

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

[令和2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



東京文化会館 Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy
令和2年度 高齢者向け音楽ワークショップの検証 公開報告会
高齢者、生きがい、表現を考える～オンラインとオフラインの事例から～

日時： 2021（令和3）年1月17日（日）14：00～15：30

会場： Zoom によるオンライン報告会

●**内容**

- ・ 事業目的および概要報告
- ・ 音楽ワークショップ「Shall we シング？」の説明
- ・ 平成31年度検証結果の概要と改訂ポイント
- ・ シニア世代の生活を豊かにするオンライン活動の活用方法～ワンダフル大学院の取り組みから～

●**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）

稲垣領子（ダンサー） ※ワークショップ「Shall we シング？」出演

渡辺明子（東京文化会館ワークショップ・リーダー）

●**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

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？」	7
1) 東京文化会館ミュージック・ワークショップ	7
2) 「Shall we シング？」	7
7. 検証報告：参加者とともに成長するワークショップ設計のための実践——評価循環モデルの検討	9
1. 目的	9
1.1 ワorkshop設計における評価の役割	9
1.2 東京文化会館における「実践—評価の循環モデル」とは	9
2. 評価のフィードバックによるワークショップの改善	10
2.1 評価フィードバックの手続き	10
2.2 フィードバックの内容とブラッシュアップ	11
2.3 フィードバックに基づくブラッシュアップの検討	12
3. 結果	15
4. まとめ	16
参考文献	17
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	18
記録写真	20
おわりに	23
参考資料	25

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の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 令和2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2年度は、平成31年の検証結果(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？」の改訂に取組みました。具体的には2020年6月～9月にオンラインによる検討会3回と改訂版ワークショップの試演（デモ）、そして試演に基づく再検討会1回を行いました。

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。

3. 実施期間・内容・参加人数

令和2（2020）年6月から令和3（2021）年1月まで

オンライン・セッション：

第1回 レクチャー、検討セッション 6月7日（日） 10：00～12：00

第2回 検討セッション 6月16日（火） 16：00～18：00

第3回 検討セッション 7月19日（日） 10：00～12：00

第4回 デモンストレーション 8月18日（火） 10：00～12：30

第5回 ふりかえり 9月8日（火） 17：30～19：30

※東京文化会館ミュージック・ワークショップでの改訂版上演

令和2（2020）年11月12日（木） 14:30～15:30

令和2（2020）年12月6日（日） 14:30～15:30

データ分析： 令和2（2020）年10月～令和3（2021）年1月

公開報告会： 令和3（2021）年1月17日（日） 14：00～15：30

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

東京文化会館が通常行っている「東京文化会館ミュージック・ワークショップ」として、一般的な広報活動と募集方法で実施しました。65歳以上の対象者は無料招待枠に応募し、当選者は無料で参加しました。65歳以下の参加者は参加料を払い、チケットを購入し、ワークショップへ参加しました。

いずれのワークショップ参加者も、申込時またはチケット購入時に記録映像・写真が撮影されることを許諾しており、今回はその許諾に従い、記録映像を検証に使用しました。

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）

◎検証者

日下菜穂子（同志社女子大学現代社会学部 教授）

◎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）

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。

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：

参加者とともに成長するワークショップ設計のための実践——評価循環モデルの検討

同志社女子大学現代社会学部

日下菜穂子

1. 目的

1.1 ワークショップ設計における評価の役割

「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28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、現在ではオンライン上にも活動の範囲を広げつつある。これらのワークショップの実践を重ねる中で、ワークショップの客観的な評価分析を有効に実践にフィードバックし、ワークショップを持続的にアップデートしていくことができる、実践—評価循環の「モデル」を確立することが、本年度の目的である。

現代では、音楽や芸術をはじめさまざまな分野で、その分野に関心のある人が自主的に参加し、体験しながら学んでいくワークショップが行われている。一般に、ワークショップ設計のプロセスに、継続的な実践の振り返りが組み込まれていない場合、「よかった」という印象が先行し、実践者がプロセスを通して体験したことと、ワークショップの設計活動とを結びつけることが困難な場合も多い。プロジェクトとしてのワークショップにおいては、プロジェクト全体を振り返り、コンセプトに対する活動のデザインを評価することを通して、活動の設計をつくりかえる改良につなげることができる（茂木, 2016）。このプロジェクトとしてのワークショップに重要な成立条件のひとつに協働性があげられる。多様な立場の人がワークショップ設計に関わるチームとして相互補完的に関わり、ワークショップの目的やイメージを共有しながらプロセスを作り変えていく循環を繰り返していくことが、ワークショップそのものを創造的にし、多様な参加者や状況に応じて成長していく場とすることができるといえる。

1.2 東京文化会館における「実践—評価の循環モデル」とは

2018年度より東京文化会館では、音楽ワークショップを心理社会的側面から定量的に評価し、その効果を検証する取り組みを継続している。この経験をふまえ今年度には、評価分析の結果を実践者にフィードバックし、ワークショップの活動の設計をつくりかえるために評価者と実践者が協働する「モデル」の実装が可能となった。

各年の評価は、各々のワークショップのプロジェクトのコンセプトに対する成果とプロセスに対して行っており、対象者に応じた課題設定や進行の方法が適切だったかなどの確認に役立てることを意図している。評価者が実践者とは異なる立場でワークショップ設計

のチームとして協働することで、それぞれの専門性を活かした客観的な評価と分析が可能となり、企画－実践－評価－改善のサイクルを効果的に循環させることができる。本報告での取り組みは、新たな創造の場をつくりだす実践－評価が循環するモデルの社会実験といえる。

2. 評価のフィードバックによるワークショップの改善

2.1 評価フィードバックの手続き

東京文化会館で提供する高齢者を対象とするワークショップである「Shall we シング？」について、①ワークショップの目的と活動設計の適合性、②参加者の特性別の参加満足、③参加者のワークショップへの主体的関与、④参加者間の交流、⑤参加の活動への主観的評価についての評価を行った（東京文化会館、2019）。

その評価を実践者にフィードバックし、評価結果について話し合うミーティング、ブラッシュアップ案の討議を行った。評価の分析は、ワークショップの活動設計の刷新（以降、プログラム）の検討に役立てた。検討されたブラッシュアップ後のプログラムは、ワークショップ・リーダーが参加者になる模擬ワークショップでその有効性を体験的に確認し、修正点を明らかにした。

時期	参加者	実施者	調査者
2019年 9月～10月	参加申し込み	テーマ決定・参加者勧奨	
11月13日	事前アンケート	参加 セッション	事前アンケート 観察・プロセス記録 事後アンケート
11月23日	事前アンケート	参加 セッション	事前アンケート 観察・プロセス記録 事後アンケート
2020年 9月			検証結果フィードバック
10月			改訂案検討ミーティング
11月	WSL参加者役	Brush Up (案) セッション	動画記録・観察 リフレクション 評価・フィードバック 参加者勧奨
12月	参加	Brush Up セッション	動画記録観察 事後アンケート
	参加	Brush Up セッション	動画記録観察 事後アンケート
2021年 1月			リフレクション 評価・フィードバック

表1 評価フィードバックの実施スケジュール

プログラムの再改訂のうえ、実際に参加者を募り、改訂版のワークショップのプログラムを実施した（表1）。

2.2 フィードバックの内容とブラッシュアップ

2019年度のワークショップの評価から、「Shall we シング？」のプログラムの特長的な要素として、次の4点があげられた。

ワークショップ「Shall we シング？」の特長的な要素

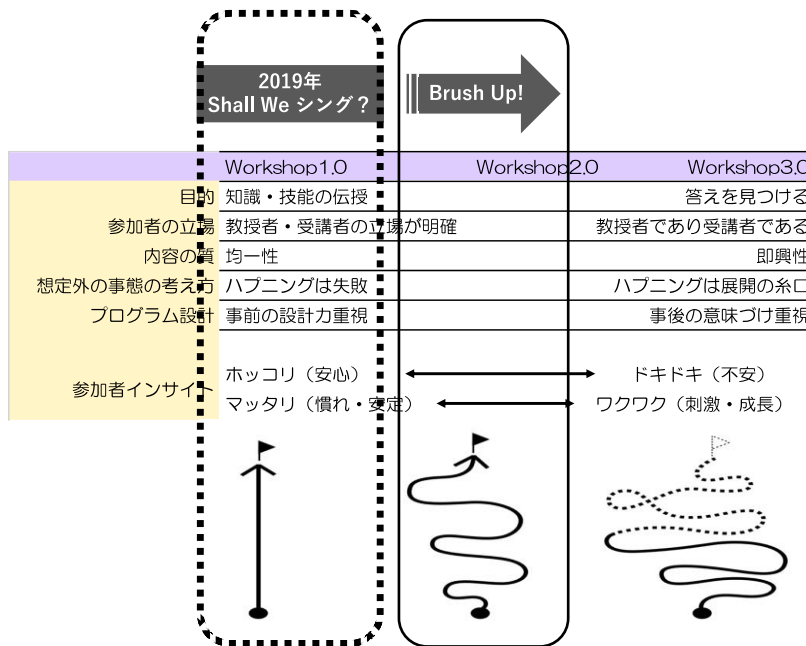
- ① 専門性の高いワークショップ・リーダーによるモデル提示：観客としての満足が得られやすい。
- ② 教授型ファシリテーションと低めの課題設定：はじめて参加する人に予定調和の安心感が得られやすい。
- ③ スカーフや椅子等の人工物、ピアノのリズムを使った活動のデザイン：主体的なプログラムへの関与が高まりやすい。
- ④ 締め括りの儀式的活動のデザイン：参加者間の交流がハイタッチの時に起こりやすい。ピークエンド¹効果による楽しい印象が定着しやすい。

改善点としては、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を高める上での達成感を高める必要性が考えられた。そのため、対象者の特性に応じた柔軟な課題設定のレベルを調整し、適度なチャレンジの要素を加えることが改善に向けては必要と考えられた。参加による満足の感情は、安心感をベースとした、個別の目的追求と達成による高揚感から成り立つといえる。ワークショップ「Shall we シング？」は、ワークショップ・リーダーのデモンストレーションやレクチャーを中心とする教授型のワークショップのスタイルに分類することができる。そのため、参加者が受け身になりがちで、はじめてワークショップに参加する高齢者にとっては、予定調和の安心感が得られる一方で、身体的な健康度が高く、新規性を求める性格傾向の参加者については、ポジティブ感情の体験や参加満足、継続参加以降の面で活動設計に改善の余地が認められた。そのため、「Shall we シング？」の特長を活かしつつ、さらなる参加意欲を高める楽しさを増やすにはという課題があげられた。実践者との議論を経て、現行の教授型のワークショップのスタイルに、参加者が主体的に参加できる場面を加えるために（図1）、次の改善ポイントがあげられた。

¹ ある出来事を経験した時にその印象を決定付けているのが、感情のピーク（最高潮）とその出来事のエンド（終了時）であるとする法則。

ワークショップ「Shall we シング？」の改善ポイント

- ① 参加者主体の要素
- ② 他者の視点の獲得
- ③ 制約の中での自由な選択
- ④ 参加者間のコミュニケーションを促進



（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）

図1 教授型から参加者主体型へのブラッシュアップ

2.3 フィードバックに基づくブラッシュアップの検討

ワークショップ・リーダーによる2回のブラッシュアップ検討ミーティングを行い、改善ポイントに対する次のブラッシュアップ案を策定した。

- ① 参加者主体の要素：リーダーの立ち位置等の空間設計により参加者の自律的な行動を重視する。
- ② 他者の視点の獲得：座席の配置を円座にする、ランウェイの設置等で、参加者間で互いが見えるようにする。グループの中での自己の存在を意識する。
- ③ 制約の中での自由な選択：ハンカチの色の選択、ポーズを選択する活動の追加により、参加意欲を高める。
- ④ セレブレーション（感謝のやりとり）：ランウェイを歩く行動で場へ貢献する。他の人の応援・感謝のコミュニケーションを促す。

改善ポイント①については、環境からの刺激のアフォーダンス²により、参加者の自発行動を誘発することを重視した。ワークショップ・リーダーの言語的な指示を減らし、ピアノのリズムによる歩調の調整、動きの同調などを意識し、ワークショップ・リーダーの3人のうちピアノを担当する1人のリーダーによるアイスブレイキングで、参加者の主体的参加行動を促すことが提案された。さらに、拍手を用いたアイスブレイキングで、以降のプログラムでの感情表出に、拍手を用いることへの抵抗感を下げる効果も期待された。

改善ポイント②については、主にステージに立つワークショップ・リーダーの方を向いて参加する教室型の座席配置の時間の短縮を行なった。アイスブレイキング、ランウェイのアクティビティをプログラムに追加し、参加者同士が顔を見合わせることができる時間を長くした。アイスブレイキングでは、ピアノの旋律にのせて、参加者が拍手を順番に回していくというもので、自然と参加者相互に視線が向く活動が設計されている。また、ランウェイを参加者が一人ずつ歩くアクティビティでは、それまでステージ上から参加者に教授していたワークショップ・リーダーが、ステージから降りて参加者の中に入り、全員がランウェイを取り囲む立ち位置となることから、参加者相互の関係性が深まりやすいことが期待された。

改善ポイント③については、参加者の自己決定による内発的な動機づけを高め、主体的な参加の意欲につなげる³ために、自由に選択できる機会をワークショップに導入することとした。「Shall we シング？」の改善にあたっては、対象者がワークショップに必ずしも慣れていない高齢の人であることを考慮し、選択の範囲を狭める制約を設ける必要性が考えられた。そこで、プログラム中の踊りながら歌う場面で使用するハンカチを5色用意し、参加者にその5色から好きな色のハンカチを1枚選んでもらうこととした。さらに、ワークショップの終盤で、ランウェイを歩いてパフォーマンスを披露する場面で、最後のポーズをリーダーのモデル提示から選ぶことが提案された。

² 環境の持つ意味が、人や動物の行動や感情に働きかけることをアフォーダンスという。アメリカの心理学者ギブソン（Gibson）が提唱した理論で、環境と人々が調和して適的な状態をつくるという考え方。今では、建築や道具、システムの設計など、人工物のさまざまなデザインの領域に応用されている。

³ 自ら決める自律性の程度によって、意欲を高める動機づけが決定づけられることを、心理学者のライアンとデシが自己決定理論（Self-Determination Theory; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000）として提唱した。自己決定理論では、外発的と内発的の段階があり、他者からの指示や報酬よりも、内発する自らの欲求や意味によって動機づけられることにより、行動のパフォーマンスの質が高まるとされている。

改善ポイント④については、これまでの教授型の指導にあたる時間を減らし、参加者の主体的なプログラムへの関与、参加者間のコミュニケーションが活性する活動を追加することとした。教授型のプログラムでは、ワークショップ・リーダーと異なる参加者独自の行動は間違い(エラー)として捉えられることから、参加者が受動的になりがちである。一方で、参加者相互に意識を向けると、互いの個性が全体の創造性を働かせる誘因になることから、グループへの貢献としてポジティブに受け止められる。「うまくできる」ことから、個別の目的に応じた「やればできる」の体験から、達成感を高められることが考えられた。そのため、ワークショップの後半に「Shall we シング?」の曲に合わせてランウェイを歩くアクティビティを追加し、参加者相互が学び合う形式の追加が提案された。この改訂により、参加者個々のデモンストレーションが、他の参加者の次のデモンストレーションに貢献する、参加者間の貢献と感謝による互助の関係形成が可能となると考えられた。具体的には、ワークショップ・リーダーをお手本に、指示されて模倣するスタイルから、他の参加者の動作を互いに見ながら、自らの行動を調整する機会として、アイスブレイキングやランウェイで他の参加者に注意を向ける活動を設計した。

以上のブラッシュアップにより、図2に示すプログラムへとワークショップ「Shall we シング?」を改訂した。図2の網掛け部分は、ワークショップ・リーダーがステージまたは前方にいて、参加者がフロアにいる状態で、ワークショップ・リーダーから歌やダンスの指導をしている時間を示す。白抜き枠組みは、リーダーがフロアにいて参加者が円形になって

経過時間(分)	2019年度プログラム	ブラッシュアップ・プログラム
00	リーダー自己紹介	リーダー自己紹介
05		アイスブレイキング拍手回し
10		ダンス/歌指導
15	ダンス指導	合唱
20		リーダー・パフォーマンス
25	歌指導	Shall WS レクチャー/着座で動作しながら合唱
30		円形になって動作しながら合唱
35	休憩	ランウェイウォーク・ポーズ
40	リーダー・パフォーマンス	
45	Shall WS レクチャー/合唱	
50	円形になって動作/移動しながら合唱	
55		
60	クロージング	クロージング

リーダーがステージ上から教授するアクティビティ
 リーダーと参加者がフロアにいて参加者主体を促すアクティビティ

図2 プログラムのアクティビティ内容の比較

参加者主体の活動を促す時間を示す。ブラッシュアップにより、教授型のアクティビティがワークショップ全体に占める割合が、およそ 58%であったのが、ブラッシュアップ後の改訂プログラムでは、およそ 25%に減少した。反対にリーダーと参加者がフロアにおいて、参加者主体を促すアクティビティの時間が全体に占める割合は、およそ 25%から 75%へと増加した。

3. 結果

ブラッシュアップしたワークショップのプロセスを参加者の許可を得て録画し、その記録をもとに、参加者の自律行動（自発的な発話、応答、質問）および、共感行動（アイコンタクト、うなずき、拍手、言語による応援）の生起回数を確認した。その結果、アイスブレイキングとランウェイを歩いてポーズをとるアクティビティの際に、教授型のアクティビティの時には見られなかったリーダーへの「質問」（写真1）や、リーダーの説明への「うなずき」を複数の参加者が行っていた。また、ランウェイを歩くために、参加者の立ち位置を交代する必要があることから、参加者間で互いの立ち位置を譲り合うきっかけとして「アイコンタクト」が生起しやすいことがわかった。さらに、ランウェイを歩く他の参加者に注目し、手拍子や声をかけて励ます（写真2）行動や、ランウェイを歩き終わった参加者に称賛の声をかけて対話する（写真3）など、参加者間の交流が活性化されていた。ブラッシュアップ後のワークショップのクロージングの際には、手を大きくあげて拍手を送りあうなど、グループ全体で互いを讃え合う場面（写真4）も見られた。



（写真1：ワークショップ・リーダーに質問）



（写真2：ランウェイを歩く他の参加者を応援）



（写真3：歩き終えた参加者を賞賛し対話へ）



(写真4：クロージング)

ワークショップ終了時でのグループの参加者間の賞賛の交流については、2019年度のプログラムでも同様に見られた行動であるが、ブラッシュアップしたプログラムでは、参加者間の言語、非言語の双方向のコミュニケーションがより活性化されていたのが特徴的であった。

4. まとめ

2019年度の評価のフィードバックの核心は、ワークショップ参加の目的を「個人的な満足」から「集団的な満足」へとシフトすることにより、参加者の主体的なプログラムへの関与を促し、参加による前向きな感情体験と継続参加意欲を高めることであった(図3)。ポジティブ心理学の立場からは、個人の欲求充足による満足は、快楽や不快な体験の減少に有効である一方で、幸福感の持続が短期的であることが指摘されている(Huppert & So, 2013)。そのため、ワークショップをつくるプロジェクト全体の視点を、個人の欲求充足から、グループ全体の満足、幸福へとシフトさせ、他者との関係の中で得られる共感、達

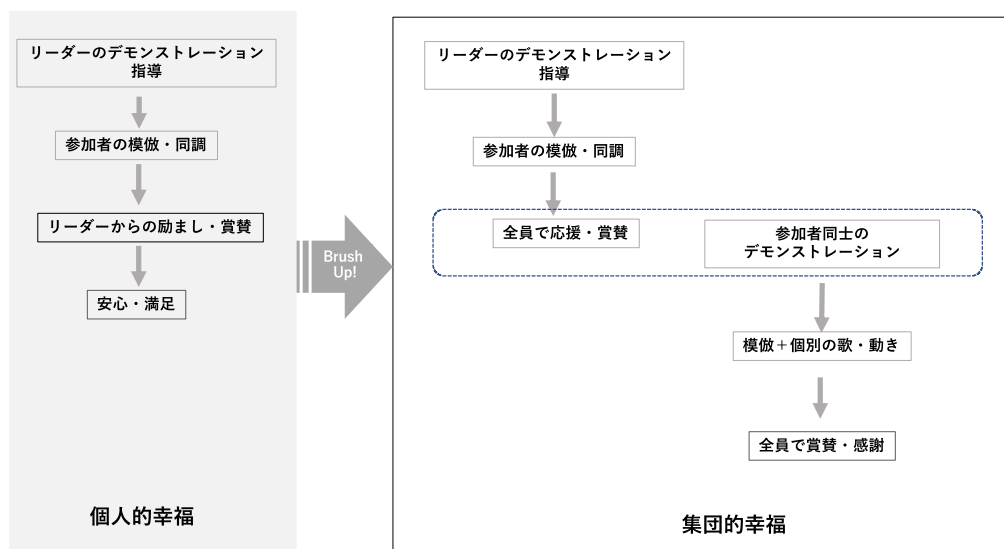


図3 ワークショップ改訂による個人から集団への視点の転換

成、感謝等のより高次の体験のデザインをめざすこととした（図3）。この改訂により、実践コミュニティとしてワークショップが機能する可能性が伺えた。参加者とともに成長するワークショップ設計のために、引き続き実践—評価のフィードバックのモデルを繰り返しながら実装の取り組みを重ねることが必要と考えられる。

参考文献

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Routledge, England, UK. (古崎 敬 (訳) ジェイムズ・J・ギブソン(著). (1986). 生態学的視覚論—ヒトの知覚世界を探る. サイエンス社) .
- Huppert, F. A. and So, T. T. C. (2013). *Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being*. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- 茂木一司 (2016). 協同と表現のワークショップ；学びのための環境デザイン第2版, 東信堂.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- 上田信行・中原淳著、「プレイフル・ラーニング」(2013) 三省堂.

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

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 改訂版を実演してみたの手ごたえ
- 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 旧版では、全体を通して、ワークショップ・リーダーと参加者個々人とのコミュニケーションはある程度できていたように感じていたが、ほぼ初対面の参加者同士がコミュニケーションを取ることは難しいと感じました。そこで、今回の改訂版では、早い段階で参加者同士のコミュニケーションを促すようなアイスブレイクを取り入れました。
- ② 改訂版で取り入れた上記のアイスブレイクを実施したところ、思った以上に参加者から声が出たことで、一気に場の雰囲気や和んだのが感じられました。適切なアイスブレイクの導入によって、個々人の個性が発揮される様子や、それらを場が抵抗なく受け入れている様子が見られ、参加者同士が良い形で緩やかにつながりが生まれやすくなったように感じています。
- ③ 今まで自分の経験や感覚をもとに考えたり、動いていたものが、エビデンスをもって証明されることで、自分の行いに信頼を持つことができました。また、きちんと文章にまとめてくださったものを読むことで、さらに客観的にワークショップをとらえることができ、大変貴重な体験となりました。この場をお借りして、お礼申し上げます。

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

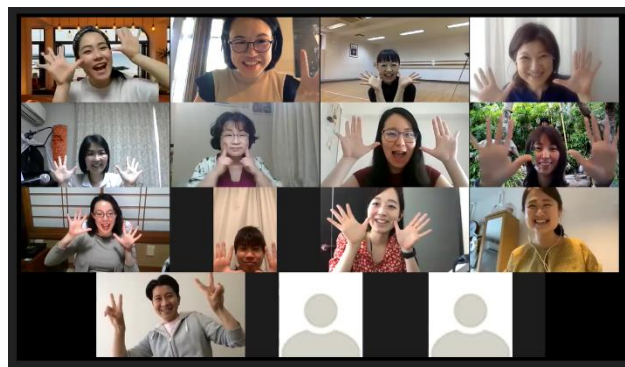
- ① 改訂版を作成するにあたり、リーダーからの一方通行的にならないように（押しつけにならないように）、自由度を増すことが大切だと感じていました。しかし、全くの自由だと大人は困ることがあると予測できたので、まず改訂の第一段階として「選択肢」を設け、参加者が“自分で選ぶ”行為を誘発することを目標としました。さらに、改訂の第二段階では、ストーリー性を明確にし、参加者に入り込みやすさを創出しました。今回の改訂にあたり、振り返ってみれば、私たち自身が「音楽」を実践することに縛られていて、柔軟なアイデアが生まれにくく、視野が狭くなっていたように感じます。参加者の自主性や主体性を引き出すパフォーマンスを考えることが意外と難しいと感じました。

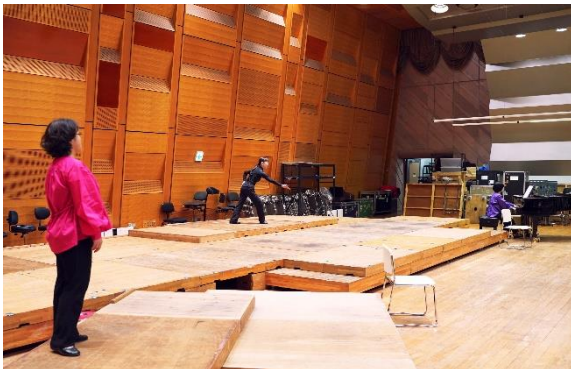
- ② コロナ禍で様々な対策を講じながらではありましたが、「参加者同士の距離を近くする」という、反応の見方を深めることが出来ました。例えば、こちらからのアクションに対して、喜んでくださっているかどうかの反応だけではなく、初めて会った参加者同士の人がどのように周りの人とかわっていくのかを、見ていくことも大切だと考えるようになりました。今回の改訂版では、それが実現できたように感じています。
- ③ 研究者との共同は、有意義で、奥の深さを感じました。第三者（研究者）からの意見は重要で、さらにそれが「音楽」演奏自体への意見ではないことが、我々にとってはめったにない経験でした。どこを目指してプログラミングをしていくかを、参加者の心理に沿って、考えていくことの大切さを、改めて意識し直しました。目的や目標を持って、さらにワークショップのプログラム内容を向上させていくことは、長く上演し続けていく上で、リーダーとしてのブラッシュアップはもちろん、参加者のリピーターを増やすことに繋がると感じました。

稲垣領子 Reiko Inagaki（ダンサー）

- ① それぞれの参加者の皆さんに焦点を当てる場面で、躊躇せず自身を表現できる雰囲気をつくる点に気を付けて改訂版を創作しました。また、ランウェイを歩くアクティビティを全体の流れに沿わせる点に難しさを感じました。
- ② 参加者の皆さんが自分自身の選択したポーズを他の参加者の方々と共有することで、素敵な笑顔を見せてくださったことに今回の改訂版の意味を感じました。
- ③ 今まで経験的に行なってきたことが、実際にどのような効果があるのかを知る機会となり、また改善に向け実施者としては気付かなかった点をご指摘いただいたことはこれからのワークショップ創作の大きな力となりました。

記録写真









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3年目を迎えました。

初年度（平成30年度）の検証では、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、即興型音楽ワークショップの非言語的で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。

昨年度（平成31年度）の検証では、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のなかでも特にアクティブ・シニアを対象とした「Shall we シング？」を分析的に検証した結果、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。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受けながらも、オンライン実施を取り入れるなど工夫をしながら、検証事業を継続するに至りました。昨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ことを目的に「Shall we シング？」の改訂、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・リーダーたちが対話を重ねながら行いました。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、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、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・リーダーの皆さん、稲垣領子さんに感謝申し上げます。

令和3(2021)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

高齢者向け音楽ワークショップの検証 [平成30年度]

(<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

高齢者向け音楽ワークショップの検証 [平成31年度]

(<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

「高齢者向け音楽ワークショップ」紹介映像

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

◎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)

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! 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

©2021 東京文化会館 無断転載、転写、複製は禁じます。