

## イベントとしての高齢者の音楽活動を考える ～地域貢献事業「みずほ・ヘルスセミナー・カフェ」での実施～

永津 利衣

愛知みずほ大学（非常勤講師）

Rie NAGATSU

Aichi Mizuho College (Part-time lecturer)

キーワード：高齢者，音楽活動

### 1. セミナーの概要

#### (1) 「みずほ・ヘルスセミナー・カフェ」

「健への教育」をカレッジ・モットーとする愛知みずほ短期大学では、地域貢献事業として平成27年度より年4回「みずほ・ヘルスセミナー・カフェ」を実施している。地域の高齢者を対象に、土曜日の午前中に約1時間、健康をテーマにしたセミナー（講義と演習）を行い、その後、ラウンジで飲み物と手作りケーキを提供し、講師や参加者同士で歓談するという内容である。参加者は、都市部に生活する自力移動が可能で活発で意欲的な高齢者で、連続して参加する人も多い。

#### (2) 第1回セミナー(音楽活動)の目的

本稿は平成29年6月3日に行われた第1回「歌って健康！～息と声とイメージで」について報告する。この回は、歌唱を中心に音楽活動を実施し、歌や発声による心身の健康の増進を啓発することを目的とした。そのため、心地よく声を出しながら、ふだん無意識で行っている呼吸と発声に意識を向け、また、歌の世界でイメージを広げるようにプログラムを構成した。呼吸とは息＝生きることであり、声は自分の意志や感情を伝えるツールである。共に生きざまそのものといえるであろう。貫(2004)は科学的見地から、声による脳と精神への刺激、肺機能の訓練、口腔機能や脳機能の維持、改善などが期待できるとし、声を出すことの重要性を述べているが<sup>2)</sup>、呼吸や発声についての啓発は、心身ともに健康な長寿社会をめざすことにおいて重要といえよう。

ところで、音楽療法とは「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の軽減回復、機能の維持改善、生活の質の向上、問題となる行動の変容などに向けて、

音楽を意図的、計画的に使用すること<sup>3)</sup>と定義されている。高齢者の音楽療法では、なじみの曲などの歌唱や、楽器の活動、音楽に合わせた身体運動などが、脳機能の賦活や安定などのさまざまな目的をもって<sup>4)</sup>、1時間程度で展開されることが多い。今回の音楽活動は音楽療法と類似しているが、音楽療法は、活動を継続する中で形成されるクライアントとセラピストの信頼関係を基に展開され、目標に対する評価がなされる。この点において、1回で完結する今回は音楽療法とはいえないが、セミナーとして何かしら心身の健康に貢献できるものを日常生活へ持ち帰ってほしいと考えた。

#### (3) 活動の内容

プログラムは、講義を交えながら①歌唱、②身体を動かすこと、③簡易楽器奏を、緩急を考慮して組み合わせ、音楽療法士から助言を受けた。

①歌唱曲：昭和の懐メロと季節の歌から、誰もが知っている曲、さわやかな歌詞と曲調、持続音がある、という条件で、「夏は来ぬ」<sup>5)</sup>「夏の思い出」「憧れのハワイ航路」「川の流れるように」などを選曲し、一部の曲は歌いやすいサビの部分だけを抜粋した。プロジェクターで歌詞、および歌にまつわる映像を映し、前を見て歌声を遠くに飛ばす姿勢作りと、歌の世界（旅や時代）をイメージできるようにした。伴奏は声域を考慮して、市販楽譜より5度前後下げてアレンジし、電子ピアノに予め録音したものと、学生スタッフと筆者による生演奏で行った。曲によっては筆者が指揮をして、呼吸や歌のタイミング、メロディラインの動き（上がり下がり）を伝えた。

②身体を動かすこと：ウォーミングアップを兼ねたパタカラ体操<sup>6)</sup>は、「パンダのタカラモノ」という言葉にアレンジし、印象に残るようプロジェクターで画像を見せた。

割箸を横にくわえたまま「茶摘み」をゆっくり歌い、口周辺や表情筋を刺激した。医師の長谷川氏考案「親ゆびタッピング刺激法」<sup>7)</sup>を童謡「桃太郎」に合わせてアレンジし、ゆっくり行った。

③楽器奏：サウンドブロック<sup>8)</sup>を「ほたるこい」の旋律の構成音で選び、1音ずつ参加者に配布し、曲に合わせて、あちこちで蛍が光るようにランダムに鳴らしてもらった。集団で生まれる幻想的な音響体験、ならびに喉を休めることを目的とした。

参加者には、疲れたら遠慮をせずに、声を出さずに休憩することや、水分補給をするよう予め伝えた。

#### (4) アンケート調査

今回の音楽活動セミナーを顧みるためにアンケートを実施し、次の項目をたずねた。アンケート用紙は視力や、文字を書く習慣を考慮し、文字を大きく太くし、3, 4個の選択肢に○を付ける回答方法にした。

##### ①ふだんの発声状況

- ・歌唱行動(鼻歌なども含める)と歌唱時の声量
- ・会話量、会話量を予測するためデイサービスや趣味のサークルなど特定の活動への定期的な参加の度合い

##### ②本日の取組の家庭での継続の希望

③気分の変化：活動の前と後のそれぞれの気分を、フェイススケール(以後FS、図1)により6段階でたずね、気分の変化を測った。

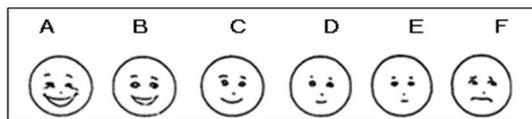


図1 フェイススケール

FSとは、笑顔や辛さの表情を描いた顔のイラストを段階的に横に並べたスケールで、疼痛の指標や言語使用の難しいケースなどで使われ、直観的に選ぶことができる。このFSは、高齢者を対象とするため外国風でないイラストで、辛さの表情より笑顔の表情の種類が多いものを選び、激痛の辛さを省いて選択肢を6段階にした。さらに、得点イメージを除去するために、各顔に付された数字を省き、アルファベットを振った。

#### 2. アンケート調査の結果

参加者は36名で、男性が夫婦参加の1名、女性が35名であった。アンケートの有効回答数は27であった(有効回答率75%)。年代別では70代前半、後半、80代前半、後半がほぼ同数の6~8名、90代が1名であった(図2)。生活状況

は、独居15名、同居11名、回答無し1名であった(図3)。回答者全員が、歌が好きであると回答した。

セミナーは和やかな雰囲気、参加者は熱心に講義に耳を傾け、活動に一生懸命に取り組む様子が見られた。

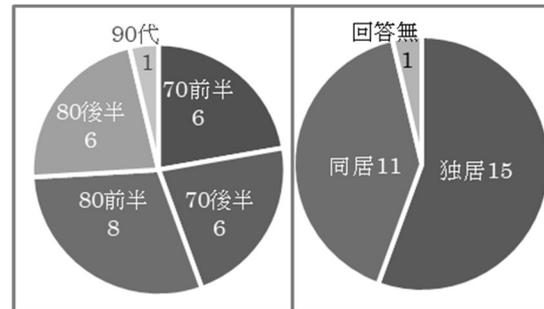


図2 参加者の年代

図3 生活状況

グラフ中の数字は人数を示している。

#### (1) アンケート調査の結果

##### ①ふだんの発声状況

参加者の85.2%が歌をよく歌う(5名)、時々歌う(18名)と回答した(図4)。歌唱時の声量について、16名が普通の声、1名が大きな声、5名が小さい声、1名が心の中で歌うとした。

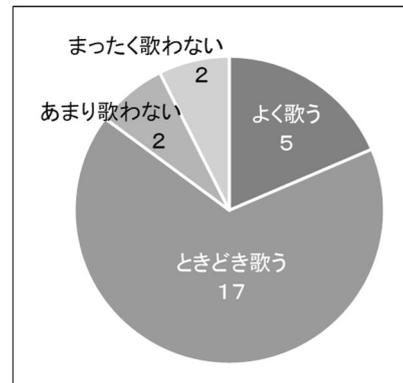


図4 ふだんの歌唱行動

グラフ中の数字は人数を示している。

また、ふだんの会話量について質問したところ、参加者の85.2%がよく話す(9名)、まあまあ話す(14名)と回答した。デイサービスや趣味のサークルなど特定の活動へ、週1, 2回参加している人が17名(63.0%)、月に1, 2回が8名(29.6%)であった。つまり、半数以上が特定の活動に定期的に参加し、社会的であることがうかがえた。中には週3回カラオケに行く(1名)という活発な回答もあった。

②本セミナーで実施した取組を23名(85.2%)の参加者が家庭でも継続してやってみたいと回答した。自由記述に、パタカラ体操(2名)、割り箸のトレーニング(1名)、という回答があった

##### ③フェイススケール(FS)の結果

図1のE,Fへの回答が無かったため、Aを4点、Bを3点、Cを2点、Dを1点と点数化した。開始前は、4点12名、3点10名、2点4名、1点1名で、すでに最高点を付ける参加者が44.4%みられた。実施後は、4点20名、3点6名、2点1名、1点0名で、最高点を付けた参加者は74.1%に上昇した。前後の変化では、2点上昇4名(2点→4点:3名,1点→3点:1名)、1点上昇6名(3点→4点)、1点減少1名(4点→3点)、変化無し16名(4点→4点:11名,3点→3点:4名,2点→2点:1名)であった(図5)。4点で変化の無い群のうち3名が、活動後のAの上に二重丸◎が付けていた。開始前と実施後の得点を対応のあるt検定により分析したところ、1%水準で有意な変化が認められた( $t(26)=3.11, p < .01$ )。

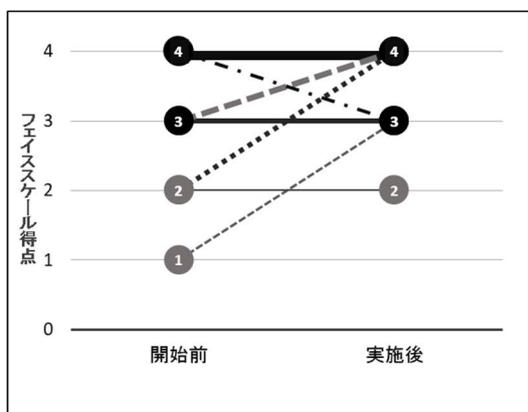


図5 フェイススケール得点の変化

## (2) Aさんの会話

二重丸に配置した座席の後方に座ったAさん(女性)から、セミナー終了直後に話し掛けられ、次のような内容が語られた。

ふだん定期的に参加しているデイサービスでも音楽活動が行われている。いつもは歌わないが、今日はよく歌った。

## 3. 本セミナーの振り返り

### (1) フェイススケール得点の増加とAさんの歌唱促進の考察

アンケートの結果から、参加者の多くがふだんの外出があり、生活の中でも歌い、会話量が多いことがいえる。開始前に参加者の4割以上がすでにフェイススケールで最高点を付けており、来場自体や知人に会うこと、あるいはセミナーへの期待などから、上々の気分であったことがわかる。このように、もともと活発で意欲的な集団ではあるが、さらにセミナー後の得点が上がリ、また、いつもは歌おうとしないAさ

んのように、歌唱行動が生じた参加者もみられた。そこで、今回のセミナーのプログラムや実践から、歌唱を促進した背景や、FS得点が有意に変化した要因を考察したい。

- ①本セミナーが健康教育の一環を担っており、参加者の健康への興味に合致した。呼吸、発声という基本的な事項において、講義による知的理解と共に、開放的、発散的な心的活動や、腹式呼吸による身体の活性化、また、発声や歌唱が身体を伴った動的な活動として実践された。
- ②自由な雰囲気の中で、パワーポイントとプロジェクターを活用した風景映像や、司会の発話(言葉)によって、イメージ喚起がなされた。
- ③問い掛けを多く行うことで参加者を巻き込み、可能な限り双方向の展開を心掛けた。
- ④安心して活動できる配慮が行われた。プロジェクターによる歌詞の呈示(文字の大きさ、字体への配慮)と歌詞の前読み、筆者が指揮や動きのモデルを呈示して、歌唱や動作を促進した。
- ⑤プログラムの工夫：選曲への配慮と工夫、歌唱以外の活動(身体の動き、楽器奏、講義)により知的、動的、静的な活動を混ぜ、なおかつ安心して取り組めるようにした。

このように、さわやかに馴染みのある選曲と共に、イメージ喚起や、参加者が主体的に感受し行動を起こすような配慮が意図的に行われた。宇津野・矢野(2017)<sup>9)</sup>は、高齢者の音楽療法における笑顔表出の要因について、構造化したプログラムを立てること、興味をもつ選曲をすること、参加者とよいコミュニケーションを作るセラピストの対応、の3点を推察しているが、本セミナーはこれらを網羅していたといえる。このような観点による構造化されたプログラムと、柔和な雰囲気や誘導が参加者の安心や笑顔をもたらし活動を活性化させたり、Aさんの歌唱行動を引き起こしたりしたのではないだろうか。

本セミナーでは、音楽は健康促進のための手段であり、同時に、音楽を味わうという目的としても機能していたと考えられる。音楽が参加者の「美的感覚を満足させ」<sup>9)</sup>、「いま、ここ」において参加者全体で共有されたのではないかと。

### (2) 音楽活動を評価すること

音楽は楽しむものであり、楽しくあればよいという根強い一般的信念と、エビデンスに基づく活動を求める時代の狭間で、音楽活動をどのように評価すべきか悩ましい面がある。例えば、音楽活動への参加意欲の評価では、音楽技能は問われない。あるいは、得られた気分変化が、音楽そのものによる誘因か、音楽に合わせて動いたこと(ダンス、歌唱や楽器演奏などの動作)によるのか、活動への参加自体によるのか、というように音楽と音楽活動には多様な要因があり、それらが絡んでいるため、評価の観点をどこにあてるのか、またそれをどのような尺度で測るのが妥当なのか考慮しなくては

ならない。また、今回のような気分変化や満足感などは言語化や絵画表現などに変換されるが、さまざまなバイアスが予想され、客観的な評価方法を確立しづらい分野である。心拍数や脳波などのような生理的指標を用いることも容易ではない。例えば、本セミナーで実施した取組を家庭でも継続したいという回答は、その場の意欲のみをとらえた言葉であり、実際に取り組むかどうか、さらには、それが日常にどのような効果をもたらすかは別である。早く来場した人に継続調査を依頼したが、良い返事をいただけなかった。1回で完結する音楽活動では関係性の薄さや、定期的な活動での比較ができない。1回の活動でいかにも印象をつけ、ふだんの生活の中で実践につなげてもらうか、また評価についての難しさを感じた。

### (3) 最後に

解散時に出口に立ち、参加者の表情を観察した。満面の笑顔、血色よく気持ちの高揚した様子が多く見られ、講師を務めた筆者にお礼や感想を述べた方は少なくなかった。お茶とケーキで和み、久々のセミナーで、立ち上がってからもしばらく談話が続いたなど、音楽活動以外にも、この発刺とした表情をもたらしたものは多いであろう。参加者自身にとっての利益は、本論に書いたような音楽がどうこうといった話ではなく、まず家から出て、セミナーに参加し、知人と話をし、楽しく歌を歌ったり活動をしたりして、お茶で和み…という全体で考えるべきであろう。

セミナー前後の2か月間、筆者の頭には「長崎は今日も雨だった」のサビが巡り続けた。決して趣味ではないのだが、CMで替え歌が流された幼少記憶、3連符の心地よいスイング感、歌詞を押し出すリズムとメロディラインの上下とメリスマが心をとらえ、気分がよくなるのであった。本セミナーでは、参加者にとって人生の記憶を振り返り、生活を潤すような心に残るこびりつく歌を提供できたであろうか。日常で気楽に歌を歌い、音楽を楽しむ体験がもたらされれば幸いである。

### 謝辞

快くアンケート調査にご協力くださった参加者の皆様、音楽療法士として助言をくださった宇津野さん、岩切さん、高橋さん、予備調査の意見をうかがった80代のKGさんに深く感謝を申し上げます。

### 参考・引用文献

- 1) 日本音楽療法学会認定音楽療法士
- 2) 貫行子(2004). 日本における音楽療法の現状と痴呆症への効果, 認知神経科学 6(1), 16-19
- 3) 日本音楽療法学会(2011). ガイドライン 11(2011)
- 4) 2)同
- 5) 村尾はこの歌の美しさについて、歌詞と旋律の分析による説明している。  
村尾忠廣(2014). 《夏は来ぬ》はなぜ傑作かー批評的分析による楽曲の価値判断と教材選択をめぐって, 日本音楽教育学会ジャーナル 44(2), 13-20
- 6) パタカラ体操: 嚙下に用いる舌や唇の筋力向上を目的とし、「パ」「タ」「カ」「ラ」を明確に発音する嚙下体操
- 7) 長谷川嘉哉(2015). 親指を刺激すると脳がたちまち若返りだす!, p. 78 - 79, サンマーク出版
- 8) サウンドブロック: 音積み木とも呼ばれ、手のひらサイズの共鳴箱に鉄琴の音盤が1音ずつ付けられ、ばらして使用できる。
- 9) 宇津野裕子・矢野玲子(2017). 歌唱は表情を笑顔に変えるだろうか?, 第15回世界音楽療法学会大会要旨集
- 10) 松井紀和(1980). 音楽療法の手引きー音楽療法家のための, 牧野出版, p. 3