

「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

津田 満璃 峯田 明子

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、「歌の会」と省略）講座の企画には二つの出発点がある。まず，聖徳大学オープン・アカデミー（SOA）は生涯学習センターとして地域社会貢献に力を入れているが，聖徳大学は更なる地域貢献を目指し社会貢献センターを建てた。次に，企画・コーディネートを担当することになった津田の個人的な体験である。津田はブリュッセルで高齢者女子修道院に4年間住み，毎日3度全員で賛美歌を歌い，語学教師として勤務していた大学でもフランス語と日本語の授業と交流パーティーに歌を取り入れヨーロッパ人と日本人の交流コミュニティ作りをしてきた。それで，コミュニティ作りにおける歌の効用に関心があった。2008年の秋，SOAにおいて「歌の会」の企画が熟し，歌の弱者や高齢者も安心して参加できる歌のコミュニティ活動を実践できることになった。この講座活動を支え発展させるために，講師の一人である峯田と共にこの分野の受講者の快適性と講師育成法などに関する支援研究を始めた。

I. 講座開講目標

「歌の会」の目標は3つの社会貢献である。まず，受講者の生きがい作り，次にSOAの受講者を増やすこと，それから家庭にいる女性達にこのような会の講師として社会復帰を促すことである。

第1の目標は受講者の生きがい作りである。

「歌の会」の対象受講者層は幅広い。特に行けるところがほとんど無いと本人達が思っている程の歌の弱者や高齢者にも楽しく安心して歌える場を提供したい。上手になるためのレッスンではおびえてしまうような人たちのためのクラスだ。生涯学習で一番下のランク。進歩がとても遅くても文句を言われない，上手くなることより歌って楽し

い，人の前では歌えなくてもみんなで一緒に同じ歌を斉唱するというのがクラスの特徴だ。大切なのはまずは歌うために外出し，大きな声で歌い，歌を通じたコミュニティ作りに参加することだ。そんな弱者に優しい共存共生ミニ・コミュニティの核をまず一つから作り，継続し，その輪を広げて行きたい。SOAでその一つ目のモデルを作りたい。

SOAの受講者の中でも高齢者はよく止めたクラスの話をしてくれる。理由として，高齢化とともに難しく付いていけなくなったのでご迷惑になるから止めた，というのが一番多い。世の中に歌のクラスやサークルはたくさんあるが，そのような理由で歌のクラスに通うことを躊躇している人たちがいるだろう。受講者たちの話しによると，歌いたいけれど久しく歌っていない，声も出ない，下手だと思っている，歌いに行くところが分からない，歌ってみたいけれど一人では歌えない，楽器はできない，音がよく分からない，カラオケでは歌えない，コーラスや上手になることを目指しているクラスでは脱落したという。そのような状況から勇気を出して参加する受講者が継続できるようにしなければならない。

上手な受講者と弱者が共生し楽しめる教材や講師の指導法を研究開発し，この生きがい作り講座を支えて行かなければならない。

第2の目標はSOA受講者増加に貢献することである。

聖徳大学は社会貢献のために生涯学習社会貢献センターを建設（2005）し，SOAの活動にも提供しているので活動の場に問題はない。更に，1400人入る大ホールもあるので，「歌の会」のSOA受講者が増えても大丈夫である。沢山の仲間たちができ，一緒に歌うことの楽しさは格別だろう。数が一番多くて行く所が無い弱者のための「歌の会」講座を発展させることは社会貢献になるので，ある日この大ホールを満員にして一緒に歌うことを目標に掲げた。

第3の目標は講師育成を通じて才能ある女性の社会復帰を後押しすることである。

音楽教育を受け能力があり、社会に少しでも出たいと思いつつながら家庭に埋もれている女性たちがいる。この活動を通じ彼女たちを社会に引き戻し、指導者として社会の役に立つ仕事をしてもらうことができるのではないかと。女性達を指導者として家庭から社会に送り出すことにより、女性達の生きがいを作り出せるのではないかと。そのために足りない社会復帰のための教育はそれなりに考えていけばよいだろう。この歌の講座はいわゆる音楽教育ではない。音楽弱者特に高齢の受講者も一緒に歌って遊べるというか楽しく過ごせるように、音楽の専門家が受講者のお手伝い・お世話をするというのを大事にしているのだから、音楽講師は楽しい歌の時間の演出者という役割だ。この仕事は長く家庭にいたというような女性講師に向いているのではないかと。どのような再教育が必要なのかはこれからの課題である。そして、この「歌の会」で育った講師たちが様々な歌の会の指導者として地域社会に貢献できるように輪を広げて行きたいと考えている。

II. 開講3期1年間の経過

1回85分のこの講座では、最初にストレッチで10分位体を温め、歌は教科書に選んだ本を中心に季節の歌も入れ省略しないで歌った。途中の休憩はとらないことになり、水を飲むことや手洗いへ行くことは各自の自由とした。毎回の最後に「今日の日はさようなら」を歌うことが多かったが、これで終りだということがよく分かったとともに、安心して帰宅できる合図になっていた。

開講1期目：平成20年度第Ⅱ期（2008年秋）

開講に当たりこの企画で本当に受講者が来てくれるのかと危ぶまれたが、事務局の理解と協力でスタートが適ったことを関係者一同まず嬉しく思った。

「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」、クリスマスの歌などを歌った。歌う前に、受講者が各自歌詞を朗読した。

音が高すぎるという受講者が多かった。講師は発声練習をすれば高い音が出せるようになっていたと言っていたが、徐々に音を下げた。上手な受講者が技術的に高度な要求を出すこともあり、下手な受講者も安心して歌えるクラス作りを目指していることを繰り返して言う必要があった。コーディネーターとしては、上手な受講者が沢山参加すればクラスの歌のレベルは安定するにしても、その人た

ちも弱者と共存共生する人間的に優しいクラス作りという目的について話し合い、弱者も安心して下手ながら大きな声で歌えることを保証する必要があった。歌が上手くなるより、歌の会の効用でみんなが健康で楽しく過ごせることが大切だと講師にもクラスにも繰り返して話した。講師にも、これは数が一番多く行く所の無い弱者のための講座で、そのような受講者に歌の場を提供することは社会貢献になると繰り返した。受講者は歌いに来ているのであり、上手くなるために来ているのではないとクラスの目的を何度も繰り返して説明し話し合った。

こういう講座に一番大事なのは講師のおっとりとした優しい人間性であり、申し分なかった。新しい試みの歌の会なので、コーディネーターがクラスにつきっきりとなり、講師が戸惑うことも多かったが、受講者達の「先生が良い」というアンケート結果が多く出たので、講師共々安心した。講師のピアノ伴奏をグランド・ピアノで聴けることにも受講者の評判が良かった。

コミュニティ作りのために、2回目に昼食会を持った。その後毎回のように希望者で昼食を一緒に取り、話し合う機会を大事にした。講座最終日はまず歌、そしてアンケートの間にはピアノ・デュオ演奏の素敵なBGM、続いてお八つ会、もう一度歌と続き、更に昼食納会を行った。それでも受講者たちの意見をよく聞き、主催者側の考えを話し、納得し楽しい気分で帰宅できたようで、来期、さらに友人たちと誘い合っこの講座に帰ってきてくれることを願った。

講座最終回の後、回収アンケートを講師用にもコピーし検討材料とした。さらに、主催者側として、今回は初回で張り切り過ぎ曲数が多すぎたので次回からは減らし、音を下げ、ゆっくりにするのがよいと話し合った。今期はリクエストを積極的に受け付けたが、歌いたい歌と歌える歌は同じでないことがよく分かったので、来期からリクエストを受けるのは止め様子を見ることにした。

開講2期目：平成20年度第Ⅲ期（2009年冬）

「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」などを歌った。クラスで歌ってみると第1期目の本には楽譜が無く分かり難い歌もあるということで、第3期目から楽譜付きの本に替えた。

会の進め方としては、まずピアノはメロディだけで曲を思い出しながら歌い、それから伴奏つきで歌った。グランド・ピアノ伴奏を受講者たちは楽しんだ。歌詞の朗読は止め、繰り返しゆっくり歌い、読み方が難しい箇所や間違

そんな個所のみを講師が指導した。

もう少し難しい曲をと注文をつける受講者がいた。易しすぎると思う受講者もなるべく退屈しないような配慮が必要だった。楽にコーラスに参加出来る人には多くのサークルなどがあるが、この「歌の会」は歌の弱者を考慮することを忘れないようにと気を付け話し合った。これからの高齢化社会音楽マーケットの中でも音楽弱者分野がこの「歌の会」の目標であると講師にも強調した。主催者側の会の目的がぶれ無いようにしなければ、受講者は歌という大きなジャンルの様々な要求を出してくるので始まったばかりのこの「歌の会」が空中分解するだろうと思われる時期だった。

講師は弱者や高齢者の満足を得るために様々な楽譜から音域、伴奏の音量、テンポを熟慮し選曲準備した。寒い時期は特に高音部で喉を痛めることのないように、年配の受講者が楽に歌えるように注意した。「歌の会」に休まず出席すべく健康に気をつけるように受講者に優しく繰り返した。

講座第2回目に親睦昼食会を実施した。自己紹介、感想、不満、要望などを出しつつコミュニケーションが取れたのでお互いの差異に寛容になり、前期からの受講者と新規受講者の親睦が深まった。以後毎講座の後は希望者の昼食会を実施した。

この会の分析・研究を深める必要性が増してきたので、最終回に独自アンケートを実施した。アンケートはSOAのもの2種類になるので受講者の負担を考え、アンケート書き込み時間は会の途中のお八つ会でもあるということにした。上等のケーキを買い、茶を用意し費用として300円集めた。用意は有志がした。後、別教室で最後の反省昼食会を仕出し弁当で行った。受講者から弁当の手配は主催者側でやって欲しいと主張があったので、事務局で弁当と茶の手配をした。受講者間で友達ができるように主催者側が協力することは重要であるが限度もあると感じた。

自分たちの講座にあった「生涯学習の歌の本」を出版するための研究と、生涯学習に関心のある歌の講師に合った指導方法を研究発展させて行きたいと感じた。

開講3期目：平成21年度第Ⅰ期（2009年春）

「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」などを歌った。

開講3期目、教科書は楽譜付きの本にし、講師は2名（うち1名は今期3回担当）になった。受講者が39名と増え、受講者間のコミュニケーションを図

るのがより難しくなった。椅子はいつでも手洗いに立てるように空間を残して配置したが、各回の欠席が25%になることもよくあり空席からの寂しい雰囲気は否めなかった。講師の話が全員に聞こえ難く、毎回ページを互いに聞き合えず声がささやかれた。コミュニティーの和やかな雰囲気をかもしだすために何かをする必要性を感じた。マイクは毎回用意されたが、講師は恥ずかしさもあったのか使わなかった。何事も無理はいけない。クラス運営への慣れは少しずつできてくるのだろうから、コーディネーターとしてはこの時期は将来に向け辛抱のときだった。この段階では一つのクラス規模が大きすぎないように、せめて25名ぐらいが適当だろう。

場所と人数の関係で親睦や反省の全体昼食会はできなかった。希望者参加で周辺のレストランでの昼食会は毎回行おうとしたが、7名ぐらいの参加があることもあったがまとまりはなかった。一人で講座に参加している受講者は溶け込み難かっただろう。次回からはコミュニケーションを図る機会を作るために毎回全員でお茶を用意し飲むのがよいだろう。共同で楽しいことを歌プラス何か少しでも一緒にし、その場の友達ができるように主催者側が気をつけなければならない。毎回、今日も楽しかったと思いながら帰宅することが大切である。

アンケートはSOAのもの2種類と「歌の会」独自のものの2種類実施した。このときも回答に時間が掛かり疲れるだろうからと、特別に茶と茶菓子を準備し50円ずつ集めた。湯は事務局が用意した。

ところで、一年間（3期）を通じ出席率を分析してみたが、結局出欠の理由はよく分からないままだ。30代と40代は続かないが、1名ずつで理由はよく分からない。各年代を通じ続かない受講者はいる。本人や家族の病気などの理由を届けた者もいた。

それから触れておきたいのは、自主グループ活動としてではなく聖徳大学の生涯学習センターであるSOAの講座として開講できる良さである。事務局があり広報・募集事務だけでなく、空調が整った会場でピアノや椅子の設置まで面倒を見てくれる。オープンで分かりやすく参加しやすい。このように整った環境なら、受講者は高齢で自主活動ができない年齢になっても「歌の会」を継続して楽しめるだろう。

Ⅲ. アンケート実施・分析

(1) アンケートについて

アンケートは「歌の会」開講以来1年間実施したが、SOA全体実施のもの3期3回と「歌の会」独自実施の2期2

回の2種類で、独自のものは開講2期目から実施した。

開講2期目の第1回目独自アンケートで選択肢が「はい」と「いいえ」二つのみの場合、回答者が回答し難いと分かったので、第2回目は4択にした。

回収アンケートは各講師とコーディネーターがコピーを持ち、反省資料とした。

(2) SOA公式アンケート分析 (3期分, 図1・図2・図3参照)

回答者は各項目とも一つだけ回答することになっているが、結果は下記のように同一回答者による複数回答が多々みられた。項目によっては無回答の者もいた。

第1回目から、第2回目、第3回目と回を追って順に見ていく。回答数は複数であったり、無かったりしたが、回答数は全て数えた。回答は肯定的回答と否定的回答にまとめて集計した。カッコ内の数字は(該当回答数/全回答枚数)である。

「満足度」は100% (12/12), 95% (20/21), 96% (25/26)と常にほぼ良い水準に保たれている。満足の理由として、内容に満足は44% (7/12), 38% (8/21), 27% (7/26), 教室に満足は25% (3/12), 19% (4/21), 12% (3/26),

担当講師に満足は42% (5/12), 43% (9/21), 19% (5/26)である。満足の理由としては、内容・教室・担当講師ともにパーセンテージは減少した。内容の満足度に関し、第1期目と第2期目は採用した歌の本に関し楽譜が少ないと不評だったので、第3期目から楽譜のある本に替えた。重い持ちにくい本ではあったが、評判のよい曲を網羅した本である。しかし、内容の満足度は下がった。教室は初めは素晴らしいホールだと言って感激していた受講者にも慣れが出て当たり前になった。担当講師に対する満足度が第3期目で落ちたのは講師の声が全体に対してよく聞こえなかったのが原因だろうか。第3期目は全体のコミュニケーションが図りにくい状況だったので、講師の人間性が理解され難かったとも考えられる。

「難易度」に関しては「丁度良い」か「易しかった」が83% (10/12), 100% (21/21), 81% (21/26)を占めた。ほぼ目的に合った選曲と指導といえるだろうか。

「受講目的」は83% (10/12), 76% (16/21), 81% (21/26)が「自分の趣味・楽しみのため」と回答している。これにより受講目的は趣味・楽しみということが分かる。

図1：SOA公式アンケート2008年度第Ⅱ期 (2008/12/11) より 回答者12名/出席者12名/在籍者16名

講座の感想 12(回答数)/12(回答者)	満足 11	やや満足 1	普通 0	やや不満 0	不満 0
満足の理由 16/9	内容 7	費用 1	教室 3	担当講師 5	
難易度 10/10	理解丁度よい 8	易しかった 2	難しかった 0		
受講目的 14/12	教養 1	余暇有効 2	交流 1	仕事に生かす 0	趣味 10

図2：SOA公式アンケート2008年度第Ⅲ期 (2009/3/19) より 回答者21名/出席者21名/在籍者29名

講座の感想 21/21	満足 7	やや満足 8	普通 5	やや不満 1	不満 0
満足の理由 16/7	内容 8	費用 1	教室 4	担当講師 9	
難易度 21/21	理解丁度よい 13	易しかった 8	難しかった 0		
受講目的 24/21	教養 2	余暇有効 3	交流 2	仕事に生かす 0	趣味 16
	その他 1 向上				

図3：SOA公式 アンケート2009年度Ⅰ期 (2009/7/8) より 回答者26名/出席者30名/在籍者39名

講座の感想 26/26	満足 9	やや満足 9	普通 7	やや不満 1	不満 0
満足の理由 15/18	内容 7	費用 0	教室 3	担当講師 5	
難易度 22/22	理解丁度よい 14	易しかった 7	難しかった 1		
受講目的 25/25	教養 1	余暇有効 1	交流 1	仕事に生かす 0	趣味 21
	その他 1 向上				

- (3)「歌の会」独自アンケート分析（2期分、図4・図5・図6参照）
 「歌の会」の独自アンケートは2008年度第III期最終回と、2009年度第I期最終回（図4参照）の2回実施した。集計はアンケート回答項目から基本的に4名以上の回答があった項目のリストを作成した（図5・図6参照）が、4択回答から肯定的回答と否定的回答の2項目にまとめた。

図4：2009年度第I期（2009/7/8）2回目実施独自アンケート用紙

〔歌の会〕アンケート実施：2009年7月9日（木）
 （○をつけたり、書き込んだりして下さい。）

☆1☆ 以前からよく歌っておられましたか：
 1.よく 2.ときどき 3.ほとんど 4.いいえ

☆2☆ 「いいえ」の場合、どうしてでしょうか：
 1.下手 2.恥ずかしい 3.機会がなかった 4.（ ）

☆3☆ このクラスでよかった歌はどれでしたか：
 （ ）（ ）（ ）

☆4☆ 難しかった歌はどれでしたか：
 （ ）（ ）（ ）

☆5☆ 難しかった理由は何ですか：
 声が出し難い（音が高すぎる 低すぎる） 音が取りづらい
 知らない歌だった その他（ ）

☆6☆ このクラスで嫌だった歌などありましたか。それは何でしたか：
 （ ）（ ）（ ）

☆7☆ ご自宅では何でどんな歌に親しんでおいでですか：
 テレビで（ ） ラジオで（ ）
 CDで（ ） カラオケで（ ）
 その他（ ）

☆8☆ 普段どんな種類の曲をお聞きですか：
 演歌（歌謡曲） 民謡 童謡（唱歌） クラシック 謡曲 箏曲 三味線
 その他（ ）

☆9☆ 一番好きな歌を一つ教えて下さい：
 ☆10☆ クラスで歌ってみたい歌を、教えて下さい：（幾つでも）

☆11☆ ご家庭で、よく口ずさまれる歌はありますか。どんな歌ですか：

☆12☆ 普段、大きな声を出される機会はありますか：
 1.よく 2.ときどき 3.ほとんど 4.いいえ

☆13☆ 今期、受講なさって、参加前よりも声が出るようになりましたか：
 1.はい 2.少し 3.ほとんど 4.いいえ

☆14☆ この会について、大事だと思われることを幾つでも選んで下さい。そして結果はどうでしょうか：
 a. 歌が上手になる：1.なった 2.少しなった 3.余り 4.全然
 b. 体が健康：1.なった 2.少しなった 3.余り 4.全然
 c. 楽しい時間を過ごす：1.楽しい 2.少し楽しい 3.余り 4.全然
 d. 声が前より出るようになる：1.なった 2.少しなった 3.余り 4.全然
 e. 新しい歌の仲間ができること：1.できた 2.少しできた 3.余り 4.全然
 f. その他大事と思われることは何ですか：

☆15☆ クラスの感想などをお書き下さい：
 ☆16☆ あなたの年代を教えてください：
 30代以下 30代 40代 50代 60代 70代 80代以上

開講2期目：2008年度第III期・独自アンケート結果のまとめ（図5参照）

アンケート当日は、在籍者29名のうち出席者は21名で回答用紙提出者は20名であった。以下のパーセンテージは回答用紙提出者数に対するものである。

「以前からよく歌っていた」受講者と「歌っていなかった」受講者は半々であった。「歌っていなかった理由」は「機会がなかった」というものが40%であった。

「自宅で音楽を聴くとき」ラジオでが20%、CDでが55%で、ラジオはともかくCDを買って聴いているというのは

少し驚きだった。聴いている曲は演歌（歌謡曲）が60%で、民謡が45%であった。

「普段大きい声を出す」は20%、「出さない」は75%なので、講座に出なければ大きい声を出さないのが普通だと分かった。講座に出るようになって「以前より声が出るようになった」は75%、「変わらない」のは20%とでた。元から声が出ていた人はそれ以上に声が出るようになったわけではなかったようだ。つまり、声が出ていなかった15名全員が以前より声が出るようになったという。

「大事だと思っている」中で、「歌が上手になった」は55%、「ならない」は25%。「健康になった」は70%、「ならない」は10%、「楽しい」は90%、「楽しくない」はいなかった。No14.dは曖昧で、又、No13とNo14.dはダブるのでNo14.dのアンケート項目は以後採用しない。「歌の仲間ができた」は60%。「できない」は25%。これをまとめると、大事と思っていることでは、「歌が上手になった」が55%、「健康になった」が70%、「楽しい」が90%、「仲間ができた」が60%と、かなり有意義な結果が出ている。

「その他大事なこと」という項目に書き込まれたのは、「気持ち明るくなる。」「普段口ずさんでいる歌でも、楽譜どおりでない記憶のままに歌っている場合がある。楽譜付きで練習することが必要。」「普段出すことのない声が出せ、教室の終わりには、楽しい気分で帰れます。」「人

のことを気にしないで、自分の声を思いっきり出せたことがとても嬉しいです。」「日常大きな声を出すことは少ないので、精神的にも身体的にも良い。」「曲は原曲でして欲しい。」「協調性。」「みなさん、遠慮がちなのでもっと元気に歌って欲しい。」「レベルを上げることを目的にしてください。」というようなことであった。

「クラスの感想」としては、「先生もよく、楽しかった。もう少し上の曲をして欲しかった。好感が持てる。」「男性が少ないので驚いた。」「先生主導でやっていただけたら。」「大変なごやかで良いクラスでした。」「楽しいです。」「情感をこめて歌えるように、歌を充分知りたいです。歌も詩も。」「ピアノ伴奏で皆で声を合わせて、美しいメロディーの歌を歌えて、とても楽しい時間でした。」「皆さん、とても楽しく歌っているので自分も楽しめました。」などだった。

上記2項目をまとめると、楽しかったが多い。よく寄せられる意見でもあるが、健康によいという認識は行き渡っているようだ。進歩を目的にしないクラスであるが、レベル・アップしたい少数者から難しいことをやりたいという要求がときどきあり、ただ楽しく歌っていたいという多数受講者と意見が対立することもある。クラスの趣旨と完全に違う目的の受講者が入ったことによる問題はあったが、それに気付いたらしい本人は1期で止めた。

図5 2008年度第Ⅲ期（2009/3/19）独自アンケート（回答者20名/出席者21名/在籍者29名）まとめ：
（人数に関しては4名以上の回答項目を取り上げることを基本とする。）

（回答者数）

1. 以前よく歌った 歌わなかった	10 10	2. 歌わなかった理由： 機会が無かった	8	7. 自宅で楽しんでいる機器： ラジオ	4	CD	11	8. 親しい歌：演歌（歌謡曲） 民謡	12 9
12. 普段大きい声：出す 出さない	4 15	13. 声：出るようになった ならない	15 4	14. この会で大事なこと： a. 歌が上手に：なった ならない b. 体が健康に：なった ならない c. 楽しい時間を過ごす：楽しい 楽しくない d. 声が前より：出た 出ない e. 歌の仲間：できた できない					

開講3期目：2009年度第Ⅰ期・独自アンケート結果のまとめ（図6参照）

アンケート当日は、在籍者39名のうち出席者は30名で回答用紙提出者は27名であった。以下のパーセンテージは回答用紙提出者数に対するものである。

「以前からよく歌っていた」が74%と多くなったが、「歌の会」も3期目になったので継続受講者は普段歌っていると思えるようになったのだろう。

「良かった歌」と「難しかった歌」の両方のトップに「千の風になって」が上げられたが、難しい歌が適当でないとは言えないということが分かる。「千の風になって」は受講者全員がよく知っていたことと、何度もゆっくり練習し少しずつ歌えるようになってきたので、難しくても楽しめたようだ。

「良かった歌」にカタカナの歌が2曲入ってきたが、クラシックが「親しい歌」に63%入っているのと同様である。

ろうか。

音はほぼ下げていたが、「難しい理由」として「声が出し難い」という声があった。

自宅ではラジオ、テレビ、CDで音楽を楽しんでいるが、特にCDが52%と高い。

「親しい歌」はクラシック63%、童謡・唱歌48%、演歌・歌謡曲22%となっている。

「普段大きい声」を出さないが56%が「出す」15%よりずっと多いが、「声が出るようになった」は56%で、「ならない」つまり変わらない人は15%である。つまり、普段声を出していなかった人は出せるようになったが、普段出していた人は変わらなかったということになる。

「大事だと思っている」中で、「歌が上手になった」は44%、「ならない」は19%。「健康になった」は48%、「ならない」は19%、「楽しい」は93%、「楽しくない」はいなかった。「歌の仲間ができた」は67%、「できない」は22%。これを前回の結果と比較すると、「大事と思ってい

ること」では、「歌が上手になった」は55%が44%と減少、「健康になった」は70%が48%と減少、「楽しい」は90%が93%で微増、「仲間ができた」は60%が67%で微増。

「14.fその他大事なこと」と「15クラスの感想」は以下にまとめると、歌に関し、「下手だけど」「歌って大変楽しかった」、「よかった」、という書き込みが一番多かった。大勢と一緒に歌うことや、何となく聞いていた歌の確認ができたことが良かったという。やはり、ヴォイス・トレーニングやコーラス希望というふうには、「歌の会」の趣旨とずれた希望もあった。コミュニティー形成に関し、講師や受講者間で友達ができたという書き込みも多くあった。「雨でも出席したい気分だった。」という。「講師の先生の笑顔やトークは凄くよかった。」と評判が良かった。一方、他人が仲良く楽しそうにしているのを眺めていただけという受講者も数名いた。席が固定していたからという。受講者間で小グループ内だけで話すということも起こり、疎外感を持った者もいた。健康増進に役立ったと言う感想もあった。

図6 2009年度第I期(2009/7/8)独自アンケート(回答者27名/出席者30名/在籍者39名)まとめ：
(人数に関しては4名以上の回答項目を取り上げることを基本とする。)

(回答者数)

1. 以前よく歌った 歌わなかった	20 7	3. 良かった歌： 千の風になって エーデルワイス 北上夜曲 オーラリー	8 5 4 4	4. 難しかった歌： 千の風になって	6	5. 難しい理由： 声が出し難い (音が高い)	7 7	7. 自宅で楽しんでいる： テレビ ラジオ CD	7 8 14
8. 親しい歌： 演歌(歌謡曲) クラシック 童謡(唱歌)	6 17 13	12. 普段大きい声： 出す 出さない	4 15	13. 声：出るようになった ならない	15 4	14. この会で大事なこと： a. 歌が上手に：なった ならない b. 体が健康に：なった ならない c. 楽しい時間を過ごす：楽しい 楽しくない d. 声が前より：出た 出ない e. 歌の仲間：できた できない	12 5 13 5 25 0 20 5 18 6		

(4)開講後1年間のアンケート分析から言えること

各項目のまとめから言えることについて考えてみよう。

「千の風になって」に対する受講者の評判が良かったことから、難しい歌でもよく知られ好まれている歌、皆が歌えるようになりたい歌なら、少しずつ練習自体を楽しみ、又、遅くても進歩を楽しめることが分かったのは収穫だった。次回からも同じような条件を満たす少し難しい歌を取り入れれば、受講者は一人では歌えない良い歌を「歌の会」で一緒に歌うことでより楽しめるだろう。更に少しなりとも進歩の自覚を得ることができれば、コミュニティーで歌うことへのモチベーションも上るだろう。

「歌の会」を受講することにより声が出なかった者は出るようになったというが、この変化は2期とも同様で、受講効果を受講者は実感している。

「良かった歌」と「親しい歌」に顕著な関連性があるようなので、受講者の「親しい歌」のジャンルが変わるようだと好まれる曲も変わることに注意しなければならないだろう。

歌うときの調に関し、「声が出し難い」とよく言われる。調を下げるるとともに、歌うときに使う筋肉を痛めないで受講者の音域が広がって行くように工夫したい。体操を取り入れたりして筋肉をまず温めることは継続し、各回及び回

を追う毎に歌いやすい曲からより難しい歌へと進むように選曲にも配慮し続けなければならないだろう。

コミュニティー形成に関し、固定席に座るようになってしまうと友人ができ難いという。小グループ内だけで話し他を疎外するということが起きてきたが、新しい受講者とも仲良くなる機会を作らなくてはならない。次回からはお茶の時間などコミュニティー・タイムが有効だろう。

SOAアンケートを3回と、独自アンケートを2回実施・分析した結果、独自アンケート次回実施に関し改良点が次のように出てきた。アンケート作成や回収結果を読んで話し合っているだけでは気が付かなかった点も多かったのも、これはアンケート分析の成果といえよう。

No3「良かった歌」とNo4「難しかった歌」に関し、回答が参考にし難い形で出てきたので、毎回歌った曲を回毎に書留め、最終回のアンケートのときに選択肢として示すことにする。回答は4曲ずつとする。

No5「難しかった理由」の内容を具体的に答えやすくするために、1.音が高すぎる、2.音が低すぎる、3.リズムが取り難い、4.知らない歌だった、とする。

No6「嫌だった歌」は回答者が2期に渡り1人だけなのでこの項目は省く。

No7「自宅で親しんでいる歌」とNo8「普段聞いている曲」をまとめ、「好きな歌のジャンル」のみを「1.演歌・歌謡曲、2.童謡・唱歌、3.日本伝統音楽、4.クラシック」の4択とする。4つの選択肢以外の意見は「その他」に最後にまとめて書いてもらうようにする。

No9, No10, 及びNo11は回答がバラバラで使えないので次回から省く。代わりに、最後にその他として感想と希望を聞く。

No14の質問が曖昧だったので、内容は変えずに質問を簡略化する。

No14.dは上記分析のところで述べたように、次回アンケートからは省く。

No14.f「その他大事なこと」とNo15「感想」とは回答内容がダブるので次回からはNo14.fは省く。

No16の「年代」は事務局への申込票から分かるので、

次回アンケートからは省く。

IV.受講者の年齢・性別分布

年齢分布のまとめに関し、アンケートに年齢を書き込まない受講者が少しはいるが、事務局への申込書に年齢を書き込まない者は稀なので、SOA事務局の資料を使った（図7・図8参照）。

全3期を通じて50代が計11名、60代が計35名、70代が計30名と、受講者は50代・60代・70代が他の年代の計2名から3名と比較して中核をなしていることが分かる。中でも60代と70代が多く、それに続いて50代が多い。30代は各回1名ずつで毎回違う者である。40代の1名は受講体験参加であった。3期目になり80代が2名参加した。

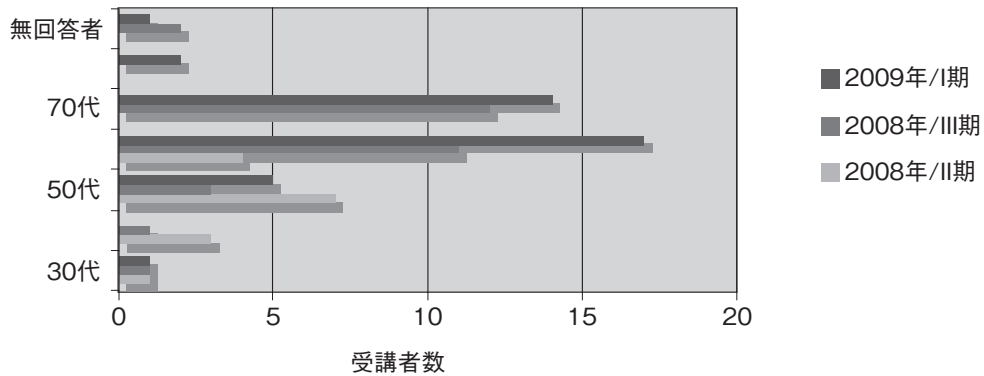
結果として50代から70代の受講者を中心に迎えることができた訳であるが、開講の目的として高齢の歌の弱者も参加し易い歌の講座を提供することを挙げているので、目的にかなり適っているとと言えるのではないか。更に、80代の受講者が参加しやすいようにしていくことが課題であろう。

男女比に関しては、1期目も2期目も男性受講者は各1名（別人）であった。3期目は男性1名の申込みがあったが男性は1名（別人）だけということで結局辞退した。2期目に例えば男性受講者1名の声が他の女性受講者30名の声より大きかったり、途中の質問が多すぎたりしたので女性受講者たちのひんしゅくを買ってしまうことがよくあった。女性受講者たちは楽しさを目的とし、男性受講者は声楽研修を目的としており、受講目的に大きな差があったことも一つ言えるだろう。女性受講者たちの不満が次第に大きくなっていくことに男性受講者は気が付かないようで、主催者側に不満が常に寄せられた。経済戦士として活躍してきた男性たちが退職後「歌の会」にも大勢で参加し、家庭を中心に地域コミュニティーに生きてきた女性たちと楽しくやっっていけるように主催者側が歴史的社会的状況を理解し、現場で対応する心の準備をしていくことも必要だろう。「歌の会」を世代を超え、性別を超え仲良く共存共生できる楽しい地域コミュニティーに育てて行きたいものだ。

図7 申込受講者年齢表（2008年度第Ⅱ期～2009年度第Ⅰ期）

合計	30代	40代	50代	60代	70代	80代	無回答者
2008年/Ⅱ期（16名）	1	1	3	7	4	0	0
2008年/Ⅲ期（30名）	1	1	3	11	12	0	2
2009年/Ⅰ期（40名）	1	0	5	17	14	2	1
年代合計（86名）	3	2	11	35	30	2	3

図8 申し込み受講者年齢表 (2008年Ⅱ期～2009年Ⅰ期)



V. 文献研究

年齢層に関係なく健常者で歌の弱者が安心して楽しく歌える会を目指して会の開催・研究を始めた。私たちは文献研究に関しては初期の段階にある。社会参加、コミュニティー・コミュニケーションというキーワードで見ると、体育系、芸術系、料理、手芸などいろいろな分野に共通するところがあるので、こういった分野で志を同じくする研究も参考になるだろうがこれからである。

この「歌の会」は歌が中心なので歌うことについての文献を2009年9月段階で入手できたものの中から見て行くと、中・高齢者対象の研究が興味深そうだ。とりわけ音楽療法の中・高齢者対象研究のなかでも健常者対象のものが参考になりそうだ。

選曲に関し、「歌の会」では毎回10曲程度を歌っているが、音楽療法の書物にはそれぞれの歌謡曲などの流行った年や受講者の各年代に相応しい選曲が取り上げられており、この「歌の会」の分野と重なるので考え方の参考になる。

歌うことは健康にも良いしボケ防止にもなると受講者も口々に言い、一般的にもそう思われているようだが、音楽療法分野の研究書が近い分野にあるようだ。研究者たちの意見を聞いてみたい。歌うことが心の健康に役立つという研究では小林と岩永が2002年に発表した「懐かしさ」が「高齢者の気分と回想」に及ぼす実験がある。速い曲よりもゆっくりした懐かしい歌が被験者の気分を高め、思い出した内容を肯定的に捉えるという。¹⁾

次に、関谷と磯田の「在宅高齢者に対する能動的音楽療法」が「認知機能と感情に及ぼす改善効果」の研究がある。能動的音楽療法をおこなった痴呆の無い集団では、「快感情」、「リラックス感」、及び「不安感」は実施前に比べ実施後常に改善し、音楽療法をやらない集団では変化は見られなかったという。²⁾

それから、2007年の西村や大平たちの「健常中高年にお

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³⁾だが、これは「血液検査、血圧測定、唾液コルチゾール、クロモグラニンA等の身体的、心理的ストレス指標の測定」や「Profile of Mood State (POMS) で測定した気分・感情・および自覚的ストレスの変化を評価」しており⁴⁾、音楽療法が「健常中高齢者においても主観的・客観的ストレス軽減に有効である可能性を初めて明らかにした⁵⁾という。アリシア・アン・クレアは1996年の『高齢者のための療法的音楽活用』という書物の中の「第2章、健常な高齢者のための療法的音楽」という章で「音楽とウェルネス」について語っている⁶⁾が、言われてきた健常者への音楽の効用について心理的・医学的研究が見られ始めたということなのだろうか。

更に、歌が宗教において精神性を高めるのに使われてきたのは周知のことである⁷⁾が、岐阜県音楽療法士の事例に関わりそれについて考察した門間は2007年には音楽療法は人の魂に関わるのではないかという思いに達しているようだ⁸⁾。津田は高齢の宗教者たちと4年間毎日3度の食事の度に歌って過ごした修道院生活を思い出す。この宗教者たちは朝晩のミサでも歌っているのも更に多く歌う機会がある。集団生活をしている宗教者達は在宅やホームなどで宗教的生活とは無関係と思われる高齢者の場合と同じにはできないだろうが、歌の効用については一考に値するだろう。歌が魂・命を支えるというテーマに関する文献研究も続けて行きたい。

最後にコミュニティー音楽療法という分野について見ておこう。私たちの「歌の会」は弱者も安心して歌えるクラス作りを目指しており、クラス参加というミニ・コミュニティー参加機会提供も目標にしている。そして、ミニなりにコミュニティー形成からくる問題点も自覚し始めている。スティーゲは2004年に日本に招待され「コミュニティー音楽療法と文化の変化⁹⁾と「音楽療法とコミュニティー¹⁰⁾という題の講演を行っている。音楽療法が孤立

した魂と関わり、人がコミュニティーと関わることにより生きる場を広げて行くことに社会的文化的な意味を考えているようだ。コミュニティー音楽療法が研究してきた分野は「歌の会」の目指す方向とはずれもあるようだけれどもコミュニティー育成に関わって行く点でこれからの文献研究の対象にしていきたい分野の一つと思われる。

まだ文献調査を始めたばかりだが、このように「歌の会」の活動に関連する研究成果もみられるが、私たちの見たこれらの研究成果だけでは被験者も実験回数もデータも少ない。更に弱者の歌、生活の質の向上、コミュニティー・コミュニケーション、社会参加などといったキーワードで「歌の会」の基本コンセプトに関わる文献調査をしていきたい。そして、もっとも大切な歌の弱者対象というキーワードには特別な関心を払っていきたい。

まとめ

一番レベルが低く安心して歌える「歌の会」をスタートさせ、1年間発展的に継続できた。同時にこの「歌の会」支援のために経過のまとめと分析研究を始めた。まず、第1期(16名)と第2期(29名)はいろいろと受講者間のコミュニケーションを図り「歌の会」のコミュニティー作りに気を配り、それなりに成果も上がった。第3期目(39名)になると受講者数が増え手軽な親睦会を開く場所を確保することができなくなり、受講者間のコミュニケーションを図る場を提供するのが難しくなった。更に今後、人数が増えていくと受講者間及び講師との距離が遠くなり、コミュニティー作りが少し難しくなっていくだろう。講座内にお茶の時間を取るとか、大きくなりすぎないように講座数を増やすなどの工夫が必要かもしれない。それにコミュニケーションの基本としてまず授業中は講師がマイクを使用し声がよく届くようにしなければならない。上手になるかどうかよりも、このミニ・コミュニティーの仲間としてその場にいることを楽しめるようにと考えている。頑張らないで続けて行けることがこれからの高齢化社会のありかただろう。なにしろ事故でも無ければ私たちは長生きするかも知れないのだから、社会貢献センターで生涯学習「歌の会」を通じ楽しめるという社会貢献を継続発展させていきたい。

講師養成に関し、講師としては音楽教育を受け、人の前で弾き語りで指導ができ、高齢化社会に貢献したいと思いい、温かい人間関係がもて、人生経験が有り、更に、生涯学習の「歌の会」について研究・教材開発・講座運営・講師養成に携わる人を考えている。これからの高齢化社会はそのような講師が指導する「歌の会」を必要としていると

思うが望みすぎだろうか。講師と受講者間のコミュニケーション育成を図り楽しい場を形成するスキル向上についても考えていきたい。

更に、「歌の会」のための教材開発の研究も進めたい。軽く持ち運びやすく、歌うときに開きやすく、字が大きく見やすいといった受講者が使いやすいものを目指したい。

なお、今回のこのまとめと分析研究の過程で、日ごろの講座を客観的に反省・議論し、諸文献を参考に深く考え直すことができ、問題点がより客観的に見られるようになった。最後に一文にまとめると、「歌の会」参加というミニ社会参加は受講者に喜んでもらえることで生活の質を保つことや認知症予防や健康増進に少しは役立つだろうから、これを発展させることは少しは社会貢献になると開始1年後の今も考えているが、更なる発展に向け支援研究を続けて行きたい。

参考文献

1. 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
2. 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』, ひかりのくに株式会社, 2005
3. 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, pp.149-164
4. 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

引用文献

- 1) 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, pp.163-171
- 2) 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, pp.198-205
- 3) 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, pp.12-27
- 4) 同上, p.12
- 5) 同上, p.23
- 6) アリシア・アン・クレア/廣川恵理訳「第2章, 健常な高齢者のための療法的音楽」, 『高齢者のための療法的音楽活用』, 一麦出版社, 2001, pp.40-67
- 7) アリシア・アン・クレア/廣川恵理訳「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, pp.231-257
- 8) 門間陽子「高齢者の音楽療法のねらいはどこにあるのかー 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, pp.109-126
- 9) ブリュンユルフ・ステーゲ/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, pp.136-146

- 10) ブリュンユルフ・ステーゲ/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，pp.347-359

