

歌いたい、話したい、懐かしい曲

生涯学習音楽指導員研究会ネットワーク千葉
A級指導員

野中寿美子

はじめに

高齢になれば、個人差はあるが心身の衰えを防ぐことはできない。体力的に日常生活が困難になったり、精神的に不安になったり、思考が衰えてきたりしている時に、懐かしいメロディを聞いたり口ずさんだりすることで、脳が活性化され記憶が蘇ったり、思いがけず感情が吐露される状態になったりする。認知症を抱えた高齢者に対する音楽療法では音楽回想法が重要な治療方法となってきたりする。

我々は、このおよそ十年間、高齢者デイサービスセンター、特別養護老人ホーム、有料

老人ホームなどで音楽活動をしてきた。実践の経験から得たことをまとめてみる。

一 高齢者デイサービスセンターでの音楽活動

十一年前より 習志野市内高齢者デイサービスセンターにて音楽活動を月に一回一時間程度行っている。参加者はその日に通所された高齢の方で（おおむね六十歳以上百歳ぐらいまで、要介護支援以上の方々）二十人から三十人である。

プログラムは我々の音楽を聴くというよりは、参加型の能動的な形である。歌う場面ではキーボードの伴奏で歌詞幕（模造紙に書か

れた歌詞）を見ながら全員で歌う。おもな曲は童謡、唱歌、抒情歌、歌謡曲、演歌、民謡などである。大事なことは、ジャンルを偏らずに選曲することである。

平均年齢は八十歳ぐらいなので、時代的には明治の曲から昭和三〇年代ぐらいまでの曲が好まれるようだ。リクエストも受け付けているが、なかなか反応がないので、こちら側で選曲をする。その他合奏も経験する。この場合はリズムミクナ民謡やラテンものが好まれる。

我々は三〜四人で訪問していて、鑑賞として我々の演奏を聴いていただくが、なるべく聞いたことのある音楽、耳慣れている音楽を選ぶようにしている。



▲デイサービスセンターのクリスマス会
(筆者は左)

感想では「懐かしかった」「思い出した」「昔のことよね」とか何度も言われる。歌と共にその歌を聴いたり、歌ったりした時代を思い出される。海や山などを題材にした曲では育った土地を思い出される。歌の後に、必ずお話の時間を持つことで、体験経験を自分の口で話していただくその他の参加者との間で会話ははずんでくる。センターの職員をはじめ参加者全体のその場の雰囲気明るくなる。衰えがちな思考や感情に刺激を与え、それが日常生活の活性化そして自立を促すことができるなら、その日だけでも楽しい、あるいはもしかして楽しくない沈んだ記憶の中にも良いのではないか。音楽が介護生活を遅らせる、介護を予防する手段となれば大いに

活用すべきである。

二 有料老人ホームでのコーラス活動

四年前より、千葉市の有料老人ホームにて、趣味の時間の活動としてコーラス指導をしている。月に一回一時間 ピアノのある集客室において二十人から三十五人ぐらいの参加で行っている。大部分は介助なしで集うが、一部車いすでの参加や介助付きの方もおられる。

コーラスといっても殆どが斉唱である。歌うことが好きな方が多く、男性の参加も多い。七十代から八十代のかたが多い。ここでは歌うことのみで、およそ一〇〜二〇曲を全員で自分の歌詞カード（事前に選曲したものをFAXで送っておく）を見ながら歌う。

選曲は任されているが、やはり時代を考慮して個々の好みも留意しながら決める。ジャンルは童謡、抒情歌、歌謡曲、などである。コーラスということで歌謡曲は受け入れられないかと案じたが、むしろ喜ばれている。どのジャンルでもその時代のその曲独自の伴奏、前奏、間奏、後奏を大事にする。前奏を聴いただけでも分かるというように、昭和の歌謡曲は特徴がある。つまり多くの国民がそれを耳にしていたということだ。

例えば、古賀メロディなどはみんなが知る前奏で始まる。長い間奏も省略しないことが大切である。例えば「丘を越えて」「山小屋の灯」など。ここでも曲間に当時の回想をしたり、積極的に話を引き出すようにしている。

最近では戦前、戦中に外来の曲をコミカルにして日本語訳にして歌ったエノケンなどの「ダイナ」「私の青空」「アラビアの歌」「ベアトリ姉ちゃん」を歌った時にはエノケン（榎本健一）や二村定一の名がすぐ出て、浅草オペラの話などをする方がいた。「あなたたち若いのによく知ってるね」とか言われた。一時間の活動終了後は、しばらく皆さんはその場で余韻を味わっている。「今日の選曲はよかったね」と言われることが多い。無難な季節の抒情歌の羅列より、個人の胸を打つような選曲が必要と思われる。

三 公民館主催市民講座にて

平成二十二年度、習志野市内の公民館にて、市民企画講座の第一回目として「みんなで叩いて楽しんじゃお」という講座の一部を担当した。企画委員となり団塊の世代対象の音楽講座を考え、「あの時こんな歌あんな歌」というタイトルをつけた。その曲の流行っていた当時の回想を交え、なるべく参加者が自由

西暦	昭和	年齢	学齢等	出来事	話題の曲
1947	22	0		戦後2年ベビーブーム、6.3.3制、ラジオ「鐘の鳴る丘」	星の流れに、雨のオランダ坂
1948	23	1		水泳古橋、新制高校発足、国民の一般参賀	長崎のザボン売り、懐かしのブルース 憧れのハワイ航路
1949	24	2		下山、三鷹、松川事件、湯川秀樹ノーベル賞	悲しき口笛、月よりの使者、かよい船 銀座カンカン娘
1950	25	3		千円札、年齢は満で、朝鮮戦争勃発	桑港のチャイナタウン、東京キッド、山のかなたに
1951	26	4	幼 少	紅白歌合戦、桜木町事件、日航第1号機飛ぶ、日米安保条約調印	私は街の子、高原の駅よさようなら、リラの花咲く頃
1952	27	5	幼 長	砂糖の統制撤廃、「君の名は」放送開始、羽田空港誕生、トロリーバス	赤いランプの終列車、丘は花ざかり、あこがれの郵便馬車
1953	28	6	小 1	吉田首相解散、伊藤絹子ミスユニバース、日本プロレス結成	街のサンドイッチマン、雪の降る町を、チャペルの鐘
1954	29	7	小 2	二重橋事件、洞爺丸事件、ビキニ環礁被爆、テレビ1万台	高原列車は行く、黒百合の歌、お富さん
1955	30	8	小 3	紫雲丸事件、深夜喫茶、慎太郎がりマンボスタイル	おんな船頭歌、この世の花、赤と黒のブルース
1956	31	9	小 4	猪谷千春（スキー）、週刊新潮創刊、神武景気、カラーテレビ実験局	若いお巡りさん、哀愁列車、好きだった
1957	32	10	小 5	ダークダックス初演奏会、天城山心中事件、ベニーグッドマン来日	チャンチキおけさ、柿の木坂、錆びたナイフ
1958	33	11	小 6	ウェスタンカーニバル、ロカビリー熱活況、東京タワー完工	星は何でも知っている、だから言ったじゃないの、からたち日記
1959	34	12	中 1	皇太子ご成婚、テレビの普及、伊勢湾台風、	僕は泣いちっち、黒い花びら、古城
1960	35	13	中 2	だっこちゃん、カラー放送開始、安保闘争、新日米安保条約調印	潮来笠、月の法善寺横丁、誰よりも君を愛す アカシアの雨がやむ時
1961	36	14	中 3	ジャズ喫茶、うたごえ喫茶全盛、日本のうたごえ祭典3万人	王将、北上夜曲 硝子のジョニー、上を向いて歩こう
1962	37	15	高 1	三河島事件、ヨット堀江謙一、宇宙飛行士ガガーリン来日、	若いふたり、寒い朝、遠くへ行きたい、赤いハンカチ
1963	38	16	高 2	吉展ちゃん事件、ケネディ暗殺	美しい十代、島のブルース、高校3年生
1964	39	17	高 3	新潟地震、東海道新幹線、東京オリンピック	皆の衆、お座敷小唄
1965	40	18	大 1	アイビー族、ミニスカート、モンキードダンス、	赤いグラス、函館の女、柔
1966	41	19	大 2	ビートルズ武道館、全日空羽田沖墜落	お嫁において、悲しい酒、いっぼんどこの唄、バラが咲いた

▲市民講座資料の一部分

に発言できるようにした。

事前に資料として、団塊の世代を代表する昭和二十二年生まれの人の場合の年表を作ってみた。実際の年齢と学齢を幼稚園から大学までとその後、就職、結婚、子育てなど適当に当てはめてみた。そしてその年のおもな出

来事を記した。例えば電車の事故とか事件、東京オリンピック、皇太子（当時）ご成婚など。そして当時流行していた曲を並べた。それによって曲の理解と共に自分の人生を当てはめることが出来た。講座当日は若い方から高齢の方まで参加があったので、年号と年齢

が出来る。

当日一時間の中で時代と共に代表的な曲を選んで歌った。まず「鐘の鳴る丘」昭和二十二年……回想は戦後の混乱期の児童の様子、この曲の映画の出演者、ラジオのこと、作曲者、童謡歌手のことなど。

を並べ二十二年生まれとの差から学齢を見ていけばよいとアドバイスした。

団塊の世代は戦後から昭和の終わりくらいまでが共通の音楽環境がありそうだったので、資料はそこまでにした。平成以降は音楽傾向も様々なので表にはしなかった。人生の中で思い出したいのは幼時から輝かしく青年期ぐらゐまでではないだろうか。

戦後から音楽の流れはまず明るい歌謡曲、童謡の時代、外来のロカビリー、次に歌声、フォークソング、ニューミュージック、などの変遷があることが分かった。また家に初めてテレビが来た日のこと、そのころの番組でどんな歌手が歌っていたかなどを思い出すと同時に当時の家族の様子や学校、友達との交流などを思い出すこと



▲市民講座「あの時 こんな歌 あんな歌」(筆者中央)

最後に昭和四十二年、今でもあらゆる世代に好まれる「星影のワルツ」を歌って人生を振り返りながら当時の世相と当時の歌を結び付けてみた。それぞれが当時の自分を確かめることによって自分を肯定し、今を認識す

る。爽快感が残る結果となった。

四 音楽教室「シニアコーラス」にて

七年前より 自宅音楽教室にて六十代以上のかたを対象に「シニアコーラス」と銘打って懐かしい歌とおしゃべりの時間を設けている。はじめから参加している二名の方の感想を記して終わりとさせていただく。

「童謡を歌うと子供時代を思い出します。戦後の歌謡曲では時代背景を思い出させてもらえます。その頃の自分と関わった人思い出します。亡くなった人を思い出すきっかけになります。当時の亡き人達に対する感謝の念が湧き出てきます。とても有難いことだと思います。一人でいると声を出すことがなかつたりしますが、このコーラスをすることで大分声が出るようになりました。」

「自分の中では埋もれてしまっている記憶を引き出してもらえます。唱歌、抒情歌では風景を思い出します。心象風景というか。また映画音楽では懐かしい映画、邦画洋画のスター、ファッションを思い出し心が生き生きします。月に二回のこの時間を大変楽しく過ごしています。気兼ねなく昔の話が出来るので楽しいです。」

以上の実践以外にも特別養護老人ホームで月一回一時間の音楽活動をしているが、こちらはデイサービスセンターより介護度が上がり認知症のかたの割合が多い。音楽活動には職員のかたが積極的に参加を促し、会場へ連れてこられる。三〇人ほどになるが懐かしい歌になると、普段、言葉を発しない方が歌われたり、身振りをされたり、声には出なくても口を動かしている様子に職員のかたが驚くこともある。また感情が高ぶり涙が止まらなくなる方もいる。

回想をすると、ふるさとの海や川、農作業のこと、温泉に行ったことなど語られる。しかし大人数なので多くの話の話が聞けないのは残念である。これをきっかけに参加者同士の話の聞き合いが出来ること、交流も生まれて来ると思われる。施設での生活でより人間らしく、自分らしくあるために音楽が活用出来ればと願う。

以上のように、団塊の世代の元気な方から、特別養護老人ホームで介護を受けていられる方まで、どの年代でも、好むと好まざるとに関わらず、音楽はその人の人生に深く関わっている。音楽の心身に与える影響を考え、だれもが最後まで実り多い人生であるために、音楽を活用していきたい。