加者は自己評価に差異あり。④歌うことを通した自身への向き合い。Ⅱのカラオケに関わる高齢者の語りからは、幼少期や青年期に他者に歌を褒められた経験をもち歌に対してよいイメージをもっていたことで自然にカラオケと繋がっていたことが明らかとなった。現在、歌うことがカラオケに関わる高齢者の日常生活と深く関わり、生活に浸透して人生を意味づける大きな影響を及ぼしていた。

第4章では、高齢者向け歌唱プログラムの開発と実践について述べた。第1節では、筆者が今までに行ってきた歌唱活動のなかで改良し開発を行った歌唱プログラムを紹介した。ウォーミングアップとして、ストレッチ、体操、発声練習や、展開では歌い方、曲の選択、使用する楽器について、楽譜、歌の先導の注意点、事前事後や実践中における注意点、参加と内容の対応について詳細に示した。第2節では、3種類の実践研究を行った。最初に、3ヶ月間に月2回ずつ老人ホーム3施設で行った歌唱前ウォーミングアップをビデオ収録し、参加者の変化を記録した。その結果、体操では1つの動きを回毎に2回から3回繰り返すことで参加者の増加がみられた。また、発声練習では、当初は緊張や歌う体になっていない等の理由で声の出づらい人が多かったのが、回を重ねる毎に大きな声となるといった参加者の良好な変化がみられた。この変化は、発声練習の目的に繋がると示唆された。次に、歌って健康になることをテーマにした歌唱プログラムをカルチャー教室参加高齢者15名に対して実践し、事前に行った質問紙調査と活動時の参加者の様子をもとに参加者の様子の変化を調査した。その結果、参加者各自異なる目的で歌唱活動を始めていたが、参加者間に新たな人間関係や意欲的な発言が生まれ、徐々に参加者同士の一体感が生じていった。そして、有料老人ホームでの歌唱実践とその発展事例として、参加者40名前後を対象に約3年間月2回ずつ行った内容及びそれによる参加者の様子の変化を論じた。その結果、当初は声が小さく緊張した様子であったのが回を重ねるごとに大きな声となり、リクエスト曲を出すほどに意欲的な様子となった。その結果、参加者数名によるカラオケ同好会が発足し、持ち歌の練習を重ねてカラオケ発表会を実施する等を通して歌唱活動が活気づき、参加者の自発性や生きる力を呼び起こすような活動にも繋がること示された。なお、開発した歌唱プログラムの実践内容はこの第2章第1節以外に、第4章第2節、第5章第1節、第2節、第3節、第4節で述べた。

第5章では、筆者の行う歌唱教室参加者に対する実践を取り上げ、歌唱活動を通した高齢者の変容と自己の生成について述べた。第1節では、自活者を対象に喫茶店において歌唱教室を

実践し、その実践中に行った2度の質問紙調査について考察した。歌唱教室参加者は当初5名であったが、最終回には40名程度に増加し回は盛り上がりを見せた。質問紙調査結果は次の5点に集約できた。①歌唱教室参加者は、歌謡曲、唱歌、演歌、童謡の4ジャンルを好む傾向があった。②歌唱教室への参加の動機は仲間との交流や楽しみを主要とする。③歌唱教室に参加することで、前向きになる、精神面の落ち着き等の精神面の変化を感じて日常生活においても歌に興味関心を示すといった何らかの意欲を感じるようになる。④歌唱を通して歌唱技術の自己課題を認識し、多様な曲を歌いたい等の願望が生じる。⑤参加者が人生を通して歌と関わる目標を持ち始めている。第2節では、認知症高齢者の歌との関わりについて取り上げた。音楽療法実施直後の30分間に、対象者1名での単独または対象者2名から3名というグループに対して歌に関するインタビューを実施した。その結果、対象者が歌によって過去を振り返り多くを語り出していく変容がみられた。また、対象者は記憶にある自己や他者との関わりを通して、今ある自己やこれからの自己について考えながら、歌に関わる「その人らしい」生き方を振り返るとともに今その経験を語ることで、改めて今歌に関わって存在していることを再確認し、自己を生成していた。第3節では、うつ病の高齢女性の音楽療法での歌の関わりを取り上げた。その結果、対象者は、音楽療法に参加して歌うことで、音楽をこよなく愛していた過去の自身と対面し、今を生きることを受容することで自己を生成していた。また、他者との関わりを通して一体感を持ち、自己開示するという変容がみられた。第4節では、2年9カ月間のアルツハイマー型認知症女性の変容を歌との関わりからの観点からみていった。その結果は次の5点に集約できた。①音楽療法セッションの継続による対象者の攻撃性の緩和。②対象者の意欲的な音楽療法への参加。(ただし、講師との関係が良好かつ音楽が好きであることを起因とする)③対象者の進行度合いで差異が生じる歌うことによる変容。④歌うことは、対象者を一時的には蘇らせることができた認知症は進行性である、⑤歌うことによって他者と関わり、対象者が今生きていることの喜び等を感じ、自身の存在意義を感じ、その瞬間には自己を生成していた。

第6章では、第1節では、歌唱活動に関わる高齢者の共通性を、音楽療法をする者、音楽学習をする者、あらゆるタイプの高齢者における歌唱活動とはという観点から導き、高齢者の生きるエネルギーや、繊細な高齢者の歌唱活動のもつ芸術的力への発展力が示唆された。第2節では、本研究で開発した歌唱プログラムの不足点について指摘し、今後の研究へと繋げることにした。第3節では、本研究から導き出された変容と自己の生成について、高齢者の歌唱活動を通して10個の要素を導き出し、それがどのように個々に当てはまるのかを、本研究で取り上げた対象者1名の歌によるライフストーリーを基に図示し、歌唱活動によって生成される時間と経験として人生をかたちづくることを表した。また、歌唱活動のもつ芸術的力が歌唱活動による高齢者の変容と自己の生成を導くことを示した。

第2節 結論と今後の展望

本研究で取り上げた高齢者は思い思いの歌唱活動を行いながら日々を充実させ、生活を創造していた。高齢期は心身の変調によっては家にこもりがちになり、内向的になることがある(これは高齢者に限らず起こり得ることである)。本研究の対象者である高齢者は、歌うことを通

して、歌に宿る世界観や情景と自身の過去を照らしあわせ、時代や自身の生き方を回顧し懐かしみながら明日へと進む力を培っていた。高齢の歌唱活動者が歌うことで得たものは、自己の生の確認、人生の質の向上、自己肯定感、生きる意味の更新、未来への意欲の向上、幸福な老い、芸術の享受と創出、自尊心の高揚、他者との良好な関係、心身のケアであった。これらは歌うことによる変容によって表出した。人によってこれらの出現率は異なったが、本研究ではこれらの要素が多様な形で変容を重ねながら自己の生成へと繋がっていく過程を明らかにできた。

高齢者施設にいる高齢者は社会的弱者¹であり、あらゆる妨げによって歌唱活動を自ら行うことが難しく活動そのものに対して受け身にならざるを得ない。本研究で取り上げた認知症者やうつ病者も同様だが、彼らはそのような状況下でも歌うことで過去を想起し自己を取り戻すことにより今を充実させていたが、それは歌唱活動のもつ芸術的エネルギーによるものであった。この芸術的エネルギーとは、創造性や人々に生きる力を与えて明るい明日を創り出すような力のことである。人は、平等で同等の教育を受けた若い時代を経て高齢となれば、身体的にも精神的にも多様な個人差が生じることは避けられない。しかし、本研究で示したように歌うことを通して高齢者は一体となり、一人ひとりが生きがいをもちながら生き生きとした明日を築いていくことは、生涯発達の象徴となる。高齢者がかつて若い頃労働運動等で歌を歌って他者と気持ちをあわせていたが高齢となった今でも歌うことには意味があったのである。「機が熟す」というように、本研究で取り上げた歌唱活動者達は高齢期となった今だからこそ自身を確かめるように歌っていた。長年温めてきた歌いたい、現状を打破したいというエネルギーが行動へと結びついたといえる。気軽に始めた歌の活動は、他者とともに人生を新たに創造する躍動へと変化していった。年を重ね、諸々の経験を積んだことで高められた精神性が、高齢者の歌唱活動をより芸術的活動として展開させていった。本研究を通し、高齢者が歌唱活動をすること自体が1つの芸術性の追求と結びついていることが示唆できた。

今後も高齢者人口の増加は続き、病院や施設だけでなく地域で暮らす高齢者がますます増えていく。地域の見守り隊や認知症サポーターをさらに増やすことで高齢者に対して優しい社会にしていけるよう、年代に関わらず全ての人々が互いに協力し関わり合いながら共存していかなければならない。歌唱活動は、地域の見守りネットワークの1つにもなり得る活動である。現在、高齢者の歌唱活動は多様であり活動自体を取捨選択できる時代にある。情報化、多文化時代の波に沿って今後もさらに多様化していく。歌うことによる心の充実、情報化、多文化時代に自己のあり方や居場所を確固たるものとする生きる糧となる。松本のいうように「『表現活動』を、人間に不可欠な活動の現れと理解」⁽¹⁾すれば、歌う活動も人にとって重要な役割をもつ「活動の現れと理解」できるのである。また、高齢者の歌唱活動が地域に根付けば高齢者を孤独から解放できる。現在病氣と向き合っている高齢者も、歌を通して自己の存在意義を確かめながら日々を過ごしていくことで真の意味で生きることを実感できるようになる。高橋は、「自己はつねに他者に開かれており、他者との関係の中で、様々な生の相貌が形作られる。他者関係が変わるにつれて、実に多様な自己が立ち現れてくるのである。したがって、人間形成論で重要なことは、単一な自己アイデンティティをめざしたり、自立した『生活』を送るといった閉じられた経験の地平で語ることではない。そうではなくて、様々な世界を生きる他者と

¹ 一社会集団の成員でありながら、大多数の他者と比較すると不利な、または、不利益な境遇に立たされている者のこと。

関わり合う中で、自己の生の地平が揺るがされたり、日常性に亀裂が入る経験をしたり、生き直したりしながら、受動的（パトスの）に生のかたちが組み換えられていく、そうした〈関係性と受動〉の人間形成の諸相を明らかにしていく研究が、今後ますます必要になるのではないか⁽²⁾と述べている。歌唱活動は人に生きるエネルギーを与えられる芸術的活動であり、高齢者に限らず乳幼児、現在義務教育を受けている子ども達、成人等の全世代に還元できる。

本研究の高齢者の歌唱活動実践においてどのように歳を重ねるか、生きるとはどういうことかを示したことは、教育実践学の構築における高齢者への教育実践の発展に貢献できる。さらに、歌唱活動は、人が生きるうえで多様な角度から生きる意味を捉え直せ一人ひとりの人生を芸術的活動へと変容させる。そして、それらの変容により新たな自己が生成され、高齢者の QOL が向上し、生きがいや Well-being を得られるようになる。

本研究の課題は次の3点である。①うつ病や認知症等のケアを必要とする者に関する歌唱活動が病状の変化に与えた詳細な影響の明示。②自活者に関する生活や環境と歌唱活動との関係性や具体性の明示。③音と歌唱活動と変容、自己の生成との繋がりが明らかにできていないこと。実践者の視点では、音そのものが鳴っている瞬間にも対象者の変容を観察できることから、今後はそのような瞬間を捉えた音や音楽による対象者の現象学的変容と自己の生成との関連についても追求していきたい。また、本研究を通して、福祉と教育の狭間にある高齢者研究の可能性がみえたことから、今後は、高齢者だけでなくあらゆる年代を対象として研究を進展させていきたい。さらに、幅広い視野で研究を進め、歌唱活動の多様なあり方やそこに関わる人々の本質を明らかにしていく所存である。

最後に、障がい者や認知症者等のケアを必要とする者や自活できる者等、どのような高齢者にとっても、芸術的活動である歌唱活動は、実践的に自己を生成できるものとなる。歌唱活動は、高齢者の自己実現を助け生活を豊かにして各々に生きがいを見出させることができ高齢社会の発展に寄与するものである。つまり、歌唱活動は高齢者に限らず他者と関わりながら個々人の生き方を見つめ、相互に関係しながら自己を追求していくことを可能にする生きていくうえでの真髄を経験できる活動であり人間の本質を表す活動なのである。人は歌うことを重ねながらあらゆる相互作用的関わりを通して新たな自己を創り出していく。これが、歌うことのもつ芸術的力なのである。

引用・参考文献

- (1) 清水満・小松和彦・松本健義、『表現芸術の世界』, 萌文書林, p.164, 2010.
- (2) 高橋勝『流動する生の自己生成』, 東信堂, pp.19-20, 2014.

文献目録

【英語文献】

(論文)

- Clark, M. E., Lipe, A., W., Bilbrey, M., Use of Music to Decrease Aggressive Behaviors in People with Dementia. *Journal of Gerontological Nursing*, 24, Issue 7, pp.10-17, 1998.
- Dassa, A., Amir D., The Role of Singing Familiar Songs in Encouraging Conversation Among People with Middle to Late Stage Alzheimer's Disease. *Journal of Music Therapy*, 51(2), pp.131-153, 2014.
- Frey, J. H., Fontana, A., The group interview in social research. *The social Science Journal*, 28(2), pp.175-187, 1991.
- Guétin S., Portet F., Picot M.C., Pommié, C., Messaoudi, M., Olsen, L. D. a A.L., Cano M.M., Lecourt, Touchon, E. J., Effect of Music Therapy on Anxiety and Depression in Patients with Alzheimer's Type Dementia: Randomised, Controlled Study. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 28, pp.36-46, 2009.
- Koger, S. M., Chapin, K., Brotons, M. Is Music Therapy an Effective Intervention for Dementia? A Meta-Analytic Review of Literature. *Journal of Music Therapy*, pp.2-15, 1999.
- Millard, K. A. O., Smith, J. M., The influence of Group Singing Therapy on the Behavior of Alzheimer's Disease Patients. *Journal of music therapy* 26(2), pp.58-70, 1989.
- Sole, C., Mercadal - Brotons, M., Galati, A., Castro M. D., Effects of Group Music Therapy on Quality of Life, Affect, and Participation in People with Varying Levels of Dementia. *Journal of Music Therapy*, 51(1), pp.103-125, 2014.
- Sung, H.-C., Chang, A. M., Lee, W.-Li. A preferred music listening intervention to reduce anxiety in older adults with dementia in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*, 19, pp.1056-1064, 2010.

(書籍)

- Laslett, P., A fresh map of life: The emergence of the third age. Massachusetts. *Harvard university press*, 1991.
- Mead, G. H., Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist. *The University of Chicago Press*, 1934.
- Neisser, U. G., The self perceived. In U. Neisser (ED) The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge. *Cambridge University Press*, 1993.

【邦訳文献】

- Waldenfels, B., Das Leblche Selbst - Vorlesungen zur Phanomenologie des Lesbes, *Taschenbuch*, 2000.(B・ヴァルデンヘルス, 山口一郎・鷺田清一 (訳)『講義・身体の現象学—身体という自己』, 知泉書館, p.258, 2004.)
- Bryden, C., Nothing about us, without us!. *London: Jessica Kingsley Publishers*, 2015. (ク

- リステーション・ブライデン, 馬籠久美子 (訳) 『認知症とともに生きる私ー「絶望」を「希望」に変えた 20 年』, 大月書店, 2017.)
- Eagleton, T. *Ideology: An Introduction*. Verso, 1991. (テリー・イーグルトン, 大橋洋一 (訳) 『イデオロギーとは何か』, 平凡社, 1999.)
 - Frey, W. H., *Crying: The Mystery of Tears*. *Winston Press*, 1985. (ウィリアム・H・フレイ, 石井清子 (訳) 『涙, 人はなぜ泣くのか』, 日本教文社, 1990.)
 - Holzman L., *Vygotsky at Work and Play*. *Routledge*, 2008. (ロイス・ホルツマン, 茂呂雄二 (訳) 『遊ぶヴィゴツキー 生成の心理学へ』, 新曜社, 2014.)
 - Husserl, E., Landgrebe, L., *Erfahrung und Urteil*. (エドムント・フッサール, ルートヴィヒ・ランドグレーベ, 長谷川宏 (訳) 『経験と判断』, 河出書房新社, pp.187-188, 1979.)
 - Jordania J. *Why do people sing? Music in Human Evolution*. *Logos press*, 2011. (ジョーゼフ・ジョルダニア・森田稔 (訳) 『人間はなぜ歌うのか? 人類の進化における「うた」の起源』, アルク出版, pp.21-22, 2017.)
 - Kidwood, T., *Dementia reconsidered the person comes first*. Philadelphia: Open University Press, 1997 (キッドウッド・T, 高橋誠一 (訳) 『認知症のパーソンセンタードケアー新しいケアの文化へー』, 筒井書房, pp.19-20, 2005.)
 - Klaus Heizmann, Simon Carrington, *Vocal Warm-ups 200 Exercises for Choral and Solo Singer*. *Schott*, 2003. (クラウス・ハイツマン, 菅野弘久 (訳) 『ヴォーカル・ウォームアップ 200 合唱と独唱のための』, Pana Musica, 2017.)
 - Lindeman, E. C., *The Meaning of Adult Education*, *New York: New Republic*, 1926. (リンデマン・E, 堀薫夫 (訳) 『成人教育の意味』, 学文社, 1996.)
 - Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la Perception*. *Gallimard*, 1945. (モーリス・メルロ＝ポンティ, 中島盛夫 (訳) 『知覚の現象学』, 法政大学出版局, 2009.)
 - Miell, D., MacDonald, R., Hargreaves, D. J., *Musical Communication*. *Oxford University Press*, 2005. (ドロシィ・ミール, レイモンド・マクドナルド, デーヴィッド・J・ハーグリーブズ, 星野悦子 (訳) 『音楽的コミュニケーションー心理・教育・文化・脳と臨床からのアプローチ』, 誠信書房, 2012.)
 - Paci, E. (エンツォ・パーチ) 上村忠男 『関係主義的現象学への道』, 月曜社, 2011.

【日本語文献】

(論文)

- 阿部真貴子・佐藤正之・田部井賢一・川北澄枝・藤田梨紗・中野千鶴・木田博隆・富本秀和 「認知症患者及びその介護者への音楽療法の効果判定: 介護負担感への影響」『音楽医療研究』 8(1), pp.18-26, 2015.
- 青木秀光 「統合失調症の娘を抱える父親のライフストーリーー個人の複雑な生的一端を捉えるために」『コア・エシックス』 10, pp.1-12, 2014.
- 有田秀穂 「ストレスと生活, 6, 涙とストレス緩和」『日薬理誌』, pp.99-103, 2007.
- 浅野雅子・杉原式穂・小松洋平[他]・青山宏 「開放病棟と閉鎖病棟における慢性期統合失調症患者に対する集団歌唱活動の効果」『西九州リハビリテーション研究』 1, pp.15-19, 2008.
- 遠藤克弥 「成人の地域『学び直し』の試み〜大学の役割を考える〜」『社会教育』 805, 日本

- 青年館, pp.6-11, 2013.
- ・深瀬裕子・岡本祐子「高齢者の語りに基づく母親的人物との相互性の変容」『発達心理学研究』23(1), pp.55-65, 2012.
 - ・福田道代・新川貴紀・澤田悦子・武田秀勝「音楽療法から示唆される在宅高齢者の介護予防効果」『人間福祉研究』13, pp.121-130, 2010.
 - ・服部紀子・安藤邑恵・中里知広・池田沙矢香・青木律子「介護老人施設で暮らす軽度認知症高齢者の日常での経験」『横浜看護学雑誌』4(1), pp.63-70, 2011.
 - ・原田満里子・能智正博「二重のライフストーリーを生きる一障がい者のきょうだいの語り合いからみえるもの」『質的心理学研究』11, pp.26-44, 2012.
 - ・長谷川恭子・前田智子「幼児の音楽表現における段階的・断続的指導の実践に関する一考察—豊かな表現による歌唱活動に着目して—」『実践女子大学科学部紀要』55, pp.35-41, 2018.
 - ・畑野相子・筒井裕子「認知症高齢者の自己効力感が高まる過程の分析とその支援」『人間看護学研究』4, pp.47-61, 2006.
 - ・林真帆「認知症高齢者の世界観：『時間』と『空間』の視点から：」『別府大学紀要』53, pp.87-95, 2012.
 - ・林雅子・芳賀博「ジェロトランセンデンスの視点から見た超高齢者のサクセスフル・エイジング」『老年学雑誌』3, pp.35-51, 2013.
 - ・東村知子「母親が語る障害のある人々の就労と自立—語りの形式とずれの分析」『質的心理学研究』11, pp.136-155, 2012.
 - ・細川周平「ジャズ喫茶の文化史戦前篇—複製技術時代の音楽鑑賞空間」『日本研究』34, pp.209-248, 2007.
 - ・市川園子・田中輝美・白肌邦夫「カラオケによる落ち込み解消尺度」の作成」『教育相談研究』50, pp.1-8, 2013.
 - ・平野実・宮原卓也・宮城平・国分博道・永嶋俊郎・松下英明・前山忠嗣・諸井憲威・川崎洋・野副功・広瀬肇・桐谷滋・藤村靖「歌唱における声の調節：1 声楽家についての実験的研究」『日本耳鼻咽喉科学会会報』74(7), pp.1189-1201, 1971.
 - ・伊勢崎美和・高野和美・望月優子「高齢患者のQOLとADL（日常生活動作）との関係—主観的幸福感に焦点をあてて—」『山梨医科大学紀要』16, pp.71-75, 1999.
 - ・石川麻衣・宮崎美砂子「高齢者のライフストーリーから捉えた健康づくりの構造—独居女性高齢者の健康づくりの意味付けを通して—」『千葉看会誌』14, pp.10-19, 2008.
 - ・石山英明「本物の音楽を聴く—芸術学における学生との協働的な授業展開—」『桜花学園保育学部研究紀要』15, pp.1-21, 2017.
 - ・井藤佳恵・栗田主一「1. 高齢者の気分障害」『日本老年医学会雑誌』, pp.534-540, 2012.
 - ・伊藤真「高等学校における外国語の歌の取り扱いに関する考察：中国語の歌を用いた授業を例に（第2部教科研究）」『中等教育研究紀要』45, pp.249-254, 2005.
 - ・伊藤真・三村真弓・金岡美幸・林よし恵・松本信吾・久原有貴・湯川慶子・池田明子・吉原智恵美・掛志穂・君岡智央・中山芙充子・井上由子・坪田志保・山中覚美・東加奈子・宮谷智子・川崎智浦「幼児の音楽的能力の育成に関する基礎的研究（1）—一斉歌唱活動時における幼児の歌声に着目して—」『広島大学学部・附属学校協働研究機構研究紀要』39, pp.105-110, 2011.

- ・岩村沢也「大正時代の流行り唄の普及状況」『国際経営・文化研究』21(1), pp.37-52, 2016.
- ・岩井怜美, 森田信一「富山県における高齢者入所施設の音楽活動の現状」『富山大学人間発達科学部紀要』4(2), pp.151-168, 2010.
- ・神長英輔「うたごえ運動とは何か：ミーム学の視点から考える」『新潟国際情報大学情報文化学部紀要』15, pp.1-14, 2012.
- ・兼松忠雄, 小松邦明, 加藤タケ子, 杉野聖子, 宮島敏『地域福祉と生涯学習—学習が福祉をつくる』現代書館, p.169, 2012.
- ・Käll, L. F.・青木健太・浜渦辰二「単なる喪失ではない：加齢に伴う認知症における自己のあり方」『臨床哲学』16, pp.82-109, 2015.
- ・加藤明代「保育における歌唱表現を考える（2）～歌唱活動における問題，その改善を目指して～」『常葉大学短期大学部紀要』45, pp.151-158, 2014.
- ・加藤泰子・高山成子・沼本教子「レビー小体型認知症の高齢者が語る生活上の困難な体験と思い」『日本看護研究学会雑誌』37(5), pp.23-33, 2014.
- ・河合篤史・辻河昌登「識字学級に通う中国人渡日者の心理的援助の検討—転機の語りを通して」『兵庫教育大学教育実践学論集』18, pp.27-35, 2017.
- ・河西秀哉「うたごえ運動の出発—中央合唱団『うたごえ』の分析を通じて」『神戸女学院大学論集』60, pp.75-91, 2013.
- ・金城園美・シャイヤステ柴子・服部洋一「《音楽科》豊かさや美しさを感じ取り創意工夫する力をはぐくむ授業づくり：表現を工夫する歌唱活動を通して」『琉球大学教育学部附属中学校研究紀要』29, pp.63-68, 2016.
- ・北澤毅「文化としての涙（4）—遊び場面のフィールドワーク／『卒業式』場面のTVドラマ分析」『日本教育社会学会大会発表要旨収録』58, 日本教育社会学会, pp.373-377, 2006.
- ・児玉斗「木下恵介の映画—覆い隠すヴェール，涙，良心的，反戦平和」『京都大学文学部哲学研究室紀要』, p.36, 2005.
- ・小原依子・前田潔・中澤清「認知症等の高齢者を対象とした音楽療法の効果に関する実践的研究：チェックリスト(MTCL-YK(S))の開発及び音楽療法の短期効果・長期効果を中心に」『神戸女子大学文学部紀要』46, pp.83-97, 2013.
- ・増田安代「精神障害者小規模作業所における芸術活動の意義—中澤モデルを通しての検討—」『和歌山県立医科大学看護短期大学部紀要』4, pp.17-24, 2001.
- ・松田美穂「新潟県の高齢者保健福祉施設における音楽療法の現況および問題点」『新潟女子短期大学研究紀要』35, pp.35-41, 1998.
- ・松宮朝「『サクセスフル・エイジング』と『農』の活動—愛知県における3団体の比較分析から」『社会福祉研究』14, pp.23-31, 2012.
- ・松宮朝「結節点としての喫茶店—愛知県長久手市喫茶店来客者調査から」『愛知県立大学教育福祉学部論集』63, pp.75-88, 2015.
- ・松本啓子・渡辺文子「後期高齢者の Successful Aging の意味—郡部に居住する高齢者の聞きとり調査から—」『日本看護研究学会雑誌』27, pp.25-30, 2004.
- ・松本健義「幼児の造形行為における他者との相互行為の役割に関する事例研究（2）：『顔』の描画表現形成における知覚的同一性と相互行為文脈への依存性」『美術教育学：美術家教育学会誌』17, pp.231-246, 1996.

- ・松本裕樹, 本山貢, 木場田昌宜「高齢者の健康教育における音楽療法的活動とその有効性」『和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要』23, pp.207-213, 2013.
- ・三橋さゆり「児童の歌唱表現における問題の発見と共有：グラウンデッド・セオリー・アプローチに基づく歌唱活動の分析を通して」『音楽教育学』44(2), pp.1-12, 2014.
- ・三代純平「セカンドキャリア形成へ向けた文化資本としての日本語：スポーツ留学生のライフストーリーから」『言語文化教育研究』12, pp.221-240, 2014.
- ・門奈由子「1950年代後半の『うたごえ運動』：『うたごえ新聞』にみる『音楽の体験』」『日本女子大学大学院人間社会研究科紀要』18, pp.19-30, 2012.
- ・森部あずみ「ハンドベルによる音楽療法の精神障害者に対する臨床的効果の検討ー統合失調症患者とうつ病患者の比較ー」『精神科治療学』17, pp.1521-1527, 2002.
- ・虫明眞砂子「合唱歌唱とソロ歌唱の発声比較による合唱教育の一考察ーアマチュアとプロの合唱団員に対するアンケート調査をもとにー」『教育実践学論集』19, pp.231-241, 2018.
- ・虫明眞砂子「児童・生徒の自然な声を引き出す合唱指導についてーコダーイ・スクールのMIRACULUM合唱団を事例にー」『岡山大学大学院教育学研究科研究集録』139, pp.91-99, 2008.
- ・中川康弘「ベトナム難民2世の語りにみるバイリンガル育成の可能性：ライフストーリー・インタビュー手法を用いて」『母語・継承語・バイリンガル教育(MHB)研究』7, pp.66-86, 2011.
- ・中村平治「涙のコミュニケーション」『福岡大学研究部論集.A, 人文科学編』4, pp.1-13, 2005.
- ・中里南子「演歌から音楽科教育における伝統的な歌い方」『群馬大学教育学部紀要, 芸術・技術・体育・生活科学編』49, pp.17-31, 2014.
- ・新谷明子・奥忍「岡山市における生涯音楽学習に関する調査研究ー公民館における学習を中心にー」『岡山大学教育実践総合センター紀要』8, pp.17-28, 2008.
- ・緒方泉「認知症高齢者が語り描く生活体験-集団回想描画法を用いた事例研究」『生活体験学習研究』9, pp.1-11, 2009.
- ・奥田紗央美・岡本祐子「摂食障害傾向のある青年の拒食と過食の心理的意味と変容のプロセスー非臨床群の語りによる分析」『質的心理学研究』8, pp.76-95, 2009.
- ・岡田衣津子・吉村輝彦「コミュニティ・エンパワメントに向けた対話・交流の場が学習者にもたらすものーラーニングカフェを事例にー」『日本福祉大学社会福祉論集』138, pp.131-149, 2018.
- ・岡浩一朗「高齢者における座りすぎの健康影響と座りすぎを予防する効果的な行動変容支援」『理学療法学』p.41-44, 2014.
- ・岡本美代子「音楽療法の実践事例にみるクライアントの変化とその意味ーMusical Identitiesの概念を用いてー」『日本音楽療法学会誌』11(2), pp.114-128, 2011.
- ・沖中由美「在宅で老いを生きる要介護高齢者の自己意識」『日本看護学会雑誌』34(2), pp.119-129, 2011.
- ・沖中由美「身体障害とともに老いを生きる施設入所高齢者の自己意識」『日本看護科学会誌』26(4), pp.19-29, 2006.
- ・奥田順也「小学校低学年の歌唱活動における『どなり声』の解消法に関する考察：実践事例に見られる傾向について」『芸術研究：玉川大学芸術学部研究紀要』6, pp.11-20, 2014.

- ・太田有希・井上健「高齢者及び認知症患者に感情表出を促す回想法の効果について」『人文論求』58(4), pp.59-69, 2009.
- ・太田峰夫「イデオロギーとしての『農民音楽』—バルトークの民謡研究と文化ナショナリズムについて」『美学芸術学研究』25, pp.1-34, 2006.
- ・太田有希・井上健「高齢者及び認知症患者に感情表出を促す回想法の効果について」『人文論求』58(4), pp.59-69, 2009.
- ・斎藤絢「現代韓国社会における民衆歌謡の質的考察：民衆歌唱歌手へのインタビュー調査を中心として」『国際文化表現研究』14, pp.127-144, 2018.
- ・坂下正幸「老年期うつ病を呈する一例への集団音楽療法の試み—音楽による語りの意味とその変容」『日本芸術療法学会誌』39(2), pp.63-71, 2008.
- ・櫻井琴音「高齢者の集団歌唱における歌の好みについて—『生きがいつくり教室』のリクエスト曲の検討—」『永原学園西九州大学・佐賀短期大学紀要』35, pp.83-91, 2005.
- ・佐藤正則「留学経験の意味と自己実現についての考察：元留学生のライフストーリーから」『言語文化教育研究』11, pp.308-327, 2013.
- ・佐野美奈「3か所の異なる保育形態における5歳児の音楽的表現のMVNシステムによる定量的分析」『大阪樟蔭女子大学研究紀要』8, pp.145-156, 2018.
- ・佐野美奈「モンテッソーリ・メソッドの保育形態におけるM保育園児の音楽的諸要素の認識の変容：MEBプログラムの実践過程の動作解析を通して」『子ども研究』8, pp.56-62, 2017.
- ・猿橋順子「アイデンティティの語りと継承言語の位置付け：ある在日コリアン二世女性のライフストーリーのポジショニング理論分析」『ことばと社会：多言語社会研究』18, pp.35-60, 2016.
- ・佐々木和佳・内田達二・村田康子他「第9回プロジェクト研究論文 認知症高齢者への音楽療法の有効性に関する研究：Dementia Care Mappingを用いた評価・分析. 日本音楽療法学会誌」13(2), pp.94-102, 2013.
- ・澤田悦子・新川貴紀・福田道代・武田秀勝「音楽療法プログラム構成からみた高齢者への影響」『北翔大学北方圏学術情報センター年報』2, pp.57-64, 2009.
- ・妹尾美智子, 武藤(松尾)久枝「高齢者入所施設における『音楽』導入に関する研究—特別養護老人ホームにおける実態調査と介護福祉士養成課程の学生の意識調査からの分析」『岡崎女子短期大学研究紀要』38, pp.105-110, 2005.
- ・柴田麻美・岩永誠「高齢者が懐かしさを感じる音楽が引きだす回想内容と気分との関係」『日本音楽療法学会誌』9, pp.136-143, 2009.
- ・白井はる奈・藤原瑞穂・宮口英樹・宮前珠子「重度認知症高齢者の(笑)・笑顔表出に関する探索的研究」『作業療法』24(3), pp.253-261, 2005.
- ・志民一成「小学校の民謡授業における児童の歌唱に現れたコブシの分析」『静岡大学教育実践総合センター紀要』26, pp.85-90, 2017.
- ・菅田文子・西脇恵子・岡崎敏朗「音楽活動を取り入れたレクリエーション・ゲームを行った認知症予防教室の効果：認知症機能評価とうつ病自己評価による検討」『健康レクリエーション研究』13, pp.45-49, 2017.
- ・鈴木しおり「地域社会における音楽活動の考察—旭川市「ネージュ・コンセール(雪のコンサート)」の事例 その2—」『北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要「生涯学習研究

- と実践』7, pp.35-46, 2004.
- ・鈴木優喜子・長澤明・富田深雪他「アルツハイマー型認知症者の BPSD に関連する ADL の量的及び質的側面」『日本作業療法研究学会雑誌』, pp.25-29, 2014.
 - ・田嶋貴子「言語活動の充実 言語活動からよりよい音楽表現へ：歌唱活動の場面の事例検討を通して」『音楽教育研究ジャーナル』39, pp.15-20, 2013.
 - ・高田艶子・岩永誠「補完代替医療としての音楽療法が認知症に及ぼす効果」『日本補完代替医療学会誌』11(1), pp.49-55, 2014.
 - ・高田艶子, 吉富功修「岐阜県の認知症高齢者関連施設における音楽療法の実態と意識－質問紙調査を通して」『音楽文化教育学研究紀要』18, pp.13-22, 2006.
 - ・高橋多喜子・高野裕治「高齢者への集団音楽療法による認知機能維持効果－音楽療法とカラオケを比較して－」『国際経営・文化研究』20(1), pp.179-184, 2015.
 - ・高際辰弥・河瀬彰宏・村井源・往住彰文「明治維新以降における日本での流行歌の構造分析」『研究報告音楽情報科学』31, pp.1-5, 2013.
 - ・爲我井壽一「高齢者の歌唱学習とその効果について」『秋田大学教養基礎教育研究年報』, pp.63-72, 2015.
 - ・田村にしき「宮城県北部における謡いの伝承の実態－個の追求と学び合いによる『自己変容』の過程の分析から－」『音楽教育学』42(2), pp.1-12, 2012.
 - ・田邊裕子「幼児の歌唱活動を中心とした音楽表現の実践」『中九州短期大学論叢』40(2), pp.94-100, 2018.
 - ・田中元基・大橋靖史「認知症高齢者による場所の見当識障害にかかわる現象の捉え直し：場所についての語りのディスコース分析」『老年社会科学』38, pp.84-93, 2016.
 - ・田中元基「認知症高齢者はどのように同じ話を繰り返すのか－ループする物語の事例研究」『質的心理学研究』13, pp.84-98, 2014.
 - ・田中瑞季・梅崎修「地域コミュニティにおけるソーシャルキャピタル：神楽坂地域の喫茶店を事例にして」『地域イノベーション』5, pp.9-20, 2012.
 - ・種村剛・小林泰名「演奏する場としての喫茶店：札幌のムジカホールカフェを事例として」『事前人間社会』55, pp.95-133, 2013.
 - ・立石裕子「中学校音楽科における歌唱・合唱活動の在り方に関する一考察：中学生を対象とした、歌唱活動に対する意識に関する質問紙調査を通して」『音楽文化教育学研究紀要』16, pp.181-195, 2004.
 - ・戸田由利亜・谷本真理子・正木治恵「他者と共に在る認知症高齢者の表現する姿」『千葉看護学会会誌』22(2), pp.1-10, 2017.
 - ・都丸けい子・庄司一子「生徒との人間関係における中学校教師の悩みと変容に関する研究」『教育心理学研究』53(4), pp.467-478, 2005.
 - ・富松健太郎「多職種で支える高齢者うつ病」『PILAR PLESS』, pp.72-73, 2016.
 - ・渡辺昌祐「『うつ』にならない老後の生き方」『保健同人社』, p.22, 2008.
 - ・矢島毅昌「子どもの活動における芸術性／デザイン性の考察：人・物・環境の相互行為的関係の分析」『日本教育社会学会大会発表要旨収録』59, pp.269-270, 2007.

- ・山田一隆「高齢者の『生きがい』増進を地域社会で育む枠組みに関する基礎的研究—生涯学習・社会教育的視点からの検討—」『2002年度立命館大学博士「政策科学」学位論文』, pp.1-162, 2002.
- ・やまだようこ「家族ライフストーリーが語られる場所としての墓地—イギリスの19世紀末の家族墓碑と現代の子ども墓碑を中心に」『質的心理学研究』4, pp.93-114, 2005.
- ・やまだようこ・山田千積「対話的场所モデル—多様な場所と時間をむすぶクロノトポス・モデル」『質的心理学研究』8, pp.25-42, 2009.
- ・山口麻衣・平田弘美「家族と同居する高齢者の思いに関する質的研究」『人間看護学研究』16, pp.1-8, 2018.
- ・山崎晃男「集団による歌唱・ダンス活動と向社会的特性との関係およびその教育的意義について」『大阪樟蔭女子大学研究紀要』5, pp.35-42, 2015.
- ・山崎久美子・林千晶「高齢者のクオリティ・オブ・ライフに及ぼすライフレビュー法の効果研究」『日本保健医療行動科学会年報』25, pp.185-195, 2010.
- ・山下彰浩・加藤敏「鬱病に対する即興個人音楽療法の内分泌・疫学的研究」『日本音楽療法学会誌』8(1), pp.3-12, 2008.
- ・芳野道子「音楽による心理教育的効果：歌唱活動からのアプローチ」『武蔵野短期大学研究紀要』28, pp.231-242, 2014.

(書籍)

- ・エイジング総合研究センター『高齢社会基礎資料'14-15』, 中央法規出版, 2014.
- ・有田秀穂『脳からストレスをスッキリ消す事典』, PHP研究所, 2012.
- ・榎本博明『「自己」の心理学—自分探しへの誘い—』, サイエンス社, 1999.
- ・榎本博明・岡田努『自己心理学①自己心理学研究の歴史と方法』, 金子書房, p.181, 2008.
- ・『福祉ニュース高齢福祉編』, ニホン・ミック, 2007.
- ・長谷部孝子, 村松あずさ『お年寄りの音楽療法実践の手引き<改訂版II>』, ドレミ音楽出版社, 2012.
- ・編集部編『ピアノ伴奏 世界の名曲専修』, メトロポリタンプレス, 2013.
- ・日野原重明監修『標準音楽療法入門 下 実践編』, 春秋社, 2002.
- ・日野原重明監修『標準音楽療法入門 上 理論編』, 春秋社, 2002.
- ・平田勝・松平陽子『合唱音楽・その歴史と作品』, 全音楽譜出版社, 1980.
- ・堀薫夫『教育老年学と高齢者学習』, 学文社, 2012.
- ・堀薫夫『生涯発達と生涯学習』, ミネルヴァ書房, 2010.
- ・井出訓・分担執筆者六角僚子『認知症と生きる』, 放送大学教育振興会, 2015.
- ・伊藤滋発行『なつかしの楽譜で楽しむスター・ヒットパレード』, 自由国民社, 2015.
- ・伊藤滋発行『オールヒット曲 2017』, 自由国民社, 2017.
- ・梶田叡一・溝上慎一『自己の心理学を学ぶ人のために』, 世界思想社, 2012.
- ・金子みすゞ『わたしと小鳥とすずと』, JULA出版局, 1992.
- ・嘉納愛子『107歳 生きるならきれいに生きよう!』, 潮出版社, 2014.
- ・春日くに子『懐メロで歌って踊ろう ワクワク 12カ月—車イス対応』, あおぞら音楽社, 2006.
- ・春日くに子『CD付 懐メロで歌って踊ろう わくわく 12カ月—車イス対応 part 2』, あおぞら音楽社, 2013.
- ・風早健史『思い出の歌・日本のうた』, 成美堂出版, 2011.

- ・北村英子『高齢者ふれあいレクリエーションブック① 高齢者のための音楽療法的音楽活動入門―体を動かして、楽器を使って、歌をうたって―』, ひかりのくに, 2012.
- ・国際老年精神医学会『認知症の行動と心理症状 BPSD』, アルタ出版, 2013
- ・小松一子『認知症高齢者の感情表出とケアへの示唆』, ウインかもがわ, 2013.
- ・古茂田信男『日本流行歌史・戦後編』, 社会思想社, 1980.
- ・小森谷清・島由季『歌伴のすべて ベスト 883 改訂第6版』, 全音楽譜出版社, 2015.
- ・近田真美子『〈関係性〉をつくる 重度の精神障がい者の地域生活を支える看護実践から』, 現代思想 8月号, 青土社, 2013.
- ・近藤真庸・C. オグメント『歌って! 踊って! 健康百歌―からだで学ぶ健康教育―』, 明治図書出版, 2001.
- ・河野和彦『コウノメソッドでみる認知症診療』, 日本医事新報社, 2012.
- ・甲谷至『歌うことが口腔ケアになる』, あおぞら音楽社, 2008.
- ・前原武子『発達支援のための生涯発達心理学』, ナカニシヤ出版, 2008.
- ・松村明『大辞林』, 三省堂, 2019.
- ・丸山明日香『歌声喫茶「灯」の青春』, 集英社, 2002.
- ・丸山圭三郎『人はなぜ歌うのか』, 岩波書店, 2014.
- ・師井和子『心にとどく高齢者の音楽療法』, ドレミ楽譜出版社, 2012.
- ・無藤隆・やまだようこ・南博文・麻生武・サトウタツヤ『質的心理学 創造的に活用するコツ』, 新曜社, 2004.
- ・中村美亜『音楽をひらく』, 水声社, 2013.
- ・中敬夫『行為と無為―《自然の現象学》第三編』, 萌書房, 2011.
- ・直井道子・中野いく子・和気純子『高齢者福祉の世界』, 有斐閣, 2014.
- ・西江雅之『“異なった言語”間の接触へ』, 現代思想 10月号, 青土社, 2010.
- ・西仙閣『私の少年期 歌との出会い「国民歌」を中心に』, 橋本確文堂, 2013.
- ・能村昭子『介護予防+認知予防プログラム 歌あそび・歌体操』, あおぞら音楽社, 2015.
- ・野ばら社編集部・椎葉京一編集『日本のうた 第2集』, 野ばら社, 2009.
- ・貫行子『高齢者の音楽療法』, 音楽之友社, 2009.
- ・大畑秀穂『新編 声の検査法』, 医歯薬出版, 2014.
- ・大久保孝治『ライフストーリー分析―質的調査入門』, 学文社, 2009.
- ・『音楽の友』, 音楽の友社, 2007年3月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2008年4月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2008年8月号.
- ・『音楽の友』, 音楽の友社, 2008年11月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2010年9月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2012年6月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2012年10月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2012年11月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2015年4月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2016年4月号.
- ・『音楽の友』, 音楽之友社, 2017年5月号.
- ・長田暁二『流行歌 20世紀』, 全音楽譜出版社, 2001.

- ・尾陰由美子『DVD&CD 2枚付き 思い出のうたで高齢者イキイキ体操 32曲オールカラー』, 西東社, 2015.
- ・斎藤一郎・周東寛・EIMI・田才靖子著・日本音楽健康協会監修『健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい』, アスコム, 2015.
- ・斎藤道雄監修『DVD&CD 2枚付き 高齢者イキイキ! 音楽レクリエーション』, 西東社, 2012.
- ・佐久川肇・植田嘉好子・山本玲菜『質的研究のための現象学入門 対人援助の「意味」をわかりたい人へ』, 医学書院, 2013.
- ・桜井厚・小林多寿子『ライフストーリー・インタビュー 質的研究入門』, せりか書房, 2005.
- ・桜井厚『ライフストーリー論』弘文堂, 2012.
- ・三矢八千代『DVD付き オールカラー 高齢者イキイキ! 音楽に合わせてリズム体操』, 西東社, 2012.
- ・佐々木重雄『涙について, 喜怒哀楽についての医学的・人間的考察』, 文芸社, 2005.
- ・佐藤公治『音を創る, 音を聴く 音楽の協同的生成』, 新曜社, 2012.
- ・佐藤公治『ヴィゴツキーの思想世界 その形成と研究の交流』, 新曜社, 2015.
- ・西東社編集部『CD付き 童謡・唱歌・懐かしの歌』, 西東社, 2012.
- ・瀬沼克彰『高齢者の生涯学習と地域活動』, 学文社, 2010.
- ・柴田博・長田久雄・杉澤秀博『老年学要論ー老いを理解するー』, 建帛社, 2007.
- ・清水満・小松和彦・松本健義『表現芸術の世界』, 萌文書林, 2010.
- ・シナプソロジー普及会『DVD シナプソロジーで高齢者はつらつ! 脳いきいきレクリエーション』, 西東社, 2014.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100名曲』, ブレーン, 2012.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100名曲 part.2』, ブレーン, 2013.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100名曲 part.3』, ブレーン, 2013.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100名曲 part.4』, ブレーン, 2013.
- ・塩澤実信『昭和歌謡 100名曲 part.5』, ブレーン, 2014.
- ・園部三郎『日本人と音楽趣味』, 大月書店, 1977.
- ・菅田文子『電子歌詞集付 音楽療法の必須 100曲【ノスタルジー編】』, あおぞら音楽社, 2014.
- ・菅田文子『音楽療法の必須 100曲【高齢者編】』, あおぞら音楽社, 2011.
- ・菅田文子『音楽療法の必須 100曲【おとな編】』, あおぞら音楽社, 2010.
- ・杉下守弘・朝田隆「高齢者用うつ尺度短縮版ー日本版 (Geriatric Depression Scale-Short Version -Japanese, GDS-S-J)」『認知神経科学』Vo.11 No.1, 2009.
- ・鈴江弘康『歌謡 1001 上』, 全音楽譜出版社, 2015.
- ・鈴木忠・西平直『生涯発達とライフサイクル』, 東京大学出版会, 2014.
- ・高橋勝『流動する生の自己生成』, 東信堂, 2014.
- ・竹原弘『人生論』現代図書, 2013.
- ・戸ノ下達也・横山琢哉『日本の合唱史』, 青弓社, 2011.
- ・当間修一『合唱のためのメソッド: あなたの声帯が生かされる発声法 ヴォーチェ・ディ・フィンテとその実践』, 全音楽譜出版社, 2013.
- ・辻栄二『アマチュアの領分 ヴァイオリン修得術』, 春秋社, 1990.
- ・塚本昌則・鈴木雅雄『声と文学 拡張する身体の誘惑』, 平凡社, 2017.
- ・都竹茂樹『DVD付き 高齢者の筋力トレーニングー安全に楽しく行うための指導者向け実践ガイドー』, 講談社, 2014.

- ・鳥賀陽弘道『カラオケ秘史』, 新潮社, 2008.
- ・若松和紀『CD付き童謡・唱歌・懐かしの歌』, 西東社, 2012.
- ・築瀬寛『ごぼう先生の大吉体操 DVD付 介護予防に役立つ』, レクリエブックス, 2018.
- ・築瀬寛『ごぼう先生といっしょ!懐かしい音楽でらくらくイス体操』, キングレコード, 2018.
- ・築瀬寛著・白澤卓二監修『ごぼう先生と楽しむ大人の健康体操』, あさ出版, 2017.
- ・やまだようこ『ことばの前のことばーことばが生まれるすじみち1』, 新曜社, 1988.
- ・やまだようこ『ことばの前のことば うたうコミュニケーション』, 新曜社, 2010.
- ・山口登『認知症予防学』, 明治書院, 2010.
- ・吉澤弥生『芸術は社会を変えるか?』, 青弓社, 2011.

【CD】

- ・THE BEST『ザ・ベスト・オブ・マリア・カラス』CD解説, 東芝EMI, 1992.

【TV】

- ・NHK番組「歌って心も体も若返る!」『団塊スタイル』, 2015年10月23日NHK放送, 2016年2月12日NHK再放送.

【WEBサイトURL】

- ・『長寿社会における生涯学習の在り方について～人生100年,いくつになっても学ぶ幸せ』
「幸齢社会」, 超高齢社会における生涯学習の在り方に関する検討会, 2012.
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/24/03/_icsFiles/afieldfile/2012/03/26/1318903_1.pdf
(2018年6月9日採取)
- ・中国学園大学 <http://www.cjc.ac.jp/about/lecture.html> (2018年5月9日採取)
- ・エンドオブライフ・ケア協会 HP <https://endoflifecare.or.jp/> (2017年7月1日採取)
- ・福山市老人大学 <http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/site/roujindaigaku/39121.html>
(2019年2月26日採取)
- ・はあもにい倉敷 <http://www.harmony-k.jp/> (2018年5月9日採取)
- ・平成28(2016)年度版厚生労働白書ー人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える(7)
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16/> (2018年5月27日採取)
- ・平成29(2017)年7月 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 音楽編
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387017_7_1.pdf (2019年2月25日採取)
- ・平成29(2017)年7月 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 音楽編
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/05/07/1387018_6_1.pdf (2018年5月7日採取)
- ・平成27(2015)年 岡山市第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画
<http://www.city.okayama.jp/contents/000213933.pdf> (2018年5月27日採取)
- ・放送大学 <https://www.ouj.ac.jp/> (2018年5月9日採取)
- ・兵庫県音楽療法士会 HP <http://hmta2.net/> (2014年4月25日採取)
- ・兵庫県音楽療法士認定 HP https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf15/hw02_000000015.html
(2017年7月1日採取)

- ・医療法人和泉会いずみ病院 <http://www.izumihospital1985.or.jp/> (2018年5月8日採取)
- ・医療法人高志会柴田病院 http://www.shibata-h.jp/rehabilitation_music.php (2018年5月8日採取)
- ・医療法人社団向陽会向陽病院 <http://www.koyo.or.jp/> (2018年5月8日採取)
- ・板橋グリーンカレッジ www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/066/066953.html (2019年2月26日採取)
- ・José Carreras プロフィール
<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%9B%E3%82%BB%E3%83%BB%E3%82%AB%E3%83%AC%E3%83%BC%E3%83%A9%E3%82%B9> (2018年6月6日採取)
- ・ジョセイ新聞社：岡山市民大学ホームページ
<http://www.hallo21.co.jp/okayama/index.html> (2014年9月4日採取)
- ・介護予防マニュアル第8章うつ予防・支援マニュアル 2012年
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-siryou8-1.pdf> (2018年4月5日採取)
- ・環太平洋大学 <http://ipu-japan.ac.jp/> (2018年5月8日採取)
- ・カワイおとなの音楽教室
http://music.kawai.jp/po/campaign/?utm_source=Adw&utm_medium=cpc&gclid=Cj0KCQjw28_XBRDhARIsAEk21Fg3ScvPNKUuQPc_dKGPcxhKZk6U2p_1M8Yw5JobaBYjBlr-7KF6JVgaAsSpEALw_wcB (2018年5月9日採取)
- ・川崎医療福祉大学・川崎医科大学・川崎医療短期大学 https://w.kawasaki-m.ac.jp/center/extension_course_pt/ (2018年5月8日採取)
- ・吉備国際大学 <http://kiui.jp/pc/info/news/1130/> (2018年5月8日採取)
- ・北ふれあいセンターHP
<http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/kita/kouza/kfckouza.html> (2018年5月8日採取)
- ・喫茶店 acacia HP <http://members3.jcom.home.ne.jp/acaciaw/> (2014年12月11日採取)
- ・国際長寿センター、長寿社会グローバルインフォメーション特集号 International Longevity Center=ILC. <http://www.ilc-japan.org/chojuGIJ/index.html.pdf> (2018年5月16日採取)
- ・厚生労働省平成28(2017)年介護サービス施設・事業所調査の概況
http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kaigo/service16/dl/kekka-gaiyou_05.pdf (2017年11月7日採取)
- ・厚生労働省2014年11月19日版『認知症施策の現状について』
http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000065682.pdf (2017年8月2日採取)
- ・厚生労働省 認知症サポーターとは
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089508.html> (2017年1月7日採取)
- ・厚生労働省2012資料7-1 認知症と軽度認知機能障害について
www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-siryou7-1.pdf (2018年4月27日採取)
- ・厚生労働省2014 地域包括ケアシステム <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000061858.pdf> (2018年3月1日採取)
- ・厚生労働省政策総括観付政策評価官室委託 高齢社会に関する意識調査2016
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000137669.html> (2018年5月27日採取)
- ・厚生労働省 Press Release <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12304250->

- Roukenkyoku-Koureishashienka/0000177627.pdf (2019年2月15日採取)
- ・倉敷芸術科学大学 <http://www.kusa.ac.jp/cocs/> (2018年5月9日採取)
 - ・くらしき健康福祉プラザ HP <https://kgwc.or.jp/plaza/> (2018年5月8日採取)
 - ・くらしき作陽大学・作陽音楽短期大学 http://www.ksu.ac.jp/coc/news/index_4.html (2018年5月9日採取)
 - ・倉敷市民学習センターホームページ <http://www.kurashiki-oky.ed.jp/lpk/lpkshimin/> (2014年9月5日採取)
 - ・倉敷市立短期大学 <http://www.kurashiki-cu.ac.jp/kcc/> (2018年5月9日採取)
 - ・倉敷市生涯学習推進本部発行「第51号学習へのいざない」 <http://www.kurashiki-oky.ed.jp/data/open/cnt/3/6005/1/izanai51.pdf> (2018年5月8日採取)
 - ・京都高齢者大学校 http://kyoto-koudai.jp/?page_id=1171 (2019年2月26日採取)
 - ・京都シニア大学 <https://www.kyoto-senior.net/> (2019年2月26日採取)
 - ・救世軍ブース記念病院 <http://boothhp.salvationarmy.or.jp/> (2018年5月8日採取)
 - ・三原市老人大学 <http://mihara-roudai.jp/index.html> (2019年2月26日採取)
 - ・美作大学・美作大学短期大学部 <https://mimasaka.jp/cooperation/extension> (2018年5月9日採取)
 - ・もりおか老人大学 (ゆうゆう学舎)
<http://www.city.morioka.iwate.jp/kenkou/koreifukushi/ikigaikatsudo/1006424.html>
(2019年2月26日採取)
 - ・内閣府 2012 生涯学習に関する世論調査 <https://survey.gov-online.go.jp/h24/h24-gakushu/index.html> (2018年5月29日採取)
 - ・内閣府『平成 25 (2013) 年度高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果 (概要版)』
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h25/sougou/gaiyo/index.html> (2014年12月18日採取)
 - ・内閣府 平成 25 (2013) 年度高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果 (全体版)
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h25/sougou/zentai/index.html> (2018年5月27日採取)
 - ・内閣府 平成 27 (2015) 年度高齢者の生活と意識に関する国際比較調査
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h27/zentai/index.html> (2018年5月27日採取)
 - ・内閣府平成 28 (2016) 年版高齢社会白書 (概要)
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/html/gaiyou/s1_2_3.html (2017年8月7日採取)
 - ・内閣府 平成 29 (2017) 年版高齢社会白書 (全体版)
<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/index.html> (2018年5月27日採取)
 - ・二木鉦三のうた物語 HP <http://duarbo.air-nifty.com/> (2015年5月18日採取)
 - ・日本音楽療法学会 HP <http://www.jmta.jp/> (2017年7月1日採取)
 - ・日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomot-joa.jp/locomo/> (2017年6月18日採取)
 - ・新見公立大学・新見公立短期大学 <http://www2.niimi-c.ac.jp/> (2018年5月9日採取)
 - ・ノートルダム清心女子大学 <http://www.ndsu.ac.jp/felice/> (2018年5月8日採取)
 - ・岡山大学公開講座 https://www.okayama-u.ac.jp/up_load_files/gakumu-

- pdf/Pamphlet30.pdf (2018 年 5 月 8 日採取)
- ・岡山ふれあいセンターHP
http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/okayama/ofckouza_hobby.htm (2018 年 5 月 8 日採取)
 - ・岡山学院大学・岡山短期大学 http://www.owc.ac.jp/ogu/ogu_eiyochouju.html
 - ・岡山県：第 9 期岡山県生涯学習審議会第 3 回会議の開催について
<http://www.pref.okayama.jp/site/presssystem/288613.html.pdf> (2014 年 9 月 4 日採取)
 - ・岡山県：平成 26 年度生涯学習・社会教育基本調査
<http://www.pref.okayama.jp/page/281428.html.pdf> (2014 年 9 月 4 日採取)
 - ・岡山県のカラオケ喫茶一覧
<https://map.goo.ne.jp/search/address/33/genre/02013002/> (2018 年 5 月 16 日採取)
 - ・岡山県・岡山県教育委員会「平成 26 年度前期岡山県生涯学習大学のびのびキャンパス岡山 2014 受講案内」
 - ・岡山県立大学公開講座 https://www.oka-pu.ac.jp/research/research_detail/index/4.html
(2018 年 5 月 8 日採取)
 - ・岡山県生涯学習情報提供システム「パルネットおかやま」
<http://www.pal.pref.okayama.jp/open/seminar/SearchResults.php> (2014 年 9 月 4 日採取)
 - ・おかやま南ふれあいセンターHP
<http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/minami/index.html> (2018 年 5 月 8 日採取)
 - ・おかやま西ふれあいセンターHP
<http://www.okayama-fureai.or.jp/sitetop1/nisi/nisitop.htm> (2018 年 5 月 8 日採取)
 - ・岡山理科大学公開講座 <http://www.ous.ac.jp/event/lectures/index.html> (2018 年 5 月 8 日採取)
 - ・岡山済生会カルチャー<http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/culture/list/?category=27>
(2018 年 5 月 9 日採取)
 - ・岡山市 関係機関の所在地等 HP
http://www.city.okayama.jp/hofuku/kourei/kourei_00118.html (2018 年 5 月 30 日採取)
 - ・岡山商科大学
http://syllabus.osu.ac.jp/perl/web/budget.pl?&mode=list&Web_page_id=100000004&Budget_category_id=476 (2018 年 5 月 9 日採取)
 - ・大阪府高齢者大学校 <https://osaka-koudai.or.jp/> (2019 年 2 月 26 日採取)
 - ・音楽療法を実施している病院 音楽之友社
https://www.ongakunotomo.co.jp/web_content/onryo_hiroba/pdf/byoin.pdf (2018 年 5 月 8 日採取)
 - ・音無美紀子の歌声喫茶 HP <http://otonashi-utagoe.jp/> (2018 年 5 月 16 日採取)
 - ・洛和会京都音楽療法研究センター <http://www.rakuwa.or.jp/music/> (2018 年 5 月 8 日採取)
 - ・鮫島有美子プロフィール
<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%AE%AB%E5%B3%B6%E6%9C%89%E7%BE%8E%E5%AD%90> (2018 年 6 月 6 日採取)
 - ・山陽学園大学・山陽学園短期大学 <http://www.sguc.ac.jp/press?date=2018/03> (2018 年 5 月

- 9日採取)
- ・山陽新聞カルチャープラザ <https://santa.sanyo.oni.co.jp/santa/pc/culture/showTop.do> (2018年5月9日採取)
 - ・聖徳オープン・アカデミー (SOA) <https://www.seitoku.jp/soa/music/10794/> (2018年5月16日採取)
 - ・Sonic City HP <https://www.sonic-city.or.jp/?p=11788> (2018年5月19日採取)
 - ・就実大学・就実短期大学 <http://www.shujitsu.ac.jp/shakairenkei/2139.html> (2018年5月8日採取)
 - ・ともしび HP <http://www.tomoshihi.co.jp/index.html> (2014年12月11日採取)
 - ・東洋英和女学院大学生涯学習センター
<http://www.toyoeiwa.ac.jp/daigaku/shisetsu/syougai/2015/07/29.html> (2018年5月16日採取)
 - ・歌声喫茶サミーHP <http://utagoekissa.my-sammy.com/> (2018年5月16日採取)
 - ・うたごえ喫茶ともしび HP <http://www.tomoshihi.co.jp/sinjuryuku/zenkoku.html> (2018年5月16日採取)
 - ・歌って踊れる青春ポップスヤマハの教室で <https://school.jp.yamaha.com/seishun/> (2018年5月9日採取)
 - ・WHO 2017 “Depression and Other Common Disorders”
<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=8C72B4DC455E91FB1555D4EAC127964A?sequence=1> (2018年4月17日採取)
 - ・ウィキペディア HP <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (2015年5月18日採取)
 - ・ヤマハ大人の音楽レッスン https://school.jp.yamaha.com/music_lesson/ (2018年5月9日採取)
 - ・横浜シニア大学 <http://yokorouren.com/> (2019年2月26日採取)