

地域合唱活動がセカンドライフにもたらす役割

— 一関クリスタルコーラスの実践を通して —

一関クリスタルコーラス主宰（声楽家）

鈴木 晶子

はじめに

高齢化が進む現代において、定年退職後や子育てを終えた後の「セカンドライフ」をどのように過ごすかは、多くの人にとって大きなテーマとなっている。健康維持や趣味づくりだけでなく、人とのつながりや生きがいを求め、地域活動に参加する人も少なくない。

その中で、近年あらためて注目されているのが「歌」の力である。特に合唱は、一人で完結するものではなく、周囲の声を聴きながら呼吸を合わせ、イメージを共有しながら一つの音楽を作り上げていく活動だ。その過程には自然なコミュニケーションが生まれ、言葉を交わさなくても互いを感じ合う瞬間がある。また、呼吸を使って声を出すことは、心身のリフレッシュにもつながる。「明るく」「やさしく」「遠くへ」など、音楽のイメージを共有しながら歌うことで、日常では使わない感性も刺激されていく。合唱は単なる趣味ではなく、人とのつながりや自己表現、そして心の健康につながる活動なのだ。

シニア世代の合唱活動では、懐かしの童謡や唱歌を取り入れることが多い。「ふるさと」や「朧月夜」など、子どもの頃から親しんできた歌を口ずさむことで、当時の風景や思い出が自然と蘇ってくる。「昔、学校で歌ったね」「母がよく歌ってくれた」など、歌をきっかけに会話が広がる場面も少なくない。音楽は常に記憶や感情と深く結びついていると感じる。懐かしいメロディーに触れることで、脳への刺激にもつながり、心が動き出すきっかけにもなるのである。

こうした音楽の力を、もっと身近に、もっと自由に楽しめる場所を作りたい——そんな思いから、私は地元である岩手県一関市で「一関クリスタルコーラス」を立ち上げた。一関市の高齢化率は39.8%であり、市民のおよそ10人に4人が65歳以上となっている¹。このような地域では、健康維持だけでなく、人との交流や社会参加の機会を地域の中でどのように生み出していくかが重要な課題となる。音楽を通して人が集まり、会話をし、同じ時間を共有する場の存在は、これからますます重要になっていくのではないかと感じている。

一関はもともと「合唱のまち」として知られており、全国大会へ出場する合唱団も多く存在する。高い音楽性を追求する文化が根付いている一方で、私は以前から「もっと気軽に歌を楽しめる場所があっても良いのではないか」と感じていた。合唱というと、楽譜が読めることや、正確なハーモニーを作ることが求められるイメージも強い。しかし私は、上手に歌うことだけが目的ではなく、声を出すことで元気になったり、笑い合えたり、「また来たい」と思える時間そのものに価値があるのではないかと考えていた。

そのため、一関クリスタルコーラスでは、楽譜が読めなくても大丈夫、パート分けもしない、一人で歌わせることもしない、という形を大切にしている。「間違えないこと」よりも、「歌って楽しかった」と感じられることを重視し、まずは笑顔で声を出すことをきっかけとしているのだ。

実際に団員たちの背景はさまざま、コンクール入賞常連の合唱団で長年活動してきた人、80代後半となった

今も歌い続ける人、あるきっかけで一関へ移り住んだ人など、それぞれ異なる歩みを経て、この場所に集っている。クリスタルコーラスの活動や団員たちの姿を通して、セカンドライフにおける音楽の価値について考えてみたい。

一関クリスタルコーラスの活動と役割

一関クリスタルコーラスは、月2回、水曜日の午後に活動している。現在の団員数は約55名で、50代から90代まで幅広い世代が参加している。歌う楽曲は、童謡や唱歌、昭和歌謡など、団員にとって親しみのあるものが中心である。

活動場所は市内の公共施設であり、練習前には団員たちが協力して机を下げ、椅子を並べるなど、会場準備を行っている。「久しぶりだね。」「元気だった?」といった会話も自然に生まれ、準備の段階から交流が始まる。このような共同作業は単なる準備ではなく、人との関わりや役割を持つ機会にもなっている。特にシニア世代にとっては、地域社会との接点が減少しやすい中で、「誰かと一緒に場を作る」という体験そのものが、社会参加や孤立防止につながっていると考えられる。



一関クリスタルコーラスの活動風景

一関クリスタルコーラスは、地域住民による自主活動団体として運営されている点にも特徴がある。参加者は単にサービスを受ける「受け手」ではなく、自ら活動を支え、作り上げていく主体でもある。会場準備や運営に協力しながら活動を継続していくことで、団員一人ひとりが役割や責任を持つことにつながっている。

私自身も、指導者として一方的に教える立場というよりは、団員たちが安心して参加できる場づくりを支援する立場で関わっている。そのため、一関クリスタルコーラスでは「月謝」ではなく「会費制」という形を取っている。これは歌を“習う場”というよりも、地域の仲間たちが共に活動を育てていく場でありたいという考えによるものだ。

練習では、限られた1時間半という時間の中で、できるだけ多くの曲を楽しめるよう工夫している。そのため、一般的な合唱団で行われるような長時間の体操や発声練習は行わず、まずは歌いやすい音域の童謡などから始め、徐々に声を起こしていく形を取っている。また、使用する楽曲は、高齢者でも無理なく歌えるよう、最高音が「2点ホ」程度になるよう移調している。加齢による声域の変化に配慮し、「頑張って高い声を出す」のではなく、「気持ちよく歌える音域」で歌うことを大切にしている。

さらに、使用する楽譜は、譜面と歌詞を見開きで確認できるものを採用し、楽譜が読めなくても歌詞を追いながら歌えるよう配慮している。合唱経験の有無に関わらず参加しやすい環境を整えることで、ハードルを下げて安心感につながるよう意識している。

活動では、無理に「良い声」を作ることを目的とするのではなく、楽しみながら歌う中で自然に声や表情がほぐれていくことを重視している。また、楽譜を読むことや正確に歌うことに不安を感じる人でも参加しやすいよう、難しい技術指導よりも、「まずは声を出してみる」ことを大切にしている。

手や身体を動かしながら歌うことも多い。指導者の話に団員たちが思い切り笑う場面も見られ、会場全体が和やかな雰囲気に包まれる。こうした時間の中で、音楽を通じた自然な感情表現やコミュニケーションが生まれていく。実際に、最初は小さかった声が、回を重ねるごとに自然と大きくなっていく団員も少なくない。こうした変化は、歌唱技術の向上だけでなく、人前で声を出すことへの自信や、他者への積極性にも結び付いているように感じられる。

さらに、童謡や唱歌、昭和歌謡といった楽曲は、団員たちの記憶や感情とも深く結びついている。「昔、学校で歌った」「子どもの頃を思い出す」といった声が聞かれることも多く、歌をきっかけに自然と思い出話が始まる場面も少なくない。懐かしい音楽に触れることは、過去の経験や感情を呼び起こし、心理的な安心感や自己肯定感を生む一因にもなっている。



手遊びを取り入れた活動風景

一関クリスタルコーラスでは「人とつながること」「楽しく声を出すこと」に価値を置いている。音楽活動を通して心身の健康を支え、地域の中で新たな居場所を生み出すことも、この活動の大きな役割だと感じている。歌うことを通して笑顔になり、「また来たい」と思える時間が生まれること、それこそが、一関クリスタルコーラスで最も大切にしていることなのである。

団員の声に見る合唱の役割

一関クリスタルコーラスには、さまざまな人生経験や背景を持つ団員が参加している。それぞれ異なるきっかけで活動に参加しているが、話を聞く中で共通していたのは、「歌うこと」そのものだけではなく、その活動が日常生活の支えや生きがいにつながっているという点であった。

(1) 新しい地域で見つけた居場所

団員の中には、それぞれの事情で一関へ移り住んできた人もいる。以前住んでいた地域ではコーラス活動に所属していたものの、一関へ来てからは音楽活動から離れていたという人もいた。

また、夫の仕事の都合で新しい土地へ移り住んだ団員は、以前の友人関係や趣味の活動から離れたことで、寂しさを感じていたという。

団員は次のように話していた。「趣味の会や友人と離れ、寂しさを感じていた時、チラシを見て緊張しながら活動会場のドアを開けました。それが一関クリスタルコーラスとの出会いでした。歌を通して輪の中に自然と溶け込むことができました。」

現在では、趣味が合う友人や、シニア世代ならではの悩みを共有できる仲間とも出会うことができたという。さらに、「クリスタルコーラスは私の生きがいです。いくつになっても、どこにいても一生歌っていきます。」という言葉も聞かれた。

共通の活動を通して人とのつながりが自然に生まれている様子がうかがえた。

(2) 歌い続けることの意味

高齢で89歳の団員は、「昔から歌うことが好きだった。」と話していた。現在は家で過ごす時間が多く、日常生活の中で声を出す機会も少ないという。しかし、水曜日の活動日は朝から楽しみであり、コーラスの時間だけでなく、その前後の時間も含めて生活の楽しみの一つになっているそうだ。また、「知らない歌もありますが、無理に歌わされ



歌声バスツアーの車内で歌う様子

ることもありません。聴いているだけでも楽しいです。」とも話していた。

さらに、一関クリスタルコーラスでは、歌声バスツアーや食事会など、コーラス以外の交流イベントも行っている。そうした企画に参加することも大きな楽しみの一つになっているという。活動そのものが生活の楽しみの一部になっていることがうかがえた。

(3) 自分に合った音楽との出会い

長年、コンクールを目指す合唱団で活動していた団員もいる。以前の活動では、高い音楽性や達成感を感じられる一方で、年齢を重ねるにつれて負担を感じるようになったという。その後、一関クリスタルコーラスの存在を知り、活動内容を紹介した文章に惹かれたようだ。「『一人で歌わせることはありません』『楽譜が読めなくても大丈夫』『パート分けありません』という言葉に惹かれて、すぐ見学に行きました。」

現在では、「やはり声を出すことは気持ちいいです。家に一人していると、どうしてもダラダラしてしまいますが、コーラスに行って帰って来るとまるで別人のように元気になっています。」と話していた。

以上のように音楽活動に求める価値が、年齢とともに変化している様子もうかがえた。

おわりに

本稿では、一関クリスタルコーラスの活動を通して、セカンドライフにおける音楽の役割について考察した。団員たちの声から共通して見えてきたのは、「歌うこと」そのものが日常生活の支えや生きがいにつながっているという点でもあった。

その背景には、音楽が持つさまざまな力が存在している。懐かしい歌を通して過去の記憶や感情が呼び起こされること、声を出すことで心身が活性化されること、そして声を重ねることで人とのつながりが生まれることなどである。今回の団員の声からは、音楽が日常生活の中に楽しみや活力を生み出し、それぞれの暮らしを支える存在になっていることがうかがえた。

特に印象的だったのは、異なる背景を持つ団員が、それぞれの言葉で「生きがい」という表現をしていたことである。そこには単に歌う楽しさだけでなく、歌を通して人と出会い、自分の居場所を見つけ、生活に彩りを感じている姿があった。

今後も一関クリスタルコーラスの活動を通して、音楽を楽しむことだけではなく、音楽が持つ力を地域の中で



練習中に見られる団員たちの笑顔

育みながら、人と人をつなぐ場づくりを続けていきたいと考えている。特にシニア世代にとっては、退職や生活環境の変化によって人との関わりが少なくなることもある。そのような中で、定期的集まれる場所があること、会える人がいることは日々の生活の支えになっていると考えられる。

音楽には、人の心を動かし、過去の思い出や感情を呼び起こし、人と人をつなぐ力がある。一関クリスタルコーラスが、歌声を通して笑顔や生きがいが生まれる場所として、これからも地域の中でその役割を果たしていければと願っている。

i 一関市『令和7年版一関市統計要覧』人口統計資料より（2026年5月参照）