

「楽しく歌いましょう！あなたが主役,生涯学習・歌の会」講座研究

—高齢者入門・初級斉唱講座の4年間(2008年9月—2012年7月)—

津田 満璃

はじめに

「楽しく歌いましょう！あなたが主役,生涯学習・歌の会」(後,「楽しく歌いましょう！」と省略)講座開設を企画して以来6年経ち,2008年秋の開設後5年目の講座が進行中である。この新しい形の生涯学習「楽しく歌いましょう！」講座を日本中の高齢者にもお届けすべきだと,受講者たちは勧めてくれる。日本中の喜んで戴けそうな方々に直接講座をお届けすることはできないが,この4年間の経緯を記し,私たちの講座間でも,又,同じような活動をしておられる方々やこれから活動を始められる方々とも成果を共有したい。

まず講座開設とそのサポート研究の経緯であるが,この講座は,聖徳大学オープン・アカデミー(SOA)における生涯学習講座である。講座開設に暫く時間が掛かったのは,講座の趣旨が開設関係者に理解され難かったことによる。声楽教育講座としてではなく,高齢初心者が斉唱で歌を歌って楽しめる講座を提供することを目指した。筆者はヨーロッパの高齢者修道院で一日中歌のある生活を4年間送り,歌のある暮らしが命ある限り生活の質を高める様を体験した。それらの体験と研究に基づく個人的な考えからこの講座を始めたので,それを実現し発展させるためには,基本的な考え方や講座活動を検証し,研究の成果を反映させていく必要があると考えた。そのために講座スタートと同時にこの講座を対象とするクラスルーム・リサーチを始めた。この講座をこういったタイプのモデル講座として育てるべく,これからの高齢社会に向けた社会的・歴史的状況を踏まえ,講座観察・アンケート分析,文献や他の例などの調査研究を進め,講座をサポートし,又サポート出来る人たちを育てて行くための研究でもあった。

次に研究方法であるが,筆者はフランスで応用言語学の外国語習得論研究に携わっていたこと,又,ベルギーの幼稚園から高校に掛けて行われているイメージ言語教育の現場調査やそれに関するベルギー諸大学のサポート研究調査をしたことなどから,それらの実践と理論を繋ぎ実践

をサポートする方法論を応用した。更に,老年学や音楽療法の健常高齢者研究領域等の研究成果を参考にしている。

この講座は初期4年間の模索の時期を終え次の過程に入ったと考えているが,どのような問題にぶつかり,解決策を求めて進んできたのかの要点を明らかにしたい。そのためにI.経過,II.採用曲目の推移,III.文献,及び,IV.問題点の4項目について,これまでの4年間の活動をまとめよう。

I. 講座人数,年代,性別の経過

2008年秋期から2012年春期までの4年間の「楽しく歌いましょう！」講座受講者の経過を,開講年学期曜日・クラス数,受講者・継続者・新規者数,年代別,及び,男女数の読み取れる表にしてみよう。4年間を通して年3学期,1期10回で年間1講座30回開講してきた。

表1:1年目 受講者・継続者・新規者数,年代別表
(2008秋期~2009春期)(男性人数()内)

開講年・期・曜日	合受講計者	継続	新規	30代	40代	50代	60代	70代	80代	答無者回
2008秋・木	16 (1)	0	16 (1)	1	1	3	7 (1)	4	0	0
2009冬・木	30 (1)	10	20 (1)	1	1	3	11 (1)	12	0	2
2009春・木	40	21	19	1	0	5	17	14	2	1
1年目総数	86 (2)	31	55 (2)	3	2	11	35 (2)	30	2	3

まず,1年目の2008年秋期から2009年春期までは,各期1講座開講した。年間延べ人数で考えるが,受講者は30代(3名)から80代(2名)に及んだ。60代(35名)と70代(30名)が多い。更に,40代(2名)と50代(11名)の受講となっている。男性は60代(2名)だけで継続者はいなかった。年齢を書かない者は無回答者としている。

講師は1名でスタートし,3期目から2名となった。4年間で講師の病欠は1度だけであったが,休講にすることなく代講にたてる者が中にいる複数講師態勢を組んでおく

方が、急な日程変更は好ましくない高齢者講座の日常性継続には良いと考えている。

表2：2年目受講者・継続者・新規者数，年代別表
(2009秋期～2010春期) (男性人数()内)

開講年・期・曜日	合受講計者	継続	新規	50代	60代	70代	80代	答無者回
2009秋・水	9	5	4	0	4	5	0	0
2009秋・木	31 (2)	11	20 (2)	4	14 (1)	9 (1)	3	1
2009秋期総数	40 (2)	16	24 (2)	4	18 (1)	14 (1)	3	1
2010冬・水	16	8	8	2	8	6	0	0
2010冬・木	25	19	6	3	10	9	3	0
2010冬期総数	41	27	14	5	18	15	3	0
2010春・水	17 (3)	9	8 (3)	4	9 (1)	4 (2)	0	0
2010春・木	35 (2)	20	15 (2)	5	15 (1)	11 (1)	3	1
2010春期総数	52 (5)	29	23 (5)	9	24 (2)	15 (3)	3	1
2年目総数	133 (7)	72	61 (7)	18	60 (3)	44 (4)	9	2

次に2年目の2009年秋期から2010年春期は、受講者は50代(18名)から80代(9名)で、60代(60名)と70代(44名)が中核をなしている。男性受講者は7名とも新規受講者で、継続者となるかどうかはまだ分からない。2年目から入門・初級レベルの2講座態勢となり、年間の受講者総数は1年目(86名)から2年目(133名)と増加している。

表3：3年目受講者・継続者・新規者数，年代別表
(2010秋期～2011春期) (男性人数()内)

開講年・期・曜日	合受講計者	継続	新規	50代	60代	70代	80代	答無者回
2010秋・月	10 (2)	5 (2)	5	0	8 (1)	2 (1)	0	0
2010秋・水	11 (2)	9 (2)	2	1	8 (1)	2 (1)	0	0
2010秋・木A	26	23	3	3	13	7	2	1
2010秋・木B	7	2	5	0	3	3	1	0
2010秋期総数	54 (4)	39 (4)	15	4	32 (2)	14 (2)	3	1
2011冬・月	16 (3)	8 (2)	8 (1)	0	10 (1)	6 (2)	0	0
2011冬・水	11 (2)	11 (2)	0	0	10 (1)	1 (1)	0	0
2011冬・木A	23 (2)	21	2 (2)	2	11 (2)	7	2	1
2011冬期総数	50 (7)	40 (4)	10 (3)	2	31 (4)	14 (3)	2	1
2011春・月	13 (4)	10 (2)	3 (2)	0	9 (3)	4 (1)	0	0
2011春・水	14 (2)	9 (2)	5	0	9	4 (2)	1	0
2011春・木A	23 (1)	20	3 (1)	1	9	9 (1)	2	2
2011春期総数	50 (7)	39 (4)	11 (3)	1	27 (3)	17 (4)	3	2
3年目総数	154 (18)	118 (12)	36 (6)	7	90 (9)	45 (9)	8	4

更に3年目、2010年秋期から2011年春期まで。受講者は50代(7名)から80代(8名)で、60代(90名)と70代(45名)を中核としている。男性受講者は60代と70代ともに9名と増えており、そのうち、新規男性(6名)に対し継続(12名)と3年目にして男性継続者が出ている。3年目は各講師2講座ずつの4講座でスタートしたが、2期目からは3講座開講となり、どの講座も入門・初級レベルの講座で、受講者には曜日と時間帯の選択肢が増えた。2011年3月の東日本大震災の翌週は休講となり、1週講座が伸びた。次の2011年春期はSOAとしては受講者が減少したそうであるが、「楽しく歌いましょう！」講座の状況は特に変わらなかった。受講者の方々の話からすると、電車が間引き運転となったり、なにかと外出を控える世間の風潮だったりが、講座が心の拠り所となっていたことが大きいようだ。

表4：4年目受講者・継続者・新規者数，年代別表
(2011秋期～2012春期) (男性人数()内)

開講年・期・曜日	合受講計者	継続	新規	50代	60代	70代	80代	答無者回
2011秋・月	19 (4)	12 (4)	7	2	12 (3)	5 (1)	0	0
2011秋・水	16 (2)	12 (2)	4	0	11 (1)	4 (1)	1	0
2011秋・木A	25 (1)	19 (1)	6	1	11	10 (1)	2	1
2011秋期総数	60 (7)	43 (7)	17	3	34 (4)	19 (3)	3	1
2012冬・月	23 (4)	18 (4)	5	2	13 (3)	7 (1)	0	1
2012冬・水	23 (2)	15 (2)	8	0	16 (1)	5 (1)	2	0
2012冬・木A	25 (2)	21 (1)	4 (1)	1	9	13 (2)	2	0
2012冬期総数	71 (8)	54 (7)	17 (1)	3	38 (4)	25 (4)	4	1
2012春・月	24 (4)	23 (4)	1	0	12 (3)	10 (1)	1	1
2012春・水	23 (2)	15 (2)	8	0	13 (1)	8 (1)	2	0
2012春・木A	27 (1)	20 (1)	7	2	11	12 (1)	2	0
2012春期総数	74 (7)	58 (7)	16	2	36 (4)	30 (2)	5 (1)	1
4年目総数	205 (22)	155 (21)	50 (1)	8	108 (12)	74 (9)	12 (1)	3

最後に4年目、2011年秋期から2012年春期。年間総数を見ると、50代(8名)から80代(12名)と年代層は定着したようだ。やはり、60代(108名)と70代(74名)が中核をなしている。男性受講者は60代(12名)、70代(9名)、80代(1名)で、そのうち、新規(1名)に対し継続(21名)と定着が顕著となった。2講師、3講座態勢、入門・初級全同レベル開講を継続している。

4年間の受講者年代構成まとめ

4年間を通して30代と40代の受講者は最初の年だけだったので、例外と考えられるだろう。年数が経つにつれ、受講者数は常に増加傾向にある。ただし4年間を通して1クラス構成人数は、少ないときは3年目2010年秋期7名、多いときは1年目2009年春期の40名で、平均21名となっている。年代構成のまとめとしては、どの年も60代が一番多く、70代がそれに続き、50代と80代は少数であるが参加している。継続者数が増加傾向にあると同時に年代が上がってきている。

大きな流れとして見るとこの4年間毎年受講者数は増えてきたが、受講者数は増えるものだと簡単には言い切れないことは、上記の年毎の表の細部を見れば明らかである。新規受講者数は1年目(55名)、2年目(61名)、3年目(36名)、そして、4年目(50名)となっている。又、継続受講者数は1年目(31名)、2年目(72名)、3年目(118名)、そして、4年目(155名)となっている。単純計算すると、新規受講者202名のうち155名が継続者ということは、47名は受講を継続しなかったということになる。具体的なデータは無いが、家族の都合を告げて止めた受講者の方が黙って止めた受講者より多かった。黙って止めた受講者の続けられなかった、又、続けなかった理由は推量するばかりであるが、主催者側としてよく反省し講座運営上改良できる点は改良しなければならない。

表5 受講者の好む曲目ジャンル

開講期	演歌・歌謡曲			童謡・唱歌			ポップス			日本伝統音楽			クラシック		
	秋期	冬期	春期	秋期	冬期	春期	秋期	冬期	春期	秋期	冬期	春期	秋期	冬期	春期
1年目	6			13			-			-			17		
2年目	11	4	6	20	20	24	-			1	1	0	11	9	6
3年目	5	3	1	22	19	16	4	6	11	1	1	1	5	7	3
4年目	5	2	4	21	24	28	13	11	11	0	4	3	4	5	10
3・4年目合計	20			130			56			10			34		
比例式で表す	2			13			6			1			3		

受講者の好む曲目ジャンルの集計が揃う3年目と4年目(2010年秋期から2012年春期)の集計を比例式で表すと、「演歌・歌謡曲」2、「童謡・唱歌」13、「ポップス」6、「日本伝統音楽」1、「クラシック」3となる。明治以後の西洋音楽の影響下における学校音楽教育により、日本人の音楽的好みは日本伝統音楽から西洋音楽ベースのものに移っていったと言われているが、この4年間の「楽しく歌いましょう！」講座でもそれは受講者の歌いたい歌のジャンルにはっきりと出ている。

では、受講者は具体的にどのような曲目を好むのかを知るために、4年間に講座で歌った歌から代表的な曲目を書き出し、傾向を見てみよう。2名の講師が3講座の共通曲

II. 採用曲目の推移

SOA事務局アンケートは1年目第1期から実施している。更に「楽しく歌いましょう！」独自アンケートを開講2期目の2009年冬期から始めた。ともにデータを蓄積している。

採用曲目の選択

期末アンケートに各講座のその期の全曲目リストを添付し特に良かった歌に○、特に難しかった歌に△、歌いたくない歌に×等の記入欄を設けたのは、2年目が始まった2009年秋期からである。1年目にクラスで受講者からのリクエスト曲を受付けて歌ったが、しばしば講座レベルには難しすぎたので、2年目からは毎講座におけるリクエスト受付は止めた。そして、講座で歌った歌に対する評価、歌ってみたい曲目、好きな曲目やジャンルなどのアンケートに基づき、講師が講座で歌う曲目を選ぶことにした。

受講者の好む曲目ジャンル

受講者の好む曲目ジャンルをアンケートから見てみよう。受講者の曲目に対する主に拒否反応から2年目に「日本伝統音楽」を加え、受講者の好みの傾向から3年目に「ポップス」を加えた。データを取っていないところは「-」で示す。データの揃う3年目と4年目を集計する。1年目と2年目も参考になるので、データは記載している。

目として話し合っ決めていた募集パンフレットに載せた代表的な曲目から、及び、開講1年目の2期目に当たる2009年冬期の独自アンケートからは、アンケートに書き込まれた良かったという歌を、更に2年目2009年秋期からは各期の全ての歌のリストから特に良かった歌と歌いたくない歌・好きでない歌という受講者の評価も含めて書き出してみよう。世の中にある曲目数は余りにも膨大であり、受講者の希望も多岐にわたるので、受講者のレベルや希望頻度などからも選曲しているが、選曲も大変に難しい問題なので、どのような曲がどのような評価を受けてきたのかの記録は今後の参考にもなるので、リストが長くなるが取り上げる。

表6 採用曲目から良かった歌と歌いたくない歌の期毎代表曲目リスト、曲目数

年目	開講期	主な歌（良かった歌を含む）	歌いたくない歌・好きでない歌	各期曲目数
1年目	2008 秋	赤とんぼ、小さい秋見つけた、大きな古時計、荒城の月、四季の歌、知床旅情、月の沙漠、クリスマスの歌、今日の日はさようなら	-	木 81
	2009 冬	冬景色、母さんの歌、雪の降る町を、竹田の子守唄、さっちゃん、早春賦、思い出のアルバム、この広い野原いっぱい、今日の日はさようなら	-	木 66
	2009 春	花（春のうららの）、野バラ、夏は来ぬ、あめふりくまのこ、千の風になって、エーデルワイス、北上夜曲、夏の思い出、エーデルワイス、北上夜曲、オーラリー、山のロザリア、バラが咲いた、夜明けの歌、この広い野原いっぱい、さくら貝の歌、今日の日はさようなら	-	木 72
2年目	2009 秋	母さんの歌、雪の降る町を、山男の歌、たきび、冬景色、浜千鳥、ふるさと、瀬戸の花嫁、翼をください、月の沙漠、大きな古時計、銀色の道、遠くへ行きたい、あの素晴らしい愛をもう一度、千の風になって、今日の日はさようなら	おおシャンゼリゼ、グリーンズリープス、オーソレミオ、あの素晴らしい愛をもう一度、チムチムチェリー	水 56 木 66
	2010 冬	母さんの歌、銀色の道、山男の歌、グリーンズリープス、たきび、冬景色、オーシャンゼリゼ、浜千鳥、ふるさと、いい日旅立ち、いつでも夢を、今日の日はさようなら、荒城の月、早春賦、花、椰子の実、勿忘草をあなたに、翼をください、切手のないおくりもの、この広い野原いっぱい、千の風になって、峠の我が家、雪の降る町を、夢路より	黒い瞳の、ケンタッキーの我が家、コサックの子守歌、仰げば尊し、金太郎、聖者の行進、千の風になって、竹田の子守歌、ともしび、トロイカ、平城山、久しき昔、ママのそばで、ローレライ	水 54 木 46
	2010 春	花（春のうららの）、めだかの学校、春の小川、あめふりくまのこ、月の沙漠、オーラリー、花の街、ふるさと、サンタルチア、夏の思い出、遠くへ行きたい、瀬戸の花嫁、手のひらを太陽に、大きな古時計、山の娘ロザリア、翼をください、あの素晴らしい愛をもう一度、千の風になって、エーデルワイス、今日の日はさようなら、北上夜曲、夏の思い出、ふるさと学生時代、切手のないおくりもの、希望、四季の歌、琵琶湖周航の歌	平城山、愛の賛歌、美しき、涙そうそう、アロハオエ、美しき天然、オーラリー、涙そうそう	水 53 木 53
3年目	2010 秋	母さんの歌、銀色の道、雪の降る町を、知床旅情、山男の歌、グリーンズリープス、たきび、冬景色、翼をください、オーシャンゼリゼ、浜千鳥、ふるさと、浜辺の歌、エーデルワイス、大きな古時計、星に願いを、枯葉、禁じられた遊び、恋は水色、里の秋	一寸法師、むすんでひらいて	水 49 月・木 49
	2011 冬	今日の日はさようなら、遠くへ行きたい、赤いサラファン、ラ・ノヴィア、今日でお別れ、銀色の道、雪の降る町を、荒城の月、さとうきび畑、月の沙漠、眠りの精	一月一日、赤い鳥小鳥、365歩のマーチ、聖者の行進、線路はつづくよどこまでも、どじょうこふなっこ、むすんでひらいて、雪	水 46 月・木 48
	2011 春	花（春のうららの）、めだかの学校、春の小川、あめふりくまのこ、オーラリー、花の街、ふるさと、サンタルチア、遠くへ行きたい、手のひらを太陽に、大きな古時計、山の娘ロザリア、今日の日はさようなら、夏の思い出、知床旅情、みかんの花咲く丘、上を向いて歩こう、川の流れのように、サンタルチア、さくら貝の歌、真夜中のギター	せんせい、チューリップ、水あそび、君といつまでも	月・水 56 木 46
4年目	2011 秋	翼をください、枯葉（難評価多）、今日の日はさようなら、歌のつばさ（難評価多）、赤とんぼ、里の秋、若者たち、風（難評価多）、あの素晴らしい愛をもう一度、誰もいない海、旅愁、水色のワルツ、冬景色、浜千鳥、紅葉	かごめかごめ、十五夜お月さん、ずいずいずっころばし	月・水 48 木 46
	2012 冬	今日の日はさようなら、歌いましょう、千の風になって、芭蕉布（難評価多）、夜明けのスカット、雪の降る町を、ローレライ、白い道、喜びの歌、早春賦、冬景色、冬の夜、銀色の道、切手のないおくりもの、希望、贈る言葉（難評価多）、手のひらを太陽に	うさぎ、鳩、春よ来い、めだかの学校、あおげば尊し、一月一日、チューリップ、春が来た、雪	月・水 42 木 40
	2012 春	エーデルワイス、今日の日はさようなら、野ばら（シューベルト）、歌いましょう、翼をください、春の小川、夏の思い出、フニクリフニクラ、森へ行きましょう、たなばたさま、椰子の実、すべての山に登れ（難評価多）、ステンカラージン、浜辺の歌、故郷、琵琶湖周航の歌、ラバースコンチェルト	ひらいたひらいた、むすんでひらいて、ちょうちょう、てるてるぼうず、めだかの学校	月・水 42 木 40

毎期の講座の曲目リストと曲目数

この講座の1期目は81曲と曲目数が比較的多かった。それから1年余り掛け、段々と数多く歌うよりも1曲ずつを丁寧に繰り返しながら歌うスタイルに落ち着いてきた。曲目の長短や難易度はそれぞれだが、3年目からは、2011年春期を除いて1期1時間25分10回の講座で歌う曲目数は全体として平均1期45曲となっている。何週間か掛けて練習する歌もあれば1週だけで終わる歌もあるが、「演歌・歌謡曲」2、「童謡・唱歌」13、「ポップス」6、「日本伝統音楽」1、「クラシック」3というアンケートからの好みのジャンル集計結果からすると、3週間3回の講座周期でこの曲目ジャンル割合をバランス良く保ち、曲目を選んではいけない、全員の好みを全て満たすことはできなくとも、受講者の好みのジャンルと曲目を平等に毎回歌ってほしい。季節の歌も好評なので、季節感も大事にしながら選曲している。実際、講座での反応と毎期のアンケート結果を考慮して講師が毎講座曲目を選んでいるが、この歌った代表的な曲目リストとジャンル比に沿って選んでいけば、平均的な満足度は得られる。アンケートに書かれたまだ歌っていないリクエスト曲目の中からも、ジャンル比を考慮しながら次々に取り上げている。そして、受講者も選曲に満足しており、楽しいと答えている。

各歌の練習方法としては、まずピアノで曲を聴き、次に伴奏無しでピアノの音に合わせて歌詞をゆっくりと歌い、歌えるようになったところで、最後に仕上げとして伴奏を付けて歌っている。このようにゆったりと歌い進めるやり方は、アンケート結果からも受講者の共感を得ている。

童謡・唱歌に対する評価

「童謡・唱歌」は毎回必ず歌われており、アンケートによると52%が好みのジャンルだと答えている。講座募集パンフレットに載せる曲目例にも毎回「童謡・唱歌」からも入れており、それを承知で受講している。しかし、48%は積極的に好むと答えたわけではないということも事実である。そして、表6のアンケート結果のように良く知られている唱歌に歌いたくない印を付ける受講者もいる。必ずそうではないし、統計を取るまではしていないが、好きなジャンルとして「ポップス」や「クラシック」系の歌を選ぶ人の中に、易しい唱歌に歌いたくないという印を付ける人が少し増えてきた印象を受けている。歌の弱者が懐かしい曲目から易しい曲目を歌うという趣旨で講座がスタートし4年間やって来たが、始めは声が出ない、うまく歌えないと言っていた受講者も段々うまく歌えるようになってきている。歌の取り上げ方によっては同じ曲目でもクラスに

より反応は同じではないが、受講者のレベルが上がるにつれ、難易度の高い曲目を好む者も増えてきている。難しい曲目ほど、入門レベルの受講者との差が開く。又、年数を重ねて歌いレベルが上がるほど、「ポップス」や「クラシック」の曲目も歌いたい傾向があるようだ。毎講座の最後に「今日の日はさようなら」を歌っている。受講者はこれを歌わないと終わった気がしないと言う程人気がある。この歌を始め、全員が歌って楽しめる歌もたくさんある。それでも、普段の授業の様子からもアンケート集計からも言えることであるが、それぞれのレベルの受講者が安心して楽しく歌えるように講座自体が進化する時期にきているようだ。

曲目の難易度とクラス・レベル

開講時の目的は、高齢初心者が安心して歌える斉唱講座を提供することだった。歌の弱者対象の入門・初級レベルだけでスタートし、今までは受講者の参加曜日や時間帯の便宜を図るために、入門から初級レベルということで週3回開講してきた。しかし、参加したとき初心者だった受講者が少しずつ呼吸法を身につけ、声が出るようになり歌にゆとりが出、歌詞を味わい歌を楽しめるようになり、中級者に育ってきていることが4年目からますます明らかになり始めた。講師達も入門レベルの歌だけでは、中級レベル者に満足して貰うことは難しいと感じている。入門レベル受講者とのレベル差を毎回クラス内調整し続ける限界が近づいている。少し難しい歌を入れると中級レベル者の満足度は高まるが、入門レベル受講者はついていけないので、授業を休みがちになったりクラス内で声を出さなくなったりするという事態が起こってきた。この講座の初期目的は、世の中にはコーラス・グループなど歌い慣れた上手な人たちが参加できるグループはたくさんあるけれど、コーラスはできない、一人では歌えない、長く歌ったことがないという人たちに安心して歌える場を提供することであった。確かに4年目、5年目の受講者にも始めはそのようだった方達も多いが、少しずつ歌えるようになってきている。それでは上手になってくれば世の中に多くあるコーラス・グループに移動するのかもしれない、そうではなく斉唱で継続したいとなるとこの講座のような曲目を歌える何処かへ変わって下さいという宛てもない。そこで、受講により生活の質が高まってきたという受講者たちのために、講座自体が変わり歌い続けられる体制を取ることを迫られている。つまり、講座をレベル別に開講する時期になったということだろう。そこで、受講者の方々が斉唱講座で長く歌い続けていけるように、事務局とも話し合い、受講者の開講曜日と時間の選択余地が限られてくるとしても、5年目の2013年

冬期から春期に掛け入門レベル、入門・初級レベル、初級・中級レベル、中級レベルと4クラスにレベル分けをすることになった。講座レベルは受講者の好みで選ぶので、必ずしも実力を現さないだろうが、レベルを納得した上で受講者の都合の良い居心地の良いクラスを選んで貰えば良いと考えている。

声を出すことの効果

講座では声を支えるストレッチ運動、呼吸練習、発声練習、講座中間のお茶の時間、1期2回は行っているランチ反省会などを通じ、声を出すこととクラス内のコミュニケーションに気を配ってきた。そして、歌の講座に来ていることで声が出るようになった、風邪を引かなくなった、健康になった、歌の友達ができた、家でも歌うようになった、楽しいという肯定的なアンケート結果が出ているが、前回までに発表した集計とはほぼ同じ割合となっているので省く。

Ⅲ. 文献

この4年間、先例の無いこのような講座の正当性と発展を支えるために日本語、英語、フランス語でできる限りの文献を探索した。関連文献については、声楽、音楽療法の主に健常高齢者が歌うことについての研究、老年学、曲目の成立史・内容研究、マスコミやインターネットから的高齢者の一般的現状や歌の活動状況などについて調べてきた。そして、高齢者の心理的、倫理的、医学的、歴史的、音楽的状況を理解することに努めた。同時にこの4年間、目の前で進行する私たちの「楽しく歌いましょう！」講座をつぶさに観察し、記録を取り、アンケートを実施し、データ分析を講座運営に活かすように努めてきた。文献からは知識だけでなく、私たちの活動が世界的、歴史的にも正当で有効性のあるものとの保証を得ることができた。そして、文献の支えも得た私たちの日々の講座に密着したデータ収集と分析は、さらなる講座運営に活かされてきた。

Ⅳ. 問題点

最後に、この講座の4年間における教授法とテキストという2つの問題点に触れておこう。

まず、教授法の問題から考える。「楽しく歌いましょう！」は歌の高齢初心者の斉唱講座として始まった。音楽的進歩を目指すのではなく、まずは呼吸を整え、声を出し、みんなで歌って楽しいから続けられるという歌のある場を歌の弱者に提供することが目的だった。そのためにこの講座はいわゆる音楽教育ではなく、音楽教育を受けた講師がその音楽の能力を高年齢音楽弱者が歌って楽しむ場を提供する音

楽サービスを目指した。これは理屈では分かり易いようでも、実際の講座を受け持つ講師としては発想の転換が必要だった。講師は普通自分が受けた教育を受講者に対し再生産するものである。子供達に対する学校教育なら、数年間の音楽教育の後にはそれなりの成果が期待されるだろう。ところが、この講座の目指したものは、絶えず進歩を要求することではなく毎回の生きていることの喜びの実感への音楽サービスだった。受講者には自分たちが求めているものがなんとなくにしても分かっていたらう。受講者から喜びの声が聞こえるときは、決まって楽しいという言葉だった。問題は、講師はどうしても音楽教育をしようとしたことだった。始めは音楽教育を受けてきた講師に、単なる講座趣旨説明を繰り返すだけではこの講座モデルを示すのが難しかった。それでも、受講者の講座に対する反応と願いが、毎回の講座を通して、又、受講者アンケートを通して少しずつ講師に理解されていった。それ故に、このような講座の指導者テキストがあれば、初めてこの分野でスタートする講師の役に立つと考えた。

2つ目は高齢者用楽譜の問題だった。高齢者の大半は懐かしい歌を歌う際に、ほとんどの歌の音程が高すぎることに悩まされる。音楽教育を受けてきた者にとっては、オリジナルの音程で歌うことは曲の美しさの保証を意味するようだった。そのための高い音程は練習で出せるので発声練習をすべし、という考えは講師側にも受講者側にも始めはかなり強かった。音楽教育をするのではなく、受講者の現状を受け入れ無理のない発声で楽しめるように歌ってもらうのだという考え方は、講師にとり容易いことではなかった。それでも、この講座ではどの歌もなるべく下のソから上のドの間に移調して歌うことが定着してきた。それは受講者から大変に喜ばれているが、問題があった。市販のテキストを使っていると見ている楽譜の音程と歌っている音程は違うので、何度歌っても楽譜の音程の音が分かるようにならないということだった。

上記の高齢初心者への教授法と楽譜の問題点を研究するために、2011年度、研究課題名「ドレミからゆっくり学習 — 歌の高齢初心者対象生涯学習講座の教授法開発研究」に対し科学研究費助成を受けた。この助成により、2011年から2012年度にかけドレミから再学習できるテキストを開発途中ながら3クラスで実験的に使用した。更に、高齢初心者が安心してドレミから再学習できる歌の専用教材を準備中である。

おわりに

初心者レベルから再スタートする生涯学習では、直面する度に新たに解決策を探していかなければならないことも多いが、答えは受講者の生きがいと喜びの中から見つかるだろう。数年で卒業するというものない「楽しく歌いましょう！あなたが主演、生涯学習・歌の会」講座も例外ではない。50～80歳代の広い年代の受講者を得て、必ずしも歌の弱者だけが主演ではなくなってきたこの斉唱講座であるが、それでも弱者を大切に高齢者の生活の質を保つことに貢献していければと願っている。

講座運営とサポート研究を通して、これまでの研究報告にも見られるように、問題点と解決方法が少しずつ分かってきた。ここにそのまとめを報告する。これからの同種の生涯学習活動の参考になれば幸いである。

参考文献

- ・青拓美「集団歌唱療法を考える ～声の視点から～」, 日本音楽療法学会誌第10巻第1号, 2010
- ・アリシア・アン・クレア/廣川恵理訳「第2章, 健全な高齢者のための療法的音楽」, 「第9章, スピリチュアリティ(霊性)における音楽」, 『高齢者のための療法的音楽活用』, 一麦出版社, 2001
- ・大滝昌之『スウェーデンの社会福祉と音楽療法 —音楽療法士・福祉職としての体験から—』, 音楽之友社, 2003
- ・大湊幸秀『音楽療法・回想法に活かす高齢者の生活史事典』, 日総研出版, 2005
- ・門間陽子「高齢者の音楽療法のねらいはどこにあるのか — 岐阜県音楽療法士の事例集を通じた考察」, 国立音楽大学音楽研究所音楽療法研究部門編著『音楽療法の現在』, 人間と歴史社, 2007
- ・川本隆史『ケアの社会倫理学 — 医療・看護・介護・教育をつなぐ』(有斐閣選書), 有斐閣, 2005, 2006
- ・川本隆史『現代倫理学の冒険—社会理論のネットワークへ』, 創文社, 1995, 2000
- ・北村英子『介護予防・健康福祉ブック3, うたいましょう！ポピュラーソング』, 音楽療法的アプローチ集 Vol.1』, ひかりのくに, 2005
- ・北村英子『介護予防アクティビティにも生かせる音楽療法的音楽活動(介護予防・健康福祉ブック4), (音楽療法的アプローチ集 Vol.2)』, ひかりのくに, 2006
- ・小林麻美, 岩永誠「『懐かしさ』を感じる音楽が高齢者の気分と回想に及ぼす影響」, 「日本音楽療法学会誌」第2巻第2号, 2002
- ・澤崎眞彦, 平澤元『なつかしの音楽教科書～あの小学校6年間でよみがえる』, ヤマハミュージックメディア, 2003
- ・篠田知璋, 高橋多喜子『高齢者のための実践音楽療法』, 中央法規出版, 2000
- ・ジョン・T・カシオポ & ウィリアム・パトリック, 柴田裕之(訳)『孤独の科学——人はなぜ寂しくなるのか』, 河出書房新社, 2010
- ・白澤政和監修, 北村英子『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・歌をうたて・・・・～』, ひかりのくに, 2003, 2011
- ・関谷正子, 磯田公子「在宅高齢者に対する能動的音楽療法の長期継続実施が認知機能と感情に及ぼす改善効果」, 「日本音楽療法学会誌」第5巻第2号, 2005
- ・高萩保治・中嶋恒雄編著『音楽の生涯学習・理論と実際』, 玉川大学出版部, 2000
- ・武井麻子「第5章, 感情労働としてのケア」, 川本隆史『ケアの社会倫理学, 医療・看護・介護・教育をつなぐ』, 有斐閣, 2005, 2006
- ・西村亜希子, 大平哲也, 堀早苗, 堀彩, 北村和之, 長澤晋吾「健常中高齢者における集団音楽療法の身体的・心理的効果についての介入研究」, 「日本音楽療法学会誌」第7巻第1号, 2007
- ・林貢一郎, 川合佐知子, 関谷正子「集団による能動的音楽療法の実践が中高齢女性の動脈硬化指数に及ぼす影響」, 日本音楽療法学会誌第10巻第1号, 2010
- ・ブリュンユルフ・スティーゲ/井上勢津訳「コミュニティー音楽療法と文化の変化」, 「日本音楽療法学会誌」第4巻第2号, 2004
- ・ブリュンユルフ・スティーゲ/井上勢津・岡崎香奈通訳「音楽療法とコミュニティー」, 国立音楽大学音楽研究所音楽療法研究部門編著『音楽療法の現在』, 人間と歴史社, 2007
- ・ブリュンユルフ・スティーゲ/阪上正巳他訳『文化中心音楽療法』, 音楽之友社, 2008, (Stige, BRYNJULF "Culture-Centered Music Therapy", Barcelona Publishers, 2002)
- ・牧野英一郎「集団歌唱療法を考える～伝統文化の視点から～」, 日本音楽療法学会誌第10巻第1号, 2010年
- ・丸林実千代「生涯音楽学習としての高齢者の音楽的ライフ・レビュー」『生涯音楽学習入門』, 音楽之友社, 1999
- ・南田勝也「音楽と社会のつながり—定量調査の視点から」, 小西潤子他編『音楽文化のすすめ』, ナカニシヤ出版, 2007
- ・師井和子『心をつなぐ音楽回想法: 事例・理論・実践から学ぶ音楽療法: なじみの曲は特効薬! そしてリズムは

- 『万能薬!』, ドレミ楽譜出版社, 2006
- ・柳田邦男「くちびるに歌をもてーいのちと響きあう言葉, 絵, 音楽ー」, 「日本音楽療法学会誌」第5巻第2号, 2005年
- ・山口潤子「集団歌唱療法を考える～実践者の視点から～(高齢者領域)」, 日本音楽療法学会誌第10巻第1号, 2010
- ・Cevasco, Andrea M. & Vanweelden, Kimberly, An Analysis of Songbook Series for Older Adult Population. Music Therapy Perspectives (2010), Vol.28

(2011年度科学研究費助成・課題番号 236532510001)