

子育て支援の音楽療法

—河内長野市 ふぁんふぁーれ三日市の音楽活動報告—

山 本 敬 子*

The Report Of Music Therapy In Mother&Baby Class

Keiko Yamamoto

【キーワード】音楽療法, 子育て支援, 声, リスニング, QOL
Music Therapy, The Mother&Baby Class, Voice, Listening,
Quality Of Life

1. はじめに

生活の中には様々な音が存在している。人の声や動物の鳴き声、車や電車の音、風や雨など自然界の音、テレビ・ラジオから流れる音楽など、いろいろな音に囲まれて私たちは生活している。そしてその音を聴いている。

現代社会の溢れるような「音」環境の中、意図的に、時間・回数を決めて音楽に関わることは、療法としてどのような結果をもたらすのか。つまり音楽の持つ生理的・精神的・社会的働きは、心身の障害の回復、身体機能の維持改善、生活の質（Quality Of Life）の向上にむけてどれほどの影響を与えるのか。

また、テレビ・ラジオやCDから流れる音と、生演奏の声や音では、療法的に違いはあるのか。この2点については、常に問題意識は持っているが、エビデンスとして計測しうる形を見つけていることが、音楽においては簡単ではない。

生まれて間もない赤ん坊と、その母親を対象とした子育て支援の音楽療法を、2009年10月以来7年間、月1回のペースで実施している。場所は河内長野市三日市駅前「ふぁんふぁーれ三日市」で、『けいこ先生のリズム遊び』として河内長野市の市民広報版に紹介され、利用希望者は予約なしで参加できる。従って何人、何組が参加するかは、当日セッションが始まるまで不明である。参加者が特定できないことから、追跡調査できず、事例研究は困難である。

こどもは実際には0歳児だけではなく、1～5・6歳の兄弟姉妹と一緒に参加することが多

所属および連絡先

*大阪千代田短期大学

い。ボランティア職員は2名である。楽器はキーボード1台と、小物打楽器、玩具の楽器などである。今回はこの7年間の活動報告と、考察を試みる。

2. 活動内容

2-1 時間と場所

河内長野市広報に掲載される「けいこ先生のリズムあそび」は、2009年10月をはじまりとし、以来7年間、毎月第2月曜の11:30~12:00、三日月駅前のふぁんふぁーれ三日月市で実施している。

ふぁんふぁーれ三日月市は、乳幼児を子育て中の母親とこどもを対象に開放されている「集いの広場」で、音楽のほかに、お誕生会・クリスマス会・手遊び会などの活動がある。イベント活動のない日も職員が2名常駐し、お弁当等持ち込みOKで、親子のちょっとした息抜きスペースとして存在している。日曜・祝日は休業で、現在アパートの一室を借りているが、音が出ること、不特定多数の人の出入りがあることから、7年間で2回引っ越しせざるを得ない状況となり、移転した。

部屋には絵本・おもちゃがあり、音楽セッションの始まる以前に到着している参加者と、11:30の始まり時刻に合わせてくる参加者とに分かれる。「30分間」という時間は、乳児・幼児にとって活動の質を保証する長さである。

2-2 人数

河内長野市広報に3か月前に告知されるだけで、予約はなし、完全自由参加型である。過去最も少ない人数は1組2人であった。最大は13組27名である。平成27年度8月~平成28年度8月1年間の実施人数を表1とする。

表1 『けいこ先生のリズム遊び』実施人数【平成27年8月~平成28年8月】

H27/8/10	13組 27名	H28/1/8	4組 8名
9/14	10組 20名	2/ 8	5組 11名
10/ 5	18組 37名	3/14	3組 6名
11/ 9	11組 22名	4/11	4組 9名
12/14	2組 4名	5/ 9	6組 12名
		6/13	3組 6名
		7/11	11組 24名
		8/ 8	2組 4名

2-3 歌唱曲目

始まりの挨拶として、人数が10人以下の時、ひとりひとりに音楽で（歌で）呼びかけてコミュニケーションをとる。乳幼児はこちらの意図する活動をしないので、基本的に子どもの動作にこちらが合わせて音楽的環境に持っていく作業となる。曲目では毎回実施する歌唱曲と季節の歌唱曲にわかれる。実施曲目を表2とする。

表2 実施曲名

	歌唱曲名
定番曲 季節無し	こんにちはおなまは、手をたたきましよう、さんぽ、おもちゃのチャチャチャ、犬のおまわりさん、ぞうさん、やぎさんゆうびん、メリーさんのひつじ、おうまのおやこ、おんまはみんな、山の音楽家、ふしぎなポケット、線路は続くよどこまでも
てあそび	ひげいさん、いとまきのうた、権兵衛さんの赤ちゃん、なっとう、手のひらケーキ、おべんとう、とうさんゆびどこです、幸せなら手をたたこう、あんたがたどこさ
春	春が来た、ちょうちょ、チューリップ、ぶんぶんぶん、うれしいひなまつり、めだかの学校、おはながわらった、こいのぼり、おかあさん、ことりのうた
夏	かたつむり、雨ふり、あめふりくまのこ、たなばたさま、しゃぼんだま、きらきら星、おほしさま、アイスクリームの歌、アイスクリーム、なみとかいがら、うみ、とけいのうた、大きな古時計、アイアイ、南の島のハメハメハ大王、かえるのうた、おつかいありさん、ありさんのおはなし
秋	とんぼのめがね、虫の声、つき、どんぐりころころ、きのこ、まつぼっくり、小さい秋みつけた、やきいもグーチーパー、もみじ、きくのはな
冬	たきび、ゆき、ジングルベル、赤鼻のトナカイ、きよしこのよる、もろびとこぞりて、お正月、もちつき、こぎつね、コンコンクジャンのうた

2-4 キーボード演奏曲目

参加者の状態によっては、クラシック、アニメ曲、ポップス、映画音楽、スタンダード曲などの演奏をする。サイズは短く編曲して演奏することほとんどで、母親のリクエストに応じて演奏するときもある。

【演奏曲目例】

・クラシック曲

バッハ：G線上のアリア、インベンション、小フーガ、大フーガ、メヌエット、主よ人の望みの喜びを

モーツアルト：トルコ行進曲、アイネ・クライネ・ナハト・ムジーク、交響曲41番、メヌエット

ベートーヴェン：エリーゼのために、月光、悲愴、トルコ行進曲、テンペスト、第9交響曲、第7交響曲、エコセーズ

ショパン：ワルツ、幻想即興曲、ノクターン、ポロネーズ

リスト：愛の夢

子育て支援の音楽療法

シューベルト：歌曲より魔王、歌の翼にのせて

ソナタ・ソナチネ・ブルグミュラーの曲、クシコスポスト、天国と地獄、
花の歌、白鳥の湖、くるみ割り人形、ペールギュント、剣の舞

- アニメ曲：ドラえもんのテーマ、アンパンマンのテーマ、サザエさん等
スタジオジブリの曲、ディズニーアニメ曲
- 映画音楽
- J ポップや歌謡曲

2-5 活動例《2016年4月11日》を表3とする。

天気は曇り

参加人数：4組9名（母親4、0歳児2、1歳児2 3歳児1）

ボランティア職員 2名

★音楽の時間を「セッション」とし、山本敬子を「セラピスト」とする。

表3 活動例《2016年4月11日》

時間	曲 目	親子の様子
11:20	BGM 演奏開始 『春の曲メドレー』	子どもは玩具で遊ぶ・楽器を触る・不安げに母親のそばにいる等。母親・職員からのリクエストを演奏したり、キーボード内蔵の音楽を流していることもある。
11:30	セッション開始 『はじまりのうた』（歌で名前を呼ぶ） 定番曲 『手をたたきましょう』	こどもは名前を呼ばれ注目されると恥ずかしがる・セラピストの顔を見る・手を挙げて応える・母親に促されて名前や年齢を言う。手拍子を促し、歌詞に沿って「笑う・怒る・泣く」の表情を見せる。1番ごとに言葉かけし、場合によっては止まって手拍子だけをしたり、足踏みをしたり…子どもの様子に合わせて関わりをしながら歌う。
11:40	定番曲『さんぼ』 季節の歌メドレー 『春が来た』『チョウチョ』『チューリップ』『おはながわらった』	セラピストの歌唱を聴く。拍子感のあるマーチ曲で体を自由に動かす。母親には、セラピスト・ボランティア職員と一緒に声を出すこと、子どもを抱いている母親には、曲に合わせて体を揺らすことを促す。
11:45	てあそび『手のひらケーキ』 てあそび『いとまきのうた』『ひげじいさん』	親子でボディタッチしながらできる曲。 3歳児を対象にして。
11:50	定番曲『おもちゃのチャチャチャ』	セラピストが、おもちゃ楽器を、音を出しながら紹介し、親子・職員全員に持ってもらおう。リズム打ちは母親の方に指導する。
11:55	定番曲『いぬのおまわりさん』	
11:58	定番曲『手をたたきましょう』	1番だけ手拍子で歌う。
12:00	終了	

3. 7年間の考察

3-1 母親について

毎回セッション中、母親に向けて、必ず伝えていることがある。「子どもさんは、お母さんの声が大好きですよ、どうぞ今日は私と一緒に歌ってくださいね！」という言葉かけである。母親がリラックスし楽しめた時に、初めて子どもは安心感を持って様々な刺激を受諾できる。セラピストが呼びかけてはいるが、母親の反応は様々である。セッションに参加する母親は、それぞれに個性を持ち、音楽的経験値も様々、またその日の気分・心理的、身体的状態にも影響されているので、リラックス度合いの判断は困難だが、セッション中の状態から大きく3つのタイプに分類を試みる。

まず、あまり何も反応しない母親がいる。目の前でセラピストが大声で歌っていても、手あそびをしても、活動に参加しないだけでなく、子どもにもあまり関わらない。じっと座って聞いているという印象である。表情が乏しく職員の声掛けにだけ答え、他の母親との会話がほとんどない。自分の子どもの動きにだけ反応しているという印象を持つ。笑顔が見られない。全体の20~30%である。

次に、手拍子や歌などに積極的に、或いは消極的に参加しつつ、子どもと関わっているタイプである。全体の50~60%はこのタイプで、こどもと一緒に活動しているという印象である。笑顔が見られることが多く、母親同士の会話もあり、セラピストとのコミュニケーションも可能である。

最後は、子どもが音楽に集中せず勝手な行動をしていると判断し、子どもを「音楽的に」参加させようと努力・指導するタイプである。この母親は、30分間セラピストに気を遣い疲れてしまう。従って母親自身は音楽を楽しんでいない。10~30%である。毎回活動の最初に、こどもが途中におもちゃで遊び始めたりしてもそのままにして、好きにさせておいてもらうよう伝え始めてからは減少したが完全にはなくなる。

最初の「無反応タイプの母親」に対して、改善を求める気持ちはない。だが、30分間の中で、母親自身が、少しでも心を動かし琴線に触れる音楽と出会えるように、選曲には最大限の配慮をしながらセッションを進める。選曲は、こどもの曲とは限らず広い範囲で実施している。例えば、場面転換の折、Jポップやクラシック音楽を演奏するなど、いろいろなジャンルの音楽と触れ合えるよう工夫する。

次の「参加型母親」についても同様、選曲の配慮を行いながら進める。こどもが気に入っている、馴染みの曲を聴きとり、すぐに演奏することもたびたびある。

最後の「指導型母親」には、まずは、子どもが部屋の端っこに行き遊んでいても全く問題ないと伝え、リクエストを取ったり、会話したり、母親自身がリラックスできる方向をもって

いくよう配慮する。セラピストが大きな声で歌い弾いている音は聞こえているので、何をしても、子どもは音楽的環境の中で影響を受けているといえる。0～1歳児は音楽を感じることはできるが、決められた場所でリズムを正しく打つことは出来ない。セッション途中で子どもが玩具で遊び始めることもあるが、そのままの状態にしている。

3-2 0～1歳児について

赤ん坊は、世の中に存在する膨大な楽曲を、ほとんど知らないといっている。兄弟姉妹がいる家庭では、当然メディアに触れる機会が多いので、聞こえてはいるだろうが、テレビもまだ見ないこと多く、アニメも知らない。母親の声、それ以外の人間の声、それ以外の音を識別して感じ取っているまさに途中である。

高齢者、成人心身障がい者対象の音楽療法では、「馴染みの曲」を使用することが多い。記憶を刺激し、連想力・認知能力を向上し、さまざまな感情を揺さぶる。しかし、0～1歳児の音楽療法では、年齢が低いことから、「馴染みの曲」がほとんど存在しないと言ってよい。楽曲そのものの持つ音楽性と、セラピストの演奏中の感情が伝わるのである。或いは傍にいる母親の感情が子どもに伝わる。

セラピストが歌唱するときは、最大限に表情豊かで誠実な演奏を心がける。楽器がピアノではなくキーボードであるため、強弱や音そのものの表情が付きにくく、歌唱の「声」には最大限の注意を払う。選曲は季節の幼児曲や童謡を中心に、クラシック曲も演奏する。クラシックは全曲演奏すると長いので、ほとんどが抜粋となるが、こどもにとって音楽のジャンルは全く存在しないと考えるべき。

どんな楽曲を演奏する時も、自分の出す「音」が、生まれて間もない人間の脳に与える影響を考えると、恐怖心を持つとともに、その恐怖心が前面に出て、周りに伝わらないように苦心する。長年演奏会で演奏してきた経験から、緊張するとまずその緊張が聞いている人に伝わってしまう。音も聞こえてはいるが、それよりも感情の持つ力が強い。

4. 終わりに

最初は3か月の赤ん坊であった子どもが3歳になり、生まれたての兄弟とともに参加することがある。0歳児から参加している3歳児は、場所やセラピストに馴染んでいるため、初めての参加者よりは知っている曲が多く楽しんでいる。そんな再参加組の中には、4歳児で非常にリズム感よくダンスしたり、玩具の太鼓をたたいたりできる、はっきりとした「音楽好き」の子どももいる。母親は、「けいこ先生のおかげです」というが、検証はできない。何らかのきっかけにはなっているかなと思う程度である。来なくなった子どもたちそれぞれが、保育園や幼

稚園など集団生活に入り、音楽をしていることと思う。

母親としても下の子どもが生まれて再び参加する以外は、訪れることはなくなる。「けいこ先生のリズムあそび」にくる親子は、いわゆるマタニティブルーの短い期間、30分間音楽と接し、また日常に帰って行く。それで日常生活が続くなら、目的は達成できたと言える。しかしやはりそれを検証することはできない。なぜなら、完全に自由参加で、追跡調査はしていないためである。従って今回は、活動報告にとどめる。この活動が、音楽に接する第一歩となっていれば有りがたい。

歌唱の声については、セラピストが歌いだすと、どんな赤ん坊もこちらに目を向ける。感情を表現しながら歌うことは、非常に注目に値することらしい。また、赤ん坊は、顔の表情そのものにも興味を向ける。セラピストが到着しセッションが始まる前に、キーボード内蔵の曲を流していることが多いが、そこでの子どもの状態と、こちらが声をかけて意思的に音楽を始めた後では、違いがある。名前を呼ばれたり、注目されたり、ある意味緊張感が伴うこととなり、そこでぐずる子も多い。そんな時は、手拍子動作をしたり、母親と拍子でからだを揺らしたりすることで、また気持ちがほぐれていく。生の歌声は影響の高い楽器である。

またピアノではなく、キーボードであることが、演奏音の質を低くしている。電子音では、強弱や音の雰囲気がよく出ないため、声に頼らざるを得ない。しかし、アパートの一室で近所付き合いとしても防音の問題があり、経済的にもピアノ購入は望めない。

セッションの始まりでこどもの名前を歌で呼ぶこと、また母親に声をかける、音楽とは言えないこれらのコミュニケーションも含めての30分間、音の刺激とともに、社会学的な効用をももたらすと考える。すなわち、雰囲気をつくる、共通の体験を持つ、コミュニケーションの回復、みだしなみの改善などである。セッションの「始まり」と「終了」を明確に示すことが重要であると考え。

今後も演奏の質を確保しつつ、この活動に取り組んでいきたい。