

地域文化活動としての「The合唱団」が参加者の生活にもたらしている意味

The Gasshodan (The Chorus) :Its Significance Upon the Local Community and Its Effect Upon Its Members

山 田 美代子
河 本 のぞみ
宮 前 珠 子

はじめに

本研究の対象となった「The 合唱団」は、街に住む誰もが参加出来る開放的な合唱グループである。そのはじめは、中途障害により社会参加の機会を失い、引きこもりがちな在宅での暮らしを余儀なくされたある一人の音楽家と、筆者の一人河本との出会いであった。この出会いをきっかけに、2004年、河本が総合コーディネーター、山田が音楽コーディネーターとなり、中途障害者に限らず、年齢、性別、国籍、障害の有無を問わず、街に暮らす誰もがいつでも参加したいときに自由に参加出来るオープンな合唱団として、この合唱団を立ち上げた。

それ以来「The合唱団」は公民館などで月2回、合計約130回の練習を重ね、これまでに4回のコンサートを行って来た。一回あたりの練習参加者はおよそ10名から30名で、これまでに140名のメンバーが出入りしてきた。参加スタイルは、ほぼ毎回参加するものからコンサート間近になると参加するものなどまちまちであるが、それぞれにこの合唱団に何らかの意味と価値を見だし、楽しんでいる様子が見受けられる。

この研究は、立ち上げ後約5年を経たことを機会に、参加者にとってこの合唱団に参加することがどのような意味を持っているかを明らかにすることを目的に、2009年7、8月の参加者に記述式のアンケート用紙を配布し、結果をまとめたものである。

対象及び方法

2009年7月後半及び8月前半の練習に参加した者全員に研究の趣旨を説明し、アンケート用紙及び返信用封筒を配布した。なお、8月は、7月に参加しなかった者のみに配布した。配布枚数は計25通であった。

アンケートの内容は次の通りであった。①属性（性別、年代、役割、家族数）、②参加のきっかけ・参加歴：開始時期、参加頻度、参加回数、③「The合唱団」を選んだ理由、④「The合唱団」参加による生活面での変化、⑤「The合唱団」参加による気持ちの変化、⑥「The合唱団」が参加者にとってどのような意味をもっているか。

数量的データは単純集計し、記述的データはKJ法によりまとめたのち、表にした。

倫理的配慮

アンケートは無記名であり、返信をもってこの研究への参加の同意が得られたものとした。なお、この研究は、聖隷クリストファー大学倫理委員会の承認を得て行った（認証番号：09032）。

結 果

(1) アンケートの回収数（回収率）

アンケートの回収数は、25通中19通で、回収率は76%であった。

(2) 回答者の属性

性別： 男性：3名、女性：16名

年代： 20代：1名、40代：2名、50代：3名、60代：10名、70代：3名

役割： 主婦：11名（うち2名勤労者、1名療養中）、勤労者：2名

療養中：5名（うち2名勤労者）、無職：1名

家族数（回答者自身を含む、家族数：回答者数）：

一人：6名、二人：2名、三人：5名、四人：2名、五人：3名、六人：1名

(3) 参加について

参加のきっかけ（重複あり）：発起人からの紹介：6名、参加者からの紹介：7名、

コンサートを聴いて：2名、新聞記事を見て：1名、公民館においたチラシを見て：2名、
公民館のニュース回覧を見て：3名

参加歴： 2004年より：4名、2006年より：6名、2007年より：1名

2008年より：1名、2009年より：7名

参加頻度： 毎回（月2回）：12名、月1度：6名、2ヶ月1度：1名、

これまでの参加回数：2回～120回、平均：42.6回

(4) 他の合唱団ではなく「The合唱団」を選んだ理由

結果は表1に示す通りである。最右列に、19名による回答全てを記載し、それらを内容によってカテゴリー化し、該当欄に○印を付けたものが左の6列である。

表を見て分かるように、この合唱団を選んだ理由として最も多かったのは全体として、入るに当たって、または入ってみて「参加のバリアが低い」ことであり、次に、参加してみたら「楽しかった」からであった。

少し細かく見ると、「バリアの低さ」は、歌いたい人は誰でも参加出来るという「バリアのないメンバー構成」、気軽、気楽に参加出来る「心理的バリアの低さ」、参加を強制せず、遅刻早退をとがめない「物理的バリアの低さ」の3つからなり、次に、選曲、指導法、楽しさなどによる「音楽的魅力」、参加による「人間関係・社会的交流の広がり」、そして「余暇活動や健康のために」が、この合唱団を選んだ理由としてあげられた。

(5) 「The合唱団」参加による生活面と心理面の変化

アンケートでは、生活面と心理面の変化を別の欄に記載するよう依頼したが、回答は両者が入り交じって記載されていたため、結果ではこれらをまとめて処理することとした。

結果は表2に示す通りである。表の右2列は、参加前と参加後の生活・気持ちの変化を、回答者が書いたとおりに対照して記載した。左のまとめ4列は、この内容を4つにカテゴリー化し、該当欄に○を付けたものである。

まとめは、「生活の変化」、「人間関係の広がり」、「気持ちの変化」、「音楽技能の向上」になったが、その内容を見ると、それまで生活の核になるものがなかったのが、この合唱団に参加することで、目標が出来、規則正しい生活になり、予定を計画立てるようになるなど「生活に変化」が起き、また、家の中に閉じこもりがちで友人も少なく家族以外の人々との接触が少なかったのが、この合唱団への参加により、多くの人と知り合いになり、楽しく会話し「人間関係が広がった」こと、更に、気持ちが沈み、自己否定し、くよくよ考えていたのが、プラス思考に、前向きに考えられるようになったなどの「気持ちの変化」、そして、歌は苦手で、歌えないと思っていたのが、自然に歌えるようになったり、歌が身近に感じられるようになったといった「音楽技能の向上」である。

(6) 回答者にとって「The合唱団」はどのような意味を持つか

結果は表3に示す通りである。

まとめれば、一人暮らしを癒し、生き甲斐や潤いのある人生をもたらすなど「人生や生活にとって不可欠なもの」であり、歌うことにより「リフレッシュし、元気をもらい」、メンバーと知り合い社会の一員であることを自覚し、友人に出会えるなど「活動を通して社会性」が高まり、コミュニケーション、会話など「合唱と会話」を楽しみ、「メンバーから学び」、そして、指導によって「声が出るようになり、歌えるようになること」、また、活動は「脳を活性化し」「健康につながる」と述べられていた。

これらは、「人生/生活、精神的サポート」、「社会的交流」、「歌う技能修得」、「健康向上」にまとめることができた。

結果のまとめ

今回の調査の結果明らかになったことをまとめると次のようになる。まず、「The合唱団」は、参加への「バリアが低い」こと、参加してみたら、選曲、指導法、楽しさなどによる「音楽的魅力」が感じられ、「社会的交流の広がり」が得られたことであった。その結果、それまで生活の核になるものがなかった参加者に目標が出来、規則正しい生活になるなどの「生活の変化」が起り、また、それまで外出機会が少なく閉じこもりがちであった人に「人間関係が広がり」、それらの結果、気持ちが沈みくよくよ考えていたのが、プラス思考に、前向きに考えられるようになったという「気持ちの変化」が起っていた。そして、参加者にとってのこの合唱団の意味は、一人暮らしを癒し、生き甲斐をもたらすなど、人生にとって不可欠なものとなり、歌うことによりリフレッシュし、友人に出会って社会性を高め、声が出て歌えるようになり、脳が活性化し、健康につながるということであった。

表1. 参加に当たり、他の合唱団でなく「The合唱団」を選んだ理由

ま と め						「The合唱団」を選んだ理由	
メンバークロニカルな構成に	低心理的バリアがい	低物理的バリアがい	社会的交流の魅力	選曲や指導法	音楽的魅力(楽しさ、)	健康と余暇活動	回答者による記載 (n=19)
○							バリアフリーの合唱団の魅力がある
○							誰が入っても良いと言われたこと
○							どんな人でも参加できる
○							障害者と共に歌うことに共感
○							ハンディのある人も交えて運営されている
○							障害を持っている方、特に車いすの方が参加していること
○	○						チラシに声の出ない人、色々な人が一緒に歌うと書いてあり、無理なく仲間入り出来るかもしれないと思って入った
○	○						障害があっても指示通りきちんと歌えないが、それでもOKだから
○			○	○			年齢、性別関係なく会員のコミュニケーションがとれている
○				○			高齢者も障害者も喜んでいる
	○						気軽に入って歌えること
	○						気軽
	○						気軽に歌にふれあえること
	○						参加者が気楽な方ばかり
	○						障害があっても歌に自信がなくても誰でも気軽に参加できる
	○		○				初めてメンバーに会ったとき和やかで嬉しそうで嬉しくなった
	○				○		あたたかみがある
	○				○		一人一人が笑顔で楽しんで歌っている
	○				○		先生の笑顔と全ての人を受け入れる様子に感動した
	○						歌は上手くないけど歌えたらいいなあと思った
		○					毎回出席でなくてもいいこと
		○					遅刻早退をとがめない
		○					練習回数が月2回というのはちょうど良い
		○					前の合唱団は体力的に無理でやめた
		○					練習会場が家から近いから
		○		○			月2回で経済的体力的にも無理なく参加でき、自由に音楽を楽しめる活動が魅力
		○				○	時間的余裕が出来、これまで出来なかった好きなこととして始めた
			○	○			参加した友人に楽しいから一緒に習いましょうと声をかけてもらった
			○	○			歌を通して他の方との交流が出来る
				○			自由に嬉しく歌うことが出来た
					○		先生に紹介されとても楽しい合唱団だったから
					○		音楽療法の実践としての合唱団
					○		選曲がいい
					○		先生の指導が抜群
						○	自分自身にとって声を出す方がいいのではないかなと思う

表2. 「The合唱団」参加による生活面と心理面の変化

まとめ				「The合唱団」参加による生活面と心理面の変化	
生 日 常 的	交 社 会 的 流 的	側 心 理 面 的	技 音 楽 術 的	回答者による記載 (n=19)	
				参 加 前	参 加 後
○				何をしようかとぼーっとする時があった。	外に出る機会が増えた。日々の予定を計画立てるようになった
○				山中心の生活	合唱のある日は出来るだけ家に居る
○					合唱のある日は出来るだけ予定を作らない
○				不規則だった	規則正しい生活に戻った
○				なかなか都合がつけられなかった	出来るだけ都合をつけるようになった
○				好きな合唱に行けず、張りのない日が多くあった	目標が出来て嬉しく思っている
○				リハビリの毎日で、刺激がないことに格闘していた。	以前から明るい性格なのであまり変わりはない
○		○		仕事が忙しく仕事漬けの毎日。	気分転換になり、楽しみとしてオアシスになっている。時間のやりくりをして出席できるように工夫している
○		○		やりたいことがなかなか思い浮かばない	活動の日を楽しみに待ちわびる。歌を口ずさむことで気持ちが楽になる
○		○		浜松に転居し3年目、あまり嬉しいこともなく時間をもて余していた	次の練習日までに歌えるようになりたいと嬉しく練習している
○			○	一部の音楽を聴くだけだった	音楽に関心をもってテレビを観たり聞いたりするようになり、時間を音楽に使うようになった
○			○	歌うことは好きだったが、家で声を出して歌う雰囲気はなく歌ったことはなかった	楽譜が手元にあるので、次のレッスンに備えて仕事中でも心の中で歌ってしまふ。だんだん覚えていくのが楽しみ。
	○			世間や家族以外の人々と接する機会が不足がち	毎回顔ぶれが様々で多くの人と知り合いになれ、世界が広がった
	○			施設以外の場所や健常者が関わってくれる場所へ出かける機会が少ない	練習場所までの移動時や練習時にいつもと違う景色が見られ、みなさんに声をかけられ、刺激を受けられるようになった
	○			今まで仕事が忙しく、外出も少なく友人が少なかった	同年配の団員と話すことが楽しい。時間をかけて親しく交われたら嬉しい
	○	○		介護を受ける方の助けにならなければと意気込んでいた	出来ることを通して関わりがもてること、違う場面でその方の良さを認めることが出来て、自も自然でいいなと気を振らず構えられるようになった。歌をほめられると気分が良い
	○	○		普通の生活をしていたが、ある日突然奈落の底に突き落とされ、自分自身の性格が暗くなり、途方に暮れていた	先生との出会いにより元の生活に戻りつつある。合唱の練習にいくことで楽しみが増えた。合唱のお友達との交流もあり、私にとってプラス面ばかり
		○		2年前に主人を急に亡くし一人になるとよくよく考え込んでいた。	まだ回数が浅いので大きな変化はないが、少しは前向きに考えられるようになった気がする
		○		以前、どんよりとした気持ち	何事にも考えることが出来るようになった
		○		小さなことで自己否定したり責めたり	プラス思考にするよう努力
		○		気持ちが沈んでいる時	元気になる
		○		嫌なことがあるとごまかしていた	嫌なことをごまかさなくなった
		○	○	暗い気持ちがあるときは、そのまま気持ちを変化させるのが困難だった	歌詞の内容を味わい心豊かになれたと思う。気分が明るく開放的になる。気分転換しやすい
		○	○	歌ってみたいけど難しい	声を出した後は気持ちがすっきりする。一曲最後まで歌いきることが出来る嬉しさ
			○	人前で歌えなかった	自然に歌えるようになった
			○	音符が読めない。音符に合った声が出せない	依然音符に合った声が出せない
			○	歌は小さく口ずさむ程度	声を出すことに集中することもある
			○	歌は音痴で歌えないと思っていた	音楽を聴くと口ずさむようになった
			○	歌は苦手、自宅でもあまり歌いたくないと思っていた	決して上手になったとは思わないし、相変わらず歌に自信はないが、練習すれば少し上手く歌えるようになるかもという自己満足が得られる
			○	自分は歌えない、聞くだけだと思っていた	歌が身近に感じられるようになった

表3. 回答者にとって「The合唱団」が持つ意味

まとめ							回答者にとって「The合唱団」が持つ意味		
人生 / 生活、 精神的サポート		社会的交流				歌 技 修 得	健康向上		回答者による記載 (n=19)
不 可 欠	人 生 ／ 生 活 に リ フ レ ッ シュ ／ 精 神 的 安 定 を え る	活 動 を 通 し て の 社 会 性 の 高 ま り	合 唱 と コ ミ ュ ニ ケー ション を 楽 し む	メ ン バ ー か ら の 学 び	技 術 を 習 得 ／ 気 持 ち よ く 表 現 ／ 自 信 が 持 て る	な る	脳 の 活 性 化 に な る	健 康 に よ い	
☐	☐								一人暮らしを癒す力
☐	☐								潤いのある人生を送る
☐	☐								生活の刺激
☐	☐								自己の存在意義を感じられる場所
☐	☐								カレンダーの先がうまって安心
☐	☐					☐			歌いたいけど機会がない時に気楽に参加できる
☐	☐					☐			合唱の練習は、生きがいである
	☐	☐	☐	☐					自分ばかり見つめていたが、色々な方と知り合い社会の一部分を 見た思いがし、その人達との人間関係が生れた
	☐		☐			☐			先生はじめみなさんが私を受け入れて下さり元気に声を出し楽し く過ごせる
	☐					☐			音楽を通して気持ちが穏やかになりフレッシュ出来る空間
	☐					☐			現実の生活では信じられないニュースが多く、時に歌って一日を 終わりたい
	☐					☐			知らない部分も教えて頂けることで、自分に自信がもてる
	☐							☐	歌から元気をもらえる場所で、自分らしく心の安定が得られると いう意味で大切な場所
	☐							☐	明るくなる
	☐							☐	声を出すことで、気持ちを明るく体力もつきたい
	☐							☐	楽しく笑いがあり、体中が喜んでいて健康にいい
		☐	☐						自分も社会の一員だと自覚できる時間です
		☐	☐						合唱を通じた社会交流
		☐	☐						友人に出会える
			☐						団員と仲良く語らい合う楽しみ
			☐						夫婦の歌という会話があるようになった
			☐		☐				いろいろな方と歌うことの楽しみも知りました
			☐		☐				合唱を色々な方と楽しむ
			☐					☐	コミュニケーションをとることでリハビリにもなる
				☐					不自由な体になっても練習に参加する人たちを初めて目にし、教 えられることが沢山ある
				☐					多くの人から多くのことを学びたい
					☐				発声練習から気持ちの込め方、発音の仕方等、技術的な面もしっ かり指導して下さいるので、とても参考になる
					☐				声は出ませんが、少しでも気持ちよくきれいに、と思うようにな りました
					☐			☐	まだ口の筋肉に力が入りすぎ音をおさえて小さな声しか出ないが、 それでも歌えるようになった
					☐	☐			歌の練習はぼけ防止になる
							☐		適度な刺激があり、脳の活性化になる
							☐		思い切り声を出して脳を活性化

考 察

(1) The合唱団参加へのバリアの低さ

最初にも述べたように、この合唱団は、家に引きこもりがちになった中途障害者との出会いをきっかけに発足した。誰もがいつでも参加したいときに自由に参加出来るオープンな合唱団として構想されたのであるが、河本によるこの合唱団の案内文は、右の囲みに示した通りである。表1から分かるように、多くの回答者がこの合唱団を選んだきっかけとして、心理的バリアの低さやメンバー構成にバリアがないことを上げているが、この案内文に示されるような基本姿勢が参加者の気持ちを惹きつけ、引きこもりがちであった人々に参加の気持ちを引き起こしたのではないかとと思われる。

社会には様々な市民文化活動を行う集団が数多く存在する。しかし、いったん何らかの問題を抱えると、その時点から参加への敷居は高くなり、それまで活動的であった人であっても疎外感を抱いたり、孤立してしまう場合は少なくない。いずれの集団も、メンバー同士が何らかの共通の目標を持って集い、楽しく交流を深める中でその連帯は強化されてゆくのだが、その連帯が強化されればされるほど共通の目標から外れたものや部外者にとってはバリアの高いものとなり、排他性を強めることになる。

パヴリチェヴィック（2006）は、音楽による社会的な結びつきについて「音楽は社会的な空間と絆を生み出す。そして同時に仲間はずれも作りだし、人々を排斥する。つまり音楽を創造しながら音の流れ、音質、音色などを人と共有することで、私達は強烈な所属の感覚を持つことが出来るけれども、その一方で経験を共有できないと、その人ははじき出されてしまうということである」と述べている。このことに対比させて考えれば、The合唱団は、美しい音楽を創造し共有しながら、しかし仲間はずれを作り出さず、排斥しないという、一般とは異なる方向をめざすものであり、そこにこの合唱団の特徴と哲学がある。このような基本姿勢がどこから来ているかを考えると、コーディネーターが作業療法士と音楽療法士であり、臨床家として日頃からさまざまな人々に接し、そのニーズを切実に感じていたところからきているのではないかと考えられる。

The合唱団ってどんな合唱団？

歌は誰でも歌えます、使うのは声と身体。

1人で歌うのもいいけれど、声を合わせて歌う。

それがハーモニーを生み出したら楽しいに違いない！

しかも、いろんな人が声を合わせたら……………？

若い人、高齢の人、元気な人、病気を抱えた人、

身体の不自由な人、声の出ない人、

やさしい人、怒りっぽい人、大きい人、小さい人……………。

ちょうど私達の社会がいろいろな人で成り立っているように、

この合唱団もいろいろな人が一緒に歌う。

そして、その持ち味をハーモニーに生かす。

もしかして、画期的なことをめざしています。

まずは、楽しんで。それからちょっとドキドキして。

練習は月2回です。ちょっとだけの参加もOKです。

(2) 「The合唱団」に参加したことによる生活面、心理面の変化について

この間に対する回答のまとめとしては、外出の機会が増えたり生活が規則正しくなるなどの「日常生活の変化」、多くの人と知り合いになり、話すなどの「社会的交流の変化」、プラス思考になった、元気になるなどの「心理的側面の変化」、自然に歌え、声が出るようになったなどの「音楽的技術の変化」であった。

パヴリチェヴィック (2006) は、「音楽療法」が取り組む目標として、心理的問題、人間関係的な問題、病気や症状、スキルの向上、創造性・自己表現、健康維持、グループや社会の絆の創造、音楽的能力を高めること、自己評価と自信を高めることなどをあげている。表2の右列に見る回答者の答えはまさにこの音楽療法の目標として上げられたことと一致するものであり、具体的コメントを読むと、上記の音楽療法の目標に上げられた全てが含まれているように思われる。そのような意味で、The合唱団は、「音楽療法的アプローチ」による合唱団であると言える。

一方、この合唱団は、地域文化活動として行っているのであるが、「コミュニティ音楽」とは、「音楽を演奏し、グループでの音楽技能を発展させ、創造性を向上させ、コミュニティを形成し、コミュニティに音楽をもたらす、また、社会的な離散をとどめ、葛藤を防ぎ、社会的アイデンティティを高める」ものであるという (パヴリチェヴィック、2006)。

The合唱団は、これまで参加者に音楽をする機会を提供するばかりでなく、4回のコンサートを行ってきた。その活動の中で、コンサートをめざした音楽技能と創造性の発展、合唱団と聴衆によるコミュニティの形成、合唱への参加による引きこもりからの解放、合唱団活動の参加による社会的アイデンティティの高まりなどが起こっており、これらも表2に見ることができる。

上記のことから「The合唱団」が行っていることは、「音楽療法」と「コミュニティ音楽」を統合した「コミュニティ音楽療法」であると言える。

(3) 回答者にとってのThe合唱団の意味

表3に示した回答から、この合唱団が回答者の生活をリフレッシュし、精神的安定をもたらし、人生と生活にとって不可欠なものになりつつあることが窺えた。その背景に、この活動がもたらししている社会的交流や健康感の高まり、また、音楽技能の向上が存在する。

一般的合唱団は、音楽技能の向上を第一義的なものにするが、The合唱団の場合は、その「コミュニティ音楽療法」的な活動を通して、参加者に、社会学レベル (交流)、心理学レベル (リフレッシュ、安定)、生物学レベル (脳の活性化、健康) の効果をもたらしていることが明らかになった。

まとめ

2004年に立ち上げたコミュニティの誰もが参加できる合唱団活動が5年を経過したことを機に、この合唱団が参加者にとってどのような意味を持つかなどについて、2009年7、8月の参加者を対象にアンケート調査を行い19名から回答を得た (回収率76%)。その結果、この合唱団への参加を促した大きな要因として、心理的、物理的、メンバー構成のバリアの低さ、選曲や指導法による音楽

地域文化活動としての「The合唱団」が参加者の生活にもたらしている意味

の楽しさがあることが示された。更に、参加によって、生活が規則正しくなるなどの生活の変化、閉じこもりがちであった気持ちが明るくなるなどの心理的变化、歌が歌いやすくなるなどの音楽技能の変化などが見られた。また、この合唱団がもたらしている意味としては、健康、社会的交流、音楽技能の向上があり、その結果として生き甲斐や精神的安定をもたらしていることが明らかになった。

この研究の限界と今後の課題

この研究の限界としては、アンケート対象者を7、8月の参加者に限ったため、回答者数が限られていたことが上げられる。また、回答者19名中7名が2009年からの参加者であり、そのことによる回答の偏りが見られたかもしれず全体を反映するものになっていない可能性が考えられる。

今回は、全ての回答を区別せずに、1内容1点としてKJ法的に処理したが、回答者の合唱団への所属期間、性別、役割などにより、傾向に特徴が見られるかもしれないため、今後その点も勘案した処理をしたい。

今回の結果を今後のThe合唱団活動にどのように反映するかについて考えることも今後の課題である。

謝 辞

「The合唱団」参加者および、アンケートにご回答頂いた皆様方に心から感謝申しあげる。

文 献

パヴリチェヴィック、メルセデス（2006） みんなで楽しく音楽を、音楽之友社：東京、
pp.33, 94

山田美代子	地域福祉学科
河本のぞみ	訪問看護ステーション住吉
宮前 珠子	聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部