

東京文化会館

Workshop Workshop! コンビニアル・プロジェクト

高齢者向け音楽ワークショップの検証

[令和4年度] 検証報告書



主催：東京都／公益財団法人東京都歴史文化財団 東京文化会館
助成：文化庁文化芸術振興費補助金(劇場・音楽堂等機能強化推進事業) | 独立行政法人日本芸術文化振興会
研究協力：同志社女子大学
協力：株式会社白寿生科学研究所

内容

はじめに：東京文化会館における社会包摂的取り組み	4
1. 実施概要と検証目的	5
2. 背景：アクティブ・シニアを対象に検証を実施した理由	5
3. 実施期間・内容・参加人数	6
5. 本事業関係者	6
6. 東京文化会館ミュージック・ワークショップ「Shall we シング？」	8
1) 東京文化会館ミュージック・ワークショップ	8
2) 「Shall we シング？」	8
7. 検証報告：	10
東京文化会館ミュージック・ワークショップ「Shall we シング？」2022 検証報告	10
1. はじめに	10
1) アートを通じたウェルビーイングの共創	10
2) あらゆる人が参加するワークショップ・デザインのために	10
3) 高齢者の社会的孤立解消への SNS 活用の可能性	11
2. 「Shall we シング？」のプログラム概要	11
1) 「Shall we シング？ 2022」プログラム実施の流れ	11
2) 「Shall we シング？ 2022」の対面のワークショップについて	14
3) レッスン動画	14
4) プログラム参加者	15
3. 調査方法	16
1) 参加者を対象にした質問紙調査とインタビュー調査	16
2) リーダーを対象にした質問紙調査	16
4. 結果（参加者の視点から）	17
1) プログラムの参加理由	17
2) オンラインの情報配信の活用状況	19
3) オンラインの情報配信の満足度	20
4) 対面のワークショップへの参加満足と感想	24

5) ウェルビーイングにおけるプログラム参加の影響.....	26
6) 対面のワークショップについての感想.....	28
4. 結果 (リーダーの視点から)	31
5. まとめ.....	33
1) 「Shall. we シング?」に参加する理由は、新しいことへの挑戦、体の健康、歌うこと.....	33
2) 参加者のワークショップへの期待は、人との交流、歌って踊る楽しい時間。楽しく健康になれることを期待。.....	33
3) オンラインでのレッスン動画や案内の配信は、LINEのような使い慣れた手段が高齢者にとっても便利。ただし、個別のオンラインの接続環境への配慮は必要。.....	33
4) オンラインの情報配信で、役立つ情報が得られて意欲が高まる。.....	33
5) オンライン配信で、ワークショップの体験を日常に取り入れることができる。何度も再生する人は動画の「わかりやすさ」を、時々視聴の人は「楽しさ」を重視。.....	34
6) レッスン動画を繰り返し視聴すると、ワークショップがより楽しくなる。レッスン動画の視聴で、パフォーマンスしやすくなり、達成感が高まる。.....	34
7) プログラムへの参加が、ウェルビーイングとつながる可能性	34
8) プログラム全体を通して、参加者がワークショップの内容を一緒に考える、主体性が向上。安心して舞台上に挑戦できる、パフォーマンスをする楽しさが高まる	35
(参考文献).....	36
実践者の声：プログラムの再検討と改変のプロセスをふりかえって.....	37
記録写真.....	エラー！ブックマークが定義されていません。
おわりに	39
参考資料.....	41

東京文化会館 Workshop Workshop! コンビリアル・プロジェクト

はじめに：東京文化会館における社会包摂的取り組み

東京文化会館では「Workshop Workshop! コンビリアル・プロジェクト」を通じて、アートによる多元的共生社会の実現に向けて、様々な社会包摂的取り組みを行っています。

「Workshop Workshop! コンビリアル・プロジェクト」は、アートが持つ「創造性」「協調性」「参加性」を活かし、社会的課題に向き合いながら、人々の生活の質（QOL）の向上や共生社会実現のための芸術文化振興に寄与することをミッションに掲げ、《育成》《実践》《検証・発信》の3つ側面からアプローチを行っています。いずれの側面においても、年齢や障害、社会的ハンディキャップのあるなしにかかわらず、あらゆる人々が音楽鑑賞や音楽創造体験に参加できる機会の提供や、多くの人々が新たな文化創造に主体的に関わることができる環境の整備を目指した取り組みを大切にしています。特に、近年では、「創造性」「協調性」「参加性」を重視する音楽ワークショップを都内の特別支援学校や高齢者・社会福祉施設等において実施したり、実践に欠かせない専門的人材のトレーニングなどを実施しています。

アートによる多元的共生社会の実現に向けて

アートが持つ「創造性」「協調性」「参加性」を活かし、社会的課題に向き合い、人々の生活の質（QOL）の向上と共生社会実現のための芸術文化振興に寄与する

より豊かな
共生社会の実現

表現と承認の場の
多元化

インパクト例：「高齢者」や「障害」の社会的イメージの刷新

育成

スキルアップ
正しい知識

実践

連携・ノウハウ共有
リーディングモデル

検証/発信

社会的意義・事業改善
シンポジウム意見交換

【本事業が目指すレガシー例】

- 高齢、認知症、障害の有無に関係なく豊かに暮らせる環境がある
- 高齢、認知症、障害に対する社会的イメージが変わる
- 高齢者や障害者が主体になれる創造的活動に場がある
- 地域のまちづくりや、地域の包摂力の向上に寄与する

東京文化会館 Workshop Workshop! コンビニアル・プロジェクト 令和4年度 高齢者向け音楽ワークショップの検証

1. 実施概要と検証目的

近年の高齢者を対象にした音楽ワークショップのニーズ増加に伴い、より充実したプログラムの実施が期待されています。

令和3年度は、平成31年の以降の検証結果(エビデンス)に基づき、

- ①アクティブ・シニア世代、または自立度の高い高齢者を対象に、高齢者の生きがい創出や社会参加を促進し、参加者の主体性や参加意欲を触発する音楽ワークショップの開発と検討
- ②エビデンスに基づいた東京文化会館オリジナルのワークショップ・プログラムの展開を目指したプログラムの開発

を目的に、高齢者心理学等を専門とする研究者、日下菜穂子氏（同志社女子大学教授）とともに高齢者向けワークショップ「Shall we シング?」の改訂に取り組みました。具体的には2022年6月～10月にオンラインによる検討会5回と、2022年12月～2023年2月に対面ワークショップ2回を実施しました。また、無料通信アプリLINEを活用したグループコミュニケーションと動画配信も行いました。

2. 背景：アクティブ・シニアを対象に検証を実施した理由

日本において、2025年までに国民の3人に1人が高齢者になると試算されるなど、高齢者社会は大きな社会課題となっています。高齢になった際に、健康寿命（自立して生活できる時期）を延ばすことだけでなく、生涯にわたって生き生きとした生活が送れるように高齢者の生活の質（QOL）を高めることの重要性も多くの専門家が指摘をしています。特にQOLの向上に文化芸術活動が寄与できる役割は大きく、文化芸術活動に参加することがウェルビーイング（心身の健康）の維持・改善につながることも欧米の調査から明らかになってきています。

一方で、これまでに発表されている関連調査では、プログラムそのものに対するエビデンスを明らかにするものが多く、高齢者が参加しやすいプログラムづくり（参加したいと思う内的動機づくり）についてはあまり着目されていません。

また、2020年3月から始まった新型コロナウイルスの世界的まん延により、アクティブ・シニア世代の出控えなどによる孤立やフレイル問題が顕著になっています。

このような時代だからこそ、芸術の知識やスキルの習得を目指すのではなく、表現する喜びや他者との「ゆるやかなつながり」が「個のウェルビーイング」を増幅させることに着目した検証を行うことにしました。東京文化会館ミュージック・ワークショップのなかでも、高齢者向け、とりわけアクティブ・シニア向けのプログラムとして開発され、音楽と身体運動を取り入れるなど介護予防なども視野にいれたプログラム「Shall we シング?」を取り上げ、高齢者とアーティストが協働できる環境デザイン、さらにはあらゆる人が参加できる当事者デザインの方法論に着目しました。

3. 実施期間・内容・参加人数

令和4（2022）年6月から令和3（2021）年1月まで
のワークショップ参加者数 28名

対面ワークショップ、オンラインプログラムの開発・検討のためのセッション：

- 1回目 9月6日(火) 13:30-15:30 オンライン
オンライン介入の具体的な構成や内容について、アイデア共有、方向性の決定。
- 2回目 9月19日(月) 18:00-21:00 東京文化会館 Mルーム
対面ワークショップ及びオンラインコンテンツの具現化、骨子づくり。
オンラインコンテンツの試し撮り。
- 3回目 10月7日(金) 18:30-20:30 オンライン
対面ワークショップのプログラム案及びオンラインコンテンツ試作の高齢者心理学の知見からのフィードバック。
- 4回目 10月18日(火) 18:00-21:00 東京文化会館 リハーサル室
出演者のためのブラッシュアップミーティング
- 5回目 11月8日(火) 10:00-16:00 都内ピアノスタジオ
オンラインコンテンツ制作（収録）

対面ワークショップ1回目 令和4（2022）年12月26日（月）10:00～12:00
オンラインプログラムの配信 令和4（2022）年12月27日（火）～
対面ワークショップ2回目 令和4（2022）年12月26日（月）10:00～12:00

データ分析： 令和5（2022）年1月～3月
報告書公開： 令和5（2022）年3月31日（金）

4. 改訂版上演時のワークショップ参加協力者の募集方法と倫理的配慮

東京文化会館と同志社女子大学が連携して実施する事業として、首都圏在住の60～80代の成人を中心に参加募集を行いました。

本検証を実施するにあたり、同志社女子大学の同志社女子大学研究倫理規準に則り、同大学研究倫理委員会の承認を経て実施しました。また、インフォームド・コンセントとして、個人情報やデータなどの収集目的、収集方法、取り扱い方法等について、各参加者に文書による説明を行い、同意書を提出した参加者のみ参加しました。

5. 本事業関係者

- ◎東京文化会館ワークショップ・リーダー及び出演者
高田有香子

渡辺 明子

稲垣 領子 (ダンサー)

◎**検証団体**

代表者 日下菜穂子 (同志社女子大学現代社会学部 教授/学部長)

下村篤子 (同志社女子大学学術研究員)

平川りか (同志社女子大学現代社会学部 修士課程)

紀 安憶 (同志社女子大学現代社会学部 修士課程)

◎**事業担当者**

杉山幸代 (東京文化会館 事業企画課 事業係 主任)

6. 主催等

主 催： 東京都/公益財団法人東京都歴史文化財団 東京文化会館

研究協力： 同志社女子大学

実施協力： 白寿命化学研究所株式会社

助 成： 文化庁文化芸術振興費補助金 (劇場・音楽堂等機能強化推進事業)

| 独立行政法人日本芸術文化振興会

6. 東京文化会館ミュージック・ワークショップ「Shall we シング？」

1) 東京文化会館ミュージック・ワークショップ



0 歳から大人まで
見つけよう、音楽で広がる新しい世界

「東京文化会館ミュージック・ワークショップ」は、「音楽の素晴らしさをもっと気軽に、一人でも多くの方に味わってほしい！」という思いから生まれました。東京文化会館のワークショップは音楽や芸術に対する関心を高め、自己表現能力やコミュニケーション能力を養うことにより、豊かな心を育てることを目的とした取り組みです。

東京文化会館ミュージック・ワークショップのプログラムには、現在 37 種類あります（令和 5 年 3 月時点）。どのプログラムも対象年齢が設定されており、同じプログラムでも発達段階や対象者の方の活動段階にあわせて、活動の難易度を調整して実施しています。

また近年は障害者施設や高齢者施設、社会的支援を必要とする方々などを対象とするワークショップの実

施とプログラム開発にも力を入れており、重度障害者の方も参加できるワークショップや簡単な手話付きのワークショップ、英語によるワークショップも実施しています。

東京文化会館は、公共の文化施設として、誰もが音楽にふれる喜びを感じながら心地よく過ごせる時間を提供することを目指しています。

2) 「Shall we シング？」

しなやかな体と、のびやかな声。
歌とダンスで新しい自分を見つけよう！
初心者、リピーター大歓迎！！

「Shall we シング？」は東京文化会館ミュージック・ワークショップとして平成 30（2018）年度に制作された東京文化会館オリジナルのワークショップ・プログラムです。参加者が東京文化会館ワークショップ・リーダーの演奏を聴きながら歌ったり、ダンサーの指示で踊ったりすることで、美しい響きと音楽を全身に感じながら、共に音楽空間をつくりだすことを目標にしています。また、ワークショップ・リーダーによるファシリテーションによって、参加者同士のコミュニケーションを円滑にし、音楽やダンスを通した〈一体感〉や〈達成感〉を参加者個人が感じることができる工夫を行っています。また、運動だけでは続けることが難しいと思われる介護予防運動も、音楽にあわせて楽しみながら実施することで、その継続性を高めることを目指しています。

改訂前（コロナ禍以前）のワークショップの大まかな流れは、以下のとおりです。

東京文化会館ミュージック・ワークショップ「Shall we シング？」（改訂前）

出演者： 東京文化会館ワークショップ・リーダー 渡辺明子、高田有香子

ダンサー 稲垣領子

参加者： 最大 30 名程度 ※コロナ対策環境では約 15～20 名程度（会場による）



①ようこそ、Shall we シング？へ



②椅子に座ったまま、ストレッチ(チェア・バレエ)で少しずつ身体をほぐします



③声を出していきましょう！
全員で歌を歌います



④ワークショップ・リーダーとダンサー
のパフォーマンスを鑑賞



⑤歌にあわせて身体の動きを
つけてみましょう



⑥最後は全員で歌いながら踊ります

7. 検証報告：

東京文化会館ミュージック・ワークショップ「Shall we シング？」2022 検証報告

日下菜穂子（同志社女子大学）

1. はじめに

1) アートを通じたウェルビーイングの共創

2017年から始まる東京文化会館での社会包摂を意識した取り組みは、2021年には「コンビジュアル・プロジェクト」という事業に発展し、現在に至っています。このプロジェクトでは、人生100年時代をあらゆる人が心豊かに暮らせる共生社会の実現を目指し、誰もが喜びや生きがいを等しく共有できるアート体験の提供や、障害や社会的背景を超えて文化的創造・交流に関わることできる環境整備にも取り組んでいます。

この報告で検証するワークショップ「Shall we シング？」は、「コンビジュアル・プロジェクト」事業の一環として行われる、高齢者向けの新たなプログラムです。「Shall we シング？」の特徴は、プロのアーティストの主導で、運動と芸術を連携したパフォーマンスを行うことを通してウェルビーイングをめざす点にあります。ウェルビーイングの定義は様々ですが、コンビジュアル・プロジェクトの主旨に照らし、創造的なコミュニケーションの創発が「Shall we シング？」の参加によるウェルビーイングとし、その結果としてもたらされるのが、心身ともに充実したウェルビーイングな状態だとしています。ここでのコミュニケーションは、参加者と他の参加者、リーダー、そしてワークショップの活動そのものに参加者が主体的で積極的に関わる交流を含む概念です。

2) あらゆる人が参加するワークショップ・デザインのために

2019年からの3年間に、「Shall we シング？」は、ワークショップデザインと実践、評価検証、フィードバックと改良のプロセスを重ねてきました。この「Shall we シング？」の改良のプロセスで課題にしたのは次の2点です。

- ・高齢者とアーティストが協同するワークショップの環境をどのように創出するか。
- ・あらゆる人が参加する当事者デザインが、どのような方法で可能になるか。

上記の2点を明らかにするために、1年目にはワークショップの活動と参加者の行動との関係を質的に分析し、高齢者が参加しやすいワークショップの環境を検討しました。2年目には、参加者が主体的に取り組むことができるアクティビティを導入し、参加者意欲や相互交流の活性化を質的、量的に確認しました。そして3年目にあたる本年に行ったのが、オンライン活用による「Shall we シング？2022」の検討とその検証でした。

長引くコロナ禍の影響で、これまで以上に障害者、高齢者、そして幅広い世代の社会的孤立の問題が深刻化しています。高齢者層においては、社会的孤立がフレイルや認知症などの心身健康を脅かすリスク要因となることから、介護予防のうえでも効果的な対応が喫緊の社会課題として認識されています。現代の社会において、アートの「人々の心をつなぎ、人と社会交流の豊かさを育む」役割はますます重要

となっているといえます。

そこで、ウィズコロナ時代の新しい高齢者向けのワークショップとして、従来の対面でのワークショップに加えて、オンライン情報配信を加えたプログラム「Shall we シング？ 2022」を、デザインしました。オンラインの情報配信を取り入れることで、ワークショップに実際に参加している時間だけでなく、参加する前後にもワークショップとのつながりが途切れることなく継続することができます。繰り返しワークショップに参加する体験を、対面とオンラインの併用で実現することにより、ウェルビーイングな関係性を構築することをめざします。

3) 高齢者の社会的孤立解消への SNS 活用の可能性

グループ音楽活動への参加が、高齢者の認知機能や生活の質の向上および社会的つながりの改善につながる事が明らかにされています (Mathew, Sundar, Subramaniam & Parmar, 2017)。一方、グループ活動に参加できる高齢者は、活動へのアクセシビリティが高い層であり、社会的孤立リスクが低いのが実際です。また、参加による気分の改善などが見られたとしても、その効果が持続しにくい問題もあります。そこで、活動に参加しにくい高齢者でも継続的な参加を可能とするために、LINE グループ¹の活用が考えられました。高齢者の社会的孤立に陥るリスクに対し、LINEグループに参加することで、自分と同じ趣味や興味を持つ人々と交流することができ、社会的孤立を緩和することが示されています (橋本・山下・海野, 2021)。また、オンラインを活用した継続的な交流が、高齢者の主体的な活動への参加を促すことも明らかにされています (日下・下村・上田, 2021)。

本報告の検証では、「Shall we シング？ 2022」の実践に参加した高齢者とリーダーを対象とした調査の分析から、高齢者のウェルビーイングに資する「Shall we シング？ 2022」の可能性を分析します。オンラインの情報配信が、参加者の協同的な関わりを深め、ワークショップへの主体的な参加を促すのか。その結果としてウェルビーイングにどのような影響が生じるのかを検証することで、ウィズコロナ時代の高齢者向けの新しいワークショップのあり方を提言する指針を得ることがこの検証の目的です。

2. 「Shall we シング？」のプログラム概要

1) 「Shall we シング？ 2022」プログラム実施の流れ

「Shall we シング？ 2022」は、2回の対面のワークショップと、その前後のLINEグループでの情報配信で構成されています。プログラム全体の実施内容は、表1に示す通りです。プログラムの実施期間は、2022年12月13日から2023年3月31日の4カ月間です。対面のワークショップは12月26日と2月27日に実施しました。

参加申し込みの手続きの際に東京文化会館のLINEグループへの参加を求め、12月13日から1回目の対面でのワークショップまでに、LINEグループを介して一方向で開催案内や予告動画の配信を4回行いました。また、1回目と2回目の対面ワークショップの間の配信は12回、2回目ワークショップの

¹ スマートフォンまたはパソコン用の無料通信アプリ「LINE」において、複数のユーザーが集まって作成されたグループ

終了後から2月28日時点までの配信は2回です。配信内容は、ワークショップで取り組む歌やダンスのレッスン動画の他に、会場の案内などの情報提供、ワークショップ終了後すぐに送信されたのは、当日の写真とワークショップをふりかえるコメントでした。ライングループの発信は、東京文化会館のプロジェクト実施者が担当しました。

表 1. 「Shall we シング？ 2022」実施の流れ

送信日	挨拶・案内配信	動画配信
12月13日	テスト送信	
12月20日	26日への喚起・文化会館前イチョウの写真	
21日		動画①ウェルカム動画
24日	クリスマスの挨拶・26日への期待	

26日

1回目 ワークショップ

送信日	挨拶・案内配信	動画配信
26日	WS参加へのお礼・WSの写真2枚	
29日		動画②チェアバレエ
30日		動画②チェアバレエ
31日	年末の挨拶・文化会館前門松の写真	
1月11日	新年の挨拶・文化会館の夜景写真	動画②チェアバレエ
20日	宿題の提示	動画③歌いましょう
24日		動画③歌いましょう
2月5日	春の挨拶・文化会館前の写真	動画③歌いましょう
15日	27日の次回WSへの喚起	動画④歌いながら動いてみよう
18日		動画④歌いながら～+動画③歌いましょう
22日	27日のWSの予告	動画④歌いながら～+動画②チェアバレエ
24日	27日WS参加に対する注意・アクセス	

27日

2回目 ワークショップ

送信日	挨拶・案内配信	動画配信
27日	WS当日参加への促し	動画④歌いながら動いてみよう
28日	WS参加・調査協力へのお礼・当日の舞台写真1枚	動画④歌いながら動いてみよう

2) 「Shall we シング？ 2022」の対面のワークショップについて

対面のワークショップの進行は、表2に示す通りです。進行では、歌のパートとダンスのパートを順番に行い、休憩を挟んだ後半で歌とダンスを組み合わせてスカーフを振るパフォーマンスを全員で行います。2回目のワークショップでは、まとめの部分で、参加者3人が同時に小ホールの舞台上がり、歌とダンスのパフォーマンスを披露します。

1回目のワークショップの実施場所は東京芸術劇場のレッスン室、2回目は東京文化会館の小ホールでした。ワークショップを主導したリーダーは、チェアバレエダンサー、声楽家、ピアニストの3人です。いずれも東京文化会館の行うリーダー育成のトレーニングを受け、これまでに5年以上のワークショップ実施経験を有しています。

表2. 対面のワークショップの内容

回	ワークショップの内容
1回目 2022.12.26 実施	①アイスブレイキング：ワークショップの枠組み ②ウォーミングアップ（チェア）：動きの基礎練習 ③1曲目の歌：発声練習 ④パフォーマンス披露 ⑤歌とダンスしながらスカーフをふるパフォーマンス ⑥まとめ：全員でパフォーマンス
2回目 2023.2.27 実施	①アイスブレイキング：ワークショップの枠組み ②ウォーミングアップ（チェア）：動きの基礎練習 ③1曲目の歌：発声練習 ④パフォーマンス披露 ⑤歌とダンスしながらスカーフをふるパフォーマンス ⑥舞台上がってパフォーマンスの本番 ⑦まとめ：全員でパフォーマンス

3) レッスン動画

オンラインで配信したレッスン動画は次の4種類です。

- ・動画① ウェルカム動画(1分15秒)
- ・動画② チェアバレエ (2分56秒)
- ・動画③ 歌いましょう (2分51秒)
- ・動画④ 歌いながら動いてみよう (3分06秒)

それぞれの動画は、ワークショップのリーダーがワークショップの内容やチェアバレエの動き、歌、歌とダンスのパフォーマンスを実演しながら説明するものです。動画配信サービス YouTube に限定公開されており、そのURLを参加者に送信して視聴をよびかけました。

4) プログラム参加者

「Shall we シング？ 2022」の参加者は、都内在住の61歳から86歳の13人。そのうち、都内の健康サロンにてワークショップの勧誘を受けて申し込んだ人が3人、東京文化会館の実施者の紹介により申し込みをした人が11人でした。

2022年12月と2023年2月の2回実施したワークショップの1回目に参加した人は13人（男性1人、女性12人）、2回目に参加した人は11人で全員が女性でした。

①参加者の主観的健康

参加者の健康状態は、表3に示す通りです。1回目のワークショップ参加前には「あまりよくない」人が3人でしたが、2回目のワークショップ参加前では、2人の欠席者を除き、すべての参加者が「ふつう」以上で、主観的な健康観が良好な状態でした。

表3. 参加者の健康状態

あなたの現在の健康状態はいかがですか？					(人)
	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	合計
1回目	7	3	0	3	13
2回目	5	4	2	0	11

②参加者の音楽コンサートや演奏会への参加状況

参加者の過去1年間に音楽コンサートや演奏会に参加した回数は、表4に示す通りです。「年に数回」が7人と最も多く、「全く参加しない」人が4人いました。

表4. 音楽コンサートや演奏会への参加状況

過去1年間に、音楽コンサートや演奏の会にどのくらい参加されましたか？ (人)				
月に2回以上	月に1回程度	年に数回	全くない	合計
0	2	7	4	13

③参加者のLINEやインターネット上の動画サービスの利用状況

参加者のLINEやインターネット上の動画サービスの利用状況は、表5に示す通りです。参加者13人のうち、LINEアプリを使用していない人は3人。そのうち1人は2回目のワークショップは欠席であったため、2回目の調査時点でLINEアプリの未使用者は2人でした。未使用者を2人除いた参加者11人は、LINEグループからの情報配信を自分自身で受信して視聴することができました。LINEを使わな

い2人の参加者には、所属する健康サロンにおいてスタッフがスマートフォンを使って動画や案内を提示しました。

表5. インターネット上の動画サービスの使用状況

インターネット上の動画をどのくらい見ておられますか。 (人)

	ほとんど毎日	週4～5回	週2～3回	週1回	月に2～3回	月に1回程度	見ていない	合計
1回目	2	2	0	2	2	1	4	13
2回目	1	3	1	1	3	0	2	11

3. 調査方法

1) 参加者を対象にした質問紙調査とインタビュー調査

1回目と2回目のワークショップに参加する前、および参加した後に質問紙調査を行いました。2回目のワークショップ参加後には、質問紙調査に加えて15分程度の半構造面接により参加の感想のインタビューを行いました。

参加者への質問紙調査は、基本的事項（日頃の音楽活動への参加状況、デジタル機器の使用状況、オンラインの活用状況、主観的健康感）と心理的ウェルビーイングの指標として自己効力感についての項目（GSES 一般性セルフ・エフィカシー尺度：坂野、1986）で構成されています。ワークショップ参加後の質問紙調査には、参加満足について問う項目が含まれます。質問紙調査の実施は、質問票を提示しながら個別に回答を求める聞き取り式で行いました。

倫理的配慮として、本調査は同志社女子大学の倫理審査の承認を受けて実施しました。

2) リーダーを対象にした質問紙調査

2回目のワークショップの参加後に、3人のリーダーに質問紙調査票を配布し、自記式での回答を求めました。質問紙の内容は、リーダーの視点から気づいた参加者の変化と動画配信の影響について、および動画を作成する際の工夫点についてです。

4. 結果（参加者の視点から）

1) プログラムの参加理由

■参加理由は、新しいことへの挑戦、体の健康、歌を歌うから

①参加理由（選択式回答）

1 回目のワークショップに参加する前の質問紙調査において、プログラムへの参加理由を問いました。その結果は表6と図1に示す通りです。

参加理由として、「新しいことだから」とする人が9人と最も多く、次に「体にいいから」が8人、「歌を歌うから」が7人、「気分がいいから」と「普段と違う人と交流できるから」をそれぞれ5人が参加理由として選択しました。

表6. 参加理由（複数選択）

「Shall We シング？」の参加理由として、あてはまるものすべてを選択してください。

N=13（人）

気分がいいから	体にいいから	新しいことだから	歌を歌うから	ダンスをするから.	ふだんと違う人と交流できるから	同じ趣味や関心をもった人と交流できるから	プロの芸術に触れることができるから
5	8	9	7	4	5	3	4

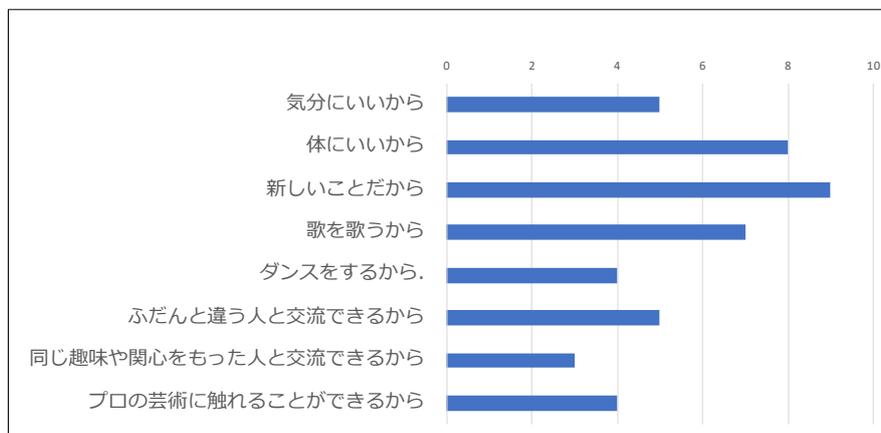


図1. 参加理由（複数選択）

②ワークショップへの期待（自由記述）：

■ワークショップに期待するのは、人との交流、歌って踊る楽しい活動、心身の健康増進

ワークショップに期待することを自由記述の形式で問いました。得られた回答をその内容の傾向から分類したところ、「活動内容への期待」と「効果への期待」の2つのカテゴリーに大別されました。それぞれのカテゴリーごとに、さらに細かく分類して抽出されたのが、「交流」、「歌・ダンス」、「健康」、「その他」等の小カテゴリーです。それぞれのカテゴリーごとの回答は表7に示す通りです。

「活動内容への期待」については、「交流」への期待が最も多く、人との交流や会話をワークショップに期待するという回答が多くありました。「効果への期待」の中では、心や体の「健康」や足腰の痛みの改善などへの効果を期待する回答がありました。また、「歌とダンス」で楽しい時間を過ごしたい、という楽しさへの期待も5人の参加者があげていました。

表7. ワークショップに期待すること（自由記述）

活動への期待	<p>(交流) 人との会話ができるから</p> <p>(交流) 人に触れ合うのは良いことだなと思って</p> <p>(交流) 皆さんと一緒に参加できるので楽しいのでこれからも期待</p> <p>(交流) 参加者の年齢層と人数が増えると予想以上の感動、発見を見いだせるのでは</p> <p>(交流) みなさんの考え方、意見を聞きたい</p> <p>(歌・ダンス) 歌って体を動かし楽しく過ごしたい</p> <p>(歌・ダンス) 音楽・ダンス・歌、いきいきとした時間</p> <p>(歌・ダンス) 歌うのが好きなので、歌とダンスがどのようにシンクロするか楽しみ</p> <p>(歌・ダンス) 音楽をどのように扱って、シニアに体を動かしたり声を出させるのか</p> <p>(歌・ダンス) 歌は嫌いではない。楽しそうかなと思った</p> <p>(鑑賞) 先生方の素敵なコラボパフォーマンスを期待</p>
効果への期待	<p>(健康) 健康維持によいこと</p> <p>(健康) 余生を心豊かに暮らせるよう助けていただけること期待</p> <p>(健康) 体と心を整え楽しめることでその後も生かして生活していけるのでは</p> <p>(健康) 足腰の痛いのが治るとよいな</p> <p>(健康) 膝によい運動があれば覚えて帰りたい</p> <p>(その他) 自分にどんな変化があるのかワクワク</p> <p>(その他) 少し若返るかな</p>

2) オンラインの情報配信の活用状況

①レッスン動画の視聴方法

■動画は一度送ると、何度も繰り返して再生される

オンラインで配信された動画を視聴する機器は、13人の参加者のうち9人がスマートフォン、1人がタブレット端末、1人が「ガラケー」とよばれる携帯電話でした。参加者のうち2人は、視聴のための機器を有しませんでした。機器を有しない参加者には、参加者が所属する健康サロンでスタッフが配信された情報を再生して参加者に提示しました。

②レッスン動画の再生頻度

レッスン動画の視聴が可能であった11人を対象に、2回目のワークショップに参加する前の調査において、それまでに配信されたレッスン動画の視聴回数を問いました。その結果は表8に示す通りです。1回の動画配信に対して、11人全員が配信された動画を視聴していました。そのうち、10回以上繰り返して再生している人が2人以上、5回以上の人を含めると5人の参加者が動画を何度も繰り返し視聴していました。

表8. レッスン動画の再生回数

動画は、何回くらい再生されましたか。

(人)

	10回以上	5~9回	2~4回	1回	0回	合計
動画①ようこそ! (12/21配信)	2	3	3	1	2	11
動画② チェアバレエ (12/29、1/11配信)	3	2	3	1	2	11
動画③歌いましょう (1/20、1/24、2/5、2/18配信)	2	3	2	2	2	11
動画④歌いながら動いてみよう! (2/15、2/18、2/22配信)	2	2	4	1	2	11

②レッスン動画を見ながら同時にエクササイズをした回数

■レッスン動画を見ながら同時にエクササイズ!

レッスン動画を再生しながら、映像にあわせて同時に歌やダンスのエクササイズを行ったかを問いました。その結果は表9に示す通りです。ほとんどの人が「毎回」か「ほぼ毎回」動画を見ながら歌やダンスのエクササイズをしていました。

表 9. レッスン動画を視聴しながらエクササイズをした回数

動画を見ながら、何回くらい一緒にエクササイズをしましたか。(人)

	毎回	ほぼ毎回	時々	0回	合計
動画II チェアバレエエクササイズ (12/29、1/11配信)	3	4	2	0	9
動画III 歌いましょう (1/20.1/24.2/5,2/18配信)	4	2	2	1	9
動画IV 歌いながら動いてみよう! (2/15.2/18,2/22配信)	4	2	3	0	9

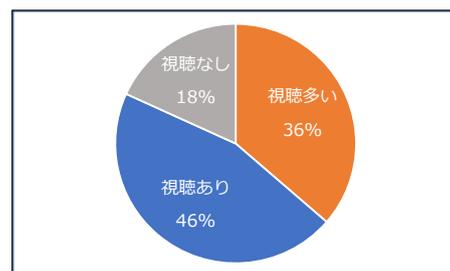
③動画の再生回数別、参加者のグループ分類

2 回目のワークショップに参加した 11 人を動画の再生回数をもとに「視聴多い」群（26 回から 100 回）、「視聴数回」群（7 回から 16 回）、「視聴なし」群（1 回から 4 回）の 3 群に分類しました。それぞれの人数は表 10 と図 2 に示す通り、「視聴多い」群が 4 人（平均再生回数 51.0 回）、「視聴数回」群が 5 人（平均再生回数 11.8 回）、「視聴なし」群が 2 人（平均再生回数 2.5 回）です。

表 10. 視聴頻度による 3 群分類

視聴頻度別 グループ	人数	平均再生回数
視聴多い	4人	51.0回
視聴数回	5人	11.8回
視聴なし	2人	2.5回
全体	11人	24.4回

図 2. 視聴頻度による 3 群分類



3) オンラインの情報配信の満足度

■ オンラインの情報配信で、役立つ情報が得られて意欲が高まる

① オンラインの情報配信の満足感

2 回目のワークショップに参加した 11 人を対象に、オンラインで配信された案内とレッスン動画の満足感を「LINE で届く日時や場所の案内が役に立った」、「レッスン動画で参加する意欲が高まった」、「パフォーマンスをするのにレッスン動画が役に立った」について、「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」までの 6 段階で問いました。その結果を 5 点から 0 点までに得点化し、レッスン動画の視聴回数の 3 群別に比較した結果を表 11 に示します。なお、「視聴なし」群は、所属する健康サロンで動画の視聴が可能でしたが、視聴回数の平均は 2.5 回と少ない回数でした。

「視聴多い」「視聴数回」の群は、「視聴なし」群に比べて、配信が「役に立った」や「意欲が高まった」、「効果が感じられた」の得点が、5 点満点中の 3 点以上と高いことが示されました。

表 11. レッスン動画の視聴頻度群別オンライン配信の満足度

(点)

	人数	LINEで届く日時や場所の案内が役に立った	レッスン動画で参加する意欲が高まった	パフォーマンスするのにレッスン動画の効果が感じられた
視聴多い	4人	3.5	3.0	3.3
視聴数回	5人	3.4	3.2	3.2
視聴なし	2人	1.5	1.5	1.5
平均	—	2.8	2.6	2.7

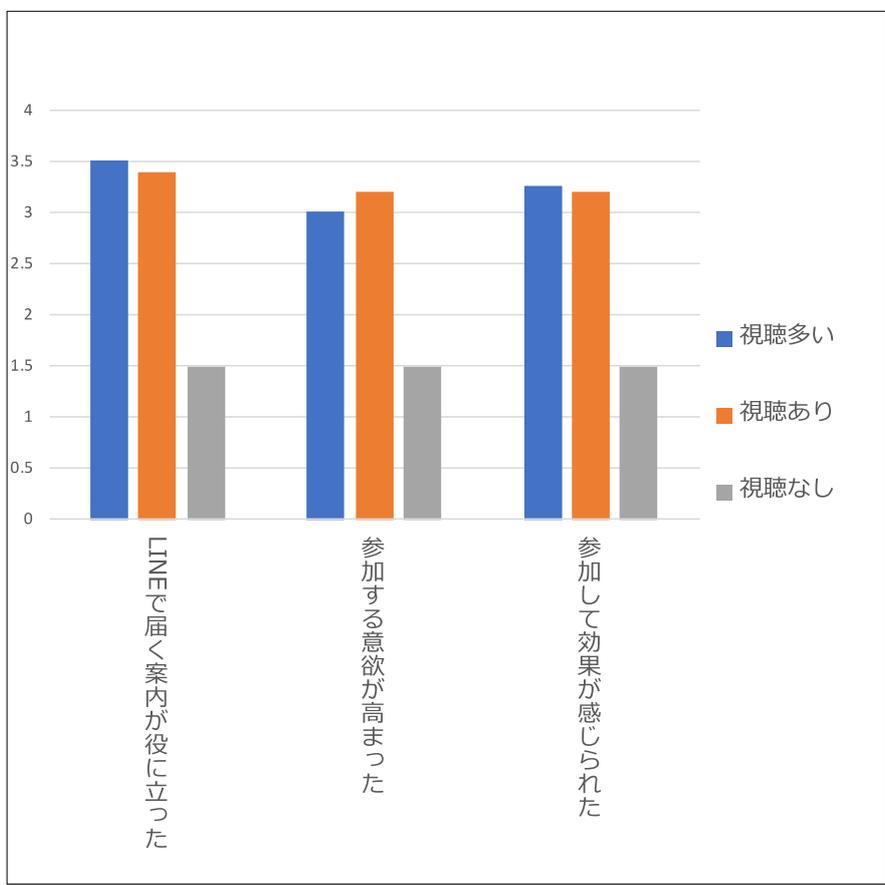


図 3. レッスン動画の視聴頻度群別オンライン配信の満足度

②オンラインでの情報配信についての感想

- オンライン配信で、ワークショップの体験を日常に取り入れることができる。
- 何度も再生する人は動画の「わかりやすさ」を、時々視聴の人は「楽しさ」を重視。

オンラインの情報配信の感想を自由記述形式で問いました。表 12 に示す通り、ワークショップで行ったことや楽しさを日常の生活の中で思い出して、練習を継続できることや（「記憶の再生」、「日常の継続」）、動画の視聴で気分が明るくなる「楽しさ」が多くあげられました。

視聴頻度の群別では、「視聴多い」群は、「（説明が）丁寧でわかりやすい」、「伴奏があって歌いやすい」など、歌やダンスの上達に役立つ、実質的な情報の質に注目する回答が多くありました。一方、「視聴数回」群（7回から16回）では、「楽しみ」や、「つながりの意識」などの、気分を明るくしてくれる情緒的な刺激になる動画の雰囲気注目していることが明らかになりました。

表 12. オンラインでの情報配信についての感想

動画の視聴頻度	カテゴリー	感想
視聴多数	日常の継続	日頃から意識して、毎日のように一緒にやりました！ 期間があいているのですべて忘れずに次へ取り組めたので良かった。 忘れていても動画が送られてくるとやらなきゃと思い練習意識が出来る。 普段は動かないが、動画を見やすくするためにタブレットに移して練習した。 スマホは外でも見られる。出かける時も歌いながら行ける。 家で恥ずかしくなく声が出せる。
	わかりやすさ	歌の歌い方、丁寧に覚えやすかった。 振りつけがとても参考になった。 振り付け（がよく見えて）手がとてもきれいだった。 伴奏があって歌いやすい。
	記憶の再生	忘れてしまうのでお知らせが来て助かった。 覚えつつも忘れていたので、何度でも見たりできる。
	提案	楽にできる体操で、レベルに合わせて選べたり、もうちょっと難しくてもいい。
視聴数回	日常の継続	丁寧なフォローで、継続して日々に取り入れることができた。 放置せずにやってみようと思える。 動画を見ることによって、（ワークショップ）をより身近に感じられる。
	楽しみ	その日を楽しみに待つことができてよかった。 心が明るく楽しさが上がってきた。気持ちが上向いた。 LINEがくると、ようこそ、という気持ちを向けてくれているのがわかる。 ガラケーだけど（参加のために）スマホにした。申し込みできて嬉しい。 連絡がきて、ラインでつながるところがあるのが嬉しい。
	記憶の再生	ワークショップのことを常に思い出すことができてよかった。 見直すことで、（ワークショップの）楽しさを思い出した。 LINEは必ず見るので、忘れた頃に意識づけができる。 （パフォーマンスの）やり方を思い出せる。
	わかりやすさ	歌いながらの動きが自然にできた。 不安に思っていたところが解消された。 わかりやすくて満足。
	提案	もっといろんな種類の動画があったら面白いなと思った。
視聴なし		容量がいっぱいでうまく動かなかった。 直接会って、指導してもらうのがいい。 もう少し参加者が多ければ良いと思った。

4) 対面のワークショップへの参加満足と感想

①ワークショップに参加した楽しさ

■参加した人が、楽しいと思えるワークショップ

1回目と2回目の対面のワークショップの参加後に、参加の楽しさを「ワークショップに参加して楽しかったですか」という項目で問いました。その結果は表13と図4に示す通りです。1回目、2回目のワークショップともに参加者の半数以上の方が「非常に楽しかった」と回答していました。

表13. ワークショップに参加した楽しさの人数分布

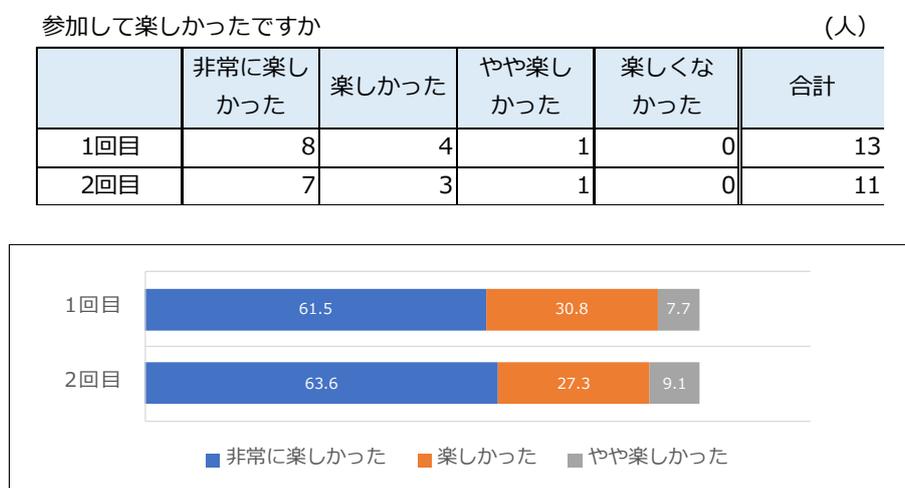


図4. ワークショップに参加した楽しさの割合

②視聴頻度による群別のワークショップ参加満足

- レッスン動画を繰り返し視聴すると、ワークショップがより楽しくなる
- レッスン動画の視聴で、パフォーマンスしやすくなり、達成感が高まる

ワークショップに「参加して楽しかったですか」、「参加して満足できましたか」という参加の満足感、「うまく歌やダンスの表現ができた」、「うまくパフォーマンスできるように工夫した」、「パフォーマンスがするのが簡単だった」、「パフォーマンスをしたら気持ちが良くなった」という参加の過程における努力や達成の評価について問いました。6段階で回答を求めた結果を、「非常にそう思う」を5点、「かなりそう思う」を4点、「ある程度そう思う」を3点、「ややそう思う」を2点、「少しはそう思う」を1点、「そう思わない」を0点として得点化しました。そして、視聴頻度による参加者の3群別に、ワークショップの参加満足の平均得点を求めて群別に比較した結果は、表14と図5に示す通りです。

結果には、動画の「視聴なし」群に比べて、動画を視聴した「視聴多い」群と「視聴数回群」の方がよ

り、「参加して楽しかった」、「参加して満足できた」、「うまく歌やダンスの表現ができた」の得点が高いことが示されました。また、ワークショップで「パフォーマンスをするのが簡単だった」や、「パフォーマンスをしたら気持ちよかった」という項目についても、レッスン動画を視聴した2つの群の方が得点がやや高い結果でした。

表 14. 参加頻度群別のワークショップ参加満足

(点)

視聴回数	平均視聴回数	人数	参加して楽しかった	参加して満足できた	うまく歌やダンスの表現ができた	うまくパフォーマンスできるように工夫した	パフォーマンスをするのが簡単だった	パフォーマンスをしたら気持ち良かった
視聴多い	51回	4人	3.8	3.3	3.0	2.8	3.5	3.8
視聴数回	12回	5人	3.8	3.8	3.6	3.0	3.8	3.8
視聴なし	0回	2人	2.5	2.5	2.0	3.0	3.0	3.5
平均	24回		3.4	3.2	2.9	2.9	3.4	3.7

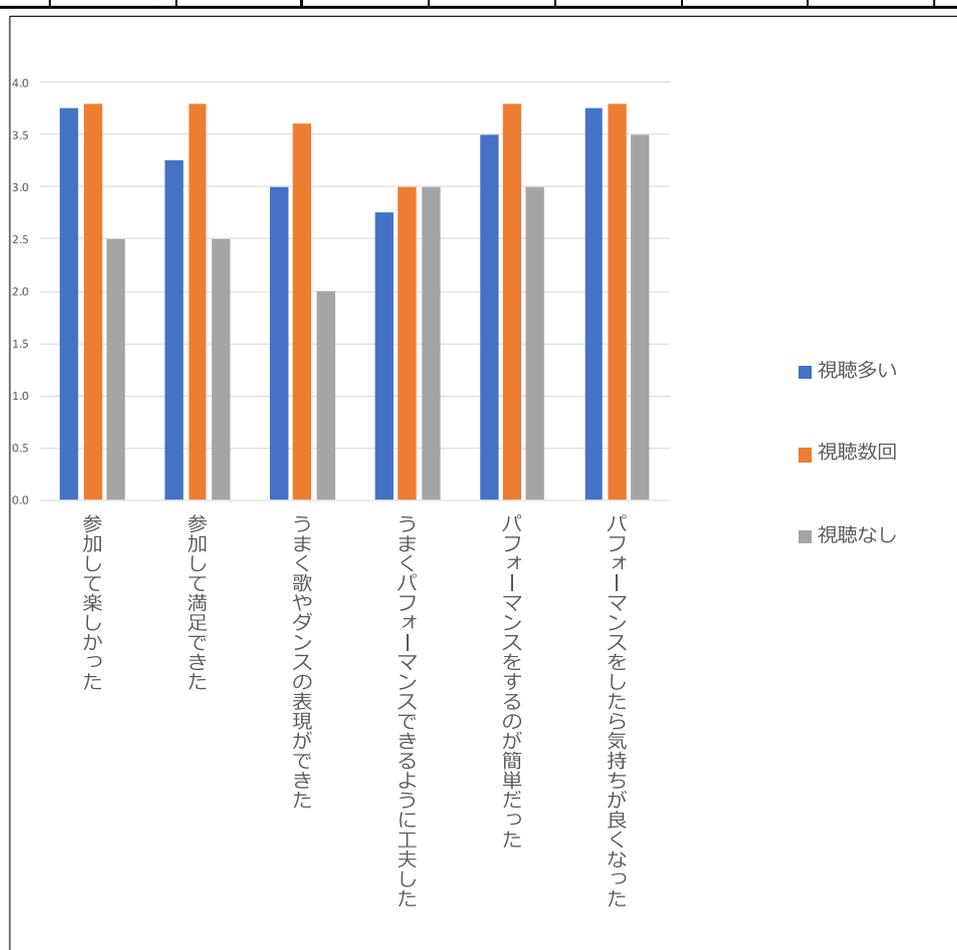


図 5. 参加頻度群別のワークショップ参加満足

5) ウェルビーイングにおけるプログラム参加の影響

■プログラムの参加が、不安低減や居場所感につながる可能性

ウェルビーイングの指標として用いた自己効力感の下位尺度である「行動の積極性」、「失敗への不安のなさ」、「社会的な居場所感」について、それぞれの回答の得点を算出しました。1回目のワークショップ参加前と2回目のワークショップ参加後の得点の変化は、表15と図6に示す通りです。結果からは、プログラム参加前後の得点の変化は明らかではなく、「失敗への不安のなさ」と「社会的居場所感」にわずかな改善が認められました。

表 15. プログラム参加前後のウェルビーイングの得点変化

(点) N=11

行動の積極性		失敗への不安のなさ		社会的居場所感	
参加前	参加後	参加前	参加後	参加前	参加後
4.2	4.0	1.1	1.5	2.3	2.6

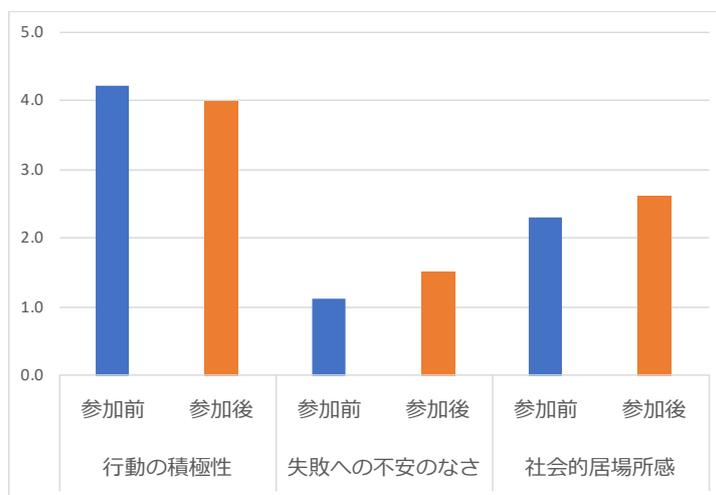


図 6. プログラム参加前後のウェルビーイングの得点変化

①レッスン動画の視聴頻度による群別のウェルビーイングにおけるプログラム参加の影響

1回目のワークショップ参加前と2回目のワークショップの参加後の、「行動の積極性」、「失敗への不安のなさ」、「社会的な居場所感」のレッスン動画の視聴頻度による群別の得点は、表16と図7に示す通りです。

「視聴数回」群において、「行動の積極性」や「社会的居場所感」がやや高まる傾向がみられました。また、「視聴なし」群においても、「失敗への不安のなさ」と「社会的居場所感」がやや向上しました。

表 16. レッスン動画視聴頻度の群別プログラム参加前後のウェルビーイングの得点変化

(点) N=11

	行動の積極性		失敗への不安のなさ		社会的居場所感	
	参加前	参加後	参加前	参加後	参加前	参加後
視聴多い	4.5	4.3	0.5	0.8	2.3	2.0
視聴数回	3.6	3.8	2.2	2.2	2.6	3.4
視聴なし	4.5	4.0	0.5	1.0	2.0	2.5
平均	4.2	4.0	1.1	1.5	2.3	2.6

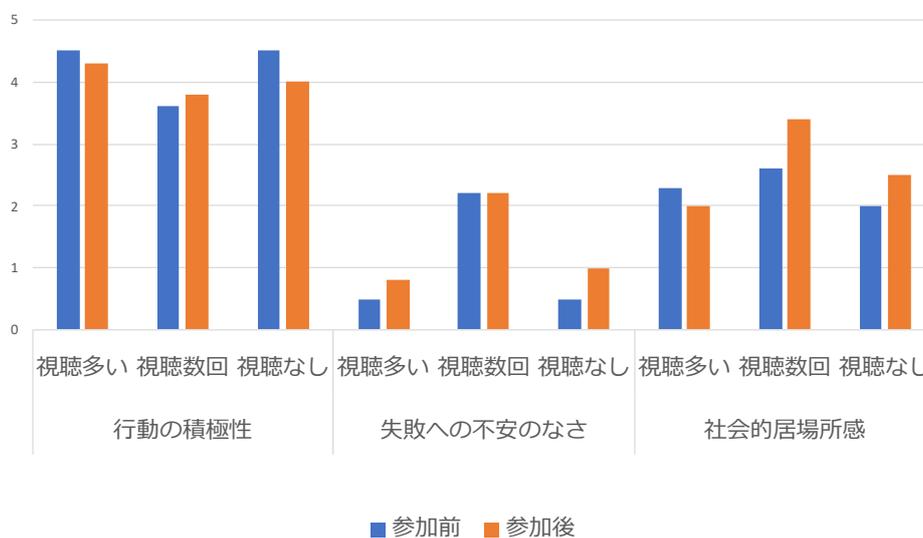


図 7. レッスン動画視聴頻度の群別プログラム参加前後のウェルビーイングの得点変化

6) 対面のワークショップについての感想

① 1回目のワークショップの感想

■ 踊ると気分がいい、歌って踊ると楽しいワークショップ

1回目と2回目の対面のワークショップの参加後に、ワークショップの感想を自由記述で問いました。また、2回目のワークショップの参加後には、参加した感想のより詳しいインタビュー調査を実施しました。得られた回答を、内容の傾向から整理したところ、「歌」、「ダンス」、「歌・ダンス」、「活動」、「交流」、「鑑賞」、「その他」の категорияに分類されました。その分類ごとの具体的な感想は、表17および表18に示す通りです。

1回目ワークショップの感想では、「歌」、「ダンス」ともに活動して「いきいきとした気持ち」や「気分が良くなる」、「気持ちが良くて心が開放された」など、気分への効果があげられました。また、楽しさは「歌とダンス」の組み合わせで得られていることがわかります。さらに、「もっと歌いたい」という歌についての「提案」が複数ありました。

表 17. 1回目の対面ワークショップの感想

1回目ワークショップ (2022.12.26)	
カテゴリー	感想
歌	大きな声で歌い、いきいきとした気持ちになるのが想像以上だった。 声を出すのってとても気分が良いですね。 歌ってみたらとても気持ちがよくなり楽しい気分になった。
ダンス	バレエおどりは心が安らかに気持ちよかった。 身体を動かすと頭、心がゆったりする。よかった！ 音楽に合わせて踊る機会がなかったが気持ちよくて心も解放された。 体も衰えがちなので、いつもと異なる動きを行う機会を持たた。 バレエをやってみたくなった。
歌・ダンス	歌って身体を動かし楽しい時間でした。 身体を動かしながら歌を歌うのはとても気分がよく楽しかった。
活動	カラフルなスカーフで気持ちもほぐれました。 最初は少し戸惑ったが、その後は楽しんでできた。
交流	人のつながりはとても気持ちよく楽しかった。
鑑賞	三人の方のそれぞれとてもステキでした。 先生方のコラボは素晴らしい！ 先生方のパフォーマンスが素晴らしくて心にしみた。
提案	(歌) 歌は、あと何曲かあると楽しいかも。 (歌) もっと色々なジャンルの歌も歌えると嬉しい。 (歌) 歌は3曲程度は歌いたい (鑑賞) 出演者のパフォーマンスをもう少し見せていただきたかった。 (活動) 笑顔のキャッチはちょっとしつこいかなと思いました。

②2回目のワークショップの感想

- 安心して参加できる環境でパフォーマンスをする楽しさが高まる
- 2回目のワークショップで、活動を一緒に考える仲間へ成長

2回目のワークショップの感想では、小ホールの会場の雰囲気、堂々と歌って大丈夫等自信を高めたことが語られました。また、みんなで歌うことで、「間違ってもいい」という安心につながることや、「大勢でできたから」楽しさが高まったことがあげられました。

改善への提案が多く寄せられたことも特徴的で、そのうちの多くが「もっと歌いたかった」、「2回で終わるのが名残惜しい」など、さらなる参加への意欲が伺える内容でした。

表 18. 2 回目の対面ワークショップの感想

2回目ワークショップ (2023.2.27)	
カテゴリー	感想
歌	普段は歌わないので、楽しい時間を過ごさせてもらった。 みんな一緒に歌うので、恥ずかしさがなかった。
ダンス	飛んだり跳ねたりがなく、ちょうどいい動きだった。 動作をすると心が引き出される。すごくいい影響を与えてもらった。 今まで体を動かしていないので、心があがった。
歌・ダンス	会場が、堂々とみんなで歌って大丈夫という雰囲気、楽しさが体感できた。 音楽がクラシックであるのや、バレエの動きが（好みで）良かった。 いわゆる体操だけじゃないのが楽しかった。
活動	こういうのは全く初めてだったが、予想を上回って楽しかった。 脳トレがとってもよかった。一人でできる動画を配信してほしい。 間違ってもいい感じで、できる気楽さがある。 （舞台に上がるのは）心が広々としていい。 舞台に上がってやるのが、みんな主役みたいでちょうど良かった。 先生が見本を見せてくれるので安心できる。お手本はとても大事。 舞台があるのとないのとでは、達成感がある。デビューしちゃった感じがある。
交流	初めてのみなさんと一緒に何かする機会でもよかった。 みんなと一緒に舞台上でパフォーマンスして楽しかった。 大勢でやるのがいい。 みんなでできたから、全員でやるから舞台上がれた。
鑑賞	3人の方（リーダー）のレベルが高かったので、感動がすごく違う。
提案	（歌）歌ももうちょっと歌ってもいい （歌）もっと歌いたかった。 （歌）一人ずつ歌ったらいと思う。 （歌）もう少し歌いたかった。 （歌・ダンス）違う歌を歌えて、違う曲でも踊れたらいい。 （活動）回を重ねるごとに慣れると、やる気が出て楽しい会ができると思う。 （活動）1人で歌って踊るコーナーがあると、みんなのやる気が出るのでは。 （活動）2回で終わるのが名残惜しい （活動）自分がやる時間がもうちょっとあったら嬉しかった。 （交流）椅子がもう少し斜めだったり、（他の人の様子が）見れたらよかった。

4. 結果（リーダーの視点から）

①レッスン動画の制作・配信の工夫

■参加者のレベルに合わせた内容と説明の選択がレッスン動画制作のポイント

オンラインのレッスン動画の配信では、参加者の様子を見てワークショップの内容を変化させることができないことや、感情や意図が伝わりにくいという問題点があります。そうしたオンラインの限界に対して、「Shall we シング？2022」でのレッスン動画の作成の際の「動画を撮影する際に苦労したところ」、「動画を撮影するために工夫したところ」を、リーダーに問いました。その回答は、表19に示す通りです。

参加者のレベルに応じたアクティビティの選択や、簡潔でわかりやすい説明がレッスン動画を作成するポイントとしてあげられました。

表 19. レッスン動画の制作・配信の工夫

工夫点の分類	工夫の内容
アクティビティの選択	自宅で行う場合に最も怪我のリスクが少ないアクティビティを選ぶ
	参加者が正しく行えて効果の感じやすいアクティビティを選ぶ
	参加者のレベルに合わせた難易度で継続しやすいタスクを精査する
説明の工夫	説明のセリフを精査し、短く端的に話す
	動きの核を変えたり重要なところはアップにして、見やすくする
	動きの理解のためにNG場面を入れる
撮影の工夫	少し大きさにふるまうことを意識する
	カメラフレームに動きをおさめることを意識する
	リーダー3人の距離感や体の動き、表情で一体感を示す
配信の工夫	動画配信に加えて、楽しみのあるアナウンスで視聴を促す

②動画配信による参加者の行動の変化

■動画配信の効果に気づくリーダーは、参加者の行動の変化を見ている

リーダーが実感する動画配信の効果と、その効果に気づいた参加者の変化を問いました。主な回答は、表20に示す通りです。

リーダーは、参加者の「動きの柔らかさ」や「歌詞カードを見ないで歌えた」ことなど、言葉以外の観察可能な行動で、1回目と2回目の参加者の変化に気づいていることが示されました。2回目のワークショップでは、「場の雰囲気は最初からかなり柔らかかった」ことがリーダーの感覚として捉えられ、その変化がオンラインの情報配信から、「参加者が何をやるのか予想がついていたため」であることが推測されています。また、「LINEの動画配信のおかげで、参加者の不安感がかなり軽減された」ことも述べられていました。

こうした参加者の変化に応じて、リーダーは「ステップアップした内容を提供」したり、「アイスブレイクをほとんど行わずにすすめる」などの柔軟なワークショップ進行を行いました。

リーダーからは今後の改善点として、「前半の歌唱のパートを参加者のリクエストで決めるなど LINE グループを通して参加者側の意見を聞く」等で、参加者が主体的になれるやりとりを入れることも有効ではないかという意見があげられました。

表 20. 動画配信の影響がうかがえる参加者の行動の変化

効果の分類	参加者の行動の変化
動画での 練習成果	歌詞カードを持たずに歌うことができた
	参加者のほとんどが振振付を覚えていた
	エクササイズでの参加者の動きに硬さがなくなった
積極的な 参加の姿勢	グループの動きが速くなった
	「今回はがんばる：」というような声の反応があった
	積極的に動いている参加者が多かった
	1回目のWSの内容をかなり覚えていた
緊張感の 緩和・自信	開始前の声の明るさ、柔らかな場の雰囲気
	WSで何をするのかを予測したスムーズな動き
	堂々としてポージング
グループの 一体感	スカーフのウェーブの送り方
	スカーフのウェーブのときの「きれい」という発声

5. まとめ

本検証からは、以下のことが明らかになりました。

1) 「Shall. we シング?」に参加する理由は、新しいことへの挑戦、体の健康、歌うこと。

参加した理由でもっとも多かったのは「新しいことだから」でした。歌やダンスといった参加者にとって馴染みの活動を組み合わせたとこに適度な新鮮さがあり、その新しさに魅力を感じた人が多いといえます。

また、「歌を歌いたい」という理由や、「体の健康のため」という理由が、高齢者の参加理由としてあげられました。

2) 参加者のワークショップへの期待は、人との交流、歌って踊る楽しい時間。

楽しく健康になれることを期待。

ワークショップへの期待では、「歌って体を動かせる」からなど、歌とダンスのアクティビティについて期待を13人の参加者のうち5人が語られました。また、「人と会話」をしたり「みなさんと一緒に参加できる」という期待も5人から寄せられました。歌、ダンス、交流という多要素の組み合わせで構成される「Shall we シング?」のアクティビティの特徴が、参加者の「楽しく過ごせそう」という期待を高めたといえます。「心豊かに」や「若返り」など、心身へのよい影響への期待が、高齢の参加者には高いことがわかります。

3) オンラインでのレッスン動画や案内の配信は、LINE のような使い慣れた手段が高齢者にとっても便利。ただし、個別のオンラインの接続環境への配慮は必要。

LINE グループを通じて配信した4本のレッスン動画を、参加者のうち視聴可能な環境にある人は全員が視聴し、そのうちほとんどの人が動画を繰り返し再生していました。

LINE を使う高齢者が増えている現状で、日頃から使い慣れた手段で情報配信することが有効だったことがわかります。一方で、視聴のための機器を有しない参加者が2人含まれ、その参加者には所属する健康サロンで視聴をサポートしました。このことから、高齢者向けのプログラムで、オンラインを活用する場合、情報通信への個別のアクセサビリティ（接続可能性）の違いに配慮することが課題になるといえます。

4) オンラインの情報配信で、役立つ情報が得られて意欲が高まる。

「LINE で届く日時や場所の案内が役に立った」、「レッスン動画で参加する意欲が高まった」、「パフォーマ

ンスをするのにレッスン動画が役に立った」についての回答を得点化して、動画の視聴回数の群別に比較したところ、動画を複数回再生している「視聴多い」「視聴数回」の群は、配信が「役に立った」や「意欲が高まった」、「効果が感じられた」の得点が高いことが示されました。

5) オンライン配信で、ワークショップの体験を日常に取り入れることができる。

何度も再生する人は動画の「わかりやすさ」を、時々視聴の人は「楽しさ」を重視。

オンラインの情報配信の感想からは、動画の視聴により、ワークショップで行った内容を、日常生活の中でも思い出して継続できることが多くあげられました。視聴頻度の群別の結果からは、「視聴多い」群は、「（説明が）丁寧でわかりやすい」、「伴奏があって歌いやすい」など、歌やダンスのアクティビティの練習につながる情報という、実質的な動画の内容を重視する回答が多くありました。一方、「視聴数回」群（7回から16回）では、「楽しみにする」、「つながる」などの「楽しみ」のためや、「楽しさを思い出す」などの「記憶の再生」など、気持ちを明るくしてくれる情緒的な刺激としての動画の側面に注目していました。この結果から、レッスン動画を何度も再生する人は、内容の「わかりやすさ」を、視聴数回の人は「楽しさ」や気分の向上に注目して、レッスン動画を視聴していることがうかがえます。

6) レッスン動画を繰り返し視聴すると、ワークショップがより楽しくなる。

レッスン動画の視聴で、パフォーマンスしやすくなり、達成感が高まる。

参加した人全員がワークショップに「参加して楽しかったですか」、「参加して満足できましたか」という項目に、肯定的な回答でした。その結果を動画の視聴頻度の群別に分析したところ、動画の「視聴なし」群に比べて、動画を視聴した「視聴多い」群と「視聴数回群」の方がより、「参加して楽しかった」、「参加して満足できた」、「うまく歌やダンスの表現ができた」の得点が高いことが示されました。また、ワークショップでのアクティビティについて「パフォーマンスをするのが簡単だった」や、「パフォーマンスをしたら気持ちがよかった」という項目についても、レッスン動画を視聴した2つの群の方がやや得点が高い結果でした。

7) プログラムへの参加が、ウェルビーイングとつながる可能性

ウェルビーイングの指標として用いた自己効力感の下位尺度である「行動の積極性」、「失敗への不安のなさ」、「社会的居場所感」において、プログラム参加前後の得点がわずかに変化する傾向がありました。参加者が少数であり、明らかな結果とはいえませんが、プログラム参加が、「失敗への不安のなさ」や「社会的居場所感」の促進につながる可能性が示されたといえます。

8) プログラム全体を通して、参加者がワークショップの内容を一緒に考える、主体性が向上。 安心して舞台に挑戦できる、パフォーマンスをする楽しさが高まる

2 回目のワークショップの感想では、1 回目とは異なり、より内容について深く言及している感想が多い傾向がみられました。「みんなで歌う」、「会場の雰囲気」が、「堂々と歌って大丈夫」、「間違ってもいい」といった信頼の感覚を高めていることが感想で語られていました。また「お手本を見せてくれる」ことが安心につながったことや、「舞台にあがる」と主役になった気分になれること、「大勢でできたから」楽しさが高まったことがあげられました。改善への提案が多く寄せられたことも特徴的で、そのうちの多くが「もっと歌いたかった」、「2 回で終わるのが名残惜しい」など、さらなる参加への意欲が伺える内容でした。

検証を通して、次の2つの課題について検討しました。

- ・高齢者とアーティストが協同するワークショップの環境をどのように創出するか。
- ・あらゆる人が参加する当事者デザインが、どのような方法で可能になるか。

「Shall we シング？2022」の検証から、上記を実現するための高齢者のワークショップの条件として、次の7つがあげられます。

- ① 活動の難易度が低く気軽に参加できる
- ② 慣れた活動の組み合わせで新しさを感じられる
- ③ 歓迎されていることがメッセージで伝わる
- ④ 同じ場所で一緒に活動する人がいる
- ⑤ 感動してあこがれる対象がある
- ⑥ スポットライトを浴びる瞬間がシェアされる
- ⑦ ワークショップ前後に自宅でできることがある

「Shall we シング？2022」では、グループで行う歌とダンスの活動により①②④を実現しました。プロのアーティストによるピアノの演奏や、歌やバレエの質の高いパフォーマンスは、⑤にあたります。パフォーマンスを鑑賞した感動が、ワークショップでめざす共通のあこがれ（目標）の形成につながるといえます。

従来の「Shall we シング？」で実現されていた①②④⑤の条件に、③⑦を実現するオンラインの要素をくわえたのが「Shall we シング？2022」でした。調査結果からは、動画の視聴が、ワークショップに参加する不安の解消や楽しさにつながることを示されました。そのため、今後デジタル利用が広がる高齢者層にとって、オンラインの情報配信を併用したワークショップの可能性は高いといえます。今後は、一方向の情報配信だけでなく、双方向のコミュニケーションも検討することで、より継続的なワークショップへの参加につながる可能性があります。

2 回目のワークショップで参加者の行動の変化に気づいたリーダーは、よりステップアップした内容を参加者に提供しました。こうした状況の中でダイナミックに変化する、参加者とリーダーとの協同的な関わりによ

り、参加者の意欲と主体性が高まったことが、2回目のワークショップの感想から伺えます。また、2回目のワークショップの感想では、「もっと歌いたかった」、「自分でやる時間がもっと多ければ」という提案が多く聞かれました。ワークショップの内容に関する提案が参加者から多くあがることは、2回目のワークショップが、参加者が自らすすんでワークショップに参加したいと思える環境であったことが推測できます。プロのアーティストとともに参加するワークショップのデザインや、音響のいい広々とした舞台上で照明を浴びてパフォーマンスをする醍醐味は、ホールを備える劇場の強みといえます。こうした主催者側に備わる資源を活かしたワークショップのデザインが、参加者の心を動かし、共に感情を高めあう関わりがいきいきとします。今後は、ワークショップの終盤のまとめの部分で、参加者が舞台上がってパフォーマンスをしたように、「⑥スポットライトを浴びる瞬間が均等に配分」されることにより、参加者がさらにいきいきと創造性を発揮する環境へと「Shall we シング？」が改良されていくことが期待されます。

(参考文献)

- 橋本成仁・山下壮太・海野遥香 (2021)コミュニケーションと 高齢者の生きがいの関連性に関する研究：SNS 利用に着目して. 土木学会論文集(土木計画学), 76(5) 209-220.
- 日下菜穂子・下村篤子・上田信行 (2021) 高齢者が担い手になるオンライン社会参加モデル. 高齢者のケアと行動科学、26、57-72.
- Mathew D., Sundar S., Subramaniam E. & Parmar PN. (2017) Music therapy as group singing improves Geriatric Depression Scale score and Loneliness in institutionalized geriatric adults with mild depression: A randomized controlled study. International Journal of Educational & Psychological Researches, Vol.3, 6-10.
- 坂野雄二・東條光彦 (1986) 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み. 行動療法研究、12(1), 73-82.

実践者の声：プログラムの再検討と変更のプロセスをふりかえって

今回とりあげた「*Shall we シング?*」の出演者3名に以下3点について、尋ねました。

- ① 改訂版、ハイブリッド版をつくるときに気を付けたこと、難しいと感じたこと
- ② 改訂版、ハイブリッド版を実演してみたの手ごたえ（参加者の変化など）
- ③ 研究者との協働で感じたこと

高田有香子 Yukako Takata（東京文化会館ワークショップ・リーダー）

- ① 今回のハイブリッド版を作るにあたって、難しいと感じたことは、オンライン動画の撮影スケジュールの関係で、対面ワークショップの実施前に、すべての動画撮影を終えなければならないことでした。
普段の対面ワークショップでは、参加者の反応をみながら、微細な変更を加えつつワークショップを進めているため、あらかじめ第2回目の対面ワークショップにおける参加者の様子を見越しての作成は慣れないことゆえ、難しさを感じました。
- ② 第2回目の対面ワークショップ開演前の客席の雰囲気、とても柔らかく、参加者の皆さんが非常にリラックスしている様子を感じられました。また、ワークショップ中においても、参加者の動きや歌唱も非常に堂々としているように感じられ、オンライン学習の成果を感じました。
今回、参加された参加者の全員が親交を結ぶようになったとは考えにくいですが、同じ行動目標をもったことで、グループとしての一体感が増したように感じました。終演後、なかなか拍手がなりやまず、みなさんがなごりおそうにしていたことが印象的でした。
- ③ 今回のワークショップの分析を拝見して、実施するだけではわからなかった新たな発見があったことは非常に興味深かったです。
例えば、オンラインの情報発信が参加者の意欲を高める、視聴回数によって感想が違う、などは今回の検証がなければ、知りえなかったことでした。また、さらに参加者が創造性を発揮するためには、今後どのような工夫が必要なのかという貴重なお言葉もいただき、大変感謝しております。ありがとうございました。

渡辺明子 Akiko Watanabe（東京文化会館ワークショップ・リーダー）

- ① 通常、我々演奏家やダンサーは、対面が基本であり、そこには観客の息遣いを感じてさらに自らの演奏も熱量が増す…というサイクルで演奏やパフォーマンスを行っています。
しかし、動画撮影の現場では、観客（今回の場合は参加者）の動きや雰囲気を察することが出来ないがゆえの初歩的な難しさに直面しました。例えば、無人のスタジオである程度のテンションを保ち、見えない相手に語り掛けなければならない。画面の向こうのいずれお目にかかる参加者は、期待をもって見てくださっているかもしれない。しかも、動画閲覧時はその方と1対1の時間となるかもしれない。あらゆる状況を想定・イメージすることが重要であると考えました。そのような通常の演奏のモチベ

ーションでない状況であることを把握することに気を配りました。

- ② 参加者は、動画を何回も見ることが出来るため、ワークショップ・リーダーの我々とずっと繋がっている感覚をおもちであろうことが予想できました。それは、参加者の我々やワークショップに対する親近感に変わり、通常実施している単発の対面ワークショップ参加者に比べて、対面ワークショップ当日は会場内の緊張感が少ないのではないかと想像していました。特に導入の部分はスムーズであり、参加者の各ワークや我々の介入へ対する反応も早いと感じました。
一方で、動画を何らかの事情で見ることが出来なかった参加者は、視聴できていた参加者との間に温度差が出来てしまうのではないかと心配もありました。
- ③ 我々はワークショップ・リーダー育成トレーニングにおいて、音楽構成や仕上がり、音楽や芸術的視点中心に学び励んできています。そのような流れの中で、参加者主体の視点でのチェックはとても効果的であったと思います。特に高齢者の心理行動を専門領域としている異分野の研究者とのコラボは、貴重な機会でした。これによって、ワークショップ制作に対しての着眼点が広がり、プログラミングが豊かになりました。今後、乳幼児や青少年の心理学や認知科学領域の研究者との検証も必要になるのではないかと考えています。

稲垣領子 Reiko Inagaki (ダンサー)

- ① 特に難しいと感じたのは、参加者と共有する動画コンテンツそのものと対面ワークショップの関連性の担保です。動画を見て自宅で活動することが、対面ワークショップへのスキルアップに繋がるよう、動画の内容やセリフなどが関連づけられるように心がけました。
- ② 今回は1回目の対面ワークショップから、2回目の対面ワークショップまで約2か月ありました。しかし、2回目の参加者の反応はとても良く、活動が空いていた時間の長さを感じませんでした。
- ③ 私たちが行っているワークショップの効果や独自性が科学的に明確になり、今後ワークショップを制作する際の課題が認識できたことです。

おわりに

東京文化会館の高齢者向け音楽ワークショップの検証は4クール目を迎えました。はじめてこの検証報告書を読む方のために、これまでの検証事業の概要と結果を簡単にご紹介します。

◎第1クール 平成30年度

高齢者施設に入居している参加者を対象に実施した即興型音楽ワークショップの参与観察から分析・検討を行いました。

即興型音楽ワークショップの非言語的かつ非構造的な音楽づくりが、失敗のない受容的な環境として、参加者に個の尊厳を与えると同時に他者を容認しながら共生する場として機能していること、共に生きる人との共感のプロセスが「高齢者を含む全ての世代にとって未来を希望する力の成熟を促す可能性」が分析から明らかになりました。

◎第2クール 平成31年度

東京文化会館ミュージック・ワークショップのなかで高齢者（特にアクティブ・シニア）を対象とした「Shall we シング？」を取り上げました。

検証では、「Shall we シング？」のプログラムデザイン（構造）とファシリテーション（ワークショップ・リーダーやダンサーの介入方法やインタラクション）に着目し、具体的なゴール設定とその教示方法が、参加者に安心感を与える要因であること、また目標の共有や熱意の創出を伴った成功体験の要因になっていることが導出されました。特に構造化されているプログラムデザインが、参加意識の低い人の動機づけを高め、参加の安心につながりやすくなっていました。また、能動的で主体的な活動によって感じる期待と不安が楽しさに転じ、次回につながる参加意欲と発展することが示されました。

◎第3クール 令和2年度

前年度の検証結果に基づき、参加者の主体的な関与を促し、参加による前向きな感情体験と継続参加意欲を高めるプログラムデザインを追求しました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、オンライン上で、「Shall we シング？」のプログラムの再検討を日下菜穂子氏と東京文化会館ワークショップ・リーダーたちが行い、年度末にプロトタイプの実施を行いました。

検証の結果、改訂版プログラムの視点が、参加者個人の欲求充足からグループ全体の満足、幸福へとシフトされたことにより、他者との関係の中で得られる共感、達成、感謝等をより強く感じられるプログラムになったこと、そして「Shall we シング？」が実践コミュニティを形成・機能するための効果的な場になりうる可能性が検証から示されました。改訂版は、令和3年度以降、東京文化会館ミュージック・ワークショップとして定期的実施されています。

◎4クール目 令和4年度

自己実現と他者との〈ゆるやかなつながり〉を感じられる〈個のウェルビーイング〉に働きかけるプログラムデザインについて掘り下げました。コロナ禍で深刻化した高齢者のフレイル問題や孤立を緩和すること

も念頭に、無料通信アプリLINEを活用し、グループ内でメッセージや動画共有するなど、ゆるやかなつながりを感じられる方法にも試行錯誤しました。

検証の結果、連続参加できる環境や参加者が自らの創造性を発揮できる環境づくりが、参加者の意欲と主体性が触発し、参加者の「もっとやりたい」という継続的参加への動機づけにつながる事が明らかになりました。また、動画視聴は、ワークショップに参加する不安の解消や楽しさにつながることも示されました。

今後一層、高齢者層のデジタル利用拡大が見込まれます。これまでの検証により、〈個の創造性〉を創出する非言語的なアート体験の有用性、そしてオンラインツールを情報配信に活用するだけでなく、リアルな体験とオンライン上での双方向のコミュニケーションを融合させたワークショップ・プログラムの展開が、〈ゆるやかなつながり〉を生み出し、〈個のウェルビーイング〉を増幅させる有効な手法であることが明らかになりました。

この検証事業が、各地で行われている音楽ワークショップや音楽を活用したソーシャルデザインの成熟はもとより、あらゆる方の生活の質、ウェルビーイングの向上を目指した芸術活動を促進させる契機となり、文化芸術に期待されている社会的機能の指標づくりに寄与することを願っております。

最後になりましたが、一連の検証事業を実施するにあたり、検証をお引受けくださった同志社女子大学の日下菜穂子先生、日下研究室の皆様、参加者募集にご協力くださった白寿命科学研究所様、課題意識を持って参画してくださった東京文化会館ワークショップ・リーダーの高田有香子さん、渡辺明子さん、ダンサーの稲垣領子さん、そして快く参加くださった参加者の皆様に感謝申し上げます。

令和5(2023)年3月
東京文化会館

参考資料

◎過去の高齢者向け音楽ワークショップの検証の報告書、資料など

[平成30年度] 高齢者向け音楽ワークショップの検証

(<https://www.t-bunka.jp/stage/2973/>)

※実施報告書（日英）、活動記録写真集もご覧いただけます

[平成31年度] 高齢者向け音楽ワークショップの検証

(<https://www.t-bunka.jp/stage/5980/>)

※実施報告書（日英）、活動記録写真集もご覧いただけます

[令和2年度] 高齢者向け音楽ワークショップの検証

<https://www.t-bunka.jp/stage/7936/>

※実施報告書（日英）

「高齢者向け音楽ワークショップ」紹介映像

(<https://youtu.be/DkLqjIhqRks>)

◎その他

東京文化会館の社会包摂につながる活動紹介、発行物集など

(https://www.t-bunka.jp/about/on_stage.html)

「社会包摂につながるアート活動のためのガイドブック」

日本語 (https://www.t-bunka.jp/about/pdf/tbk_guidebook.pdf)

英語 (https://www.t-bunka.jp/en/about/pdf/tbk_guidebook_en.pdf)

東京文化会館チャンネル

(<https://www.t-bunka.jp/info/5492/>)

※「東京文化会館リラックス・パフォーマンス」などの映像をご覧いただけます

東京文化会館 Music Program TOKYO
Workshop Workshop! コンビニアル・プロジェクト
高齢者向け音楽ワークショップの検証 実施報告書
構成・編集・執筆：杉山幸代（東京文化会館）
検証報告書執筆：日下菜穂子（同志社女子大学）

発行：

公益財団法人東京都歴史文化財団 東京文化会館 事業係
〒110-8716 東京都台東区上野公園 5-45
TEL:03-3828-2111 FAX:03-3828-1601

©2022 東京文化会館 無断転載、転写、複製は禁じます。