

東京文化会館

Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy

高齢者向け音楽ワークショップの検証

[平成 31 年度]

	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・アーツカウンシル東京 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 一般財団法人地域創造 研究協力：同志社女子大学 実施協力：株式会社白寿生科学研究所
---	--

ARTS COUNCIL TOKYO



文化でつながる。未来とつながる。
TokyoTokyo
FESTIVAL

東京文化会館 Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy 平成 31 年度 高齢者向け音楽ワークショップの検証 公開報告会

日時： 2020（令和 2）年 3 月 10 日（火）16：30～18：00

会場： 東京文化会館 大会議室（4 階）

※新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮し、開催を取りやめ、延期することになりました。
延期日は未定です。

●内容

事業目的および概要説明

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

基調講話「アートが高齢社会にもたらすもの」（日下菜穂子氏）

分析方法、検証結果および考察（日下菜穂子氏、阿部廣二氏）

質疑応答

●登壇者

日下菜穂子（高齢者心理学／同志社女子大学現代社会学部 教授）

阿部廣二（認知科学／早稲田大学大学院人間科学研究科 助手）

●進行

杉山幸代（東京文化会館 事業企画課 包摂・連携担当係長）

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・アーツカウンシル東京

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、一般財団法人地域創造

研究協力：同志社女子大学

実施協力：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.....	6
1. 実施概要と検証目的.....	7
2. 背景：アクティブ・シニアを対象に検証を実施した理由	7
3. 実施期間・内容・参加人数	8
4. 本事業関係者	9
5. ワークショップ参加者層	9
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？」	10
1) 東京文化会館ミュージック・ワークショップ	10
2) 「Shall we シング？」	10
7. 検証報告： はじめての一步を促すワークショップの条件分析	12
1 目的.....	12
1.1 評価の目的	12
1.2 ワークショップの場の分類	12
2 ワークショップでのインターアクションの分析	14
2.1 合唱をゴールとする教授法の分析	14
2.2 ワークショップ概要	14
2.3 分析方法：教授法のデザインの分析.....	15
2.4 分析結果	16
2.5 場のデザインの視点から	17
3 アンケート・インタビュー調査.....	18
3.1 調査方法	18
3.2 結果.....	18
3.2.1 参加者の主観的健康度・音楽活動経験	18
3.2.2 参加理由・参加の不安	18
3.2.3 参加の不安	19

3.2.4 参加前後の気分の変化	19
3.2.4 参加前後の気分の変化に影響を与えた要因	20
4 まとめ.....	20
4.1 はじめての参加を促す教授法	20
4.2 継続の意欲を高めるドキドキ・ワクワク感.....	21
参考文献.....	22
おわりに	23

写真：井上美野

東京文化会館 Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy

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! 2020 on stage & legacy」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! 2020 on stage & legacy」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4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

連携による
GP づくり

検証

社会的意義・価値
事業改善

啓発/発信

シンポジウム
意見交換会

【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

* GP とは Good Practice（優れた取り組み）の略称で、先進的な好事例やリーディングモデルとしての優れた取り組みを示す用語として、国際機関等で広く使用されています。

東京文化会館 Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy 平成 31 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。そこで、平成 31 年度はアクティブ・シニアを対象にしたプログラムづくりの具体的な手法やプログラムの独自性を検討するため、高齢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）と検証を行いました。

検証では、都内施設で東京文化会館ミュージック・ワークショップ「Shall we シング？」（対象：50 歳以上）と聞き取り調査を実施し、

- ①音楽と共に動くワークショップの効果の測定
- ②アクティブ・シニアを対象とした音楽ワークショップのプログラムづくり
（例：文化活動に関わる習慣がない方が、参加したくなる仕組みづくり）
- ③高齢者が主体となる音楽ワークショップの社会的意義

に関わる検証から、新しい知見の導出を図るとともに、今後のプログラム開発に関わる示唆を得ることを目的としました。

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活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。

そこで、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たれたプログラム「Shall we シング？」を取り上げ、どのようにしたら自発的に文化活動に関わるようになるか、その仕組みづくりに着目しました。

4. 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）

◎検証チーム

同志社女子大学 日下菜穂子研究室
全体統括：日下菜穂子（同志社女子大学現代社会学部 教授）
観察担当：下村篤子（同志社女子大学学術 研究員）
調査担当：阿部廣二（早稲田大学大学院人間科学研究科 助手）

◎実施協力（参加者募集協力）

株式会社白寿生科学研究所

◎事業担当者

杉山幸代（東京文化会館 事業企画課 包摂・連携担当係長）

5. ワークショップ参加者層

平均年齢 70.63 歳
女性が多い（男性は全体の 1 割以下）
自宅にて生活をしている
会場までは公共交通機関などを利用して来場された
定期的に健康プラザに通うなど、健康への意識が高い

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 32 種類あります（令和 2 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よう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。

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？」

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 稲垣麗子

参加者： 最大 30 名程度



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： はじめての一步を促すワークショップの条件分析

同志社女子大学 日下菜穂子研究室

全体統括：日下菜穂子（同志社女子大学）

観察担当：下村篤子（同志社女子大学）

調査担当：阿部廣二（早稲田大学）

1 目的

1.1 評価の目的

「あらゆる人が音楽で交流できる社会をめざして」を目的に、東京文化会館のワークショップは 32 種のプログラムが設けられ、各種学校、福祉施設でのアウトリーチ・ワークショップが実施されている。事業の実績が蓄積されつつある現在では、ワークショップの質の向上という課題に加えて、「あらゆる人」を対象とするために、どうすればワークショップの良さを社会に伝えられるのか、また「あらゆる人」に参加してもらうにはどうすればいいのか、というアウトリーチの方法にも目を向ける必要性が高まっている。

これまで参加していない人にどのようにはたらきかけるかという問題は、多くの社会活動に共通する課題である。東京文化会館の提供するワークショップにも、関心はあったとしても音楽活動に参加したことがない潜在的ニーズ層や、参加意識のない無関心層の高齢者の参加の勧奨や、続けて参加する意欲を高める効果的なはたらきかけの必要性が主催者の問題意識として語られた。

そこで今回の評価では、東京文化会館の提供するプログラムの中でも「初心者大歓迎！」として、初めての参加者でも楽しく参加できることを目的として構成された「Shall we シング？」を対象に分析を行うこととした。本報告書では潜在参加者や無意識者層の人の動機づけを高める条件を検証する。

1.2 ワークショップの場の分類

ワークショップの参加者の体験プロセスは、参加者が試行錯誤できる幅、すなわち「あそび」の多さで整理することができる。Workshop1.0 は、旧来型の講義やレッスンのように、教師が知識を伝授し、模範となる行動を示して生徒がそれを模倣するスタイルであり、教える人と教えられる人との役割も明確に分かれている。ここでは、何を学ぶのかのゴールがあらかじめ決められており、主催者側は、このワークショップでは何を学べるかという参加による成果を参加前に伝えることができる。同時に参加者には、リーダーに従う姿勢がある程度必要とされる。Workshop2.0 では、ゴールに到達するまでの過程で参加者が試行錯誤するあそびの幅が多いが、あらかじめ何を学ぶのか、どのような成果が期待できるかが決められている点で、Workshop1.0 に近い状態である。

Workshop3.0 は、主催者側がゴールを持っているのではなく、活動のなかでゴールを全員で見つけていくスタイルであり、参加者全員が教え、教えられる人という役割の柔軟な交代が特徴とされる。「何を学ぶのか」は予め明示することが難しく、参加して「どのように学ぶか」「どのように学んだか」という実践プロセスへの意味づけが重視される。

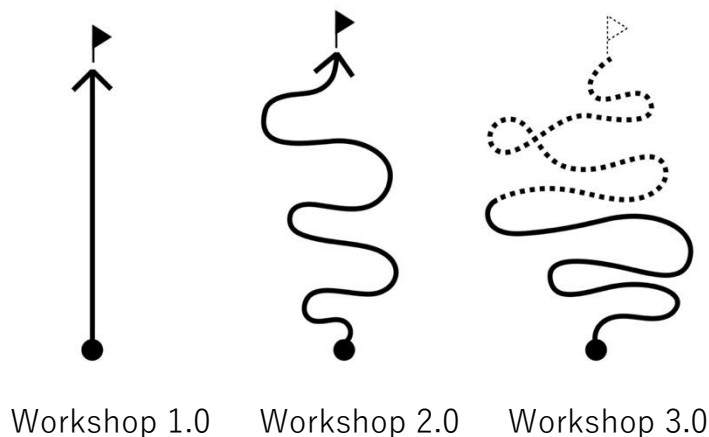


図1 ワークショップの場の分類

評価に先立つワークショップ・リーダーへの聞き取りや観察を通して、①リーダーの視点（結果志向かプロセス志向か）、②プログラムの中の「問いかけ」（参加者に主導権を渡す機会を意識的に設けているか）、③ワークショップの均一性（均一か即興か）に基づき、分析対象のワークショップを分類した。その結果、「Shall we シング？」は Workshop1.0 に、昨年度の評価対象の「即興型音楽ワークショップ（音の砂場）」は Workshop3.0 に重ねることができる。

「音の砂場」で「認知症の方も参加可能」となっているのは、個別の興味や能力に応じた自由な参加スタイルが容認されるあそびの多さからである。このように多様な人に適用しやすい利点がある一方で、予測のつかない展開へのドキドキ（不安）が高いのも Workshop3.0 であり、はじめて参加する高齢者やワークショップを実施する施設・機関の主催者にとっては、ワクワクを期待してリスクテイクする前向きな姿勢が求められる。また、参加者主体のあそびの多いワークショップほど、イニシアチブを手放し参加者に渡す勇気や、答えの見えない曖昧さへの耐性がリーダーには求められる。

ワークショップを見る際の観点として、活動を支えるリソースや、実践のさまざまな活動や機会等の「場のデザイン」に注目する視点と、能力や技能の向上の「教授法のデザイン」に注目する視点がある。今回の評価では「Shall we シング？」のワークショップの特徴をふまえて、応用行動分析の立場から「教授法のデザイン」に注目して行動観察・分析を行った。また、参加前後の質問紙調査により、参加者の個人特性、意識、気分を把握し、参加者

ニーズとワークショップの効果を検証した。

2 ワークショップでのインタラクションの分析

2.1 合唱をゴールとする教授法の分析

「Shall we シング？」は、既成の曲の合唱を体の動きをつけて仕上げるゴールに向かい、ワークショップ・リーダーのリードを中心にプログラムが構造化されたものだった。このワークショップでのゴールとする合唱には、多くの効果があるといわれている。合唱と心理的ウェルビーイングの研究において、クリフトは歌うこととウェルビーイングを結びつける 6 つの発生メカニズムを提案している。その効果には、①合唱は幸福感を高め気分を高揚させ、悲しみや抑うつ感を鎮める。②歌うことは深い集中を引き起こすので、心配のもとに巻き込まれるのを防ぐ。③歌うことは深い息のコントロールを行うので不安を打ち消す。④歌うことは孤立感や孤独感を軽減する社会的サポートや友情感覚を提供する。⑤合唱は心を活発にし、認知機能の低下を防ぐような教育や学習を含んでいる。⑥合唱は人々が身体的に不活性にならないようリハーサルに出席するような定期的関与を行う（クリフト他 Clift et al. 2010）ことがあげられる。「Shall we シング？」は 1 回完結のワークショップのため、⑥についてはプログラムの継続を待つことになる。合唱は厳密に言えば 2 つ以上の声部を組み合わせで大勢で歌うこととされているが、今回のような一つの声部を大勢で歌うことも同じ効果が得られると考えられる。また、合唱はメンバー全員が共通の目標に向かって、心を一つにして努力し、自分の声を全体にとけこませることによって成立するものなので、自己表現しながら他者を思いやるという心遣いが養われる。今回のワークショップでは、これらの効果を 1 回の短時間のワークショップの中で得るために、リーダーが定めたゴールに誰もが正しくたどりつくための効果的な教授法が用いられていた。この方法を応用行動分析の手法を用いて、ビデオ記録を元に分析した。

2.2 ワークショップ概要

- 期間：2019 年 11 月 13 日、23 日の 2 回。10 時～約 60 分間。
- 参加者：観察対象としたワークショップ参加者は、都内在住、平均年齢 70.63 歳の男女約 50 名（1 回目 26 名、2 回目 25 名）。健康サロンにてワークショップのチラシを見て、どちらかの日程で申し込み、参加。
- 会場：駅からアクセスの良いホールのリハーサル室で行われた。十分な広さが確保されており、グランドピアノが配置されていた。入室時には、参加者のために半円形に椅子が配置されていた。
- リーダー：ワークショップ・リーダーの研修を受けた音楽家 2 名とダンサー 1 名
- プログラム：①ダンサーによる身体運動②音楽家による呼吸法、発声、歌唱③鑑賞④歌唱と運動による仕上げ ①～④の組み合わせ。

- 観察：ワークショップの様子を 2 台のビデオカメラにて 2 方向から撮影。
- 倫理的配慮：参加者には、ワークショップ参加申し込みの際に、研究協力及びビデオ撮影・映像記録使用の承諾書に署名を求め、承諾を得た。

2.3 分析方法：教授法のデザインの分析

- 分析の枠組み・観察手続き：2 回のワークショップのうち、11 月 23 日のビデオ記録を観察。リーダーの声掛け、行動を中心に分析した。
- 分析の立場：応用行動分析とは、なぜその行動が起きているのかを考える＝機能的なものを見る心理学の方法で、教室での授業場面などで、学習者と教師、学習者と環境の相互作用を理解するのに役立てられる（図 2 参照）。

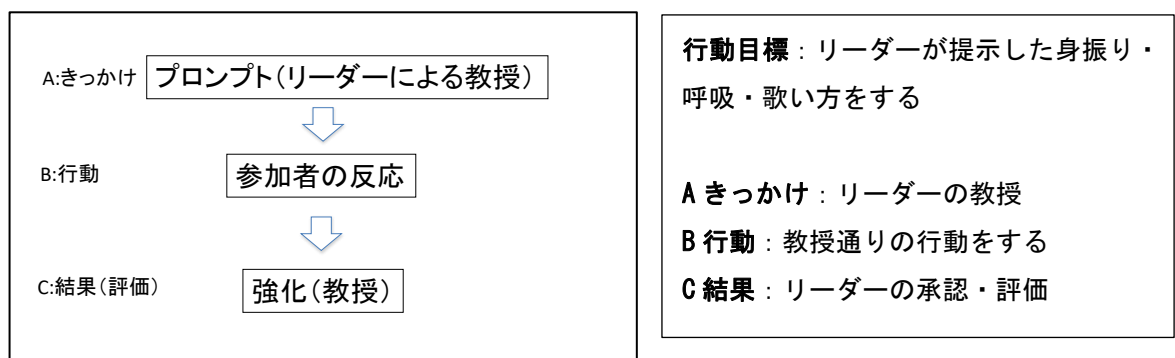


図 2 応用行動分析での学習成立の ABC モデル WS 内での学習成立のメカニズム

より短い時間でより効果をあげるために、適切な時に適切な行動を行う可能性を高めるプロンプトが用いられる。「プロンプトとは、行動の遂行の直前や遂行中に提示される刺激であり、強化を受ける行動が起きやすいように手助けするものである」（Cooper, Heron, & Heward, 1987）。プロンプトにはさまざまなタイプがある。また、プロンプトによって適切な行動が起こったことを「強化」することによって、その行動が起きやすくなる。吉富（1999）は、音楽教師の教授行動を、①言語的教授行動②非言語的教授行動③表記的教授行動④音楽的教授行動の 4 つのカテゴリーに分類しているが、この教授行動をプロンプトと強化に分類したものが表 1 である。これらの行動カテゴリーを元に、ワークショップでの教授法を検証する。

表 1 分析のための行動カテゴリ

【プロンプト】	
言語的教授行動	(教示・説明・指示・・助言・質問)
表記的教授行動	(板書・図示・・・今回の場合歌詞幕や手拍子の記号)
音楽・表現的教授行動	(見本にやってみせる・モデルとなる・伴奏する)
【強化】	
言語的教授行動	(励まし・承認・賞賛)
非言語的教授行動	(ほほえみ・うなずき・あたたかなうなずき・接近・伴奏)

2.4 分析結果

今回のワークショップは、ダンスを練習するパート、歌唱を練習するパート、仕上げのパートの3つのパートが組み合わさって構成されていた。その間に、リーダーの歌唱や身体表現を披露するモデル提示の部分が入っていた（図3）。



図3 ワークショップの時系列の進行

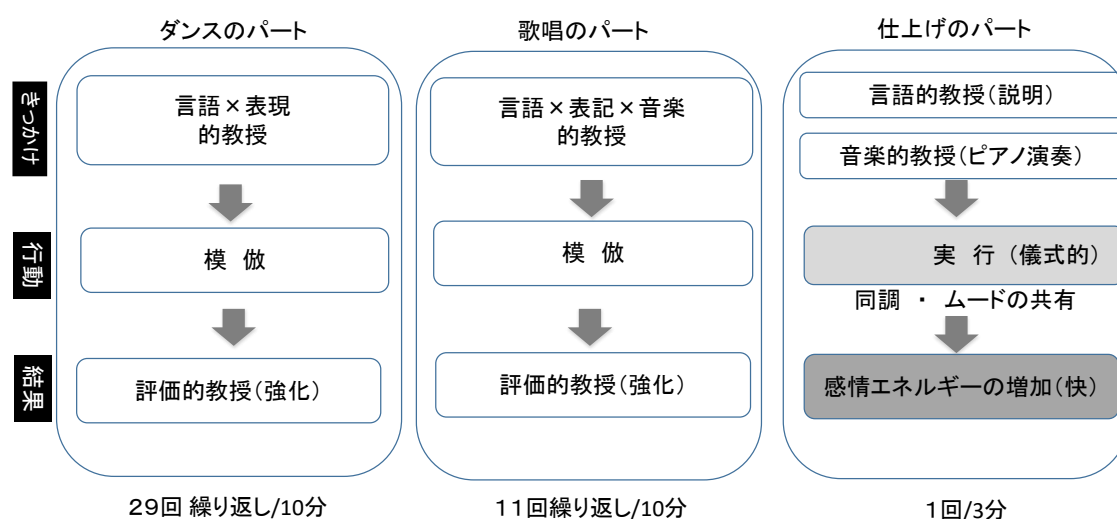


図4 各パートでの学習成立のパターン

それぞれのパート内では、図 4 に示す学習成立のパターンが繰り返されていた。「ダンスのパート」では、言語的教授行動と表現的教授行動というプロンプトが同時に提示され、参加者がリーダーのプロンプトをきっかけに模倣する行動を起こし、その行動の結果として賞賛して強化するという、3 つがほぼ同時に並行して行われるパターン、「歌唱のパート」では、①言語・表記・音楽的教授行動のプロンプト→②模倣→③強化、という①～③が繰り返し行われるパターン、「仕上げのパート」では言語的教授が少なく、ピアノ伴奏や合図などの音楽的教授で参加者の行動を誘発するパターンがみられた。

このように、「ダンスのパート」と「歌唱のパート」の短時間に多くの適切行動を促すプロンプトにあたる教授行動と、多数の誉め言葉による強化から、美しい姿勢や豊かな発声で歌唱やダンスを学習した参加者は、「仕上げのパート」では強い言語的教授に誘導されるのではなく、プロンプトの刺激の低い身振りによる合図や豪華な伴奏といった非言語的音楽的教授によって、行動が誘発、持続された。

2.5 場のデザインの視点から

今回の評価は、参加の動機づけの低い人、参加意識のない人にいかにして音楽活動に参加してもらうかという導入の糸口を探ることが目的であった。そのため教授法のデザインに注目してワークショップを観察したが、参加継続の動機づけを探るために、場のデザインの視点からのコメントを追加する。

ワークショップでは各パートでの参加者の位置、音楽のサビの部分で繰り返される儀式的な同調運動に特徴があった。ダンスと歌唱のパートでは半円形に椅子が並べられていたが、仕上げのパートでは円になって手をつなぎながら歌ったり、円形に行進して途中ですれ違う人とハイタッチをして身体的な共存を意識させたり、相互的な注意の焦点が築かれる環境が設置されていた。スティーゲはその著書の中で、コミュニティ音楽療法における 2 つの可能性は交流の儀式への関与と実践コミュニティへの参加であると述べている。交流の儀式とは、人々が集い、注意の共有と感情的エネルギーの増加を生み出す方法で、人々が相互作用し始める際に生じるものであり、「その不可欠な構成要素は、身体的な共存、相互的な注意の焦点、ムードの共有である」(Collins, 2004) とされる。これらの構成要素を伴って行われる交流の儀式は、感情エネルギーの増加とコミュニティ意識の構築につながることから、交流の儀式が奏功すれば、参加者たちは肯定的な感情エネルギーを蓄え、その状況を楽しみ、大抵またこの場に戻ってきたいと思うとされる(2019)。ワークショップで仕上げの曲が終了したと同時に全員が思わず声を出しながら拍手したことは、そこに感情的な同調、すなわちムードの共有が行われていたと考えられる。それをより高めるために、スカーフの使用、豪華な伴奏などの仕掛けが組み込まれていた。

このような交流が繰り返し行われる時、関係性は発展し実践コミュニティが築かれるであろうと言われている。今回のワークショップが個人の心身の健康促進のみならず、アイデ

ンティティの一部をなしていると言われる人とのつながりの価値を認識するコミュニティ実践へとつながる可能性が期待される。

3 アンケート・インタビュー調査

3.1 調査方法

本調査では、ワークショップへの参加意識と効果を把握するために、参加者への質問紙調査およびインタビューを行った。対象者は 41 名（男性 2 人、女性 39 人、平均年齢 72 歳）であった。調査はイベントの各日に、大学生が分担して高齢者への聞き取りを行った。質問項目には、性格特性（日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)、小塩・阿部・カトローニ, 2012）と、気分（二次元気分尺度；坂入, 2003）の尺度を使用した。また、基礎項目として性別や年齢、健康度、イベントの満足度などを尋ねる質問を行った。

3.2 結果

3.2.1 参加者の主観的健康度・音楽活動経験

参加者に自分の健康状態を主観的に 10 点満点で評価してもらったところ、平均 7.17 点と比較的良好であると回答した人が多かった。

コンサートや演奏会への参加経験について 10 段階でたずねたところ、「月に 1 回以上参加する」と答えた人は 3 人、「全く参加しない」と答えた人が 11 人、平均値は 3.41 点で参加経験はあまり豊富でない人が多いことがわかる。

3.2.2 参加理由・参加の不安

ワークショップの参加理由については表 2 に示す通り、「体にいい」、「新しいこと」、「歌を歌う」、「気分がいい」といった項目が多く選択されていた。

表 2 参加理由 (n=41 人)

参加理由	総選択数
②体にいいから	34
③新しいことだから	28
④歌を歌うから	25
⑨交通が便利だから	23
①気分がいいから	22
⑥ふだんと違う人が参加するから	20
⑤ダンスをするから	19
⑪プロが担当するから	19
⑦同じ趣味や関心をもった人が参加するから	16
⑧信頼できるから	14
⑩経済的だから	16

3.2.3 参加の不安

参加にあたっての不安については、「まったく不安がない」と回答した人は 32 人と多く、10 点満点中不安が 5 点以上と高かった人は、41 人の中で 7 人であった。参加にあたっての不安と音楽活動への参加経験、主観的な健康度との関連は見られなかった。

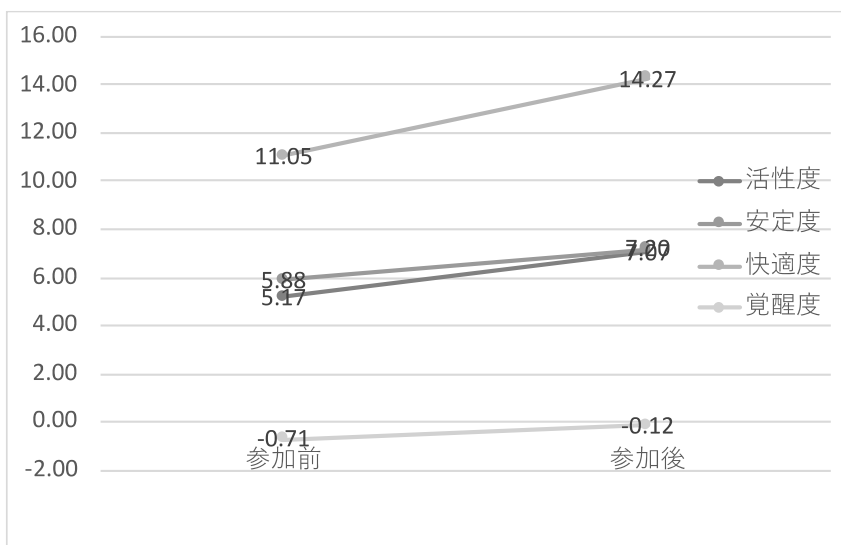
3.2.4 参加前後の気分の変化

ワークショップ前 (pre)、ワークショップ後 (post) の気分の変化を検証したところ、気分の中で、活性度 (快適な興奮と不快な沈静を両極とする心理状態)、安定度 (快適な沈静と不快な興奮を両極とする心理状態)、快適度 (快と不快を両極とする心理状態) において、参加前後に有意な変化が認められた。一方、覚醒度 (興奮して活発な気分の状態) には差が見られなかった。

この結果から、本ワークショップが気分の変化にポジティブな影響を与えることが認められた。また、気分の中でも覚醒度に影響を与えなかったことから、ワークショップを通して、参加者の気分がより安定的な方向にシフトしたことがわかる。

表 3 参加前後の気分の変化

	活性度	安定度	快適度	覚醒度
参加前	5.17	5.88	11.05	-0.71
SD	3.55	3.44	6.00	3.59
参加後	7.07	7.20	14.27	-0.12
SD	3.55	3.36	6.30	2.84
自由度	1,40	1,40	1,40	1,40
F値	6.76	7.20	8.62	0.98
p値	0.01	0.01	0.01	0.33



3.2.4 参加前後の気分の変化に影響を与えた要因

次にワークショップ参加による気分の変化と、参加者の基本項目（健康度・不安・音楽活動への参加経験）と参加者の性格特性が与えた影響を検討した。

健康度と音楽活動（コンサート・演奏会）への参加経験については、平均値・中央値から高低の 2 群に分けた。ワークショップへの参加の不安に関しては、多くの参加者が 1（不安なし）と回答していたため、1 と回答した参加者を低群、それ以上の回答をしたものを高群とした。

主観的な健康度の高い人と低い人とで、気分の変化に違いがあるかを検証したところ、主観的な健康度の違いは気分の変化と関連しないことがわかった。

イベント参加にあたっての不安に関しては、不安が高いと、ワークショップの参加による気分の改善が見込めない可能性が示された。一方、不安が低い人は、ワークショップ参加後に気分が改善していた。

また、コンサート・演奏会等の音楽活動への参加経験が多い人の方が、ワークショップ参加後の活性度や快適度が高いことが示唆された。

性格による気分の活性度の変化については、気分の覚醒度の変化と性格の関連は認められなかった。気分の安定度の変化については、開放性のマイナスの影響が確認された。また、快適度に対しても、開放性からのマイナスの影響が認められた。開放性は、知的、美的、文化的に新しい経験に開放的な傾向を示す性格特性で、開放性の高い人は独創的な発想を持ち、革新的なことを好む傾向にあるタイプとされる。性格と気分の関連を示す結果からは、ワークショップの効果は性格による好みの違いがある程度関連する可能性が示された。

4 まとめ

4.1 はじめての参加を促す教授法

個人の中で生じる変化を分析対象とした教授法のデザインの分析から明らかになった「Shall we シング？」の教示法のシステムを以下にあげる。

- | | |
|---------------|--------------|
| ① 具体的なゴール設定 | ・・・ 予定調和の安心感 |
| ② ゴールの魅力的な提示 | ・・・ 目標の共有、熱意 |
| ③ ゴールへの積極的な教示 | ・・・ 確実な成功体験 |
| ④ 自他からの即時的な承認 | ・・・ 自己実現 |

アンケート調査の結果から、覚醒度を除く気分にポジティブな変化がみられた。覚醒度は

刺激的な興奮などを示す気分であることから、このワークショップの参加では、上記①から④によってホッコリした安心感と居心地の良いマッタリ感が参加者にもたらされたといえる（表 4 参照）。

大人の初学者については具体的なゴール設定が大切であることがコンピューターサイエンスの領域ではいわれている。「好きなものを探して参加しましょう」というだけでは、意欲は喚起されにくい。何をするのか、何ができるのかが参加前にわかりやすく伝わり、できるまでの道のりが構造化されているプログラムが、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いといえる。

こうしたゴール志向の強いプログラムの場合、目標達成のフィードバックが参加の満足感を高めることがわかっている。今回のワークショップについては、リーダーの目的意識にも参加者ニーズにも高かった「気分」と「体」の変化に関する省察を加えることで、より高い達成感が期待できるのではないだろうか。

表 4 ワークショップの分類別特徴・参加者インサイト

	Workshop1.0	Workshop2.0	Workshop3.0
目的	知識・技能の伝授		答えを見つける
参加者の立場	教授者・受講者の立場が明確		教授者であり受講者である
内容の質	均一性		即興性
想定外の事態の考え方	ハプニングは失敗		ハプニングは展開の糸口
プログラム設計	事前の設計力重視		事後の意味づけ重視
参加者インサイト	ホッコリ（安心） マッタリ（慣れ・安定）	 	ドキドキ（不安） ワクワク（刺激・成長）

（上段：上田・中原、2013 を参考に作成

下段：本分析結果に基づき作成成）

4.2 継続の意欲を高めるドキドキ・ワクワク感

ワークショップに関わる人たちの実践プロセスに目を向けると、「Shall we シング？」では、以下の項目がワークショップで創る場への参加の可能性を広げていた。

- ① 既存のグループの参加の機会・支援
- ② 芸術性を背景とした学習支援
- ③ スカーフや椅子等の人工物を使った活動へのアクセス
- ④ メンバー間の交流の儀式的デザイン

ワークショップに参加した人が、次にまた来たいと思う意欲の源は楽しさにある。楽しさは、個別の目的に近づく道のりを想像するワクワク（期待）・ドキドキ（不安）が原動力となり、この２つは能動的で主体的な活動により誘発される。このワクワク・ドキドキへの志向性には個人差があり、超高齢の人にはどちらかといえばドキドキよりも、ホッコリ・マッタリへの志向性が高まる傾向が、情動発達の研究からは指摘されている。

では、「Shall we シング？」のよさであるホッコリした安心の仕組みを残しつつ、さらなる継続意欲を高めるワクワクした楽しさを増やすには、どうすればよいのだろうか。今回のワークショップの中では、参加者の反応をみながら３人のリーダーが即時的に音楽や動きを選んで到達目標を調整していく場面がみられた。こうした柔軟な調整を可能とするうえで、リーダーの経験や、グランドピアノの演奏、天井の高い会場等のアートの空間が有効に機能していた。質の高い芸術性をベースに上記の①から④に示すような仕組みを調整し続けることで、あらゆる人が安心して適度な挑戦でワクワクする、真に音楽で交流できる場を築けるのではないだろうか。この報告書も、その答えを見つけるためのひとつの素材になれば幸いである。

参考文献

- Miltenberger, R. G. (2006). 行動変容法入門（園山繁樹、野呂文行、渡部匡隆、大石孝二訳）二瓶社. (Miltenberger, R. G. (2004) Behavior modification: principles and procedures. Wadsworth, Inc.)
- 小塩,真司・阿部晋吾・カトロニー・ピノ(2012).日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. パーソナリティ研究, 21(1), 40-52.
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人 (2003). 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 26, 27-36.
- Stige, B. & Aaro, L. E. (2019). コミュニティ音楽療法への招待（杉田政夫監訳、伊藤孝子・青木真理・谷雅泰・菅田文子訳）風間書房. (Stige, B. & Aaro, L. E. (2012) Invitation to Community Music Therapy. Taylor & Francis.)
- 吉富功修・石井信生・野波健彦・木村次宏・竹井成美・藤川恵子・緒方満著（1999）. 音楽教師のための行動分析. 北大路書房
- 上田信行・中原淳著（2013）. プレイフル・ラーニング. 三省堂

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も、2 年目を迎えました。

昨年度（平成 30 年度）の検証では、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、即興型音楽ワークショップの非言語的で非構成的な音楽づくりが、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。

今年度の検証では、高齢者のなかでも特にアクティブ・シニアを対象とし、音楽と共に動くワークショップの効果の測定を行うとともに、文化活動に関わる習慣がない方が、参加したくなる仕組みづくりについて検討を行いました。検証の結果、「Shall we シング？」の具体的なゴール設定とその教示方法により、目標の共有や熱意の創出、参加者が安心感を伴った成功体験を得ることで、自己実現を果たしていることが明らかになりました。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。

この検証報告が、各地で行われている音楽ワークショップの成熟はもとより、高齢者の方の生活の質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、今回の一連の検証事業を実施するにあたり、音楽ワークショップの主旨にご賛同くださり、参加者募集を快くご協力くださった株式会社白寿生科学研究所、ハクジュプラザ巣鴨店のスタッフの皆様にご心より御礼申し上げます。そして、昨年度に引き続き、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と下村篤子先生、早稲田大学大学院の阿部廣二氏、調査補助の皆様にご感謝申し上げます。

令和 2(2020)年 3 月
東京文化会館

東京文化会館 Music Program TOKYO
Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy
高齢者向け音楽ワークショップの検証

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

©2020 東京文化会館 無断転載、転写、複製は禁じます。