

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 30 年度]

	主 催：東京都／東京文化会館・アーツカウンシル東京（公益財団法人東京都歴史文化財団） 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：社会福祉法人足立邦栄会、台東区立高齢者在宅サービスセンターあさくさ
---	---

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 30 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： 2019（平成 31）年 3 月 14 日（木）16：00～17：30

会場： 東京文化会館 大会議室（4 階）

●報告内容

事業目的および概要報告

音楽ワークショップ手法「音の砂場」（鈴木潤氏）

基調講話「アートと高齢」と考察（日下菜穂子氏）

ワークショップ実践者および施設担当者によるクロストーク

●登壇者

検証チーム

日下菜穂子（同志社女子大学現代社会学部教授）

音楽ワークショップ監修／トレーニング講師

鈴木 潤（ピアノ、鍵盤ハーモニカ、キーボード／京都女子大学非常勤講師）

高齢者施設職員

大須賀 豊（台東区立高齢者在宅サービスセンターあさくさ 介護係長）

大澤純代（台東区立高齢者在宅サービスセンターあさくさ 相談員）

野崎建治郎（社会福祉法人足立邦栄会 法人本部事務局 マネージャー）

小島陽子（社会福祉法人足立邦栄会 介護付有料老人ホームリブインさくら 介護リーダー）

東京文化会館ワークショップ・リーダー

磯野恵美

坂本夏樹

野口綾子

松井千恵子

吉澤延隆

●進行

杉山幸代（東京文化会館 事業係）

主 催：東京都／東京文化会館・アーツカウンシル東京（公益財団法人東京都歴史文化財団）

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：社会福祉法人足立邦栄会、台東区立高齢者在宅サービスセンターあさくさ

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	5
1. 実施概要と検証目的	6
2. 即興的な音楽づくりワークショップを採択した理由.....	6
3. 実施期間・内容・参加人数.....	7
4. 本事業関係者	8
5. ワークショップ実施受入施設および対象.....	8
6. 即興音楽ワークショップ「音の砂場」について	10
1) 「音の砂場」とは	10
2) コンセプトとキーワード.....	11
3) 手法：アーティスト（ファシリテーター）に必要とされること	11
◎環境デザイン	11
◎非言語的ファシリテーション	12
◎音楽家としての「場」への貢献.....	12
7. 検証報告：即興音楽ワークショップ—高齢者の個の自立・共生のプロセス分析	13
1) 即興音楽による個の尊厳の成立.....	13
2) 分析の視座.....	13
3) ワークショップ概要	14
4) 分析の枠組み・観察手続き	14
5) 分析1：自立.....	15
6) 分析2：各セッションの特徴	16
7) 分析3：共生.....	17
8) まとめ.....	18

8. 制作記録：トレーニング概要	19
第1回目 「音の砂場」を参加者として体験し、コンセプトを理解する	19
第2回目 即興的な音楽づくりワークショップにおけるスキルアップ・トレーニング	19
第3回目 音で遊ぶ、音楽で遊ぶ——原点に戻る	19
9. 制作記録：環境デザインと参加者の変化.....	20
10. 制作記録：ワークショップ・リーダーとのふりかえりメモから	22
11. 実践者の声：トレーニングを終えて〔音楽ワークショップ監修／トレーニング講師〕	25
12. 実践者の声：10回のワークショップをふりかえって〔ワークショップ・リーダー〕.....	26
おわりに	28

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

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

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、今年度はプログラムづくりに関わる具体的な手法やプログラムの独自性を検討するために、高齢者向け音楽ワークショップの検証を、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）と行いました。

検証では、都内施設で5回のワークショップを行い、

- ①高齢者の音楽ワークショップ活動を介したコミュニケーション
- ②高齢者が主体となる音楽ワークショップのプログラムデザイン

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. 即興的な音楽づくりワークショップを採択した理由

今回の取り組みでは、「Workshop Workshop! 2020 on stage & legacy」の取り組みミッションに基づき、高齢者が音楽づくりの主体になれるワークショップのプログラムデザインを目指しました。特に認知症の方などを主な対象と想定した際には、言葉による情報伝達やコミュニケーションに頼らないこと、また参加者の様子に応じて内容を臨機応変に変更できる非構成型のプログラムデザインであることが重要と考えました。

さらに、世界各地の高齢者向け音楽プログラム事例においても、音楽をコミュニケーションや自己表現のための方法論と位置づけ、音楽家（ワークショップ・リーダーあるいはファシリテーター）と参加者が対等な関係性のなかで、即興的に音楽を奏でるワークショップ手法が主流でした。そこで、今回は非言語的かつ非構築的にプログラムづくりが可能になる、即興音楽による音楽づくりの手法を起用することにしました。

実施にあたり、この領域において先駆者である鈴木潤氏（ピアノ、鍵盤ハーモニカ、キーボード／京都女子大学非常勤講師）の即興的な音楽づくりワークショップ「音の砂場」を基本とすることにし、ワークショップ・リーダーのスキルアップのためのトレーニングも実施しました。

3. 実施期間・内容・参加人数

2018年12月より2019年3月まで

ワークショップ／トレーニング実施： 2018年12月～2019年2月

データ分析： 2019年1月～3月

公開報告会： 2019年3月14日（木）16：00～17：30

◎ワークショップ実施スケジュール

9:30～	A 施設到着、準備開始
10:00～10:45	A 施設ワークショップ
10:45～11:00	お話タイム
11:00～	片付け
11:30～	退出、移動
13:00～	B 施設到着、準備開始
13:30～14:15	B 施設ワークショップ
14:15～14:30	お話タイム
14:30～	片付け
15:00	退出、移動
16:00～18:00	ふりかえり

◎ワークショップ実施日および参加人数

2018年12月22日（土）	【午前】 11 名
	【午後】 19 名
2019年1月5日（土）	【午前】 10 名（職員 1 名）
	【午後】 18 名
2019年1月12日（土）	【午前】 9 名
	【午後】 12 名
2019年1月26日（土）	【午前】 インフルエンザのため中止
	【午後】 24 名（職員 3 名）
2019年2月9日（土）	【午前】 9 名
	【午後】 32 名（職員 3 名）
2019年2月16日（土）	【午前】 10 名（職員 1 名）

※1/26 インフルエンザ中止による振替実施日

◎ワークショップ・リーダーのためのトレーニング実施日および参加人数

2018年12月21日(金)	12名
2019年1月11日(金)	11名
2019年2月8日(金)	10名

4. 本事業関係者

◎音楽ワークショップに参加した東京文化会館ワークショップ・リーダー

磯野恵美
野口綾子
松井千恵子
坂本夏樹
吉澤延隆

◎音楽ワークショップ監修／トレーニング講師

鈴木 潤（ピアノ、鍵盤ハーモニカ、キーボード／京都女子大学講師）

◎検証チーム

日下菜穂子（同志社女子大学現代社会学部教授）
下村篤子（同志社女子大学学術研究員）
東 早香（同志社女子大学現代社会学部3回生）
宮下有希（同志社女子大学研究補助員）

◎コーディネーター

杉山幸代（東京文化会館 事業係）

5. ワorkshop実施受入施設および対象

◎施設1（午前に訪問）

介護付有料老人ホームリブインさくら（社会福祉法人足立邦栄会）
〒121-0832 東京都足立区古千谷本町 4-1-16
Tel 03-5691-6602
<http://houeikai.gr.jp/>

【対象】 入居者 10名程度
年齢 70～90代（女性が多い）
平均介護度 3程度

◎施設 2（午後に訪問）

台東区立あさくさ高齢者在宅サービスセンター

〒111-0032 東京都台東区浅草 4-26-2

Tel 03-3876-1094

http://asa-toku.com/?utm_source=kd

【対象】 デイサービス利用者 25 名程度

平均年齢 男性 82 歳 女性 87 歳（女性が多い）

平均介護度 男性 1.9 女性 1.7

6. 即興的音楽ワークショップ「音の砂場」について

1) 「音の砂場」とは

鈴木 潤

楽器を並べておく。

参加者が順番に入ってくる。

リードはせず見守る。すぐに誘いかけない。

楽器に手を出す人も出さない人も、同じ空間にいればすでに参加している、と考える。

そして、ただ待ち、耳を済ます。

少しずつ、自然といろいろなことが起こっていく。

ヒエラルキーのないフラットな関係性。本人の自発的行為の自由。

その二つが保証される「安心できる空間」をつくる。

なにか新しいことをつけたそうとすることや、なにかをしなければいけないと感じる。

「記号的な意志」をまずいったんすべて排除する。参加者を、そして自分自身を信頼する。

日常生活に固着している関係性や思い込みから解き放たれた時間を作る。

参加者だけでなく、ファシリテーター（アーティスト）、施設スタッフ、見学者、も含め

その場にいるすべての人が、「何もしなくてもよいこと」を思い出し

無邪気でいれる空間を作ること。

その中で、もともと私たちすべての中に眠る「共感力の鋭敏さ」や

「存在自体がもつエネルギー」に気づき

音楽の根源は特定の人に与えられた技術ではなく

自然発生的なエネルギー現象であることを

共に、目撃し、同時体験する。

私たちや物を含めた現象に気づくこと。

そして「結果として」参加者全員が創作者となる。

音楽は、日常に新しくつけくわえる飾りのようなものではなく

Co-Creative な関係性の結晶である。



2) コンセプトとキーワード

- ▶ 砂場で遊ぶように音で遊ぶ
音は同じ空間にいれば聴こえている（耳だけでなく）。
同じ空間にいれば参加している
- ▶ 最大公約数的な側面と個人的な側面
- ▶ 非言語的なコミュニケーション
言語のもつ特性と、関係性の固着から放たれる時間
- ▶ フラットな関係性
Co-Creative な空間を産むためにもっとも必要なこと要素は何か
- ▶ みんながミュージシャン
お絵かきや落書きの時間のような音楽の時間がなぜないのか
- ▶ 複数のレイヤーを許容するということ（カオスの許容・問題解決能力への信頼）
- ▶ 沈黙を恐れないこと（キャンバスに関して）
- ▶ 攻撃的な音を恐れない（ボブマーリーの言葉）

3) 手法：アーティスト（ファシリテーター）に必要とされること

◎環境デザイン

演奏する内容を指定するのではなく、どういう音の出し方をしても音楽になる環境を作る。

- ▶ 楽器や台、机の配置や色
- ▶ 座る位置 自由に動け、場所を選べる空間作り。
参加者のモチベーションが保証され、かつ参加しなくてもいられる空間作り。
楽器に手をすぐのばすこともでき、かつ触らないでもいられる配置。



- ▶ 光（部屋の明るさ）
「業務」「仕事」を連想させない光。
WSの時間の流れとあかりの変化
- ▶ 音環境の要素を調節する（ホワイトノイズ、もともと空間にある音）
部屋の音環境（絵でいうところのキャンパスの設定）
- ▶ 沈黙を恐れないための聴き方
楽器の選び方（絵でいうところの絵の具などの画材の設定）
- ▶ 音の大きい楽器（黒の絵の具）
なにを書くかは本人たちの自由

◎非言語的ファシリテーション

- ▶ かかわり方（教えない、直接働きかけない）
日常やっている普通のことを考える（こどもの誘い方・飲み会の席・恋人の話を待つ）
聴くことは存在を許容すること（パーソン・センタード・アプローチ）
- ▶ 言語に頼らない（非言語：身振り、音）
- ▶ 何もしなくてもよい、しかししてもよい、という雰囲気とは（家庭における話）
- ▶ 楽器を使った場合の「直接働きかけない」とは

◎音楽家としての「場」への貢献

- ▶ 音楽的なサポート、スパイス付け
- ▶ 遊び心
- ▶ ファロワーシップ（参加者を主役にする技術）
他の音を支えるリズムの構造
（アップとダウン、うら、ハートビート、オフタイミングなど）
- ▶ ミュージシャンシップ

7. 検証報告：即興音楽ワークショップ——高齢者の個の自立・共生のプロセス分析

日下菜穂子（同志社女子大学）

1) 即興音楽による個の尊厳の成立

年を重ねて身体や見た目が変わったとしても、自分は変わらず自分らしい自分であるという実感、すなわち個の尊厳を保ち続けることは、長寿時代を生き抜く上での大きな課題とされている。自分らしい自分とは何かを考えることは、個と向き合う「孤独」な心理的作業である。一方で、人は社会との関わりから「孤立」した状態では、個としての自分を知ることとはできない。

精神分析家のストー（Storr A、1999）は、「個の尊厳はひとりでは成り立たない。個の実現と成熟は、他者との関係性の成熟とともに進んでいく」と述べている。現代社会の多くの人は孤独への不安を抱いている。しかし、私たちはものごとを考えるときに、個人として一人で行う孤独の大切さを知っている。同時に、自分を取り巻く他者との関わりが基盤となって、物事を判断し行動を起こすことができる関わりの重要性にも気づいている。この孤独であることと、関係性を保持することの両方が認められる環境において初めて、個の尊厳が成立すると考えられる。

2) 分析の視座

今回のワークショップの特徴として、具体的な介入計画やゴールを予め設定しない即興（improvisation）の構造の緩やかさがあげられる。時間的な枠組みに縛られない環境にあるとき、そこにいる人にはゴールの見えない曖昧な状態に耐える力や、未来を希望して自ら経験を作り出していく創造性を含む抽象的思考が求められる。

特に即興（improvisation）のプロセスでは、曖昧な状態での不安に直面しがちであるが、その状況を受け入れ（順化）、自ら行動を起こし（自己の探索）、その反応から自己のあり方を探索し（役割の探索）見出していく葛藤解決と役割の統合のプロセス（自立）を通して、社会の中に自己の居場所を見つけて調和する（共生）、人の高次の心理的働きが作用する。

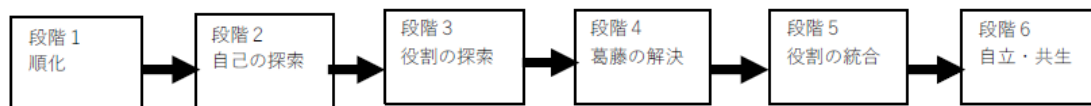


図1：実験的即興活動の各段階（ブルーシア, 1999 に加筆）

この自立共生に至る即興のプロセスは、ブルーシアによって6段階で説明されている。本

分析ではこの実験的即興活動におけるグループ成熟の6段階理論を応用し（図1）、自立共生の視座に立ち、個の尊厳が成り立つ個人とコミュニティの成熟過程を即興音楽の介入を通して明らかにする。

3) ワークショップ概要

- ①参加者：観察対象としたワークショップの参加者は、東京都内の介護施設に入居している、70代～90代の男女を含む約15人であった。ワークショップ当日の体調等で、毎回参加人数に変動があった。ワークショップは、介護施設でのレクリエーション活動として実施された。
- ②実施者：ワークショップは、本ワークショップを監修した音楽家、およびワークショップリーダーを務める5人の音楽家により実施された。ワークショップ実施の前日には、ワークショップリーダーを対象として監修者から実践に関するトレーニングが実施された。
- ③会場：参加者が入居する介護施設の多目的室で実施された。参加者が着席する椅子は会場内で円を描くように配置された。座席間の距離は、参加者同士の作る音が聴こえるが、近すぎることはない、互いに手を伸ばせば届く範囲内に設定された。楽器についても音楽家により、参加者が手を伸ばせば自発的に取ることができる位置に配置された。
- ④楽器：打楽器を中心とした10数種類の楽器が使用された。
- ⑤進行：60分のワークショップにあたり、参加者は介護士によりワークショップ会場に誘導され、監修者および音楽家が出迎えた。音楽家は、席についた参加者から、楽器の紹介や楽器を使って音を出すことを促した。ワークショップ中は、音楽家がリードしたり、参加者の音を下支えしたりする役割を担った。
- ⑥期間：ワークショップは、2018年12月～2019年2月の期間に約60分のワークショップが計10回（2施設、各5回）実施された。ワークショップの分析は、2019年1月～3月の期間に行った。
- ⑦観察：ワークショップの様子は4台（同志社女子大学・東京文化会館）のビデオカメラにより撮影された。
- ⑧倫理的配慮：参加者は、第1回目のワークショップが実施される前に、ビデオ撮影があることに了承し承諾書に署名した。

4) 分析の枠組み・観察手続き

2施設各5回にわたり実施されたワークショップのうち、それぞれ第2回（音楽家：4人、参加者：11人）、第3回（音楽家：5人、参加者：9人）、第4回（音楽家：5人、参加者：9人）の3回分のビデオ記録を分析した。

ワークショップ中に認められた行動を主に4つの側面に分けて分析した。様々な楽器に触れ表現の可能性を模索する行為を「探索」、グループ演奏を下支えするような安定した拍やリズムを「リード」、リードの上にリズムやメロディーを重ねる様子を「協調」と定義し

た。もう一つの要素として、即興演奏のテーマの提案や楽器の選択に関する助言のような、音楽家によるグループ活動を円滑に推進するための積極的な働きかけを加えた。図 2～4 に示すように、「リード」している状態を青、「協調」を緑、「探索」を赤で示した。

参加者がワークショップ会場に入場および退場した様子を黄で示している。音楽家による介入を●で表し、特にリードの要素が強い介入を青で示した。図の縦軸に、4 人の観察対象者が匿名表記されている。図の横軸には、5 分毎に区切られた時間軸が示されている。各ワークショップは 60 分間の実施を予定していたが、回毎に終了時間が異なるため、各回が終了するまで観察を続けた。さらに、時間軸に音が調和する様子をグレーで示している。

5) 分析 1：自立

観察記録の分析から、「リード」、「協調」、「探索」行動の出現するパターンを抽出し、参加者のワークショップにおける創造の特徴を以下の 3 つに整理した。

パターン 1（自己探索型）：自己の「探索」行動（図 1 の段階 2 に該当）が多く、他者との関わりの中での「役割の探索」（図 1 の段階 3 に該当）への移行が見られない。周囲への関心は乏しいものの、内的にはアクティブな状態が推測される。

パターン 2（積極的な役割取得型）：周囲への関心が高く、比較的早い段階で他者との関わりにおける「役割の探索」（図 1 段階 3）に移行する。主導権を持つ等の観察可能で具体的なアクションを積極的に起こし、葛藤解決を試みる行動が観察される。

パターン 3（受動的な役割取得型）：周囲への関心を持ち、主導権を示す他者に追従、調和することで「役割を探索」する、葛藤回避による解決を試みる行動が観察される。受身的ではあるが、集団の中での自らの居場所を葛藤少なく見出し、内的安定を保とうとする心理的働きが推測される。

図 3 での D さんはパターン 2 に、A さんはパターン 3 に該当する。例えば、教師等のリーダーが存在する集団活動では、パターン 3 が適応的な参加者の行動として評価されるが、構造を持たない即興音楽では、参加者それぞれが個別の目的に応じて参加できることが重視される。

こうした個人の自立した態度や行動の選択が可能となるためには、図 3、図 4 に示される音楽家が行う参加者の創造を下支えする音の関わりが影響していることがわかる。図 2 での 40 分から 50 分では音楽家が強い音で場をリードしている。その際には、A さん、C さん、D さんの「探索」がストップし、音楽家の音に追従する「協調」、さらには B さんが手を止めるという現象が起きている。一方で、図 4 に示されるように、ワークショップの開始時点から、音楽家が主導権を持たず緩やかな音で受容的に支える環境下では、高齢者の自由

な「探索」が随所に生起し、参加者間の「リード」を受け渡しする交流が認められる。

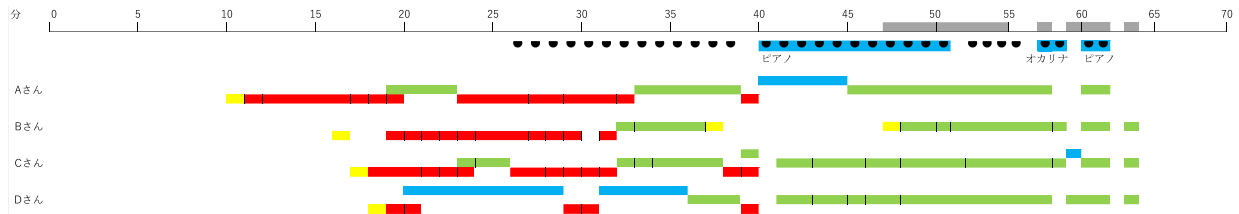


図2 2回目ワークショップ行動観察

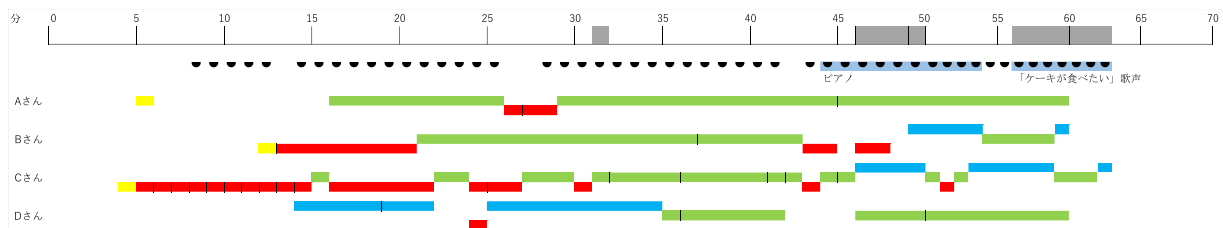


図3 3回目ワークショップ行動観察

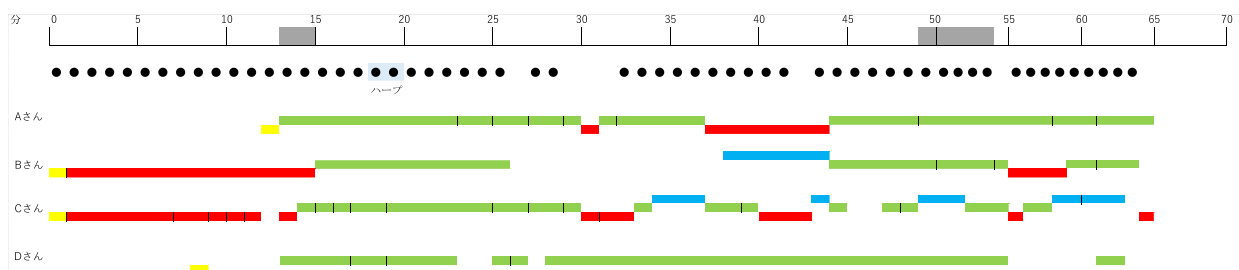


図4 4回目ワークショップ行動観察

6) 分析2：各セッションの特徴

セッション別の特徴を観察した。

図2に示す2回目のセッションでは、参加者の間では、セッション開始後30～35分まで探索行動が目立った。参加者によるリードもみられたが、主に音楽家がピアノによるリードをしたり、下支えをする支援的な役割を担ったりした。参加者はそれに協調する様子がみられた。これは、即興活動における発展段階1の「順化」にあたる。参加者は自らの社会的自己を守るために、周りから安心や受容を保証するような型にはまった音を好み、極端な音

樂的表現は避けながら、グループ活動を方向づけてくれる音楽家に依存したといえる。また、この回で特徴的なのは、セッション開始～開始後 40 分まで継続的に、段階 2 の「自己の探索」が認められたことだ。参加者は、様々な楽器を使って音の表現を模索していたことがわかる。この段階は、ブルーシアによると、段階 1 のグループにいることの不安を乗り越えた後、音楽的表現を豊かにするために自己探索過程に移行することから、2 回目のセッションの冒頭に始まるとしている。

図 3 に示す 3 回目のセッションでは、セッション開始後 35 分まで 1 人の参加者によるリードがみられたが、後半では他の参加者もリードしていた。前回のセッションでは、音楽家がリードしている間は、参加者は協調する様子が顕著にみられたが、今回のセッションでは、音楽家によるピアノや歌声によるリードがあった時でも参加者もリードする様子が認められた。このことから、参加者は音楽家に協調するだけではなく、リードするという音楽経験を一緒に共有し、音楽家に対する依存から徐々に解放されていったことが考えられる。そして、この回では、段階 3 の「役割の探索」が行われていたことが考えられる。セッション開始後 45 分～終了まで、参加者の間でリーダーシップの役割の交代がみられた。役割を模索するということは、他者と自分の活動をコーディネートするという取り組みだが、そこで意見の不一致または葛藤が起こる可能性がある。そのため、リードの交替があった 50 分～56 分の間には、調和はみられなかった。

図 4 に示す 4 回目のセッションでは、2 回目、3 回目と比較すると、音楽家によるリードが一番少なかった。参加者のリードに関しては、音楽家のリードがあまりないものの後半から自発的に起こっていった。このことから、音楽家による主導がなくても、参加者が個々に積極的に役割を担う行動を起こすことができるようになったことがわかる。また、この回では、セッション開始後 15 分～終了まで、参加者による協調が目立ち、前回みられたような役割をめぐる探索の時間は短かった。その理由は、個々の主導権を主張しなくても、個々に居心地の良い役割を見出すことができる「葛藤の解決」の方略の成熟が進んだためと考えられる。主導権の争いや役割交換から生まれる葛藤は、個人が社会の中で役割を見出す過程に不可欠な要素であり、最終的には相互関係や信頼につながる。この段階では、音楽家はリーダーシップを手放し、グループのまとまりを再構築し、自立性を継続させるために、指示性のレベルが低い関わりをすることが勧められている。実際、ハープやドレミパイプ等を使い、控えめな音で音楽家が場を支える行動が観察された。

7) 分析 3：共生

自立した個と個が音やリズムという身体的な感覚を通して対話し、感情を交換する共感がコミュニティにおける共生の紐帯となる。個の存在を集団の中に位置づけるうえでの、他の人の音に耳を傾け、自らの音をそこに調和させていくプロセスを上記の「探索」「協調」「リード」と音楽家の介入から分析した。

2 回目、3 回目のセッションでは、音楽家のリードする音に対して、受動的に参加者が追

随する調和が見られた。曖昧な状態での不安や葛藤の回避として、既存のメロディーを演奏することは、グループでの個々の責任が明確になり、役割も比較的容易に取得できる予定調和の行動による葛藤回避もしくは早期の葛藤解決の手段とも考えられる。

4 回目のセッションでは、既存の音楽に頼ることなく、参加者の創造する音にそれぞれが耳を傾け受け容れる、包み込む環境が保たれていた。正解を持たない個別の創造が尊重される場であることを理解した参加者は、4 回目ではセッションの全般にわたり、自由な「探索」を行っていた。セッションの終盤には、参加者の間で自然なハーモニーが生まれた。これは図 1 の最終段階 6 の「自立・共生」を示し、音楽家はグループが自立的に即興をするために小さな音でリズムを刻む支援的役割を担った。

2 回目のセッションと比べて 4 回目では、セッションの終盤まで「探索」、「リード」、「協調」の参加者の間での役割交替がみられた。つまり、参加者の間で、様々な役割を臨機応変に担ったり、他者に譲ったりしながら、より発展的な音楽的関わりを築いていったことがわかる。これらのことから、回を追うごとにグループメンバーの音楽家への依存度が減少し、自らの音で個の存在を見出していくという個人の成熟とともに、音を通じた関わりで共生するコミュニティが成熟していったことがわかる。

8) まとめ

他者から与えられたゴールではなく、個々に違う目的を選択して追求する環境では、失敗や間違いという概念から解放される。今回の分析対象となった即興音楽のワークショップでは、その空間が失敗のない (Failure-free) 受容的な場 (稲田、2003) であることを、音楽家が音や態度で参加者に伝えていた。その包み込む関わりによる安心を基盤に、参加者は楽器を思い思いに使って自由な探索を楽しみ、周囲の人の音にも耳を傾けながら、ハーモニーを創り出す一員として個の尊厳を確立していった。周囲もそれを認めて受け容れた。

以上の分析から、即興音楽のワークショップでの、①創造の意欲に働きかける環境、②個々の自立を支える関わり、③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の人の未来を希望する力の成熟を促す可能性が示されたと考える。

参考文献

ケネス・E・ブルーシア著 林庸二監訳 生野里花・岡崎香奈・八重田美衣訳、即興音楽療法の諸理論上 (1999) 人間と歴史社
アンソニー・ストー著 吉野 要監修 三上 晋之助翻訳、孤独一新訳 (1999) 創元社
稲田雅美、音楽が創る治療空間—精神分析の関係理論とミュージックセラピー— (2012) ナカニシヤ出版

付記：本項の観察・記録・分析には、同志社女子大学の下村篤子さん（公認心理師・音楽療法士）、東早夏さん、宮下有希さんが協力しました。

8. 制作記録：トレーニング概要

第1回目 「音の砂場」を参加者として体験し、コンセプトを理解する

2018年12月21日（金）14：00～17：30／18：00～20：00

まず「音の砂場」を体験し、自らが高齢者になった場合に、どのように感じるのか、どのように聴こえる・見えるのか、どのような環境（椅子や楽器の配置、高さ）であったら参加しやすいのか、を参加者の目線から考えました。また、発案者である鈴木潤氏が大切にしているファシリテーションの心構えや、即興的な音楽ワークショップの環境づくりや介入において依拠している理論や概念を体系的に理解しました。

第2回目 即興的な音楽づくりワークショップにおけるスキルアップ・トレーニング

2019年1月11日（金）13：30～17：00／17：30～19：00

「音の砂場」をはじめ、即興的な音楽づくりワークショップにおいて、より豊かな音楽を生みだすために音楽家ができることを再考しました。明快な音楽モチーフやコード進行でワークショップをリードするのではなく、参加者から立ち上がる断片的な音楽的萌芽をすくいあげる方法として、「合いの手」の入れ方やリズム・バックギン、身体的な所作・ジェスチャー、打楽器の活用方法、鍵盤楽器のコードづくりなど具体的なスキルを学びました。

第3回目 音で遊ぶ、音楽で遊ぶ——原点に戻る

2019年2月8日（金）13：30～17：00／17：30～19：00

「音の砂場」のコンセプトに立ち返り、ヒエラルキーのない関係性のなかで音または音楽で遊ぶことを考え直しました。たとえば、楽器をつかったシンプルな音楽づくりゲームを考えることで、誰もが等しく参加できる枠組み（ルール）や多様な参加の在り方に気づきました。また、参加者と歌づくりを即興的に行うための具体的なスキルアップ・トレーニングも行いました。



9. 制作記録：環境デザインと参加者の変化

第1回目 2018年12月22日（土）



◎環境デザイン

全員がそれぞれを見渡せるように、円形配置を基本とした。
座っていただく位置は、隣と等しく均等になるようにした。
前日のトレーニングでの気づきから、楽器はできるだけ目の前に配置するようにした。
大きなテーブルに置くのではなく、小さなテーブルや椅子を点在させた。
ひとつのテーブル（スポット）にさまざまな楽器を1つずつ置いた。
太陽光が多い部屋は、カーテンを半分しめ、電気も半分に減らした。

◎持参楽器例

トーンチャイム（全音）、グロッケン、木琴（白鍵、黒鍵）、メタロフォン、音つみき、おさかなカスタ、ジャンベ、ボンゴ、サウンドシェイプ（小）、ドレミパイプ（d,e）、オーシャンドラム、マラカス、フルーツマラカス、ウッドブロック、トライアングル、レインスティック、ビブラスラップ、カバサ、チャフチャス、エッグシェイカー、カリンバ、クラベス、ウッドギロシェイカー、フレクサトーン、ミュージックベル（全音）、サンバホイッスル、スライドホイッスル、タンバリン、鈴、鳴子

◎参加者の様子

楽器を手にとっては少し試してはすぐに辞めてしまう方、楽器を「弾き方」が「わからない」と口にする方が多く見られた。
楽器を持ちかえる方は少なかった。
午後の施設では、お隣の方とお話をする方も多くみられた。

第5回目 2019年2月9日(土) / 16日(土)



◎環境デザイン

円形配置を基本としながらも、隣の方と向かい合わせや楽器を共有しやすいような距離感で、いくつかの島をつくるように座っていただいた。

1人が手の届く範囲に、楽器のある小さなテーブルや椅子が2つ以上あるように配置した。必要に応じてワークショップ中に楽器を移動させたり、楽器の種類(例: 打楽器系、鉄・ベル系、木系など)を恣意的に操作し、ワークショップ中に入れ替えた。

自立歩行が可能な方はひざよりも低い位置に楽器を配置し、車椅子の方には手の高さにあった高めの台をペアにするようにした。

音程がある楽器は、ある程度コード進行を考慮したうえで、2~3つの音をまとめて置いた(メロディをつくりやすくさせるため)。

楽器台が少ない場合は、楽器を台にし、高さを調整した。

◎持参楽器例

トーンチャイム(白鍵+fis)、バラバラ木琴(白鍵+fis)、メタロフォン、音つみき、おさかなカスタ、ジャンベ、ボンゴ、サウンドシェイプ(大)、ドレミパイプ(c,d,e,f,g)、オーシヤンドラム、マラカス、フルーツマラカス、ウッドブロック、レインスティック、ビブラスラップ、カバサ、チャフチャス、ウッドギロシェイカー、フレクサトーン、ミュージックベル(白鍵+fis)、鈴(持ち手あり、ブレスレット)、鳴子、ハーブ、パワーチャイム、パピドラム、

◎参加者の様子

到着されたときから、「今日はあれをやりたい」と席を選び、すぐに音を出し始める方が増えた。

ワークショップ中に「波がほしい」と仰ったり、目で合図されたり、自ら手を伸ばしたり、自分の意志で楽器を持ちかえる方が増えた。

途中うとうとされる方や、手をとめて聞き入る方もいらした。

10. 制作記録：ワークショップ・リーダーとのふりかえりメモから

ワークショップ終了後すぐにワークショップ・リーダーと鈴木潤さん、杉山でふりかえりを行い、その日に気づいたことや次回への改善点を共有しました。その一部を掲載します。

第2回目 2019年1月5日（土）のふりかえりメモ

- ▶ 楽しかった。楽器を触り始めるのが早かった、
- ▶ 誰かひとりが大きい音をだしているわけではないけど、全体的にブレンドしていたのがよかった
- ▶ 音楽のバリエーションが増えた。ものすごく違ったわけではないけど、グラデーションになっていくなかで、いくつか盛り上がるシーンも3~4回あった
- ▶ 音楽的に絡めやすかった
- ▶ 日舞が得意で踊ってみたいという方（今日はジャンベに集中していた）にチャフチャスなどを渡してみたらいいかもしれない
- ▶ 今日は癒し感があったけど、もう少しパワフルだったり、元気な音楽をやってみてもいいのかなと迷った
- ▶ ワークショップの場において、音楽の言語が違うのは、入っているリーダーの特色としてとらえたらいいと思う。私たちが持っている音楽言語がどっちかというと癒し系だから、その色が出ているのはいいこと／自然なことなのかもしれない
- ▶ 楽器の音色や音の出し方を追求している人が多かった
- ▶ 巻き込み方が難しい。盛り上げようとする、引いていく瞬間がわかる。でも何かを待っているんだ、やりたいんだというプレッシャーも感じる
- ▶ 人数が前回より少なかったからやりやすかったとは思う
- ▶ 円が二重のようになってしまい、活発な真ん中のグループが楽器の量も種類も一番豊富になってしまった。
- ▶ 音をつくる、歌をつくるというのをやったら、少し変わるかもしれない
- ▶ こちらか働きかけて、次の場面にかえようということを何度もしてしまった
- ▶ 待ってみるというやりかたもあるけど、こっちで変えてみるという方法もあるかな
- ▶ 待ちすぎると、おしゃべりが始まりそうで怖かった
- ▶ 旋律的ななにかをいれみて、参加を促す方法もあるかもしれない
- ▶ 同じ「音の砂場」でも、言語的に表現できない人へのアプローチと、元気な人へのアプローチでは、少し変えたほうがいいかもしれない

第3回目 2019年1月12日（土）のふりかえりメモ

- ▶ ワークショップの後に録音を聞くことで、ワークショップ中には聴こえなかった「全体」を聴く時間ができる（＝俯瞰する時間がある）
- ▶ 俯瞰して聴きとることができなくても、意識下では「全員でわかちあっている」ということを実践者側が信念としてもつことが大切
- ▶ 参加者を全然放っている（参加者に関与しない）という感じではなかった
- ▶ 少し悪ふざけてみたいと思い、自分でも楽しんだ
- ▶ すごくファンクに、トランスに入っている感じがした
- ▶ 鉄琴と木琴をいれかえるようにした
- ▶ 太鼓が大きいと思ったから、木琴にいれかえた
- ▶ 音程のある楽器をまとめておいたのは良かった
- ▶ 自分で座りたい場所（楽器の選択）を指定する人が多かった
- ▶ 参加者が身体で音楽の拍を感じていることを表出させていたり、アイコンタクトが自然とできていた
- ▶ バラバラ木琴（注：楽器名）の音程が雰囲気を決めてしまうから、音程の組み合わせを工夫するとよいと思った
- ▶ 楽器の台の高さにこだわった
- ▶ 座る感覚に隙間があったのが、逆に音に集中して音の会話につながった
- ▶ 今日のセッションでは自然と音楽的な人格が立ち上がった
- ▶ 太鼓がその場の音楽的ムードメーカー（きっかけ）になると感じ、太鼓の位置を気にした
- ▶ ワークショップを始める前に音楽をかけている必要はない
- ▶ 日常的な音に対する感覚が雑にならないように配慮しなければならない（その場に最初から存在する日常的な音の上に、音を重ねている）
- ▶ その空間に存在する音に対して、音楽づくりをするときにどう重ねるかということ

第5回目 2019年2月9日（土）のふりかえりメモ

- ▶ 回を重ねるごとに、音楽で会話をするように自然にアンサンブルが生まれていた
- ▶ 自分たちが何もしなくても、音楽が立ち上がっていた
- ▶ それぞれの施設で、参加者間のアンサンブル感があって面白くなってきた気がする

- ▶ ハープを手にとっては難しいと仰りながら横におくも、しばらくするとまた挑戦したのが印象的だった
- ▶ 楽器をそこに置いておけば、参加者たちだけでもできるのではないかと思う。継続してきてよかったと思う。
- ▶ なかなか終われないぐらい音楽が続いていて、素敵な空間だった
- ▶ 個々の演奏に集中していたのが、みんなで楽しむというのに慣れてきて、聴きあえていた
- ▶ 自分の近くの人たちとセッションをしていた
- ▶ 安心していただけなのか、ワークショップ・リーダーが参加者のあいだをウロウロしなくなっていた
- ▶ 自分の日頃の習慣で、終わりのやり方を気にしてしまう。もう止めたい人とまだやりたい人がいて、音楽的に聴きあえて、休んでいても周りをきいてまたやりたくなる人がいる
- ▶ ハープがよかったが、手が痛いので、次回からはヘラを持っていこう
- ▶ 午前中、前半ははっきりした音程がでていたので、ついていったが、はたといらない気がして引いた。あんまり入らなくていいかなという感じがした。
- ▶ まとまりはない感じもするが、戸惑いがない。没入していていい音がした。
- ▶ 意識は一つの音に集中しているかもしれないが、他の音も聞こえている（＝集中すると聴きあえる）
- ▶ 参加者たちだけでもできる感覚（＝参加者のオーナーシップ）がうまれた
- ▶ 音に対して、ワークショップ・リーダーが介入する／しないという感覚が研ぎ澄まされてきた感じがする

11. 実践者の声：トレーニングを終えて〔音楽ワークショップ監修／トレーニング講師〕

鈴木 潤（ピアノ、鍵盤ハーモニカ、キーボード／京都女子大学非常勤講師）

長い間、ワークショップのノウハウを言葉で説明することを避けてきた。生身の人と触れ合うなかで獲得された「体感的な技」が最も大切である、というのがその理由だ。

この感覚的な「技」は演奏家に必要な素養であり、また高齢者施設のスタッフさんにも当てはまることではないかと思う。特に即興音楽のワークショップにおいては、最も「その人らしさ」は言語化不能な部分に発露されることが多い。それは、ワークショップ・リーダーやファシリテーター、音楽家側だけでなく、参加者にとっても同様だ。いうならば、ワークショップは、一人ひとりがその場に飛び込んで、体験してすることでしか獲得できない身体的経験である。それはまさに生きることそのものに限りなく近いと思う。

10年ほど前から、音楽ワークショップに関する「わかりやすすぎる目標や評価」が先行してしまうことに危惧を感じている。ことに「わかりやすさ」ばかりが求められ、効果的な発信やわかりやすい成果がもてはやされる昨今だが、即興音楽のワークショップにおいては最大公約数的な目標の言語化（明確化）は禁物と考えている。仮に安易に言語化をしまえば、残るのは「音楽」を用いなくても可能な単なる「集団行動」になってしまう。そして、体感的な技も薄れてしまうように感じている。しかし、今回の「音の砂場」のためのトレーニングでは、あえて「技」の後ろに潜む感覚や意識について言語化することに試みた。

「音の砂場」は、私が1996年ごろから試行錯誤してきた即興音楽ワークショップの手法である。前述した危惧をふまえ、今回のトレーニングを実施するにあたり、参加者も実践者側も一人ひとりのモチベーションやその人らしさを失わずに、「音楽」を生まれさせる場をどうしたら作ることができるのか、少しずつ言葉にしてみようと思うようになった。

今回、東京文化会館ワークショップ・リーダーの皆さんを対象にしたトレーニングでは、コンセプトを概念的に説明する時間を設けた。また、高齢者施設でのワークショップ終了後に、私とワークショップ・リーダーが「ワークショップ前、ワークショップ中に何をしていたのか」についてふりかえり、東京文化会館の杉山さんとインデックス化をしたり、という新しいチャレンジをすることができた。詳細については、報告会で発表することにしたい。

今回の取り組みを通じて、私の意図を汲み取ってくださった上で、最終的にそれぞれにとっての「音の砂場」を、それぞれの身体と音で表現してくださったワークショップ・リーダーの皆さんとご一緒できたことは、私にとって何よりも幸せな体験となった。最後のふりかえりで、ワークショップ・リーダーの一人が「（今回のトレーニングとワークショップ実践を経て）音の聞き方自体が変わった」と言ってくれたことが、強く心に残っている。リーダーの皆さん、本当にありがとうございました。

12. 実践者の声：10回のワークショップをふりかえって[ワークショップ・リーダー]

今回の一連のワークショップに参加した東京文化会館ワークショップ・リーダー5名に以下2点について、尋ねました。

- ① ワークショップ・リーダーとして得たこと、必要だと思ったスキルや場づくり、視座（考え方）など
- ② 2施設各5回のワークショップを通して感じた音楽的な気づき

磯野 恵美

- ① 実施条件が同じであっても、空間の使い方や楽器の選び方によって、さらには自分の体調や気分によっても音楽の質が変化するため、事前にできる環境づくりの重要性を感じた。WSLとしては参加者の音にしっかりと耳を傾け、音楽的な介入のさじ加減のバランスをよく考えながら音楽を生み出すスキルを身につけていきたいと感じた。
- ② 回を重ねるごとに参加者との関係性が深まり、混沌とした音の渦から音楽にまとまるまでの時間が徐々に短くなり音楽的な時間が多くなっていった。また、音楽家が「与えなければならない」という感覚から離れて参加者と対等な関係で音楽に向き合うことで耳が開き自身の音楽性や音に向かう姿勢を改めて学ぶ場にもなった。

坂本 夏樹

- ① “見えているもの”だけでない部分を、感じ取る経験が出来たと思う。目の前にいる方の音や様子だけでなく、後ろから聞こえてくる音や全体的な響き、そしてそれを個々としても聞き分ける。など、様々な感覚の使い方を学んだ。また、楽器が手に取りやすい等といった”環境”や、音の響きや雰囲気の変化などの”経過”を考えることも多々あった。色々なものを全体として、そして個々として捉える力、そして何よりもそれを楽しめる心が必要だと感じた。
- ② 普段から言葉以外の部分でコミュニケーションをとっている、音楽家としてのスキルが生かされるワークショップだと思った。また、良い意味でその人自身が音に表れるように感じた。それは性格であったり、その日の興味や気分だったり…。これはリーダーも参加者の方々も同じであった。だからこそ、一人一人がその場にしっかり存在して、対等な立場で音楽づくりが出来たと思う。また、回数を重ねたからこそ、それぞれがより見えてきて、音楽と関係性がより濃密になっていった様に感じた。

野口 綾子

- ① 参加者と音楽家が対等な関係で一緒に音楽を作る場だということを振る舞いで示すこ

とを心掛けた。耳と目と心をよく開いてアンテナを張り、参加者から発せられた音楽のかけらを拾い上げ、そこからセンス良く時にユーモアをもって音楽を展開させていくスキルが必要。(模倣、合いの手、伴奏等) 使用楽器の選択によって音楽に変化をもたらすので工夫が大切(楽器の種類、音の組み合わせや音階、ばちの種類による音質音量の調整等)。

- ② 回を重ねるごとに参加者と WSL の関係性が深まり、音楽的な対話も有機的になっていった。参加者は、より自発的に音楽的フレーズを生み出すようになり、参加者同士が互いを聴き合い一体感のあるアンサンブルになる瞬間が増えていった。様々な個性の人が集い、心趣くままに楽器を奏でる。そして言語を越えたコミュニケーションが生まれ、色んな表情の音楽が次々に湧きってくる場合は、創造的で誰もがアーティストとして存在している空間だった。

松井 千恵子

- ① 活動中、WSL が直接何かを「コントロール」することが少ない WS なので、楽器の選定と室内の音の響き方の調整等、事前の環境設定で、その日の音楽の質がほぼ決まると言って良いほど、非常に重要であった。また、参加者お一人おひとりのリズム・音色・何を表現しようとしているかを捉えるミクロな聴き方。グループ全体のグループや世界観を捉えるマクロな聴き方。多角的に音楽を捉える力が必要であった。(個人的には 10 回を通してその力が養われ、他の現場でも活かされたと感じた)。
- ② 短期記憶の保持が難しいご参加者であっても、音楽的な記憶は保持しやすく、隔週の実施でも積み重ねが可能であると感じた。特に 4 週目、5 週目になると、WSL が演奏しなくても、ご参加者だけで非言語ながら、リードする人、テンポキープする人、メロディを奏でる人等、自然と役割が発生し音楽を主体的に創造していく姿に、人間の根源にある音楽を創造する力を感じた。

吉澤 延隆

- ① 今回の連続 10 回の実施を通して、特に「発信力の弱い参加者」(音楽的に音量が小さい、あるいは躊躇や遠慮などが見受けられる方) に耳と目を向け、その参加者の発信していることを全体へ広めるスキルを得ることに注力した。また、会場設営では参加者が楽器を手にしやすいよう楽器を置く台の高さや形状への配慮、円形で近接的な雰囲気をつくるが、車いすでの移動スペースの確保への配慮も大切だと感じた。
- ② このワークショップでは、第三者が目に見えて理解しやすいような場面が起こることは少ないかもしれない。しかし、実際のセッションの最中には、僅かで捉えにくい、あるいはすぐに無くなってしまような音楽的变化が起こっている。そういった変化は、あきらかに参加者から発信されているものであり、その一瞬一瞬の小さな積み重ねがこのワークショップの音楽的魅力であると思う。

おわりに

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、実施を快く受け入れてくださった台東区立あさくさ高齢者在宅サービスセンター、社会福祉法人足立邦栄会介護付有料老人ホームリブインの皆さまに心より御礼申し上げます。特に窓口となってくださった大須賀豊さんと野崎建治郎さんの柔軟なご対応と音楽ワークショップへのご理解がなくしては、成立しえない事業でした。

また、各5回にわたり、いつも「音の砂場」にご参加くださった各施設の利用者の皆さま、いつも温かくお見守りくださった施設職員の皆さまに改めて深謝申し上げます。

今回の検証により、即興音楽ワークショップ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が分析から明らかになりました。特に即興音楽ワークショップにおける①創造の意欲に働きかける環境、②個々の自立をさせる関わり、③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」が示されました。

この検証報告が、高齢者向け音楽ワークショップの本格的な実践検証の第一歩となり、音楽ワークショップ手法の成熟はもとより、文化芸術に期待されている社会的機能の指標づくりに資することを願っております。そして、文化芸術分野と社会福祉分野の連携がますます充実し、誰もが自立した創造主体になりえる場、共生できる場として音楽ワークショップが取り入れられることを期待しております。

最後になりましたが、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朝早くからワークショップに同行くださった下村篤子先生、東早香さん、宮下有希さん、そして音楽ワークショップ「音の砂場」の発案者であり、音楽ワークショップをご監修くださった鈴木潤さんに感謝申し上げます。

2019(平成 31)年 3 月

東京文化会館

◎本事業に関するお問合せ

公益財団法人東京都歴史文化財団 東京文化会館 事業係 [担当：杉山幸代]

〒110-8716 東京都台東区上野公園 5-45

TEL:03-3828-2111 FAX:03-3828-1601