

＜教育相談＞

不適応を示す生徒に対する教育活動の工夫 ——音楽療法を生かした音楽活動(音楽カウンセリング)の提案——

西原町立西原中学校教諭 吉村 貴之

I テーマ設定の理由

現代の多様化した社会において、教育は転換期を迎え環境は急速に変化している。不登校・いじめ・暴力行為・インターネットによる犯罪等、現在の教育をとりまく問題は緊急かつ重要な課題となり生徒たちの生活に直面している。その中でも不登校児童生徒は増加傾向にあり、沖縄県教育委員会によれば本県の平成19年度不登校児童生徒数は小学校358人、中学校1,349人、総数は1,707人に上る。特に中学校の不登校生徒数の割合は2.86%と過去最高となった。文部科学省も教育委員会が設置・運営する不登校児童生徒の学校復帰に向けた指導・支援を行う「教育支援センター(適応指導教室)」の設置等の不登校への実効性のある対策を推進している。

学校生活に不適応を示す生徒には情緒的な問題があり、自分が表現できず友達との信頼関係が築けなくなり、集団に適應できない生徒がいる。私は学校行事や部活動を通してこのような生徒たちとも教育相談を行う機会を得ることができたが、残念ながら思うように改善できない生徒もいた。しかし、何人かの生徒は音楽活動(合唱や合奏等)を通して、音楽の素晴らしさを知り、友情の尊さに気づき感動的な経験をした生徒もいた。その経験から生徒の持つ可能性を音楽活動の中において見出すことができた。同時に音楽の持つ無限の可能性や普遍的価値も強く再認識した。

音楽は病理療法(音楽療法)でも実践されており、そのプログラムは系統化され科学的・論理的に研究が行われている。学校生活に不適応を示す生徒に対しては、医学的・心理学的な方面からもアプローチが必要であり、生徒の「心の健康維持や成長」を促すには有効である。教育相談は「一人一人の生徒の自己実現を目指し、本人又はその保護者などに、その望ましいあり方を助言することである。その方法としては、1対1の特別な相談活動に限定することなく、すべての教師が生徒に接するあらゆる機会をとらえ、あらゆる教育活動の実践の中に生かして、教育相談的な配慮をすることが大切である。」(中学校学習指導要領解説・教育相談)とある。また、音楽科では「音楽活動を通し情操を育みながら、音楽科の目標である表現及び鑑賞の幅広い活動を通して、音楽を愛好する心情を育てるとともに、音楽に対する感性を豊かにし、音楽活動の基礎的な能力を伸ばし、音楽文化についての理解を深め、豊かな情操を養う。」(中学校学習指導要領・音楽科)とある。

教育相談や音楽科の目標を踏まえ、「音楽療法を生かした音楽活動」を研究し、生徒たちに一番身近である『歌』を題材に用い音楽療法を生かした音楽活動を提案したい。また、この音楽活動は不適応を示す生徒の自己表現の実現へ向けてのカウンセリングにつながり、不適応を示していない生徒に対しても予防的活動や情操を高める活動になる。少人数グループや学級、発展性を持たせれば学校全体で取り組むことができる。

この教育活動は、生徒の能力を把握するとともに心理状態や心の悩みを十分考慮し、生徒の実態に応じた対応をしながら進めていくことが大切である。音楽を生かした教育活動を通し、生徒に自己の個性を尊重させ、豊かな感性を育み、自己実現に向けて主体的に行動する力を身につけさせたいと考え、本研究テーマを設定した。

＜研究仮説＞

学校において、音楽療法を生かした音楽活動を提案することにより、教師が音楽療法の手立てを知ることができ教育活動に生かせるであろう。

II 研究内容

1 不適応を示す生徒とは

児童生徒は、自己の望ましい姿を目指して成長しようとする存在である。その児童生徒が集団生活

の中で自らを発見し、高めていくためには、学校や学級集団に適合し、個性や能力を生き生きと発揮できる状態にあることが必要である。一方、児童生徒は、自分を学校や学校集団に合わせようとしたり、自分に合うように学校や学級集団そのものに働きかけたりしようとしたりする。しかし、これらがうまくいかずに児童生徒と学校や学級集団との間に不調和が生じ、なんらかの緊張が生まれたとき、不登校やいじめ、暴力行為などが発生しやすい状態になる。学校不適応とは集団の中に自分の存在を見出せなく、集団の中で自分の望む行動が実現できず、本来の自分の個性を引き出せないでいることで自己実現に向かう動きが停滞している状態である。

2 音楽療法について

(1) 音楽療法体系（音楽カウンセリング）

① 音楽療法の歴史

ア 創世記

宗教(原始宗教, 自然崇拜など)の誕生と同時に音楽は生まれ、儀式や祝術に用いられた。これにより人々の精神を鼓舞したり一種のトランス状態(憑依障害)を引き起こしたりする。ユダヤ、キリスト教の賛歌などにおいても音楽は用いられ、これも信仰を深め、精神的な豊かさを深耕することにより現代にも引き継がれている。治療効果も古くから知られ、ダビデはサウルのうつ病を豎琴で治したとされる(旧約聖書『エルサレム記』上 16. 14-23)。

イ 発展期

第二次世界大戦により大量の傷病兵を出した米国は野戦病院において音楽を流し、演奏してみたところ兵士の治癒が早まった。その後米国を中心として音楽による治療効果が実証される(ディーサンズ, 1830)。

ウ 現 在

各地で高齢者ケア, 不登校児童生徒のケアなどの現場で活発に活動が展開されており、公的機の認定として奈良市・岐阜県・兵庫県が独自の市及び県認定音楽療法士という資格を出している。現在の主流は日本音楽療法学会認定の音楽療法士(Music therapist)という資格である。

② 音楽療法の対象

現在、音楽療法の職域が確立されている国々では、音楽療法士は医療保険機関、福祉施設、学校、その他の組織の中で、医師、ナース、作業療法士、理学療法士、臨床心理士などと連携して機能している。音楽療法は伝統的に知的障害や精神疾患をもつ人々を主な対象としており、現在も乳児から高齢者まで広範囲な年齢層にわたるさまざまな障害をもつ人のニーズに応じている。また最近では不登校(不適応児童生徒)をはじめとする社会不適応を示す人々、終末期医療を受ける人々など、特に深い心理的援助を必要とする人たちを対象とすることも多くみられるようになっている。

③ 定義に見る音楽療法の概念

音楽療法は、多くの異なる学問領域から理論を教授しながら、現在も発展途上にある(図1 音楽療法の関連領域)。ここでは音楽療法の2つの定義を吟味することを通して、音楽療法の位置づけを明確にしたい。

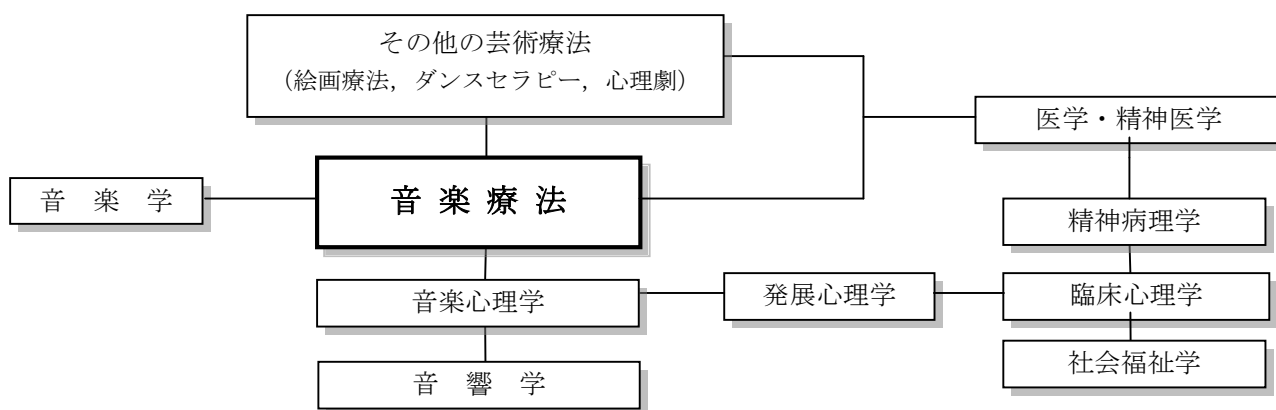


図1 音楽療法の主な関連領域

アルヴァン(1966)は、「音楽療法とは、身体的、精神的、情緒的な患いをもつ子どもや成人の治療、リハビリテーション、教育、訓練における統制的活用である」と述べている。バンド(1944)は、「音楽療法は、クライアントとセラピストとのあいだの発展的な関係の中で音と音楽を活用するものであり、クライアントの身体的、社会的、感情的充足を支持、促進することを目的としている。」と定義している。

今日、リハビリテーションという表現には、障害や疾病による機能不全の回復だけを目的とするのではなく、障害をもつ人間を全体としてとらえ、その人がふたたび人間らしく生きるために援助する意味が込められている(上田, 1983)。現在のリハビリテーションが、ADL(Activities Daily Living;日常生活活動)の向上を目的とするのみならず、精神的充足、人間相互の尊重、また個人の生命の尊厳を重視する、QOL(Quality of Life;人生・生命の質)の向上を包括している(稲田, 1997)ことから、音楽療法の分野も、障害をもつ社会的不利の軽減や心理的サポートを視野に入れた働きかけができる。

④ 音楽療法の基本的な視点

リハビリテーションは治療者との相互関係の中で彼ら自身が自己の価値を見出すことに働きかけていくような処遇形態が必要となる。音楽療法をその1つの具現化されたかたちとしてとらえると、その特徴や意義・目標が明らかになる。

第1に、音楽療法はクライアントとセラピストが音や音楽を媒介として相互に作用し合う場である。ブルーシャ(1989)が「音楽療法は、音楽的経験がクライアントの健康を増進、維持または回復するために用いられる人間相互間の過程である。」と述べているように、音楽療法は音を通じてお互いに相手の意識や行動に影響を与えあうことによって展開される。

セラピストは発音が困難な人や言語の指導を避ける人が、音を通して自己の気持ちを伝えることを促す。すなわち音を感情表出や意思伝達的手段として用いることを導く。しかし、クライアントに対して表現を促すだけでは、クライアント、セラピスト両者のあいだに音楽は流れない。セラピストも自分自身の感情や意思を相手に伝える作業を続けることによって、音楽を創造する共有体験が生まれる。この即興的なやり取りが、音楽療法の核となる活動であり、「音楽づくり music-making」と称するものである。

「音づくり」の基本的構図は、セラピストとクライアントの双方が積極的に音楽の創造に関わっていることである。たとえば、セラピストが演奏する音楽に追従するようにクライアントが手拍子をとるような活動は、生理的身体的活性化につながり、さらには一種の感情カタルシスとなることもある。しかしこのような活動を続けるだけでは、音楽を創造することやクライアントとセラピストが相互に影響を与えあうことには発展しない。

第2に、音楽療法はクライアント一人一人が個別の存在であり異なる人格をもつことを明確にする、すなわち、クライアント個々のニーズを満たすための対応がなされる。アメリカの音楽療法協会は、音楽療法の目的を「一人一人が自己の最大のレベルの機能を獲得し維持できるように援助することである」と述べている(NAMT, 1983)。セラピストは、クライアントの病理を十分視野に入れながらも、病理を超えて人間が共有し享受できる財産としての音楽を彼らとともに育みながら、音楽活動がクライアントにとって治療価値の高いものとなるよう、目標到達を発展的に繰り返すのである。

(2) 音楽の意義と音楽療法の目標

音楽療法において重要なことは、音楽そのものは訓練や練習によって体得されるものではないということである。音楽療法では音楽を通して個人の人格的形成が促されるよう、目標がさまざまに設定される。歌や演奏の技能が上達するという結果は副産物として生じることはあっても、そのことが一義的な意味をもつものではない。音楽療法は音楽的技能の達成や向上を目標にするのではなく、自己成長を導く1つの援助手段である。対象者の病理や障害を特に限定せずに考えられる音楽療法の一般目標としての形態はセラピストがクライアントと1対1関係で実施する個別音楽療法と、セラピストが同時に複数のクライアントと接するグループ音楽療法のいずれの形態でも設定される。

また、活動面では、音楽を聴く、歌を歌う、楽器を演奏する、音楽に合わせてからだを動かすなど、音楽に関連する多様な活動が含まれる。表1は、音楽療法における主な音楽活動の種類とその技法を総括したものである。音楽療法は既成の音楽を素材とするよりも、音のやりとりをとおして音楽を創造するプロセスに力を置く。

表 1 音楽療法における音楽活動

活動の形態	技 法	ね ら い
鑑 賞	言語交流を伴う、既成音楽の鑑賞	回想・ライフレビュー
	BGM(音楽によるイメージ誘導法)	イマジネーションの活性化
歌 唱	既成作品の再生、または歌作品の作成	感情の表出 社会的絆の形成 回想・ライフレビュー
	ヴォーカリーズ(母音唱法)やサミングによる即興歌唱	対人的相互作用 個人内の統合
楽器演奏	既成作品の再生、または構造的作品の生産	演奏への自己動機づけ 音楽を完成する達成感
	即興演奏	対人的相互作用 個人内の統合
音楽を伴う動き	ダンスの手法による構造的表現	身体の活性化 時間と空間の統合的認知
	既成または即興の音楽に合わせた表現即興や運動即興	感情の表出 身体の活性化 心身エネルギーの統制

① 音楽療法における音楽の意義

クライアントとセラピストの関係の中で成立する音楽療法では、音楽それ自体は癒しの力を持つものとは見なさない。音楽療法は、音楽を治療の道具あるいは表現の手段として活用し、個人の幸福や社会適応、あるいはより幅広い人間的成長へ導くための変化や成長の過程を始動するもの(Ruud, 1980)である。このような文脈において音楽はどのような力をもつ実体ととらえればよいのであろうか。ボクシル(Boxill, 1985)は、音楽が治療手段として有効である理由を次のようにまとめている。

表 2 ボクシルによる音楽療法の意義

☐ 音楽は、その非言語的特性により、コミュニケーションの手段として自在に用いられる。
☐ 音楽は、通文化的(cross-cultural)な表現形態である。
☐ 音楽は、人間の個々の知力や状態に関わりなく、音刺激として直接人間の心身に働きかける。したがって、音楽は諸感覚を刺激し、気分や感情を喚起し、生理的精神的反応を引き出し、心身に活力を与える。
☐ 音楽固有の構造と特質は、自己統合や集団組織化のための可能性を有する。
☐ 音楽は、音楽的行動と非音楽的行動の両面に影響をおよぼす。
☐ 音楽は、学習や諸技能の獲得を促進する。

音楽の力を以上のようにとらえるならば、音楽は人間にどのようなメッセージを伝えるのかを考えなければならない。

また、人間は音楽によってどのような感情や思想を表現するのかというような、音楽はいかに言語に代わる伝達手段となり得るのかというたぐいの問いを超えていかなければならない。

② 音楽療法の目標

音楽療法の音楽的技能の達成や向上を目標にするのではなく、自己の成長を導くための1つの援助手段である。音楽療法の目標として、表3に示す次の項目が考えられる。

これらの目標はセラピストがクライアントと1対1の関係で実施する個別音楽療法とセラピストが同時に複数のクライアントと接するグループ音楽療法のいずれの形態でも設定される。

不適応を示す生徒においては4～7の目標の実現が重要だと考えられる。

表3 音楽療法の目標

1 身体機能の向上

四肢の運動に関する粗大運動能力や、指先を使った作業を行う微細運動能力の向上をめざす。前者では、たとえば規則正しいリズムの音楽に合わせて、歩く、上肢を動かす、安定的な姿勢を保持するための重心をとるなどの活動があり、後者では、楽器をたたく、こする、握る、弦をはじくなど楽器を自在に操作する活動がある。また、歌うことを通して呼吸機能の強化や改善も図られる。

2 感覚・知覚的機能の向上

音の聞き分け、空間認知、聴覚と視覚あるいは触覚の連合などに関わる機能の向上をめざす。音の高低や強弱あるいは音の長さや音色といった音の違いを判別する能力や、音が聞こえてくる方向を特定する力を、たとえばゲームの要素を取り入れた活動で強化することによって、音刺激に対する反応を促進し、環境への対応の幅を広げることができる。また、金属や木など、楽器の素材を視覚的、触覚的に味わいながらさまざまな音色を生み出すことは、知覚水準を高めることにつながる。

3 認知的機能の発達

種々の音楽活動をとおして注意力、集中力、記憶力、判断力など、学習の前提となる諸能力の向上を目指す。さらに、音楽がもつ規則性を通して時間感覚や状況を把握する手がかりをつくる。

4 情緒的機能の発達

怒りや欲求不満など、言語で表現すると否定的な行動として社会的に受け入れられにくい感情を、楽器を通して発散する。あるいは、言葉にあらわしえない快感情を音によって共有する。また特定の感情状態を代弁する既成の音楽を選んで鑑賞したり歌ったりする。あるいは、音楽を通じて回想的に過去の自己と情緒的な関わりをし、自己洞察を行う。

5 コミュニケーション能力の発達

音楽を言語交流の話題の1つとして利用する。歌うことを中心として発声や抑揚調整などの前言語能力の発達を促す。非言語交流として互いの意思や感情など楽器を通して伝える。以上のように、音や音楽は、さまざまなレベルのコミュニケーション能力を発展させる媒体として活用できる。

6 社会的機能の発展

歌を歌ったり楽器を演奏するなどの音楽活動を他者と共有することによって、自己意識や他者意識を深め、自己の柔軟性や適応力を発達させる。また、同時に共感や寛容の姿勢を向上させる。さらには、グループの音楽活動の中で個々が自己の役割を試し柔軟性のある主従関係を発展させるなど心理的に安全な音楽環境の中で人間関係や社会の秩序について学ぶのを助ける。

7 精神的安定・心理的充足感の獲得

グループ音楽活動を通して、帰属感、充足感、自尊感情を獲得する。また、音楽体験そのものが個人にとって重要な意味を持つ。ここでは音楽が療法そのもの、すなわち music as therapy (療法における音楽)と考えられ、療法的手段として音楽が存在する music in therapy (療法における音楽)という考え方と対照的である。

3 音楽療法を生かした音楽活動

(1) 音楽療法を生かした音楽活動

「音楽療法を生かした音楽活動」では、音楽的技能の達成や向上を目標にするのではなく、自己表現や自己成長を導くための1つの援助手段である。音楽療法を生かした音楽活動は音楽的経験が生徒の心の健康を増進、維持または回復するために用いられる人間相互間の過程であると考えられる。

この音楽活動は基本的に5つの過程によって構成することを提案したい。表4が音楽療法を生かした音楽活動の進め方である。

表4 音楽活動の進め方

順	生徒の活動	留意点
1	『詩から感じ取る』 歌詞である詩から感じ取ったことをワークシートに表現する。	詩の行間は生徒の言葉が書き込めるように間隔をとる。生徒は詩の各1行に対して感じたことを書き込んでいく。
2	『音をイメージする』 詩(歌詞)から音をイメージして言葉で表現する。	音の表現は簡潔にし、できるだけ数多くイメージさせる。このキーワードが次の『簡易作曲』の素材となる。 例：『明るい音』『やわらかい音』『さみしい音』
3	『簡易作曲』 2の素材をもとに詩からイメージした音楽表現を自由におこなう。これをこの活動では簡易作曲と呼ぶこととする。	2のキーワードを基に単語ではなく文章化し、より豊かな音楽表現をおこなわせる。表情・テンポ・強弱なども表現させる。 例：『柔らかな響きでゆったりした静かな音楽』
4	『原曲アナリーゼ』 原曲を鑑賞させ、アナリーゼ(原曲の分析)を行なわせる。	アナリーゼした原曲と『簡易作曲』した作品を比較させ共通点や相違点を感じ取らせ原曲に対する興味を高めさせる。
5	『歌唱』 これまでの詩・音楽のアナリーゼをもとに実際に歌わせる。	生徒は原曲のアナリーゼや自身の簡易作曲から歌唱のイメージはしっかり持っているので、生徒自身の表現したいように歌わせる。

(2) 音楽活動の中心となる『簡易作曲』と『アナリーゼ』

『簡易作曲』とは詩(作曲ではテキスト)からイメージできる音楽を楽譜や音符をもちい、実際に音を出して表現するのではなく、言葉によって音楽表現する技法を簡易作曲と呼ぶこととする。実際の作曲では、ピアノなどを用いて楽曲を完成させていくが、この活動で大切なのは音楽的技能や能力の向上ではない。この活動での目標は自己表現の実現である。音楽的知識や技能がなくても詩のイメージに合った音楽表現をすることによって、擬似的に作曲活動をおこない自己表現活動とするものである。音を用いずに創作をすることが作曲になるのか疑問もあるだろうが、実際の作曲においては、始め詩から得たインスピレーションをメロディーやハーモニーをイメージするところから始まるのである。『簡易作曲』の過程も本来の作曲技法と初期のプロセスは同様である。

『アナリーゼ』とはドイツ語で音楽の諸要素を分析するという意味である。音楽表現の表情・強弱・テンポなどを分析することである。この活動は題材が『歌』であるから『詩』のアナリーゼも同時におこなうこととする。それによって作品に対する理解や興味の深まりが期待できる。

(3) 場(個人対個人、個人対集団)に応じた活動

① 不適応を示す生徒個人を対象とした活動の進め方

対象が不適応を示す個人の生徒に対しては、表4の手順に沿って教師と一緒に活動し共有体験の機会を増やし、コミュニケーションを深めていく活動とする。生徒の感性と一緒にアナリーゼ(分析)することによって、自己表現を困難とする生徒が教師のサポートやカウンセリングにより自己表現の実現が期待できる。

② 学級や集団を対象とした活動の進め方

学級における活動は合唱活動が有効である。ここでは合唱コンクールへ向けての学級の活動を』想定してみる。コンクールでの選曲はとかく上級生がよい成績を残せたものにかたよりがちで曲そのものの持つ詩や音楽の本質を考える機会が少ない。また、コンクールの結果から感動を受け

ることはあっても作品そのものから感動を受けることは少ないように思われる。

学級合唱であるのだから学級活動として行い、音楽教科と連携を密にし、より感動的な音楽活動になるように取り組むためにもこの活動は有効であると考ええる。

表5 学級(集団)における音楽活動案

音 楽 活 動	活動時間(□は時数)	目 標
『詩から感じ取ろう!』	朝の活動 [0.5]	候補をあげコンクール学級曲を選曲する。
『音をイメージしよう!』	放課後の活動 [1]	曲に対するイメージを持つ。
『簡易作曲に挑戦しよう!』	総合的な学習の時間 [2]	詩と伴奏から曲のイメージを広げる。
『アナリーゼに挑戦しよう!』	総合的な学習の時間 [2]	原曲の理解を深め、合唱へ興味を高める。
『さあ、歌ってみよう!』	音楽の時間 [教科時数]	目標を明確にしてコンクールへ取り組む。

Ⅳ 不適応を示す生徒に対する音楽療法を生かした音楽活動の提案

活動例の題材は合唱組曲「地平線のかなたへ」より『春に』（作詞 谷川俊太郎 作曲 木下牧子）とする。この作品は思春期の希望と不安が入り混じった複雑な心境を表している。そして、それを乗り越えようと思う勇気を表しており、生徒が共感できる作品であると思われる。

音楽も分かりやすく完成度も高い。合唱コンクールなどでも非常に人気のある作品である。

春に

作詞 谷川俊太郎
作曲 木下牧子

この気持ちは何だろう
目に見えないエネルギーの流れが
大地から足のうらを伝わって
ぼくの腹へ胸へそしてのどへ
声にならないさけびとなって込みあげる
この気持ちはなんだろう

枝の先のふくらんだ新芽が心をつつく
よろこびだ しかしかなしみでもある
いらだちだ しかもやすらぎがある
あこがれだ そろそろいかりがかくれている
心のダムにせきとめられ
よどみ渦まきせめぎあい
いまあふれようとする
この気持ちはなんだろう

あゝ空のあの青に手をひたしたい
まだ会ったことのないすべての人と
会ってみたい話し手みたい
あしたとあさってが一度にくるといい
ぼくはもどかしい

地平線のかなたへと歩き続けたい
そのくせ草の上でじっとしていたい
声にならないさけびとなって込みあげる
この気持ちは何だろう

(原詩の省略部分)

大声でだれかを呼びたい
そのくせひとりで黙っていたい

図2 『春に』

1 活動1 詩から感じ取ろう!

(1) 生徒の活動

- ① 詩からキーワード(好きな言葉, 気になる言葉)にチェックを入れさせる。
- ② キーワードを大切にしながら詩に対する気持ちをワークシートに自由に書き込ませる。

(2) 活動目標

- ① 作者者のメッセージに共感させる姿勢を身につけさせる。
- ② 1度だけではなく繰り返し行なわせることによって、スキルを身につけさせる。
- ③ 教師と生徒が共有体験を行うことによってコミュニケーションを深める。

(3) 留意点

- ① 教師も生徒と一緒に活動を行なう。
- ② 生徒と教師の主体的で能動的な活動となるよう心がける。

(4) 作業療法的効果

- ① 認知的機能の発達
- ② 情緒的機能の発達
- ③ コミュニケーション能力の発達

生徒の活動
キーワードにチェックをする。

詩から感じ取ろう！

春に

この気持ちは何だろう
なんだか分からない不安、だけれど希望でもある。

目に見えないエネルギーの流れが
身体や心が熱くなっていく。パワーを感じる。

大地から足のうらを伝わって
立ち止まって未来を見つめている。

ぼくの腹へ胸へそしてのどへ
心のエネルギーはだんだん膨らんでいく。

声にならないさけびとなって込みあげる
言葉では表現できない複雑な感情？

この気持ちは何だろう
(中略)

心のダムにせきとめられ
いろいろな想いがどんどん増えていく。

よどみ渦まきせめぎあい
だんさんの想いがぶつかり合っている。

いまあふれようとする
もう自分ではコントロールできない。苦しい。

この気持ちはなんだろう
(中略)

あの空のあの青に手をひたしたい
自由になって飛び立ちたい。何かに挑戦したい。

地平線のかたへへと歩き続けたい
遠く新しい世界に行きたい。

そのくせ草の上でじっとしていたい
なつかしい矛盾っている。迷っている。(省略)

生徒の活動
行間に気持ちを表現する。

図3 活動1 例:詩から感じ取ろう！

2 活動2 音をイメージしよう！

(1) 生徒の活動

『春に』の伴奏のみを鑑賞させ、伴奏をヒントに詩の各単語を音にイメージして言葉で表現させる。

例:『明るい音』『迫ってくる音』『さびしそうな音』

(2) 活動目標

① 言葉のイメージを音に変換させ、感性を高める。

(3) 留意点

- ① イメージする参考になるよう伴奏譜を用意する。
- ② たくさんのキーワードを表現できるようにする。

(4) 音楽療法的効果

- ① 情緒著的機能の発達
- ② 認知的機能の発達

生徒の活動
キーワードにチェックをする。

音をイメージしよう！

春に

この気持ちは何だろう
やさしい音・不安定な音

目に見えないエネルギーの流れが
力強い音・不思議な音

大地から足のうらを伝わって
ずっしとした音

ぼくの腹へ胸へそしてのどへ
だんだん高へ大きく膨らんでいく音

声にならないさけびとなって込みあげる
とても苦しい音 (省略)

生徒の活動
言葉を音に変換し言葉で表現する。

図4 活動2 例:音をイメージしよう！

3 活動3 簡易作曲と朗読に挑戦しよう！

(1) 生徒の活動

① 詩や伴奏から得たイメージをもとに音楽的表現を書き込んでいき簡易作曲を行なわせる。

例:『優しい響きでゆったりとした音楽』『力強い響きでだんだん速くなる音楽』

② 作成した簡易作曲作品を朗読し生徒の感性を表現させる。

(2) 活動目標

- ① 詩に対するイメージを音楽として表現し、より豊かに感性を高める。
- ② 音楽表現を用いて詩に対する理解と興味を深める。
- ③ より音楽に近づいた朗読になるよう作品の音楽表現を生かした朗読にする。

(3) 留意点

- ① 音をイメージしよう！をもとにし、より豊かな音楽表現を行なわせる。表情・テンポ・強弱などを取り入れより具体的な音楽表現をさせる。
- ② 活動中は表現の参考として伴奏をエンドレスで流しておく。
- ③ 教師も一緒に簡易作曲や朗読をおこない生徒の作品と比較しお互いの作品の意見交換をおこない共有体験を持つ。

(4) 音楽療法的効果

- ① 情緒的機能の発達
- ② 感覚知覚的機能の向上
- ③ 認知的機能の発達
- ④ 精神的安定・心理的充足感の獲得

簡易作曲に挑戦しよう！

春に

作詞 谷川俊太郎
作曲 木下牧子

この気持ちは何だろう
優しい響きでゆくりした音楽。
目に見えないエネルギーの流れが
少し強い、だけど不思議な響き。まだ遠い。
大地から足のうらを伝わって
だんだん音楽が速く、強くなっていく。
ぼくの腹へ胸へそしてどのへ
前より強く、速くなる。たくさん音が増える。
声にならないさけびとなって込みあげる
激しくて流々しい音楽。とても速く強くなる。
この気持ちはなんだろう

(中略)

心のダムにせきとめられ
不安定な響きがとどろく強くなっていく音楽。
よどみ渦まきせめぎあい
たくさん音の音がぶつかり合って苦しそうな響き。
いまあふれようとする
いっきに広がっていく響き。解放される感じ？
この気持ちはなんだろう

(中略)

あの空のあの青に手をひたしたい
明るい音楽。希望がわいてくるような音楽。
(中略)

地平線のかなたへと歩き続けたい
前進。進んでいく音楽。速さは普通で一定。
そのくせ草の上でじっとしていたい
いまだ止まりそうになる。そびえ立つ響き。
(省略)

生徒の活動
音楽的表現
を行なう。

図5 活動3 例:簡易作曲に挑戦しよう！

4 活動4 楽曲の鑑賞 アナリーゼに挑戦しよう！

- (1) 生徒の活動
 - ① 『春に』を鑑賞する。
 - ② 『春に』をアナリーゼ（分析）する。
 - ③ 自身の作品と原曲の音楽表現を比較し、原曲に対する理解を深める。
- (2) 活動目標
 - ① これまでの活動を生かしアナリーゼを音楽的表現と詩的表現の両面から行なわせる。
 - ② 鑑賞やアナリーゼを通して詩と音楽からのメッセージを感じ取らせる。
 - ③ 本来の作曲と簡易作曲のプロセスはほぼ同じだということを理解させる。
 - ④ 芸術は感性の高まりによって創造されることを理解させる。
- (3) 留意点
 - ① 詩と音楽の融合から発信されるメッセージを感じ取らせる。
 - ② この音楽活動は自己表現および自己分析をすることができることを理解させる。
- (4) 音楽療法的効果
 - ① 感覚・知覚的機能の向上 ② 認知的機能の発達 ③ 情緒的機能の発達
 - ④ 精神的安定・心理的充足感の獲得

アナリーゼに挑戦しよう！

春に

前奏は流れるような音楽で優しさが感じられる。
この気持ちは何だろう
不思議な響き。今の自分に問いかけている。
目に見えないエネルギーの流れが
響きは安定してくる。心の変化を感じ始める。
大地から足のうらを伝わって
響きは変わらない。立ち止まると未来を見つめて。
ぼくの腹へ胸へそしてどのへ
一言ごとにつたえる音楽。体中に想いが広がる。
声にならないさけびとなって込みあげる
うたえる音楽？新しい自分に生まれ変わりたい。
この気持ちはなんだろう

(中略)

心のダムにせきとめられ
水があふれ出すような音楽。挑戦できないはがゆき。
よどみ渦まきせめぎあい
響きが濁っていく。もう限界で苦しい気持ち。
いまあふれようとする
いっきに広がっていく音楽。夢に挑戦したい。
この気持ちはなんだろう

(中略)

あの空のあの青に手をひたしたい
希望がわいてくるような音楽。
地平線のかなたへと歩き続けたい
さわやかな音楽。夢に向かって進もうとする勇氣。
そのくせ草の上でじっとしていたい
ドキきとして止まりそうなる響き。まだ遠くにいる。
(省略)

生徒の活動
音楽的表現
と詩的表現
を行なう。

図6 活動4 例:アナリーゼに挑戦しよう！

5 活動 5 さあ、歌ってみよう！

(1) 生徒の活動

『春に』を歌う。(音楽教科やその他の時間で練習をおこなう。)

(2) 活動目標

- ① 生徒の簡易作曲や原曲のアナリゼから感じ取った想いを表現させる。
- ② 歌うことにより自身の感性がどのように変化したのかを感じ取らせる。
- ③ 教師や友達と一緒に歌うことによって集団への適応を図る。

(3) 留意点

- ① 音楽的技能にはとらわれず、自己表現としての歌唱活動とする。
- ② これまでの活動から得られた音楽表現や詩の持つメッセージを感じながら歌唱させる。
- ③ 教師と一緒に歌うことを常に心がける。
- ④ 学級(集団)への適応を促すように心がける。(合唱コンクールへの参加など。)
- ⑤ 歌唱が困難な場合はこれまでの活動を評価し、無理には歌唱させないようにする。

(4) 音楽療法的効果

- ① 身体的機能の効果 ② 感覚・知覚的機能の向上 ③ 情緒的機能の発達
- ④ 認知的機能の発達 ⑤ コミュニケーション能力の発達 ⑥ 社会的機能の発達

6 参考曲(音楽療法を生かした音楽活動に適していると思われる曲)

曲 名	作 詞	作 曲	出 版 社	対 象
聞こえる	岩間 芳樹	新実 徳英	日本放送協会	(中・高生向き)
手を伸ばす	俵 万智	新実 徳英	日本放送協会	(中・高生向き)
虹	森山 直太郎	森山 直太郎	日本放送協会	(小学生可)
手 紙	アンジェラ・アキ	アンジェラ・アキ	日本放送協会	(小学生可)
生きる	谷川俊太郎	新実 徳英	日本放送協会	(中・高生向き)
神様への手紙	谷川俊太郎	高嶋みどり	カワイ出版社	(小学生可)
その人が歌うとき	谷川俊太郎	木下 牧子	教育芸術者	(中・高生向き)
二十億光年の孤独	谷川俊太郎	木下 牧子	音楽之友社	(中・高生向き)
光と風をつれて	工藤 直子	木下 牧子	音楽之友社	(小学生可)
ティオ夜のたび	池澤 夏樹	木下 牧子	カワイ出版社	(中・高生向き)

IV まとめと今後の課題

1 まとめ

この音楽活動は音楽専門知識がなくても十分に行なうことが可能である。1つの作品を深く追求することによって、生徒自身が自己を見つめる機会が持て、自己表現や自己実現のアプローチになることが期待できる。この音楽活動によって豊かな感性が育まれることを目指し今後の教育活動において実践していきたい。

2 成果

- (1) 音楽療法という概念や意義、そして目標が学ぶことができた。
- (2) 音楽療法を生かした音楽活動を提案することができた。

3 課題

提案した『音楽療法を生かした音楽活動』を実践し検証する。

<主な参考文献>

- みつとみ敏郎著 2003 『音楽はなぜ人を幸せにするのか』 新潮選書
 師岡 宏之編著 2001 『心理治療としての音楽療法』 音楽之友社
 谷口 高士編著 2000 『音は心の中で音楽になる』 北大路書房
 村井 靖児編著 1979 『音楽療法の基礎』 音楽之友社