

日本センチュリー交響楽団 & フリティッシュ・カウンスル
コミュニティプログラム

お茶の間オーケストラ 2017 — 高齢者と奏でる音楽 —

- 04 はじめに
- 06 主な登場人物・団体
- 09 全プログラムレポート
野澤美希
- 28 検証と評価
音楽による会話「傾聴—共感—共創」のコミュニティ
日下菜穂子
- 34 寄稿
文化から高齢社会と向き合うマンチェスター市
吉本光宏
- 36 振り返り対談 その1
オーケストラの可能性を広げる「試み」
鈴木 潤 × 野村 誠
- 42 振り返り対談 その2
音楽でコミュニティを作る「協働」
橘 善哉 × 柿塚拓真
- 46 フィードバック





市営野田第2住宅

DO WE WANT TO LEARN

- How will the techniques we use improve the lives of the older people? What do they mean?
- How do we respond to 'mistakes' that the participants might make positively?
- Learn specific techniques to be able to facilitate
- How to run a workshop like this (there are many different approaches)
- How to use my body - physically
- How can we ^{help old +} connect different elements of music to make music, rather than sound?
- How to help older people to improve and ^{through} music, to be more

- トレー
- 高齢者の
- 自尊心
- 高齢者主体
- ままごい
- 初めは7-9歳
- 7-9歳の7-9歳
- 即興
- 自分
- 演奏家
- 7-9歳
- 7-9歳

はじめに

お茶の間オーケストラ

—互いの今に向き合い、いきいきと生きてゆくために—

みなさんはオーケストラにどんなイメージを持っていますか。おそらく多くの人が、照明で照らされたステージの上でモーツァルトやベートーヴェンなどのクラシック音楽を演奏する音楽家たちを思い浮かべるでしょう。そうです、まさにそのとおりです。しかし社会の要望が多様化し、向き合うべき課題が複雑化する時代、社会から求められ、その要望に応じて社会で活躍するオーケストラは、そうしたイメージとは少し違うものになっていくかもしれません。例えば、市営住宅の一角でそこに住むお年寄りたちと一緒にまだ誰も聴いたことのない音楽を創り上げる、そんなオーケストラ……。

日本センチュリー交響楽団（以下、センチュリー響）は、2011年の民営化を機に、音楽によって人と人との確かな繋がりを作り、コミュニティが抱えるさまざまな問題解決を目的とするコミュニティプログラムの取り組みを始めました。そして前年のパイロット事業を経て、2017年に英国の公的な国際文化交流機関であるブリティッシュ・カウンシルと共同で、高齢者を対象とした音楽ワークショップ・プログラム「お茶の間オーケストラ（Living Home Orchestra）」を新たにスタートさせました。この冊子は、その最初の1年目の記録です。

お茶の間オーケストラの大きな特徴は、その場その瞬間に立ち上がる即興の音楽を、音楽家と高齢者が共に創り上げるという点です。クラシック音楽を専門とするオーケストラが、即興演奏のワークショップをコミュニティプログラムとして展開した例は国内にはありません。しかし私たちは、即興によって音楽が立ち上がる一瞬一瞬を高齢者と共に体験・共有することに大きな意味があると考えています。それはつまり私たちが互いの今に向き合いながら、創造性を持って関係を築いていくということです。音によるコミュニケーションは、緩やかでありながらも信頼に満ちた関係性を築き、一人ひとりが本来持っている表現力を引き出し、心の通うコミュニティを形成し、ひいては社会が抱えるさまざまな問題の解決へと繋がっていくと考えています。

2017年度のお茶の間オーケストラは、9月から12月、大阪府豊中市の市営野田第2住宅（以下、野田住宅）にて実施されました。野田住宅は2002年に建てられた8階建て戸数111の市営住宅で、そのうち23戸がシルバーハウジング（高齢者世話付住宅）として提供されています。参加者はシルバーハウジング入居者と65歳以上の一般入居者を対象に公募され、66歳から94歳の13名（飛び入り2名を含む）が集まりました。一方、センチュリー響からはフルート、トロンボーン、ヴァイオリンなど6人の楽団員が参加、2組に分かれて交互にワークショップを担当しました。また、即興によるワークショップのスペシャリストとして、京都在住の音楽家・鈴木潤氏をアドバイザーに迎えました。

ワークショップは全12回が行われました。一般的なワークショップでは、指導者的な役割として専門的

な技術や知識を持った講師もしくはファシリテータが置かれ、進行していきます。しかし本ワークショップでは、楽団員と参加者の間にはっきりとした区別はなく、楽団員はあくまでも“牽引役”としての役割を担いました。また、発表会など目指すべき目標はあえて設定せず、自由に音楽を創り上げていく中で築かれる関係性とそのプロセスに重点を置きました。

約3か月間のワークショップで、高齢者と楽団員、高齢者同士、あるいは楽団員同士で交わされた豊かな音のやり取りと、それがもたらしたさまざまな変化については、後に続くレポート、検証、関係者の振り返りをお読みください。高齢者福祉の新たな可能性、オーケストラの社会貢献の新たな可能性を感じただけのことと思います。

なお、プログラムの実施にあたっては、多くの専門家、団体の協力を得ました。

2017年度からの野田住宅におけるシルバーハウジング事業を展開している社会福祉系NPO オリーブの園からは、準備段階のリサーチから始まり、会場や対象者の決定、参加者へのきめ細やかなフォローなど、多大なる協力をいただきました。芸術団体と福祉系NPOの協働によって、それぞれの専門知識や経験を共有し合い、単独では実現の難しい展開をすることができたのはお茶の間オーケストラの大きな特徴です。

高齢者を対象としたコミュニティプログラムの先進的事例として知られる英国のオーケストラ、マンチェスター・カメラータからは、3人のメンバーが2度にわたって来日、楽団員に対して即興演奏ワークショップのトレーニングを行っていただきました。また野田住宅でのワークショップの様子を映像で共有し、毎回フィードバックをもらいながらプログラムを進めました。

また、プログラムが高齢者に与える影響を明らかにするため、臨床心理学を専門とする同志社女子大学教授の山下菜穂子氏に協力を依頼。高齢者と音楽家の観察をベースとした客観的な指標からの分析と評価を行っていただきました。現場に関わった人以外にその価値を伝えることが難しいお茶の間オーケストラの今後にとって、こうした第三者による検証は大きな糧となることでしょう。

最後に、アートに関するリサーチを専門とする野澤美希氏には、ほぼすべての回のワークショップに参加していただき、本冊子の核となるレポートを作成していただきました。生まれた先から消えてしまう音を扱うプログラムをテキストとして残せたことは、それ自体が大きな成果です。

今後、このドキュメントブックをきっかけに同様の取り組みや独自の新たな活動に繋がっていくことを期待しています。

日本センチュリー交響楽団

お茶の間オーケストラ 2017の 主な登場人物・団体



としこさん (84)
社交的、車椅子で参加。



ちえこさん (80)
朗らか、ボランティアもやってる。

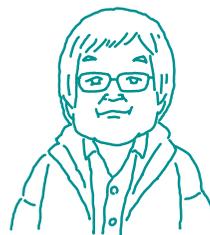


はつこさん (74)
おしゃべり好き、ご近所づきあいも積極的。

野田第2住宅に住むみなさん



とみこさん (94)
活発で明るい、趣味は手芸。



やすよしさん (62)
コミュニティルームの常連、目が悪い。



まさるさん (78)
優しい性格、職人気質で凝り性。



さちこさん (80)
おとなしく控えめ、音楽が好き。



しょうじさん (80)
マイペースで明るい、ときどきぼんやり。

市営野田第2住宅

大阪府豊中市の南部地区にある8階建て戸数111の市営住宅。2002年に密集市街地の再開発にともないコミュニティ住宅として建設。現在は全体の約20%に当たる23戸がシルバーハウジング（高齢者世話付住宅）として提供されている。



近藤孝司（こんた）
トロンボーン奏者



伏田依子（よりこ）
フルート奏者



関 晴水（はるみ）
ヴァイオリン奏者



小川和代（かこ）
ヴァイオリン奏者

センチュリー響の楽団員



森 陽子（ようこ）
フレンチホルン奏者

「お茶の間オーケストラ 2017」ワークショップアドバイザー



鈴木 潤（じゅん）
ピアニスト・作曲家



森 亜紀子（あきこ）
ヴィオラ奏者



日本センチュリー交響楽団

大阪府豊中市を本拠地とするオーケストラ。1989年に(財)大阪府文化振興財団が運営する大阪センチュリー交響楽団として誕生。2011年に民営化され新たに再出発。「音楽による人のつながり」と「社会におけるオーケストラの新しい価値」の創造をテーマに、さまざまなコミュニティプログラムを展開中。



ナオミ・アータートン
フレンチホルン奏者



ルーシー・ゲデス
コミュニティ部門ディレクター

カメラータのメンバー



アミーナ・カニンガム
フルート奏者



マンチェスター・カメラータ

1972年に創立された英国マンチェスターに本拠を置くオーケストラ。トップクラスの音楽家によるダイナミックなパフォーマンスに加え、音楽によって人間性、社会性を育む数々の先駆的な取り組みでも知られる。

ブリティッシュ・カウンシル

英国の公的な国際文化交流機関。世界100以上の国と地域で英国と諸外国の文化交流活動を推進している。



NPO 法人 オリーブの園

豊中市を中心に高齢者介護、認知症ケア、介護予防などを行っている社会福祉系NPO。2017年より豊中市からの委託を受けて、市営野田第2住宅内で高齢者を中心とした生活相談などの支援活動（シルバーハウジング事業）を展開中。

Report

このレポートは、2017年9月から12月まで約3ヶ月間にわたって行われた「お茶の間オーケストラ 2017」全プログラムの、きわめて断片的な記録です。

センチュリー響の楽団員は、来日したマンチェスター・カメラータのメンバーから即興による音楽ワークショップのトレーニングを受け、その後、実際に野田第2住宅に暮らす高齢者とのワークショップに臨みました。音を介していかにして高齢者と豊かなコミュニケーションを築くか、彼らは試行錯誤を繰り返しました。それはカメラータからの学びを体得し、新しい音楽のあり方を見出す過程でもありました。

一方、参加者である高齢者は、最初こそ慣れない即興演奏に抵抗を感じているようでしたが、次第に積極的に音によるコミュニケーションを楽しむようになっていきました。彼らは回を重ねるごとに、互いの音に耳をより注意深くすまし、自らも自信と確信を持って音を重ねるようになっていきました。その姿はまさに「音楽家」そのものであるようにも感じられました。

全12回のセッションを通して、高齢者と楽団員の間には、音、言葉、表情、身振りなどによる数え切れないほどのやりとりが起り、そして音楽が生まれました。ここでは高齢者と楽団員のコミュニケーションに焦点を当て、そのほんの一部を切り取りながら、彼らが創り出した「音楽」を見つめていきます。

野澤美希

1994年横浜市生まれ。2017年京都造形芸術大学アートプロデュース学科卒業。現在、京都を拠点に芸術文化に関する調査研究やプロジェクトマネジメントなどに携わる。

直前トレーニング

10:00~17:00 | 時間 |

イギリスからマンチェスター・カメラータ（以下、カメラータ）の3人のメンバーが来日、お茶の間オーケストラに参加するセンチュリー響の楽団員に即興演奏によるワークショップのトレーニングを行った。カメラータとセンチュリー響のメンバーが顔を合わせるのは、2016年11月～12月に行われたお茶の間オーケストラのパイロット事業以来。場所はセンチュリー響の本拠地、豊中市服部緑地内にあるセンチュリー・オーケストラハウス。

「さあ、音楽をはじめましょう」アミーナの呼びかけでトレーニングがスタート。まずはナオミが手で叩いてリズムを全員で真似するウォーミング

アップの後は、全員でディスカッション。これから始まるプロジェクトを前に、期待することや実現したいこと、疑問や不安に思っていることを一人ひとり言葉にして、共有する。「音楽家として高齢者と接する時に注意すべきことは？」「オーケストラの演奏家だからこそできることって？」「そもそも私たちは何をしたらいい？」楽団員からカメラータの3人へ次々に根本的な、しかし漠然とした質問が投げかけられる。それに対してアミーナから「実際に音を出してみることで、疑問や不安が解決に向かっていくかもしれない」と、さっそく実践的なトレーニングの提案。おのおの楽器を手に取って、高齢者とのセッションをイメージしながら音を出す。

2人1組でのセッション。1人は参加者のために用意された打楽器を使って音を出し、それに楽団員が自分の扱った楽器で応える。まさに音での「会話」。よりこ（伏田）さん・はるみ（関）さんペアは、よりこさんが参加者役でシェイカー、はるみさんはヴァイオリン。シェイカーが早い



アップから。簡単なリズムを体全体を使って繰り返し、少しずつ全員の息を合わせていく。初対面の参加者と音によるコミュニケーションの第一歩をどのように踏み出すか、どうやって自然なかたちでワークショップを始めるか、体験を通して学んでいく。

リズムで振られると、ヴァイオリンは早いパッセージやピチカートで応える。相手の動きと表情に合わせて、音程の上下や音量、楽器ごとのさまざま



な奏法を交えながらやりとりを重ねていく。

楽器を使ったトレーニングが一段落着いて、ここからは明日以降のワークショップに向けての具体的な準備。ワークショップの始まりと終わりの合図として歌う歌を全員で作る。最初に始まりの歌のタイトルが「ハローソング」に決まった。そこからイメージを膨らませて、「おはよう おはよう」という歌い出し。歌詞の中

に参加者一人ひとりの名前を入れ込んで、名前と顔を覚えようというアイデアが採用された。終わりの歌のタイトルは「さよならソング」。歌詞は「ありがとう ありがとう ばいばい またね ありがとう」。どちらの曲も、

歌っていると気持ちが軽くなるような、優しくて明るいメロディーがかった。

10時から始めて17時まで、リラックスしながらもみっちりトレーニングが行われた。その中で高齢者との関わりに必要なスキルや心構えについて、楽団員がカメラータのメンバーに質問する場面が何度かあった。

「参加者の中に、無反応だったりして参加に消極的な人がいた場合はどう接したらいい？」(森 亜紀子)

「楽器に興味を示さないなど、参加に消極的だったり、拒否しているように見えても、実はそれは



参加自体を嫌がっている意思表示でないことがほとんど。例えば、周りの状況をうかがっている最中であるということもありえます。アプローチの届き方は人によってそれぞれ違う。そういう時は、参加者の振る舞いや様子を見つけて、さまざまなアプローチをし続けていくことが必要かもしれない。」(アミーナ)

「参加している人全員に『大切にされている』という実感を持ってもらうことは非常に重要。そのためにファシリテーターは、常に参加者全員へ意識を向けていなければならない。」(ナオミ)

カメラータの3人からのアドバイスは、これまで彼らが経験してきたことや感じたことを基に、音楽家の立場に寄り添ったものだと感じた。

いよいよ明日から、野田第2住宅（以下、野田住宅）での3か月にわたる高齢者とのワークショップが始まる。



出会いからはじめましょう

ワークショップ初日。会場の野田住宅の生活援助員室には、見学者も含め多く人が集まっている。参加者は椅子に座って、これから何が始まるのかと少しそわそわしている。しかしそれは楽団員も

同じで、段取りや立ち位置を確認するなど直前まで準備に追われている。今日は初日ということもあって、前半と後半に分けて



それぞれ別の楽団員が進行を担当した。

「みなさん、初めまして」まずは前半を担当するようこ(森)さん、よりこ(伏田)さん、はるみ(関)さんが立ち上がって挨拶と楽器紹介をしていく。楽団員も参加者も、何かが始まる高揚感でいっぱいだけれど、どこか緊張感やぎこちなさがある。挨拶と説明が終わると、3人が「では、一緒に歌ってください」と、昨日できたばかりの「ハローソング」をみんなで歌う。

「ハローソング」の次は「かえるのうた」。楽団員の3人はメロディーを繰り返し演奏して、参加者に目の前に置いてある楽器で音を出すように促す。すると、メロディーの拍子に合わせて参加者全員がほとんど同じリズムで音を出し始めた。3人はメモをみながら進行している。次は何をするのか、何を言うのか、1つ1つメモで確認して思い出して進めていく。言葉のやりとりでなんとか時間を繋ぎ止めていく。

休憩を挟むと、今度は後半を担当するこなた(近藤)さん、かこ(小川)さん、あきこ(森)さんが

ちえこさん、しょうじさん、さちこさん、はつこさん
とみこさん、としこさん、やすよしさん、まさるさん、他1名
参加者
小川、近藤、関、伏田、森 亜紀子、森 陽子、鈴木、カメラタの3人
9:30~12:30(トレーニング) / 14:00~16:30(ワークショップ) 時間

車座の中に入っていき。あきこさんがヴィオラで「荒城の月」を奏でる。弓を大きく使ってヴィオラの中低音を部屋いっぱい深く響かせていく。その演奏を、ほとんどの参加者は小さく体を揺らしながら聴いていたけれど、まさるさんだけはレインスティックで音を重ねた。哀愁を感じさせる「荒城の月」の旋律に、雨粒が落ちるような「さらさらさら」という音が重なった。するとこなたさんが「あきこさんとまさるさん2人の演奏を全員で聴いてみましょう」と提案する。まさるさんは少しびっくりした様子だったけれど、演奏が始まると物怖じすることなく、あきこさんの手元をじっと見つめながらレインスティックを傾けて音を出した。音が終わると、全員から自然と拍手が湧いた。

ここで、車座の外から見ていたナオミさんがマラカスで音を出しながら輪の中に入ってきた。参加者とアイコンタクトをとりつつ、音を出す身振りで参加者にも楽器で音を出してもらるように誘導している。参加者は鈴やマラカスなどを手に持っているけれど、手に持ったままで、その音が聴こえてくることはあまりなかった。参加者と楽器の距離も、楽団員と参加者の距離も、まだまだ遠いようだ。



楽団員ひとことメモ

なかなか思うようには進めることができなかったけれど、初日を終わられてホッとしています。参加者のみなさんにも楽しんでくれていたみたいだったし明日は、しっかり振り返りに取り組みたいと思います。(関)



振り返ること、前に進むこと

まずは午前中に、昨日のワークショップの振り返りをする。記録映像を見ながら、ワークショップ中で何が起こっていたのか、全体の流れと動きを確認する。気になる部分があれば一時停止して、場面ごとに細かくチェック。特に楽団員のアプローチに参加者がどんな反応をしているかに注目して、その時気づくことのできなかった参加者の小さな動きや表情の変化を、楽団員とカメラータのメンバー全員でいねいに拾い上げていく。

「この時の参加者の表情に気づいていれば……」「楽団員の立ち位置が参加者に緊張感をあたえているのでは」「そもそも参加者に背中を向けていたら表情が見えないよね」「同じリズムで手拍子をする人が多いのはどういう意味があるん

だろう」などなど。

振り返りの終わりがけに、ナオミから「自分たちが捉えている

“音楽”の幅を広げると、もっとさまざまな偶然を音楽にすることができる」とアドバイスが出る。じゃあ、今の楽団員が捉えている「音楽」とは何だろう。「音楽」の幅を広げるとはどういうことだろう。プログラム前半のトレーニング最終日からは、正解のない「問い」を意識し始める。

午後からは野田住宅に移動して、2回目のワークショップ。午前中に振り返りを行ったこともあって、直前まで楽団員同士でのディスカッションと進行の調整する。

始まりは「ハローソング」、かこ(小川)さんが

ヴァイオリンでメロディーを演奏して、それに合わせてみんなで歌う。最初小さかった声が少しずつ大きく、そして声色も明るくなる。あきこ(森)さんは太鼓、こんた(近藤)さんはウクレレを鳴らしながら参加者に寄り添おうとするが、まだまだ参加者の表情は堅い。参加者は、楽団員だけで



なく楽器との間にも、まだまだ距離を感じているように見える。

途中の休憩で、アミーナがこんたさんとかこさんにセッションの様子をメモするコツをレクチャー。参加者がどの位置に座っていて、どんな楽器を好んでいるのかをメモして記録を積み重ねていくことも、参加者のことを理解するのに後々役立つのだという。

「今日の反省を、自分たちの中でどうやって次に繋げていくかを考える必要がある。」カメラータのメンバーは、ワークショップの合間にも絶え間なくアドバイスをしていく。それらのアドバイスは、具体的に言葉で説明することもあるけれど、参加者と実際に音でやりとりをしながら、楽団員に対して動きと態度で示していくことも多いように見えた。



楽団員ひとことメモ

昨日と今日やってみて、参加者の中に無表情の人がいらっちゃって、どう接したらいいのかわからなかった。でも、映像での振り返りとカメラータメンバーとディスカッションをして、その表情は無表情で無感情というよりは、音を出して参加をする「隙」がなくて戸惑っている意思表示だったのかなと思った。(伏田)



お互いを知るためにできること

今日は、拍手を繋げていくゲームからスタート。「パン」「パン」「パン」と拍手が車座を移動していく。しばらく続けていると、いつの間にかみんな隣の人と目を見合わせながら拍手を回すようになる。「パンパン」2回拍手が鳴ったら回す方向を逆にするルールが加わる。頭の体操。さちこさんが隣のはるみ(関)さんの「パンパン」に気づかず、ハッとなって、全員で笑い合う。今日は見学者がいなくて知った顔しかないからか、なんだかリラックスした雰囲気だ。

拍手のゲームが終わると、よりこ(伏田)さんが参加者に楽器を手渡ししながら話しかけていく。1人ずつ、挨拶をしたり体調を尋ねたりしながら、その人に合いそうな楽器を渡していく。カエルの木魚の「コロコロ」という音が鳴り出すと、よりこさんはしょうじさんの隣にとどまってフルートで音階を吹き始めた。でもしばらくするとまた移動し、次々に参加者の隣へと移動する。

まさるさんがささらを手取る。「これどうやってやるやつなん?」はじめはなかなか上手に音が出なかったが、次第に「しゃらっ、しゃらっ」と歯切れのいい音が聴こえるようになった。それによりこ(森)さんが気づいて、「しゃらっ、しゃらっ」に合わせてホルンで音階を吹く。音量はホルンの方が大きいけれど、粒立ったささらの音がホルンの響きの合間からよく聴こえる。一瞬の間だったけれど、ようこさんとまさるさんが目を合わせな



がらセッションしていた。

ワークショップの合間、楽団員の3人は「証城寺のためぎばやし」や「上を向いて歩こう」など誰もが知っている曲の演奏を挟んだ。耳慣れた曲のメロディーが聴こえてくると、参加者は歌を口ずさんだりリズムを取っていた。3人は曲を演奏しながら、参加者の反応や様子をうかがっている。

セッションが終わった後は、みんなでお茶とお菓子を頂きながら話をする。今日はコーヒーとクッキーを食べながら。会話をしながら、少しずつお互いのことを知っていく。「今日は午後から何されるんですか?」「テレビ見てからちょっと出かける用事あんねん。あなたはなんかあんの?」「私、これから次の演奏会のリハーサルなんです」「朝からここ来て大変やなあ。」



楽団員ひとことメモ

どうやって進めるかを事前に細かく決めてきたけど、実際やりはじめると決めた通りには進んでいかなかった。決めてきたことを実現することより、参加者とコミュニケーションを取ることに意識を向けた方がいいかもしれない。(関)



ふるまいを見つめる

ちえこさん、しょうじさん、さちこさん、はつこさん
とみこさん、としこさん、まさるさん
近藤、小川、森 亜紀子、鈴木

参加者

10:00～12:00 時間

今日はこなた（近藤）さんの提案で手拍子を使ったゲームをやるところから始まった。基本はこなたさんが叩いた手拍子を他の人が真似をするのだが、真似してはいけないうずもあって、それらを混ぜながらの掛け合い。ゆっくりと慎重に進めていけるけれど、急に真似してはいけないうずが入ってくると、ついつい気づかずに真似してしまう。「あ、このリズム手拍子したらあかんかったんや！」と隣同士で笑い合う。全員が手拍子を合わせようとこなたさんの動きに

釘付けだった。こなた

さんの喋りはてい

ねいで、太くて

良く響く声だ。

途中、こなたさ

さんは自分のお腹

を叩いて太鼓の音

と比べてみたりして戯

けてみせると、全員からド

カッと笑いが起こった。

後半、楽団員3人の呼びかけで全員が黒鍵のトーンチャイムを手にとる。音を出し始めると、次第にトーンチャイムの音が共鳴し合っていく。音が増えるごとにその響きに厚みが増していった。途中、その場の雰囲気に合わせてスタッフの誰かが電気を消した。部屋が薄暗くなると気持ちが音に集中する。すると、かこさんが「目を瞑ってやってみませんか？」と提案する。音に更に集中しながらトーンチャイムの音をゆっくり順番に重ねていく。時折、あきこさんやかこさんが参加者の名

前を呼んだり、「せーの」と合図を出してトーンチャイムで音を出すタイミングを合わせている。トーンチャイムの音が偶然の組み合わせで響き合っていく。響きが幻想的で、ゆったりとした気持ちになる音楽で部屋がいっぱいになる。いつも聴こえている飛行機の大きなエンジン音さえも、心地良く一緒に耳に入ってくる。今日は、最後10分ぐらいの間だけ、どこか違う世界に行っていたような気分だった。

今日は、言葉を交わす前に誰かに気づいて目を合わせるが多くなっていったように

思う。顔を見合わせて笑い合う

ことも多くなってきた。次

にここに来るのは10月。

プログラムの期間も中

盤に差し掛かってきた。

そろそろお互いの顔と名

前も覚えてきた。どの人

がどんなふるまいをするのか

も、少しずつだけ見えてきた。



楽団員ひとことメモ

参加者全員の動きをしっかり見ていられるように、担当を決めて隣の人の動きに注目しようとあらかじめ話し合っていた。でも実際にやってみると、向かい側に座っている人とよく目が合った。それに、目が合って動きや出している音に気づいても、それをどうやって広げればいいのか分からず、セッションの内容に繋がらなかった。(森 亜紀子)



身体も気持ちも温まる

10:00 ~ 12:00 時間



「バンバンバン」のメロディーをゆっくりゆっくり繰り返して演奏する。はるみ（関）さんの呼びかけで参加者も楽器を手に持って、メロディーに合わせてリズムを刻み始めた。しばらくすると、楽団員が「〇〇さんの音、どうぞ」と呼びかけながら、順番にソロを回していく。順番に参加者一人ひとりの音に耳を傾ける。

はるみさんのヴァイオリンに合わせて、隣に座っていたさちこさんはカバサでリズムを刻む。けれど、さちこさんの目線とリズムに、はるみさんは気づいていない。演奏しながら誰かの



目線やリズムに気が付くことは難しい。絶え間ないやりとりの中で、すれ違うことはたくさんある。それでも、セッションの中で誰かと目線や音が合うと、参加者も楽団員も満足げで明るい表情に変わっていく。

今日は名前を呼び合うゲームをするところから。膝をバンバンと叩きながら、リズムに合わせてお互いの名前を順番に呼び合っていく。名前を呼び合っているうちに、最初は小さかったとしこさんの声が、次第に大きくなっていった。

全員で伸びをして深呼吸。深呼吸の息の流れに合わせてよりこ（伏田）さんがフルートを吹く。その旋律に合わせて、ようこ（森）さんがお風呂で

体を洗うときの動きをして、それをみんなが真似をする。そして隣の人と背中を流し合うように、互いに肩を撫でたり揉んだりする。体を動かし、触れ合うことで、気持ちの距離



も縮まっていくような気がした。今日は始まってからずっと、全員の笑いが絶えない。

動きを真似る流れが一区切り付くと、よりこさんがヴァイオリンで「いい湯だな」の「バンバ、

楽団員ひとことメモ

今日は知っている曲の旋律を使うより、自由に音を出して即興することに時間を使うように意識しました。驚いたのは参加者がその場で生まれた雰囲気をしっかり感じ取って、自分から即興的に入ってきていたこと。すごいなと思ったし、一緒にやっていてそれがすごく面白かった。
(森陽子)





ゆっくりと、そして穏やかに

今日も「ハローソング」からスタート。メロディーをリードするのは、かこ（小川）さんのヴァイオリンとよりこ（伏田）さ

んのフルート。すうっと体に染み込んでいくような澄んだ音に誘われて、



みんな清々しい気持ちで「おはよう、おはよう」と歌で挨拶を交わす。いつもはそのままの流れでセッションへと続いていくが、

今日はカードを使った新しい試み。カードには音符がひとつ書いてあって、それをそれぞれ自分の名前の文字数だけ引く。すると名前に短いメロディーが見ついた。とみこさんの「と・み・こ」には「シ・ミ・ファ」。それをみんなでハミングで歌う。そこによりこさんのフルートとかこさんとはるみ（関）さんのヴァイオリンが加わる。「シ・ミ・ファ」を軸にして、少しずつハーモニーが展開されていく。

ハミングをしながら3人の音に聴き入っていると、自分の声と楽器の音が体の中で共鳴して心地いい。30分ぐらい経って参加者が楽器を手に持ち始めると、ゆっくりと、しかし陽気で跳ねるようなセッションが始まった。その中心にあるのは、しょうじさんが叩くスリットドラムの跳ねるようなリズムだ。時折、しょうじさんの叩く手が止まる。どうやら叩いているうちに肩が痛くなるようだ。かこさんとはるみさんが「休憩しながらでいいですよ」と声をかける。しかししょうじさんは、ときどき肩を休めながらも、ずっとスリットドラム

を叩き続けた。気持ちが前へ前へ、音を出すことにどんどん夢中になっているのが伝わってくる。

今日のワークショップは、始まりから終わりまでリズムや雰囲気が大きく変わることはなかった。穏やかで落ち着いた音楽が、時間をかけて進んでいった。楽団員3人の放つヴァイオリンとフルートの厚みのある音色と響きをベースにして、参加者の見逃してしまうような小さな音がふと耳に入ってくることが多かった。参加者もずいぶん慣れてきて、どの楽器がどんな音色でどれくらいの音量かを把握



してきた様子だ。楽器を持つ手に無駄な力が入らなくなってきたから、いい音がたくさん聴こえるようになったのかもしれないと思う。



楽団員ひとことメモ

もう少しセッションの中に緩急をつけることができれば良いと思う。同じリズムの繰り返しで停滞しがち。刺激的なリズムや旋律を出したり、同じリズムでもニュアンスを変えて音を出したら緩急が生まれるのかも。(小川)



それぞれの音を聴く

ちえこさん、しょうじさん、さちこさん
とみこさん、としこさん、まさるさん
関、伏田、森陽子、近藤、小川、鈴木

参加者

10:00 ~ 12:00 時間

入口の扉が開くと「おはようさん」と聞き覚えのある声。今日も開始10分前くらいから参加者が集まってくる。参加者も楽団員も、自然に挨拶を交わし合う。天気のことや服装のことなどを話しながら、いつの間にか決まったそれぞれの定位置につく。シールに名前を書いて胸に張るのも、



それぞれが楽器を自由を選んで軽く音出しをするのも、もうすっかり慣れた様子。

そんな中、としこさんは何も楽器を持っていないかった。かこ（小川）さんが気づいて「これ、どうですか？」と小さいマラカスを手渡す。しかしとしこさんは「今日はね、手がしびれて痛い」と言った。この後としこさんはマラカスを手に持っていたけれど、みんなが出すリズムや音に合わせてニコニコしながら頭を動かし、周りの人の演奏をじっくりと見渡していた。音を出していないけれど、としこさんは演奏に参加しているように見えた。

この日のセッションは前半も後半もだいたい25分。前半、はるみ（関）さんとかこさんがヴァイオリンを一音一音でいねいに重ねて、心地よく響

かせる。それに合わせて参加者も、一音一音確かめるように音を重ねていった。トーンチャイムの音がよく響いて、たまにこんたさんが鳴らすクラブスや、何人かがカエルの木魚で出すゴロゴロという音がいいアクセントになっている。とても心地よい。

後半の途中、よりこ（伏田）さん

とまさるさんが目を合わせながら音のやりとりをしていた。まさるさんの手にはカリンバ、よりこさんはフルート。どこか南国を思わせるカリ



ンバの粒の立った音を、フルートの柔らかい中低音が包む。どちらがどちらに合わせるというわけではなく、お互いを気かけながら音を出している。そのやりとりは本当に自然で、まるでお茶でも飲みながら世間話をしているようだった。

耳を澄ますと、一人ひとりが出している音同士が喧嘩せずに響いているのが分かる。ただ無秩序に音が鳴っているんじゃない。それぞれが音を聴き合い、意識し合っていることが、音から少しずつだけ感じられる。10月も今日で終わり。ここに来るのもあと片手で数えられるぐらい。なんとなく全員の呼吸も合ってきた。



楽団員ひとことメモ

音が途切れた時、あえて静寂を保つことが難しい。つつい音を出しそうになるけれど、静寂の中から高齢者が出している小さな音を拾い上げるのが大事。（伏田）

みんなのセッション

あきこ(森)さんがヴィオラで音出ししている。低めの音域で音を出しているからか、音の響きが体にも振動してくるようだ。今日は「はじめの合図」がいつ出たのか分からない。気が付くと、セッションが始まっていた。

かこ(小川)さんのヴァイオリンやあきこさんのヴィオラが「タリラン、タリラン」という音の掛け合いを始めた。まるで鳥のさえずりが繰り返されているようだ。

さちこさんが手に持っているのはカバサ。カバサは、手のひらで数珠玉をスライドして音を出す楽器で、それほど大きな音は出ない。けれど、かこさんやあきこさんが掛け合う音と音との間に「シャラッ、シャラッ」という音がきれいに差し込まれる。周りのリズムとテンポが変化すると、さちこさんのカバサの音量やリズムも一緒に変化していく。隣であきこさんとまさるさんが掛け合いを始めると、自ら2人の掛け合いに加わっていく時もあった。さちこさんは、周りの人の音をじっと聴いて、気を配りながら音を出しているようだ。

今日ははつこさんがノリノリで、スリットドラムで熱の入った演奏をしていた。セッションが進むにつれて、音も大きく、リズムも激しくなっていく。まるでソリストのようだ。まわりは次第にはつこさんの熱演に注目し、音を聴いていた。

そして最後の「さよならソング」には振りがあった。ありがとう、ありがとう、ばいばいまたね、ありがとう。歌詞に合わせて、手を肩から胸の前



に突き出したり、手を横に振ったり。活気のある元気なエンディングとなった。

帰り際に「楽しゅうございました、ありがとう」と、とみこさん。今日はとみこさんが偶然太鼓で大きな音を出して、それを聴いてみんなで笑い合うこともあった。参加者からは「もっとこうしたら楽しいんちゃう?」と言わんばかりに次々にアイデアが出た。誰かが主導権を握るんじゃない。セッションがみんなのものになってきた。



楽団員ひとことメモ

やるぞ! って力んでやると空回りするんだよね。リラックスして参加者とセッションしたほうがいいんだなって。他の楽団員がやっている姿をみて「ああ、力むとうまくいかないんだな」って。参加者にもっと場を委ねていった方がみんなが楽しくなるんだなって、最近気づいたよ。(近藤)



小さな変化の連鎖

今日も始まりに言葉はない。よりこ（伏田）さんのフルートとようこ（森）さんのホルンの音が部屋に響く。その音に合わせてとしこさんとさちこさんが体を揺らしている。言葉はないけれど、この響きの中にどんな音を加わえていこうか、どうやってセッションに参加しようか、それぞれが考えているようだ。

好奇心旺盛なとみこさんは、トーンチャイムを鳴らしながらちえこさんに話しかけている。「こっちの短い方は優しい音。あんたの長い方はポーンってよく響くねんな。除夜の鐘みたい。私のは『嫌や！嫌や！』って聴こえるわ。あははは」音の特徴を

でお風呂上がりのように汗びしょりになっていた。「大丈夫大丈夫、おれ代謝がええねん」そう言いながらタオルで汗を拭う。

60分間のノンストップでセッションを行うと、なかなか調子が変わらず、音楽が停滞して聴こえることも少なくない。でも今日は少し違った。停滞しそうになると、誰からともなくそれまで使っていた楽器を置いて違う楽器に持ち替えていった。楽団員が奏でる旋律や音色を聴いて、それに合いそうな楽器をいろいろ試しているようだ。ささやかな変化。でもそれによって楽団員の演奏も少しずつ変化しているように感じる。互いの音に反応するセッションが続いていくと、

小さな変化が少しずつ連鎖して大きな音楽の流れになっていく。ゆっくりと緩やかに変化が進んでいく。それがとても心地よかった。



自分なりに言葉で表しながら、いい音と響きを探っている。それを見ているしょうじさんの笑い声もよく聴こえてくる。

今日のまさるさんは最初からノリノリだった。「ハローソング」ではレインスティックを上下左右に大きく振っていた。最後は一番大きなカエルの木魚でゴロゴロと力強い音。いつもより動きが大きかったからか、セッションを終える頃にはまる

楽団員ひとことメモ

参加者に「自分ってこんな音やリズムも出せたんか！」みたいな発見をセッションの中でしてもらいたいと思う。だから、そういう発見をもらえるようなアプローチができるようになりたい！（伏田）





音で応える、音を重ねる

かこ（小川）さんがヴァイオリンで音を出し始めると、隣のはつこさんが相槌を打つようにギョリでリズムを刻む。2人のやりとりが今日のセッションの始まり。20分ほどすると、こなた（近藤）さんがトロンボーンで「プウォー」と短く音を出した。「プウォー」「パー」。とみこさんとはつこさんが、トロンボーンの音を声で真似る。2人に触発

されて、他の人も声真似を始めた。しばらくすると声真似は「ほーれ」「よおー」「おーれ」と掛け声が変わっていく。周りの人につられて思わず「よっ」と



掛け声を出して

しまう。威勢のいい声があちこちから聴こえてくる。

後半のセッション、ウッドブロックの音が聴こえてくる。はつこさんだ。ていねいにていねいに「トントントン」と叩いて音を出している。しばらくすると、その音にちえこさん、とみこさん、としこさんの3人がハンドベルで応え始めた。隣では、しょうじさんがあきこ（森）さんの目線に気づく。すると、しょうじさんはあきこさんのヴィオラの音にハンドベルで応えながら、時折隣のとしこさんとも目線を合わせる。誰かの音を聴いて、そこに自分の音で応える。1人の音から2人の音へ、2人の音から4人の音へ。音で応えて、音を重ね合うやりとりが少しずつ積み重なっていく。

「トントントン」のリズムは、全員に広がりなが

ら、音を出す楽器がハンドベルやトーンチャイム、マラカスに変わっていく。次第に「トントントン」は「シャンシャンシャン」に変わっていった。しばらくすると、かこさんが「シャンシャンシャン」をベースに、ヴァイオリンで「ジングルベル」の旋律を重ねた。まるで、冬の雪景色が目の前に広がるようだった。最初、静かだった

「ジングルベル」は、徐々に音量が大きくなって盛大になる。ここにいるみんなで作った「ジングルベル」は、力強いリズムに、トーンチャイムとハンド



ベルの優しいハーモニーとヴァイオリンのメロディーが重なる、穏やかなクリスマスの音楽だった。

今日のセッションは、全部で70分ぐらい。前半はリズムと声のやりとりがよく聴こえてきて、体を小刻みに揺らしたくなる明るい音楽。後半は静かに、じっくりていねいに音を重ねていく時間だった。



楽団員ひとことメモ

自分が出している音に必ず誰かが反応してくれていた。とても安心したし、この場に居る人に信頼感を感じる。参加者にとっては、少し大きな音を出してみたり、いつもは使わない楽器で音を出してみたり、小さい挑戦に繋がってくるだろうなと思った。（森 亜紀子）



つぎつぎに変化していく、音の風景



今日はカメラタの3人が3ヶ月ぶりに来日し、セッションに合流した。

いつもの「ハローソング」。しょうじさんが拍の頭に合わせてベルの音を鳴らす。それに合わせてとしこさんが小さく手拍子している。それに気づいたよりこ(伏田)さんが、小さくて軽いマラカスを手渡した。小さな手拍子がマラカスになって音量が大きくなった。いつも手を痛がっているとしこさんが、今日はいつもより大きく手を使っている。

曲が終わると、ナオミはホルンを、よりこさんはフルートを鳴らし始めた。するとしょうじさんはすかさず、手に持っていたベルを小さいカエルの木魚に持ち替え、音を出し始めた。しばらくすると、さちこさんもトロムメールをベルに持ち替える——こんなふうに、セッションの途中で楽器を替えるのもすっかりお手のものだ。その時々には鳴っている音に合わせて、自ら楽器を選んで音を加えていく。60分のセッションの中で、全員が何度も

楽器を替え、それによって鳴っている音もどんどん変化していった。

中盤、短い音でやりとりする場面があった。何かが破裂したようなホルンの強いタンギング、その音にちえこさんととみこさんがベルで応える。ベルは音量を大きくできないから、返すのは早くて細かい連打。コロコロというカエルの木魚の音もよく聴こえる。そこに時折よりこさんのフルートが優しく響く。まるでたくさんの動物が潜む森の中を風がすうーっと吹き抜けていくようだった。

帰り際、セッション中に撮影したあきこ(森)さんの写真をはるみ(関)さんに見せた。「あきこさん、こんな柔らかくて優しい顔するねんな。普段私たちには絶対見せへん顔やわ」そう言えば前回のセッションの時、とみこさんが円の向かい側に座っていたやすよしさんを見て、隣のちえこさんに「なかなかええ音しとる。でも、あんなに長いこと鈴振ってられんのすぞいわ。腕痛くならへんのやろうか」と話しかけていたことを思い出した。私たちはセッションを通して、仲間の知らない一面を発見することがある。



楽団員ひとことメモ

さまざまなグラデーションの音楽を生み出せるようになってきたかな。たくさんの音が聴こえてきたというか、やっていて「あ、繋がった」と感じる瞬間がたくさんあって、参加者とのやりとりがどんどん深まっていったように思う。(関)



グランド・フィナーレ

ちえこさん、しょうじさん、さちこさん、はつこさん
とみこさん、としこさん、やすよしさん、まさるさん
小川、近藤、関、伏田、森 亜紀子、森 陽子、鈴木、カメラタの3人

参加者

10:00～12:00 時間

プログラムの最終日。見学者が多く、部屋から人があふれそうだ。それでもすっかり耳慣れた「ハローソング」が始まると、みんな体で大きくリズム

を取り、お互いの顔を見ながら歌い出した。今までで一番大きな声と、一番大きな手拍子。

「ハローソング」が終わっても音は途切れず、そのままセッションへ。今日もはつこさんはスリットド

ラムを熱演している。音程が高くなったり低くなったりと変化が目まぐるしい。その音に合わせて、隣のちえこさんがシェイカーで相槌を打っている。鈴で細かいリズムを刻むのはやすよしさんだ。そのリズムの上にあきこ（森）さんがヴィオラの音を少しずつ重ねていく。変わっていくリズムや一瞬しか鳴らない音もあるけれど、途切れずに続いていくリズムや音もある。だから音が停滞しないで続いていく。音楽が進んでいく。

途中、こんた（近藤）さんがトロンボーンの
スライドをさちこさんと
しょうじさんに委ね
る。さちこさんが
スライドを伸ば
したり縮めたり
すると「ブーン」
という太くて大き
な音が高くなっ
たり低くなったりする。
とみこさんはその動きと
音が面白かったのか「わっはっ



は！」と大きな声で笑っている。

セッションが終盤に近づいていくと次第に音量も、体の動きも大きくなっていく。はつこさんは座りながら腕を振って踊っている。ちえ

こさんはベルを両手に持って交互に音を出している、その振りがどんどん大きくなる。それらに 대응するように楽団員たちは、陽気で今にも踊り出したくなるような明るいハーモニーを響かせる。どんだん一体感が増していく。全員が音で遊んで、音を楽しんでいる。みんな“音楽家”そのものだ。そして最後はいつもの「さよならソング」、盛大で力強いフィナーレ。

帰りがけ、まさるさんから「今日でお前さんたちと会うこともないやなあ」と何度も何度も言われる。少し照れながら、お孫さんに還暦祝いでもらったシャツとお気に入りのセーターを着てきたことを話してくれた。



全プログラムを終えて

最後のワークショップを終えた後、楽団員とカメラータの3人は、3ヶ月間のお茶の間オーケストラを振り返るディスカッションを行った。充実感や達成感を感じつつも、冷静にこのプロジェクトにおいて自分たちが成し得たこと、成し得なかったことを見つめなおす時間だった。

まず、カメラータのナオミ、ルーシー、アミーナ。彼らは楽団員と参加者に想像以上の変化と進化を感じたようだ。

「なんといっても楽団員と参加者のみなさんが友人のように親しくなっていたことが素晴らしいと感じました。そして楽団員のみなさんが自信満々だったので、私たちがサポートする必要がないんじゃないかと思うぐらいでした。」(ナオミ)

「初回のワークショップの時の楽団員のみなさんは、参加者に演奏をパフォーマンスとして聴かせるという感じ。それが今では参加者から音楽を引き出すというようなアプローチに明らかに変わっていました。」(ルーシー)

「初日と今日を比べると、トレーニングでやったことをそのままやるだけではなく、センチュリー響のメンバーが自分自身の方法を編み出してセッションをやり遂げてました。これは本当に素晴らしいことだと思います。」(アミーナ)

そうした変化の根底には何があったのだろう。プログラムを振り返りながら感じることを言葉にし、その理由をそれぞれが紐解く。

「3ヶ月間を経て、自分が楽譜を再現するだけの演奏家ではなくなったという感じがしています。ほら、私の演奏を聴いて！ という感じではなくなったと

いうか。」(関)

「私は、そもそも音楽とは音楽家からの発信のみで成り立っていると考えてきました。しかし今は、目の前にいる人から音を引き出すことで音楽を創ることができるんだと感じています。こういう考え方をしたことは、今までなかったです。」(森 陽子)

「今、これまでの演奏活動を振り返ると、自分が演奏家としてやってきたことはすごく一方通行だったのかもっていう気がしています。あとは、ワークショップとか関係なく、演奏そのもので自分は誰に何を伝えたいのかとか、音楽をどう表現したいのかとか、演奏活動に対する意識に変化があったと感じます。よく言われる『生身の人間を相手にして音楽を表現すること』とか『音楽を創っていく』ということの意味を少し理解できた気がします。」(伏田)

「音楽という大きな傘があるとしたら、クラシックはその傘のほんの一部分にすぎません。こういったワークショップを通して、さまざまなスタイルの音楽に対して理解を持ったり、もっといろんな音楽があるんじゃないかなと気づくことができますよね。」(ナオミ)

プロジェクトがスタートした当初、楽団員は音楽やワークショップ、高齢者との接し方など、1つひとつのことに対して「答え」を求めていたようだった。「〇〇しなくてはいけない」「〇〇することは良いこと、悪いこと」「ワークショップの技術に則ってやらなくてはいけない」というように、すでに決まった枠の中で正解を追い求めていた。しかし、アドバイザーのじゅん(鈴木)さんとのやりとりや、カメラータの3人からのアドバイスを受けて、次第



に確固たる答えや枠を超えて、楽団員自身が意志を持って目の前にいる参加者と向き合いながら、音でのコミュニケーションを重ねていった。

そして後半になるにつれて、参加者と実際にやりとりをしなければ気づきもしない些細な音や表情の変化を反省会で共有することが多くなっていった。楽団員の中にあつたさまざまな価値観は、少しずつ時間をかけて揺さぶられていたのだ。じっくりとじっくりと時間をかけて、既存の音楽のあり方を耕し、新しい音楽のあり方を芽吹かせるような、そんな3ヶ月間だった。

「いろんな物事に対しての偏った見方がなくなったかな。こうじゃなきゃいけないとかっていう考え方がなくなってきたと思います。はみ出すことの面白さをワークショップをすることで覚えましたね。味をしめた感じです。」(近藤)

「オーケストラの中で演奏する時の弾き方が変化するっていうことはないです。けれど音を聴く感度とか、人を観察する眼とか、人とのコミュニケーションの取り方とか、演奏技術の周縁にある力がすごく磨かれてきたと思います。」(小川)

こなた(近藤)さん、かこ(小川)さん、あきこ(森)さんの3人は、これまで別のコミュニティプログラムでも経験を積み重ねてきた。その上で、この3ヶ月間の中で自分の中に起こった更なる変化を明確に言葉にしていく。あきこさんからはこんな言葉が出た。

「私は2016年にも高齢者向けのプログラムに参加したんですけど、最終日を迎えた時、やったぞ!

という充実感と達成感でいっぱいだったんです。でも、今年はそれとは違う。やっとスタート地点に立てた、という感覚ですね。」(森 亜紀子)

次第に、振り返りは未来の話に移っていく。より具体的なビジョンやアイデアが挙がっていく。「これからも高齢者を対象としたワークショップをやっていくなら、認知症についてもっと勉強したいし、いろんなワークショップを見て技を盗んでいきたいです。」(森 亜紀子)

「ファシリテーターになる楽団員の組み合わせを変えるのもアリだと思います。また違う、新しい音楽を作れるんじゃないかな。」(関)

ひと言で音楽ワークショップと言っても、その展開や形、目指すものの答えは1つではない。だからこそ、これからも楽団員は共に思い悩み、この3ヶ月間のように試行錯誤を繰り返しながら道を拓いていくのだろう。

最終日、参加者である高齢者は、自らの中から湧き出るアイデアに身を任せ、音を出し、音を聴き、その音を互いに重ね合うようになっていた。その姿はまさに「音楽家」そのものだと思った。参加者が音楽家になる瞬間を引き出し、共に音楽を生み出したのは、言うまでもなく3ヶ月間彼らに寄り添った6人の楽団員——音楽家たちの存在である。

スリットドラム

ヴァイオリン

チャフチャス(木の实)

クラベス

カシシ



カリンバ

ベル

カバサ

ロリポップドラム

ブームワッカー(ドレミパイプ)

トーンチャイム

マラカス

ささら(板ささら)

鈴

カエルギロ



音楽による会話 「傾聴—共感—共創」のコミュニティ

同志社女子大学 現代社会学部 教授 / 臨床心理士 日下菜穂子

音楽で繋ぐ実践共同体

「高齢者とともに：with elderly people」を大きな柱として、コミュニティプログラム「お茶の間オーケストラ」が実施されました。プログラムに関わる人々が共有する問題意識は、地域社会の中で高齢者が社会との繋りから孤立するコミュニティの関係性の断絶にありました。高齢者が住み良い町を作ることが、多くの人を幸せにするまちづくりという考え方は、高齢化の進むすべての先進諸国に共通した課題でもあります。

ただ同じプログラムであっても、高齢者、音楽家、主催者、協力者といったさまざまな立場によって、参加の目的はさまざまです。この個々に異なる目的を持つ人や団体を繋ぐために機能する触媒に、今回は音楽の力が活かされました。楽器を演奏するという活動を共有する状況が、人と人とを繋ぐ触媒となり、音が創り出されていく状況の中で、一人ひとりが目的に近づく喜びを体験をし、その感動の共有が互いの関係性を深めていくというプロセスを経たコミュニティの形成が、取り組みに期待されました。

アートは古来よりコミュニティの繋がりを作り、集団の凝集性を高める役割を果たしてきました。多様性が広がる現在、あらためてアートの価値を見直すパラダイムシフトが起きています。音楽は、現代社会においても地域のあり方や人々の関係性に变化を起こすことができるのでしょうか。このプログラムは、音楽により高齢者と社会を繋ぐ実践共同体（Community of Practice）の試みであり、新しい文化芸術の価値創出のプロトタイプモデルだといえます。お茶の間オーケストラの実践プロセスを通して、現場生成的に起こる

高齢者と音楽家のやり取りを記述し、その結果として起きた現象を出来事と関連づけて検証することで、アートの可能性を探る手がかりを得たいと思います。

お茶の間オーケストラの枠組み

このプログラムは、2017年9月から12月までの間に12回のセッションが実施されました。1回のセッションは約70分で、セッションの間に10分程度の休憩をはさみます。毎回のセッションには3人の音楽家と、5人から8人の高齢者が参加しました。高齢者は、大阪府豊中市の市営第2野田住宅の居住者で、プログラムの説明を受けて参加に同意し、日常的なコミュニケーションに支障を及ぼす著しい機能の低下がない人です。セッションの様子は、参加者の同意を得てカメラで録画し、対象となる人の行動をセッションの後で観察・分析しました。この報告に関連する記録と分析にあたっては、同志社女子大学倫理審査委員会の承認を経ています。

この報告で分析対象としたのは、4回目のセッションである9月29日と、10回目のセッションの11月27日です。どちらのセッションも、同じ3人の音楽家が参加しました。また、観察の対象である4人の高齢者も、9月と11月の両方のセッションに参加された人です。各セッションの時系列の内容は次の表の通りです。

音楽家の変化：参加型から会話型スタイルへの進化

Table 1. セッション4の内容

分	音楽家	参加者
0	手拍子・追いかけて模倣の指示	模倣
9	ハンドドラム・太鼓のリズム	模倣
18	楽器の指示	楽器の選択・音出し
20	歌・演奏「あなたの名前は何か？」	順番に歌う
27	楽器交換の提案	楽器の選択・音出し
31	合奏「カエルの合唱」	楽器交換
32	Aさんの音へ同調	Aさんと音楽家のリズムが全員に同調
33	合奏	合奏
35	ヴァイオリンでの模倣	一人の参加者が音出し
38	演奏・歌「小さい秋」	音出し・リズム同調
42	音出し・リズム（鳥・風の表現）	音出し・リズム同調
43	合奏「カエルの合唱」	合奏「カエルの合唱」
46	休憩	
60	トーンチャイム・音楽家間でモデル提示	トーンチャイム
61	消灯・目をつぶって音を聴くを提案	音出し・リズム同調
69	楽器を追加	ランダムにトーンチャイムの音出し
70	演奏・歌「さよならソング」	演奏・歌「さよならソング」

2人以上の人がひとつの活動を共有する時に、その活動を維持しようとする状況では、言葉だけが人と人とを繋ぐ媒介ではありません。即興音楽を用いたお茶の間オーケストラでの音楽は、言葉として機能するという考え方に基いて、音楽家と参加者の音を用いた相互交流の分析を行いました。まずは音楽家について、セッション中に行動が起きた回数を5分ごとに次の基準に従ってカウントしました。行動の回数は、3人の音楽家の行動が生じた回数の合計で算出しています。観察は、訓練を受けた心理学を選考する大学生と音楽療法士が担当しました。

○観察対象の音楽家

観察の対象者は男性1名、女性2名の3名であり、いずれも自ら希望してプログラムに参加、1年前に実施したプログラムおよび今年度のワークショップにも参加、音楽家としての経験は10年以上です。

○観察対象の行動

1) 指示・促し

音楽的指示：楽器によるリズム・音楽の提示・指示

言語的指示：言葉による指示・説明

音楽的促し：楽器による促し・励まし

Table 2. セッション10の内容

分	音楽家	参加者
0	ヴァイオリンの音出し	ギロで同調
4	演奏「ハローソング」	楽器選択・音出し
8	Aさんの音へ同調	Aさんと音楽家のリズムが全員に同調
14	楽器交換・リズムの提示	参加者ハンドベル
18	Aさんの音へ同調・Aさんと掛け合い	Aさんがギロで音出し、リズム
20	ハンドベル提示	各自の楽器で呼応
24	トロンボーン・ヴァイオリンの同調	手拍子・リズム
35	ヴァイオリン・ボンゴの同調	手拍子・リズム
41	ヴァイオリン・ハンドベルの同調	ハンドベルでのリズム
43	休憩	
50	トーンチャイム提示	トーンチャイムの音出し
53	ハンドベルとトーンチャイムの提示	各自の楽器で音出し・同調
58	音楽家と参加者の掛け合い	各自の楽器で音出し・同調
60	ヴァイオリン掛け合い「ジングルベル」	各自の楽器で音出し・同調
70	演奏・歌「さよならソング」	各自の楽器で音出し・同調

言語的促し：言葉による促し・肯定的評価・励まし

2) 受容

高齢者との同調：高齢者のリズム・テンポにあわせる、リズムを一緒にとる

音楽家との同調：音楽家同士のリズム・テンポに合わせる・リズムを一緒にとる

3) 共感

全員で演奏：全員で音・リズムを合わせる全員の同調

Figure1は、4回目と10回目のセッションにおける音楽家の行動が起きた頻度の比較です。この図からは、言葉ではなく楽器やリズムでセッションを展開し

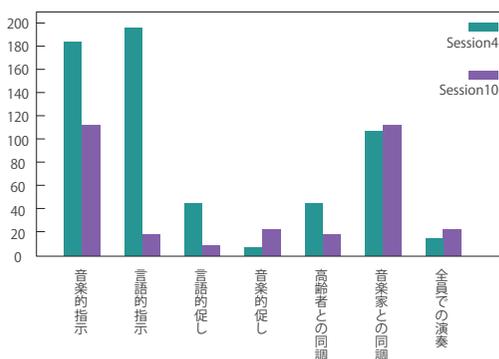


Figure1. セッション別音楽家の行動生起頻度

ていく方法が、10回目のセッションではほぼ実現されていることがわかります。また、指示（音楽的指示と言語的指示）の回数は、10回目に大幅に減少しています。一方、音楽的促しと全員で演奏する頻度が増加しています。ここからは、4回目のセッションでは、音楽家がリーダーとして高齢者に指示を出す参加型スタイルであったのが、10回目には音楽家と高齢者が対等な立場として互いの出す音に耳を傾けて同調して共感する会話型スタイルへの移行がうかがえます。

楽しさの増幅：高齢者の変化

では、音楽家の行動の変化を受けて、高齢者はどのように変わったのでしょうか。

○観察対象の高齢者

Aさん（女性）：居住13年、独居、外出は週に3回程度

Bさん（女性）：居住13年、独居、外出は週に2回程度

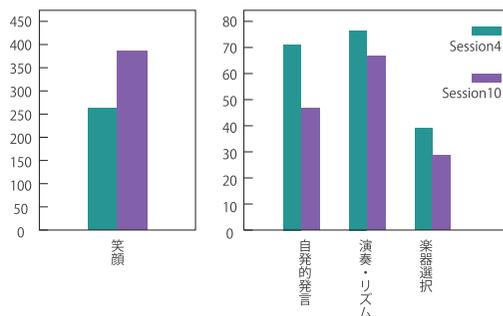
Cさん（女性）：居住1年、独居、外出は毎日

Dさん（女性）：居住13年、独居、外出は週に2回

○観察対象の行動

- 1) 笑顔：口角があがり目尻が下がる表情、歯を見せる・声を出して笑う
- 2) 自発的発話：自ら他の参加者や音楽家に話しかける・感情表出の独語的発話も含む
- 3) 演奏・リズム：楽器や手拍子などで、音を出したりリズムを刻むアクション
- 4) 楽器選択：新たに楽器を手に取る、持っている楽器を持ちかえる

Figure2は、4回目と10回目のセッションにおいて高齢者が笑顔になった回数の比較です。図からは、10回目に大幅に笑顔になる頻度が高かったことがわかります。セッション別に高齢者の自発的な発言、演



左：Figure2. セッション別高齢者の笑顔頻度】

右：Figure3. セッション別高齢者の行動生起頻度】

奏・リズム、楽器選択の行動が起こった回数を比較した図がFigure3です。それぞれの行動生起頻度は、4回目に対して10回目のセッションで減少しています。これは、4回目のセッションに比べて10回目は、セッションの展開が緩やかで、新しい音やリズムを刻む機会や、楽器を選ぶ機会が少なかったことが影響していると考えられます。そのため、10回目のセッションは4回目に対して、穏やかなテンポで進行し、楽しさが高まったことがわかります。

音楽家と高齢者の音楽の協調：相互の関わり

ここまでは、高齢者4人の全体の傾向をみました。しかし、同じ高齢者といっても性格や心身機能、生活形態などそれぞれに違います。特に高齢期には個人差がそれまでの世代以上に広がりがちです。そのため、個々の高齢者別に、どのような音楽家とのやりとりが高齢者の行動に影響するのかを検証しました。観察された音楽家の行動と高齢者の行動の頻度を統計的な手法を用いて（ピアソンの相関係数）確かめたところ、Table 3に示す○印の部分に統計的に意味のある関連が認められました。

この結果からは、Aさんにとっては、楽器を用いた音楽家の同調促しが、発話や演奏・リズム、楽器選

Table 3. 音楽家の行動と高齢者の行動との相関

	高齢者																			
	笑顔					自発的発話					演奏・リズム					楽器選択				
	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	計	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	計	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	計	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	計
音楽家																				
音楽家			○																	
音楽家			○						○	○		○								
音楽家															○					
音楽家							○			○	○						○			○
音楽家																				
音楽家																				
音楽家																				

別の行動を活性化させやすいことがわかります。一方、Bさんにとっては言語的指示や言語的促しといった言葉を用いた指示が、笑顔や演奏・リズムの行動をより活性化させています。Aさんは明るい性格で、心身の機能の低下の少ないことから、セッションの中でも常に積極的に音を出して、音楽家との交流も頻繁でした。Bさんはやや内向的な性格で、参加にあたっての不安感も高い人でした。そのため、言葉で直接的に指示をされることで、安心して楽しさを感じ、音を出したり発言したりできていることがわかります。Dさんは、言語的促しと同調という自分が出した音やリズムに対して、音楽家を受容して同調されることで自発的発話が増加していました。他者からの関心と共感が自己表現の意欲を高めたことがうかがえ、音楽的な表現への発展が期待されます。

この結果からは、参加する高齢者の性格や参加の動機付けなど、個別の状況を把握した上で、個々の特性に応じたやりとりを行うことが重要であるといえるでしょう。

音楽家主導から高齢者主導へ：聴く・受容する・協調して創り出す

4回目と10回目のセッションにおける、高齢者と音楽家の行動の生起頻度を5分おきに示したものがFigure4とFigure5です。実践が高齢者の行動、点線が音楽家の行動です。2つの図を比較してみると、

4回目のセッションでは、音楽家の指示や促しが先行し、高齢者の行動が起きた時には、ほぼ同時に高齢者以上の頻度で音楽家が音や言葉を発していることがわかります。

一方、10回目のセッションでは、高齢者の行動と同時にまたは高齢者の行動に追従するパターンで音楽家の行動が生起しています。また、行動の起こる回数は高齢者がより多く、音楽家は高齢者のリズムや演奏に対して受身的に接していることがうかがえます。そして、高齢者の音に追従しながら最終的に全員で演奏するという音楽の展開が3回にわたり観察されました。

セッション10では、互いの音を聴くことを重視し、その音を他者が模倣して同調することで、新しい音とリズムが生まれ、全体の曲を創り出すという、「傾聴—共感—共創」の展開がプロセスにおいて繰り返されたといえるでしょう。

参加の感想から

1) 高齢者の感想

事後のインタビューに回答された高齢者7人のうち5人が楽しかったと話されました。その内容は、他の人と話ができただけから、音楽が好きだから、音楽に満足できたからなどでした。また、住宅内でほとんど近隣との交流がなかった一人の高齢者は、プログラムの参加を通して知人ができ、「日常的な会話が増えた」と語

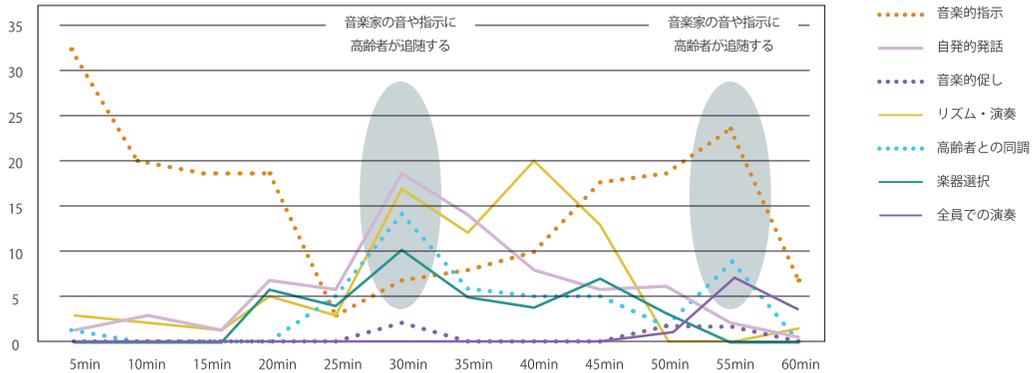


Figure4. Session4 での高齢者と音楽家の行動生起頻度

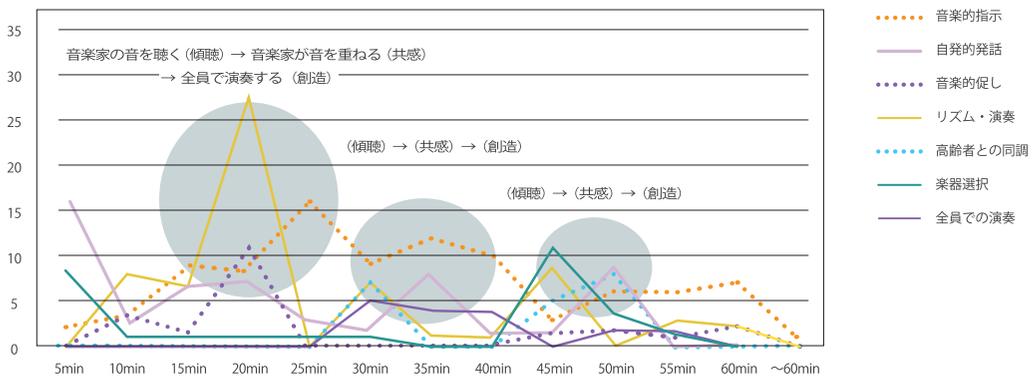


Figure5. Session10 での高齢者と音楽家の行動生起頻度

られました。

2) 音楽家の感想

プログラムに参加した音楽家の感想については、「能力の向上に関すること」として、知識とスキルの必要性の認識や、相手の反応をみる状況判断力の高まり、表現力の幅の広がりなどが語られました。参加の感想としては、新しい自分の能力を発見する喜びや、仲間との信頼関係の深まり、社会貢献の意識といったポジティブな内容がほとんどでした。セッションを重ねることの音楽家自身の能力の向上を実感する人が多く、音楽家間のチームワークの深まりが参加の満足度に繋がっているという感想もありました。グループの凝集性を高めるうえで、オーケストラのアンサンブルのチーム

ワークという強みが活かされたという感想もありました。一方で、演奏家という型を取り扱う難しさについても語られました。今後の課題としては、音楽家間で参加の熱意の違いがあり、コミュニケーションを取る上で難しさがあったことも指摘されました。

3) 職員からの感想

独居で対人交流の少なかった参加者の一人が、休まずにセッションに参加されたことや、化粧や身なりの容姿に気配りをする様子が見られたことから、参加の楽しさがうかがえるという意見がありました。プログラム終了後にも積極的に他のプログラムに参加する高齢者がいたことや、参加者間の会話が増えたことも報告されました。

会話としての音楽：価値共創のコミュニティ形成

お茶の間オーケストラの今回の取り組みの特徴は、音楽を用いたコミュニケーション・スタイルの進化にあります。従来の伝統的なオーケストラの演奏スタイルは、舞台の上で音楽家が演奏する楽曲を観客である市民が受身的に聴くという「音楽に一人向き合う」ものでした。このスタイルに加えてさらに楽曲を楽しむためには、例えばライブや音楽ワークショップのように、参加型の音楽体験が指導者のもとで促される「他者との関わりで演奏する」というスタイルに進みます。しかしこれらのスタイルは、特定のグループや場所の中で起こる活動であり、世代や立場を超えた交流が生まれにくいという問題が残ります。地域の中で多くの人々が参加して、音楽を通じた人々の関係性を深めるには、「語りあい」を通じた協調と共感の経験が必要となります。協調と共感の経験とは、スポーツで共に仲間として戦った人たちが、スポーツ活動を離れても深い絆で繋がる仲間となるというような、プロセスを共有する経験をいいます。

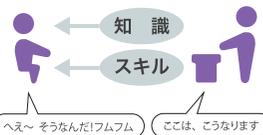
音楽家のトレーニングと並行して進行した今回のプログラムでは、当初は参加型スタイルであったセッションが、回を重ねた10回目には会話型のスタイルへと進化しました。共に音楽を創るというお茶の間オーケストラの取り組みは、他の人の出す音に耳を傾けながら自分の音を重ねていくことで、新しい音を創り出すコ・クリエイティブ（共創的）な活動に発展したといえます。

こうした音楽家と高齢者が成長しながら音で楽しむ場の生成プロセスそのものが、世代や価値観の違う人たちの信頼を育み、互いに助け合うコミュニティの形成といえるのではないのでしょうか。即興音楽を主な手法としたこの取り組みでは、音が個人の表現である「語り」として機能し、その「語り」を他者が受け止めて再表現することで、共同体の新しい「語り」が共に創

造される、音による価値共創のコミュニティといえます。

伝統型活動スタイル learning through instruction

講座や教室で講師の先生に知識や技術を教えてもらう受け身のスタイル
知識や技術を系統的に効率よく習得する伝統的な教授型の学習スタイル



※個人の知識やスキルが向上する

参加型活動スタイル learning through design

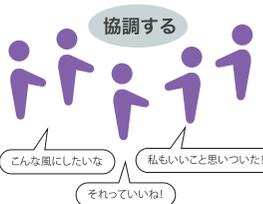
ワークショップ講座や、趣味のサークルなどで、自分で何かを作って楽しむ学びのスタイル



※個人及び、同世代や同趣味のボーターの中での活動

会話型活動スタイル learning through Performance

自己満足で終わらせるのではなく、誰かのために作ったり、誰かに見ってもらうことを前提とした活動による学びのスタイル



※世代や、価値観の違いが交わり、新しいものを生み出していく活動

日下 菜穂子

同志社女子大学現代社会学部教授・臨床心理士。主な研究テーマは、高齢期の心理的健康増進の介入の開発と実践。年を重ねる喜びを共に創るワンダフル・エイジング・プロジェクトを推進。主著は『ワンダフル・エイジング』（ナカニシヤ出版）他。

文化から高齢社会と向き合うマンチェスター市

ニッセイ基礎研究所 研究理事 吉本 光宏

今回の事業で来日したマンチェスター・カメラータは、マンチェスター市の高齢者政策の中で重要な役割を果たしている。その政策とは、エイジフレンドリー・マンチェスター（AFM）と呼ばれるものだ。マンチェスター市は、世界保健機構（WHO）が2010年に立ち上げたエイジフレンドリー・シティ（AFC、高齢者に優しい都市）の世界的ネットワークに、英国で最初に参加した都市で、その戦略フレームに基づいて多様な高齢者政策を推進している。

WHOのAFCでは、屋外スペースと建物、交通機関、住居、社会参加、尊厳と社会的包摂、市民参加と雇用、コミュニケーションと情報、地域社会の支援と保健サービス、という8つの政策領域が設定されている。ただし、WHOが上記の8つについて具体的な基準や目標を設定するのではなく、各都市がAFCの視点から現状を評価し、それを改善するための3年間のアクションプランを策定、実施する、という仕組みになっている。現在、世界37ヶ国から541の都市や地域（人口規模で1億7,900万人）が参加しており、日本からも秋田市、宝塚市など20都市が参加している。

マンチェスター市は英国平均と比較して、高齢化率が高いわけではないが、AFCに参加するかなり前から高齢者政策を推進していた。AFMはそれをさらに強化、拡張したもので、その特徴は、高齢者自身が政策の立案と実施に関わっていること、組織的にも財源的にも市の関わりは最小限に抑え、大学や住宅公社など関係機関との幅広いパートナーシップに基づいて各

種施策や事業を実施していること、そして文化施設や芸術団体が深くコミットしていることである。

AFMの方針や事業内容を検討するために、市が設置したのが17名の高齢者で組織された高齢者理事会（Old People's Board）である。理事会は6週間に1回のペースで定期的開催され、彼らの提案で2015年には高齢者憲章（Old People's Charter）が制定された。価値、自立、情報、健康・生きがい、決定権・発言力、安全・安心・公正の6項目で高齢者の権利を定めたもので、AFMの理念を象徴する存在となっている。

文化による取り組みでも、高齢者自身がサービスの担い手として活躍している。50歳以上なら誰でも参加できる「カルチャー・チャンピオン」と名付けられたグループがその推進役だ。昨年1月に調査した際には、150名ほどがメンバーとなっていた。彼らの役割は、高齢者に文化活動への参加を促すことで、高齢者の社会的な孤立を防ぎ、文化を通してコミュニティとの関わりを回復させることである。

文化芸術の専門機関の立場からAFMの取り組みに参画しているのが、カルチャー・ワーキング・グループ（CWG）に属する市内の34の文化施設や芸術団体である。CWGは定期的に会合を開いて、事業方針の検討を行ったり、住宅部局や健康・福祉局など他分野との連携方法を探り、具体的な活動に結びつけたりしている。

CWGに属するマンチェスター博物館とウィットワース美術館が共同で実施しているのが「コーヒー、

ケーキ、文化」と名付けられたプログラムで、認知症患者とその家族や介護者の博物館や美術館への訪問をフルサポートする事業である。特別な訓練を受けた学芸員によってギャラリーツアーが行われた後、参加者全員でコーヒーを飲み、ケーキを食べながら会話する、というものだ。認知症を取り巻く社会的な環境を改善し、認知症と共により良く生きることを目標としている。

マンチェスター・カメラタも、2012年に認知症とその介護者を対象に「ミュージック・イン・マインド」という事業をスタートさせている。演奏家と音楽療法士が介護施設などを訪問し、一緒に曲づくりをしながらか、合唱や演奏を行ったりするというものだ。単に音楽を楽しむのではなく、より創造的な活動を行うのが特徴で、作曲や即興演奏が活動の中心となっている。

この事業によってもたらされた効果についてリサーチも行われており、「落ち着きを取り戻して幸せに感じたり、会話したりするようになる」「記憶や自信などの向上、介護者との関係の改善などが見られる」といった成果が報告されている。この事業では投薬の量を減らす効果も期待されているが、実際、マンチェスター大学のジョン・ケディ教授は「正しい音楽活動を行えば、認知症ケアのコストを削減できるのではないか」というコメントを寄せている。

マンチェスター大学には高齢化共同研究所という専門機関が設置され、文化や芸術が高齢者や高齢社会にどんな効果やインパクトをもたらすかということに焦点を当てた研究に取り組んでおり、さまざまな研究成果が発表されている。

日本でもアーティストが高齢者施設を訪問してワークショップを行ったり、高齢者自身が演劇や音楽活動に参加したりすることは活発になっている。個々のプログラムにはマンチェスターの事例より魅力的なもの

もあるかもしれない。しかしそれらは点として存在し、地域全体を巻き込んだ動きとはなっていない。そればかりか、マンチェスターのように行政の高齢者政策に明確に位置づけられているケースは極めて少ないのが実情だろう。

日本センチュリー交響楽団が、関係機関と協力して実施している今回の事業は、楽団員のトレーニングと高齢者施設での実践をとおして、マンチェスター・カメラタの経験やノウハウを吸収しながら、日本での可能性を模索する画期的な取り組みである。豊中市もプロジェクトメンバーに参加し、同志社女子大学が効果の検証に取り組んでいることにも注目したい。

AFMで文化による高齢者政策の中心的な役割を担うエス・ワードさんによれば、多様な団体とパートナーシップを形成して取り組んでいることが成功の要因だという。オーケストラを中心にさまざまな関係機関がパートナーを組んで始まったこの事業が継続され、その成果が広く共有されることによって、日本各地で文化によるエイジフレンドリーなまちづくりが進むことを期待したい。

※ エイジフレンドリー・マンチェスターの詳細については、拙稿「高齢社会と向き合う英国マンチェスター——エイジフレンドリーな都市を目指して」（雑誌『地域創造』2017 Spring vol.21）を参照されたい。

吉本 光宏

ニッセイ基礎研究所研究理事。文化施設開発やアートワーク計画のコンサルタントとして活躍する他、文化政策、創造都市、オリンピック文化プログラム等の調査研究に取り組む。現在、文化審議会文化政策部会委員、東京2020組織委員会文化・教育委員、東京芸術文化評議会評議員。主な著作に「再考、文化政策」「文化からの復興」（編著）等。



振り返り対談 その1

オーケストラの可能性を広げる「試み」

ピアニスト・作曲家

「お茶の間オーケストラ」ワークショップアドバイザー

鈴木 潤

×

作曲家

センチュリー響 コミュニティプログラムディレクター

野村 誠

3か月にわたって高齢者と音楽家とその瞬間に立ち上がる音楽を創り出したお茶の間オーケストラ。その全プログラムに参加し楽団員とともに並走してきたピアニスト・作曲家の鈴木潤さんは、センチュリー響のコミュニティプログラムディレクターを務める野村誠の20年来の友人であり、過去にも多くのプロジェクトを共にしてきた盟友です。旧知の2人が、プログラムを振り返りつつ、オーケストラとセンチュリー響のこれからについて、馴染みの京都をぶらぶら歩きながら思いを巡らせました。

最後はまるでひとつのオーケストラ

野村 3ヶ月間、おつかれさまでした。僕は初日と最終日に見学させていただきましたが、最終日、本当に素晴らしいセッションで感動しました。

鈴木 そうですね。最終日は本当にいいセッションになりました。その上であえて聞きますけど、初日はどんな印象でした？

野村 初対面なので当然なんですけど、お年寄りと楽団員の距離感は遠かったですね。市営住宅の一室

に車座になってはいるけれど、楽団員は舞台上にいて参加者は客席にいる感じで、まだ、濃密な相互作用が起きる気配はしなかったな。

鈴木 たしかに距離はあったなあ。実際最初の何回かは楽団員がお年寄りに対して「教える」モードで、まず楽団員が何か曲を演奏して「手拍子してください」「楽器鳴らしてください」みたいな指示が多かった。特に初日は完全に演奏者と観客の関係で、参加者の手拍子も「生演奏が聴けるのっていいよね」というニュアンスの手拍子。もちろん最初の出会い

としてはそれが自然だとも言えるんだけど。

野村 楽団員は、演奏のプロなのですが、参加者の様子を把握し、そうした様子に反応してプログラムを瞬時に即興的に変えていく、という経験は初めてに近いので、戸惑いも多かったと思います。ホールでコンサートをやる時は、テキパキ進行させた方がいいんだけど、こうしたワークショップでは、進行の中にあえて、隙間を作るのが効果的なことも多いのです。たわいもないおしゃべりとかノイズみたいなものから創作が始まったりするから。

鈴木 実はワークショップが始まる前日にカメラータのメンバーからトレーニングを受けた時は、みんなそれなりに即興的な音のやりとりができてたんです。でも、いざ現場に入ってみるとなかなか上手くいかない。トレーニングの時と同じようにできるまでには、結構時間かかりましたね。

野村 トレーニングでやったことがすぐに本番で完璧にできるなんて、即興に限らず、難しいと思いますよ。でも、最終日に行ったら、最初とは全然違ってビックリした。楽団員とお年寄りがまるでひとつのオーケストラみたいになって、豊かな音楽を生み出していた。たった3ヶ月、10回ちょっとのセッションを経て、あそこまでいくとは、予想以上でした。

鈴木 最後はお年寄りも楽団員も同じように自分から音を出してましたからね。

野村 うん。ちょっとした音や動きが、他の人を誘発して、別の表現が立ち上がってくる。ある参加者が奏でたリズムは、非常に静かな音で、他の音に隠れて目立たなかった。けれども、それを楽団員がさかさず真似して、みんなが気づくように音でサポートしたんですよ。こういうささやかな表現にフォーカスして、音楽が即興的に展開していたのです。耳を開いて周りの音をしっかり聴いていないとできないことが、自然に成立していた。

隔たりの先にある豊かな音

野村 最後あんなところまで到達できたのは、どうしてだと思う？

鈴木 もちろんいろんなことがあったんだけど、楽団員の変化という意味では、振り返って「あ、あの時のあれかな」っていうのはあります。プログラムの折り返しあたりだったと思うけど、楽団員と僕だけで即興演奏の練習やったんです。その時は、僕がよくやっている「音の砂場」っていう、要は音が鳴るものを適当に並べて自由に演奏するっていうのをやったんですけど、ある楽団員から「放置しないでちゃんと教えてよ」って言われて。

野村 あ、デタラメに音が鳴っている状況に、当惑したのでしょうかね。

鈴木 そう。たぶんみんな即興のためのノウハウとか技術を教わり

たかったんだと思いま

す。でも僕は何か

を具体的に教える

というより、

実体験からい

ろんなことを

感じてもらいた

かったし、そういう

ことこそが大切だと思ってた。そこに大きな隔た

りがあるってことがその日はっきりしたんです。

野村 それで鈴木さんはどうしたの？

鈴木 特にどうしたってことはないんだけど、僕の考えをきちんと伝えて、楽団員の話も聞いてっていうことをやりました。そしたらその日を境に、楽団員のみなさんがすごく変わっていった……。

野村 え、そうなの？ 何が変わったの？

鈴木 例えば「音量を下げましょう」っていうと、それまでは全員がその指示通りに音量を下げた。



「指示を実現する」っていう感じ。でもその日以降は、徐々にワークショップの中で楽団員がいろいろな試したり、自由に音で遊ぶようになっていったんです。

野村 その「指示を実現する」っていうのは、オーケストラっていう組織の中で情報が行き渡るための回路の特性で、通常は大切なことなんだと思う。楽譜にフォルテって書いてあったら、いろいろな解釈があるにしてもフォルテでは演奏するし、指揮者が「こう」って言ったならその方針で演奏する。

もちろん、指示が「ここは実験していいです」って言われたら、勇気を持って実験する。しかし、オケという仕組みの中では、通常は自分から自由に遊んだりすることは許されない。だから鈴木さんの考えを伝えたことで、楽団員が自発的に遊び始める勇気を持ってたんでしょうね。

鈴木 トレーニング直後には、楽団員同士の間に「こうしなくちゃいけない」

みたいな空気があったように思います。でもお互い思ってることを正直に言った後は、トレーニングで学んだノウハウとかは一旦置いておいて「とりあえず自分で好きにやってみよう」っていう感じになった。音楽家本人の無邪気さやエゴみたいなものが前に出てこないワークショップにならないんだと気づかされました。

見て学ぶこと、耳を開くこと

鈴木 あと、これは何が起こったとかって話じゃないけど、今回は楽団員6人を3人ずつ半分に分けて交互にワークショップの進行を担当したんです。片方のチームはもう片方のチームのワークショッ

プを客観的に見学して、そこで何が起きてるかを観察しながら学ぶように設定した。あれはけっこう大きかったと思います。

野村 初日、そもそも僕は見学するつもりだったんだけど、カメラタのメンバーから、こっそり補佐して欲しいと言われたので、ワークショップに参加した。楽団員が僕の動きを見て、「そういうのもありなんだ」って参考にしてくれたらいいなと。やっぱり他の人がどうやってるかを見るのって、すごく参考になるから。今回に限らず、他の人のやっているワークショップをいっぱい見るのはいいと思います。

鈴木 あえて参加しないで見るからこそ気づくこともたくさんありますよね。そういえば最終日は、ラストだから僕も一緒に音を出して遊ぶ気まんまんだっただけで参加者と楽団員だけですでに音が十分に出ていて、完全にひとつの音楽が出来上がった。

だからもう僕が参加するまでもないなって、結局横で見ただけでした（笑）。一緒に遊ばなくて寂しい気持ちもあったけど、入るところが見つからないぐらいに音楽の密度が高かったんです。

野村 楽団員は、今まで気づいていなかった音やノイズに耳が開いて、いろんな音が聴こえるようになったんでしょう。3ヶ月間でそれができるのは、さすがで、だから、あんなに密度の高い音楽を作ることができた。

鈴木 音が聴けるようになるって、音楽家にとって一番大事なことです。だからあんな最終日を迎えられることは、アドバイザーとしてすごく嬉しかったです。



ピアニスト・作曲家 **鈴木 潤**
ダンスミュージックのサポートキーボードや、自身のソロ演奏、作曲活動と並行して2000年ごろから「音の砂場」と題する放置型即興のワークショップを全国で続けている。suzukijun.com

“柔かいメソッド”があってもいい

野村 こうやって話して思うのは、お年寄りたちとオーケストラプレイヤーが、対等に即興演奏をして、あそこまで密度の高い音楽に到達できたのは、奇跡と言っていいほどの成果です。

鈴木 そうですね。今回カメラータは即興ワークショップの基本的な技術を最初に楽団員に伝えてくれたけど、それ以上に彼らが実際のワークショップの中で手探りしながら学んだことが大きいと思います。手探りであそこまで行けたっていうのは、たしかに奇跡と言っていい。

野村 今後もセンチュリー響が即興のワークショップを続けていく上で、今回楽団員の能力が引き出されていった過程とか、参加者が辿った足取りを踏まえて、「柔かいメソッド」を作ることもアリかもしれない。こうしたら上手くいったとか、逆に全然ダメだったとか、そういうことを記録して、今回参加しなかった他の楽団員にも伝えられるようにする。じゃないと、実地でやって分かることが一体どんなものなのかも見えてこない。

鈴木 僕は「こうするといいよ」という具体的なアドバイスはあ

んまり言わないようにやってたんです。「これはやらない方がいいよ」というのは言った方がいいと思うけど、「こうやると上手くいく」というのはそれ自身が正解というか目指すべき目標みたいになっちゃうんじゃないかと。でも、実際やってみたらこうだったっていう経験を何かかたちにして伝えるのは、すごく参考になると思う。参考になるけど、必ずしもそれが答えじゃないっていうのがいいですね。

野村 あと僕自身作曲家として言えば、「こういうことができるようになる」って

いう練習曲みたいなのがあると思う。「耳をすます、耳を

開く」ということが身につく即興のエチュードを作るのね。それをやってみると、「耳をすませて耳を開くってこういうことなんだ」と、理解しながら体得できるみたいなの。

鈴木 即興をどうやって体得するかっていうことについては、個人的にもいろんな発見がありました。例えば、発音を参加者と合わせるとか倍音を合わせるとかの具体的な練習は、「その技術の使い方はあなた次第なんですよ」とことをはっきり言った上で技術として明確にした方が伝わる、とか。僕自身がそういう体得の仕方をしてきたわ

けじゃないけど、必要な技術だけを抜き出して、そこから始めるっていうこともアリなのかなと思いましたね。

野村 即興とかワークショップとかのためじゃなく、もっと広い意味での演奏のトレーニング



作曲家 野村 誠

チェロ協奏曲「ミワモキアオブグンカマネ」(2017) など作曲作品多数。06年度、NHK教育テレビ「あいのて」監修。ポーンマス交響楽団の「Cornwall Residency」ゲスト作曲家。アサヒビール芸術賞受賞。著書に『老人ホームに音楽がひびく』（晶文社）ほか。



グとしても展開していけるかもしれないよね。オーケストラの楽団員が活動の幅を広げていく時のいいエクササイズになっていくかもしれない。

回を重ねて見えてきたオーケストラらしさ

鈴木 話は変わるけど、今回のワークショップでは、回を重ねれば重ねるほどオーケストラらしさっていうか、オーケストラの特性みたいなものが浮かび上がってきたように思います。オーケストラで演奏する演奏家の特性とか、オーケストラで使われる楽器の特性とか。

野村 どういうこと？

鈴木 例えば最初の頃、調性や一定のテンポがない中でワークショップが進んでいくことに対して、楽



団員はある種の拒否反応を示してました。彼らは普段、クラシックを演奏する時は楽器同士のピッチを完璧に合わせるし、テンポも楽譜の中でキチッと決められている。さらに言うとみんな耳がいい。だから調性がなかったり、一定のテンポがないと気持ち悪く感じてしまう。でも、民族楽器とかいるんな調性の楽器に触れながらやってる僕みたいな音楽家は、ピッチが少々合っていないでも無意識にそれを許容してやれてしまう。さらに音楽の知識がないお年寄りはおさら。プロのオーケストラの楽団員ならではのやりづらさや壁があるんだなって。

野村 逆にオーケストラの楽団員だからこそ、っ

てことは何かあった？

鈴木 もちろんそれもありました。特にみんなが自由に音で遊びだした後半にはいろいろ感じました。例えば、ワークショップは円隊形に座って進んでいくんですけど、こっちでやってる音のやりとりを向かい側に座っている楽団員の方がちゃんと聴いていたりとか、こっちの人が楽器を変えたらさらにリズムを変えてみたりとか。連携し合うことがすごく得意なんだなと感じました。さすがだなって。調和のとれた音楽を作る上で、すごくいい特色だと思う。

野村 それは僕も最終日に感じました。当然だけど、オーケストラの楽団員ってみんな演奏がめっちゃめっちゃ上手いんですよ。僕が作曲して楽譜を渡すと、すぐに理解し、見事な解釈と表現力で応えてくれるんです。自分で書いた楽譜なのに、「あ、それってそういうこと?!」って、作曲者の僕の予想を越えてくれる。さすがです。一緒に演奏する度に、僕ピアノもっと練習しなくっちゃって思うもん(笑)。

鈴木 あはは、たしかにね。あと、もう一つ面白くなって感じたのは、普段はオーケストラの中で演奏している楽団員とレゲエとか即興的な音楽をやっている僕とでは、慣れている音の種類、好む倍音や音質等がそもそも違う。その違い自体が僕にとってはすごく興味深いし、一緒にやる面白みにもなった。だから今後、そういう音楽の感じ方の違いを楽団員と共有することで、新しい何かが生まれるきっかけになるんじゃないかなとか思います。

境界を超えていくセンチュリー響

野村 今話してくれたのと反対のことを言うけど、僕はこの4年間センチュリー響でいろいろやらせてもらってきて、そもそも楽団員たちは、「みんな音楽家なんだ」という当たり前なことを実感しています。楽団員がオーケストラに所属していると

は思わない。独立した音楽家が集まってオーケストラができて、ってこと。だから「オーケストラの楽団員だから～」みたいな話し方は、ある意味偏見というか先入観になりかねないので、個人の特色を見る必要性を感じました。実際、センチュリー響は、ワークショップ、即興、室内楽など、幅広く活動している創造的な音楽家の集団って捉えられてる。その中の仕事の一つとして、オーケストラのコンサートがある。

鈴木 なるほど。僕は正直言うとプログラムの前半、楽団員があんまり逸脱したことをしないからあんまり面白くないなって思った。だけど後半になって、みんなが自由に遊びだしてから、一人ひとり音楽家として味のある部分がたくさん見えてきた。音に合わせて変な声を出したりとかね。それでいて演奏はめちゃくちゃ上手いし、いい意味でのオーケストラの楽団員らしさもある。実はこんなに魅力的な音楽家たちだったのかって驚きました。

野村 いやあ、楽団員のチャレンジ精神と音楽力、そこに鈴木さんというオーケストラとは異質な新しい風が吹き込んで、良い相互作用が起きたね。彼ら自身も音楽家として新しい可能性を実感できたんじゃないかな。

鈴木 そうだとすごく嬉しいです。

野村 そもそも鈴木さんと一緒に活動できるオー

ケストラってすごいと思うよ。同じ音楽家とは言え、やっぱり普段立ってる土俵が違うし、使ってる言語や文法も違う。違う土俵に立つ人と一緒に何かをやるってストレスが生じることでしょ。でも今のセンチュリー響は、そういうストレスをむしろ面白がって「なんだこれ！もっとやりたい！」って喜びに繋げている。そして今回、鈴木さんとたっぷり3ヶ月間一緒にやって、お互いの違いを理解したり歩み寄りたりしながら、最終的にお年寄りたちとあんな演奏ができるようにまできた。これは今後に向けてさらに大きな自信になったと思います。

鈴木 僕もセンチュリー響のみなさんとはまた何か一緒にやりたいな。今回はワークショップだったけど、もっと他にもいろいろできることが見つかるような予感がします。

野村 この4年間でセンチュリー響は、いろんなコミュニティプログラムをやってきたせいもあって、本当に大きく変わってきてるよ。それは、ただいろんなワークショップができるようになったって話だけじゃなくて、クラシックの楽曲の演奏にもすごく表れてきてる。最近の定期演奏会を聴いても、その充実ぶりを感じます。その場で音楽を作っているライブ感が、どんどん強まっていて、心揺さぶられる瞬間が何度もありました。今後も、一步一步、意欲的な試みを楽しんでいくことで、センチュリー響はますます魅力的なオーケストラになるでしょう。どう変わっていくのか、みなさん、どうぞ応援よろしく願いいたします。

(2018年1月9日 京都市内にて)



市営野田第2住宅



振り返り対談 その2

音楽でコミュニティを作る「協働」

NPO法人オリーブの園 事務局 橘 善哉 × 日本センチュリー交響楽団 マネージャー 柿塚拓真

音楽家と高齢者が共に音楽を創り上げた「お茶の間オーケストラ」は、オーケストラと福祉事業者が地域社会における新たな問題解決のかたちを目指して取り組んだ協働でもありました。互いにとって大きなチャレンジだった協働を終え、同プログラムによる成果や反省点、そして今後の展開について、両者のマネジメント担当が振り返りました。

柿塚 まずは3ヶ月間、お疲れ様でした。

橘 お疲れ様でした。あっという間でしたね。

柿塚 そうですね。今回はオリーブの園にとっても新しい試みだったと思いますが、プログラムを終えてみて率直にどうでしたか。

橘 一番印象的だったのは、最終日に音楽として高齢者と音楽家が完全にひとつになった瞬間があったでしょ。僕は音楽の専門的なことは分からないけど、それまでの演奏とは全然違う、ちゃんと音楽として聴こえてきて素直に感動しました。

柿塚 参加されたみなさんからは何かフィードバツ

クありましたか？

橘 一人ひとり聞いたわけじゃないけど、やっぱり最後にああいう演奏ができたのはすごく大きかったと思います。あの瞬間を経験すると、またやりたくなっちゃうだろうな。もちろんそれまでの過程でもいろんな変化があって、プログラムの目的のひとつだったコミュニティ形成の部分でもそれなりの成果があったと思います。すべてにおいて100点だっ



たわけじゃないけど、まずはやれてよかったなど。

協働のはじまり

柿塚 具体的な振り返りの前に、市営野田第2住宅（以下、野田住宅）での実施に至った経緯についても少し振り返らせてください。

橘 じゃあ、まずは“馴れ初め”から（笑）。

柿塚 そうですね（笑）。最初の出会いは、2016年10月に楽団員向けにやってもらった認知症サポーター養成講座。センチュリー響は民営化以降コミュニティプログラムに力を入れていて、すでに地域の学校や病院に出向いているいるやってたんですけど、新たに認知症の高齢者を対象としたプログラムも始めようと。ただ実際楽団員もスタッフも認知症への理解に差があるので、まずは厚生労働省が全国で展開している講座を受けてみようということをお願いしました。

橘 理事長が講習させてもらいましたよね。あの時コミュニティプログラムの話をおうかがいして、だったらうちのグループホームでやってみませんかとなった。

柿塚 そう、それで12月に入居されている認知症の方々と街かどデイハウスに通って来られる方々と2つに分けて実施しました。あの時は橘さんも、記録係みたいな感じでいましたよね。何か印象にのこってることとかありますか。

橘 実は始まるまで何をやるか全く聞いてなくて、オーケストラの人が来て何かやるっていう程度の認識でした。うちは自前で音楽療法のプログラムをやってるし、たまにプロの音楽家が演奏しに来たりすることもあるから、そんなに特別なことがあるって感じでもなかったんです。ただ、いざ始めてみると全員で楽器を持ってその場で自由に音を出してっていうのが新鮮でした。参加してたみなさん

も楽しそうだったし、最初こそ緊張感ありましたが、だんだんほぐれてきて、流石に上手いなって。

柿塚 あの時もマンチェスターから3人来てもらって、事前のトレーニングをやったり、ワークショップにも参加してもらって、センチュリー響としては新しい試みだったんですけど、そこそこうまくいった感じはありました。

橘 特にデイハウスの回は盛り上がりましたよね。まだまだみなさん元気だし、「大阪のおばちゃん」的にサービス精神も旺盛で、ノリノリで音を出して、その音を音楽家が受け止めてまた音で返して、またそれに参加者がノってきて。最終的には踊りながらみんな太鼓叩きまくってました。

音楽でコミュニティを作ること

柿塚 それで、これなら継続してやれますね、来年度もぜひやりましょうねって話になっていくんだけど、国内ではオーケストラが高齢者福祉の現場に入った事例がまだほとんどない。それでイギリスはどうなるのか実際にロンドンとマンチェスターに行っている見てくださいって話になって、橘さんにも一緒に行ってもらいました。

橘 もともとオリーブの園からは音楽療法士が行く予定だったんですが、どうしても都合がつかなくて、じゃあ僕が代わりに行って後で報告しますくらいのつもりだったんです。でも実際に行ってみるといろいろ発見もあって、目からウロコでした。

柿塚 結構みっちり見て回りましたが、どこが



一番印象に残ってますか。

橘 マンチェスター郊外のガイドブリッジ・シアターですね。何か特別なイベントがあるとかじゃなく、日常的に高齢者が音楽を演奏しに集まって来るのがすごいなって。



NPO 法人オリーブの園 事務局 **橘 善哉**

京都精華大学マンガプロデュース学科卒業。2015年にNPO 法人オリーブの園に事務局として入職。NPOとしての事業を包括的に支える業務を担当する。また、コミックプロデュース会社、合同会社LaughCatLABELの副代表/クリエイティブディレクターも務める。

柿塚 継続的に音楽をやる場所と時間があって、そこに来れる人、来たい人が来るっていうのは理想ですよ。

橘 ひと言で高齢者っていても、自力で来る人もいるし、介助の人と一緒に来る人もいるし、いろんな人が参加してる。プロジェクトとしても、他のいろんな施設や行政の部署が関わってて、発表会が開かれたらそれを町の人が聴きに來たりもする。そういうこと全部含めてすごく自然だなって。音楽でコミュニティを作るっていうことが、すでに非常に高いレベルで出来上がってるなと感じました。

柿塚 それで確かロンドンの夜だったと思うんですけど、急に橘さんが豊中市からの委託でシルバーハウジング事業をやってる市営住宅があるからそこでやってみたらどうかって提案してくれて。

橘 高齢者のコミュニティ形成ってどうしても高齢者しか集まらない閉鎖的な関係になりがちなんです。でも本当を言えば、高齢者は若い人と繋げないといけないし、認知症の人は認知症に対して適切な知識を持つ人と繋げないといけない。そういう意味では野田住宅は入居者に幅があるし、

うちとしてもコミュニティづくりのツールを探しているタイミングだったから、これはもしかしたら可能性あるかもなって。

「もどかしさ」とどう向き合うか

柿塚 という流れで、最初のお茶の間オーケストラは野田住宅が会場となったわけですけど、さっき「100点だったわけじゃない」っておっしゃってましたね。具体的に何点だったかはともかく、マイナスの部分は何かですか。

橘 これはそもそも即興のプログラムの性質かもしれないけど、最終日にバチッと演奏がひとつになるまで、ずっともどかしさみたいなものは感じてました。みんな即興演奏なんて初めてやるし、そもそも知ってる曲をやるわけじゃないから、良くも悪くも手探り。

柿塚 確かにもどかしさはありました。実際カメラタのメンバーが帰国してからは、楽団員も手探りの部分が大きかったと思います。

橘 一概にもどかしさがダメって話ではないと思うんですけどね。例えば音楽療法のプログラムは、そもそも目的が違うんですけど、わりと手法がはつきりしてる。認知症の進行を遅らせるために、懐かしい曲を使って回想法をやると

か。それに比べて今回のお茶の間オーケストラは、これでいいのかな、どこに向かってるんだらうなっていうもどかしさは感じました。ただ何



日本センチュリー交響楽団 マネージャー **柿塚 拓真**

福岡第一高校音楽科、相愛大学音楽学部卒業。2008年に(財)大阪府文化振興財団(大阪センチュリー交響楽団事務局)に入局。楽団のコミュニティプログラムと楽団が指定管理をしている豊中市立文化芸術センター事業プロデューサーを担当。

度も言いますけど、やっぱり最終日にあんな演奏ができたら、結果的に全部OKになっちゃう。それは本当に音楽の力だなと思いました。だからこそ、欲を言えばああいう音楽としての一体感みたいなのが、小さくてもいいから1日1回くらいあればいいなと(笑)。

柿塚 これはアーティストからの受け売りなんですけど、即興演奏に限らずもどかしさっていうのはすごく大事だと。例えば恋愛のはじまりも普通はもどかしいじゃないですか。でも一旦仲良くなっちゃうと、もどかしい状態には戻れない。だからもどかしさはその瞬間しか味わえないし、それがあからこそ次に行けるんだみたいな。

橘 全12回のプログラムのうち事前にここまでが探り合う回って決めておいて、途中からそれを回収していくみたいなことはあっても良かったかもしれませんね。

柿塚 なるほど、もどかしさもプログラムの過程だと理解しておく。そうすると最初はもどかしくていいんだって、割り切ってやれるかもですね。

可能性を広げるお茶の間オーケストラ

橘 ちなみに柿塚さんの的には今回のお茶の間オーケストラはどうでしたか。

柿塚 とりあえず最初の一步という意味では、100点をつけていいと思ってます。もちろん手探りだった部分も大きかったけど、結果的に毎回ちょうどいい数の参

加者に集まってもらえたし、もどかしさも込みで音楽的にとても豊かな時間が作れた。目的だったコミュニティ形成についてもそれなりの成果が出せた。センチュリー響と

しても自信が持てたからプログラムを次に進められる段階まで持ってくれた。だから、今回単体で見たら100点。甘いですか？

橘 そんなことないです(笑)。ちなみに次の段階っていうのはもう考えてるんですか。

柿塚 個人的には、豊中市内では今回の手法でどんどん展開していきたいですね。マンチェスターとまったく同じ方向を目指すということではないんだけど、市のいろんな部署や施設を巻き込みながら、豊中ではこういうことが自然に起こってまずよみたいなかたちを作っていけたらと思っています。そしてこういうことがあるから市役所の縦割りが横串で繋がるというか、そういう触媒みたいなものにセンチュリー響がなればいいなと。その一方で、お茶の間オーケストラを個々の音楽家の育成だったり、オーケストラのポテンシャルを発揮するツールとして活かしていきたいです。オーリーブの園は今後の展開は何かありますか？

橘 今回の経験を活かして、音楽を使ったコミュニティ形成のプログラムを独自でやってみるのもいいなと考えています。うちにも音楽療法士がいるし、今回とは違ったかたちでの提案ができるかもしれないので。あとは、センチュリー響に限らず、いろんなところとの協働はやっていきたいです。こ

れからも高齢者はますます増えていくし、それと比例して認知症の人もいろんな病気の人も増えていくので、今回のような実験的な試みでも積極的に受け入れて、高齢者福祉の可能性を広げていきたいです。

(2018年1月16日 野田第2住宅にて)



センチュリー響楽団員による フィードバック



ヴァイオリン 小川 和代

お茶の間オーケストラでは、今まで携わったコミュニティプログラムの中でもっとも刺激を受け、私自身も仲間も大きく変化し、充実感を得ることができました。最初のトレーニング、そして月に2回ワークショップを行い、各回の終了後にはカメラータメンバーからのフィードバックもあり、その時々で細かい振り返りができたことで、プログラムとしてのレベルを上げることができたと思います。また、継続的にワークショップを行ったことで、参加者同士の間にも、参加者と私たち音楽家の間にも、暖かくしっかりとしたコミュニケーションが生まれ、それが結果的に参加者の会話や笑顔、そしてオシャレ（！）に繋がっていったと思います。そして、いつの間にかとても自然に音楽の輪に入って来てくれるようになった参加者に私たちも刺激を受け、コミュニケーション能力、観察力、音楽家としての表現力も増したと感じています。今回私たちは参加者に対して、音楽に関する特別な技術や知識を教えたわけではありません。しかし自然に音楽に溶け込み、自ら心地よいリズムを刻み、音楽表現を高めていく参加者の姿を見て、大変驚きました。お茶の間オーケストラは音楽家が高齢者を音楽に導くだけのワークショップではなく、音楽家もまた参加者から刺激を受け、さらにその刺激を参加者に返すという、お互いが刺激し合う未知の可能性を持ったワークショップだと思います。これからもぜひ続けていきたいです。



トロンボーン 近藤 孝司

初日は高齢者との間にちょっとした他人行儀な空気があり、この先積極的に参加してもらえるか心配でした。しかし実際には、意外と早い時期(2~3回目ぐらい)に打ち解けた関係が作れたのではないかと思います。やはり、まずは参加者にどれだけ近づき、信頼関係を築くかが大事ですね！（若い人同士でも同じだと思いますが……）それ以降は高齢者のみなさんが、日に日に積極的に参加されるようになっていくのを肌で感じることができました。カメラータのメンバーから受けた指導を活かしたこともあって、結果的にとても充実したプログラムになったのではないかと思います。

ホルン 森 陽子

オーケストラではいつも緻密なアンサンブルを要求され、決められた曲を演奏しています。そんな私たちが今回は高齢者をサポートする側にまわり、一緒に新しい音楽を創り出しました。それはまぎれもなく、私たちと参加した高齢者の共同作業により作られたオリジナル作品です。その一瞬一瞬に生まれる音の響きを感じながら、互いに目で語り合い、そして自然と笑顔になる。アドリブの引き出しを自分も持っていたんだという発見をすることができました。今後もこうした取り組みを積極的に続けていけたらと思います。



フルート 伏田 依子

音楽が脳にいい影響を及ぼすと言われていることは、以前からなんとなく知っていました。しかし今回お茶の間オーケストラに参加して、経験として確かな手応えを感じることができました。その手応えとは人と繋がる瞬間にあり、そのことに気づいたことで自分自身の音楽への取り組み方も大きく変わったと思います。それは自分の奏でたい音楽を奏でることから、聴いてくれる人が今望む音楽を奏でるという変化です。つまり相手変われば同じ曲も違ってくるということです。では、どうやって相手が望む音楽を見つけるか。空間を共感し、共存し、観察する。すると必ず相手から何かが発信されていることに気づきます。実際それをどう捉えるかは私の主観でしかないのですが、イメージーションや自分の技術を精一杯使って応えるしかありません。それがピタリと合った瞬間、相手と自分の脳に“カクヘンタイム”（笑）が起こります。相撲のたちあいに似てるかも。人類がまだ言葉を持たなかった時代からあったリズムと音。原始的なこれこそが、脳に働きかけるのではないかと感じます。これからまだまだ未知なる発見があると思うと楽しみです。



ヴァイオリン 関 晴水

音楽は世代や異なる生活環境、国籍も超えてコミュニケーションを取るのに有効であることを体感しました。最初は高齢者の方にも馴染みのある曲を聴いてもらうプログラムを組み立てていました。しかし回を重ねるごとに、隣に座り、寄り添い、参加者と即興の音とリズムでグルーヴ感を創り出せるようになりました。こうした経験をきっかけに、参加者同士関心を持ち、ワークショップ後の繋がりに役立っていくのを期待します。

ヴィオラ 森 亜紀子

今回のお茶の間オーケストラは、私が2016年に参加した高齢者向けワークショップと違い、ほとんどの参加者が認知症のある方でなく、高齢のため目や耳が不自由な方を含めた、同じ市営住宅にお住まいの方々でした。ですから、いかに参加者を主体にした音の中での時間を創り上げるかということに重点を置きました。その中でもっとも勉強になったのは、自然に出来てきた流れ、リズム、雰囲気の中で、自分と関わりを持った人と音で会話をしていく、それがいくつも集まって大きな流れが生まれて、ひとつの曲となるということです。誰かが強引に引っ張っても上手くいかないし、それがたとえグジャグジャに感じられたとしても、その大きな流れに上手く乗っていれば、それが曲の一部となります。この部分において、オーケストラ奏者として培った能力がとて活かされます。そして、長いスタンスで集まり続けるうちに、参加者同士の繋がりができ、お互いを思いやり、集いがなかなかお開きにならなかったり、楽しそうに笑う姿がとて印象的で、私自身も嬉しく感じられました。



マンチェスター・カメラータの3人からのフィードバック

Q1 お茶の間オーケストラへの参加を通じて、あなたは何を得ましたか。

もっとも大きな学びは、音楽は言葉を使わずにコミュニケーションを可能にするということについて、あらためて確認できたことです。英国での取り組みが、他の言語を話す人々にとって有効だということが確認できたことは重要なことでした。また、日本の文化芸術部門やオーケストラによるアウトリーチの沿革、プロジェクトの進め方についても多くを学ぶことができました。



ルーシー

国を超えて参加を依頼されたこと、国や言語が違ってても音楽を通して高齢者や認知症のある人と繋がれることを確認できたことは、とても貴重な経験です。また、私たちが英国で展開するプログラムのあり方についてもさまざまな新しい気付きがあり、さらに実践者としても多くの学びがありました。



アミーナ



ナオミ

豊かなインスピレーションを与えてくれる人々との出会いを通じて、音楽はすべての人にとって対等な言語になりうるということをあらためて感じさせられました。また、センチュリー響の音楽家から学んだことも多く、自分の教える能力の発展にも繋がったと感じています。そしてわれわれの文化ではしばしば忘れられがちな振り返りの大切さについても大きな気付きがありました。

Q2 センチュリー響の音楽家についてどう思いますか。またプログラムを通して変化が見られましたか。

長い期間にわたってプログラムを実施できたことは、音楽家に実践のための多くの機会を与え、さらに実践で学んだことを消化する時間を与えました。同様に、アイデアを実現することに対して開かれた施設に訪問する機会も多く、このことが学んだことを強固にしたと思います。高齢者と共に音楽を創り上げることの価値の理解、またワークショップを実践する力の両方において、センチュリー響の音楽家は大きく成長したと思います。



ルーシー

センチュリー響の音楽家たちは素晴らしい！音楽の新たなアプローチを受け入れた彼らは大きく成長し、即興演奏の能力、音楽家とは何かという認識、オーケストラや楽譜から離れるとどのような音楽が生まれるのか、このプロセスへの信頼、認知症や認知症がある人との音楽創りの方法への理解など、いくつもの面において多くの変化が見られました。

その一つひとつが、今後の発展を支える基礎となることを願っています。



アミーナ



ナオミ

即興によって高齢者と音楽を創るというコンセプトは、センチュリー響の音楽家たちにとって彼らを心地よい場所から押し出すものだったと思います。しかし彼らはその可能性を信じ、熱心に学びました。その結果、彼らのワークショップ能力は本当に成長し、即興演奏への大きな自信を手に入れたようです。そしてもっとも重要なのは、熱心に観察し、聞くことで、彼らそれぞれの感覚がより鋭くなったことだと思います。

Q3

(アミーナとナオミへ) 2人もこのようなプログラムに参加し始めた時には、新鮮で刺激的な経験をしたと思います。そのことをふまえ、今回センチュリー響の音楽家が経験した一連のプロセスについてどう感じましたか。



アミーナ

この短期間にセンチュリー響の音楽家たちが多くを達成したことは、ただただ素晴らしいです。今後お茶の間オーケストラは大きな成果を残していくだろうし、さらに大きな需要があると思います。

プロの音楽家は、音楽において常に完璧を目指すように教えられています。これは自由な演奏を難しくするだけでなく、自分は演奏する側という感覚からの解放も難しくします。私自身、演奏よりも聴くことに重点をおいたワークショップができるようになるまで時間がかかりました。今回センチュリー響の音楽家も同じ過程を経験しましたが、それははるかに短い期間でした。彼らは強い決意を持って取り組み、惜しみなく自己反省をし、それがとても早い成長に繋がったと思います。



ナオミ

Q4 次の機会、または将来に何を期待しますか。

お茶の間オーケストラは高齢者の芸術活動への参加を促進する国際的な先例であり、今後東アジアの他の国々がこれに続くことに期待します。これから日本でこうした取り組みが増え、高齢社会における芸術文化セクターの役割について国際社会と知識を共有すること、またより良い実践の模索が継続されることを願っています。そしてこのプロセスに私たちカメラータが関わり続けることができるなら、互いのプログラムの手法を学び、共有していきたいです。



ルーシー

大阪の友人たちとさらに関係を深くしたい。そして協働からさらに大きなものを学んでいきたい。



アミーナ



ナオミ

今後もセンチュリー響の音楽家が高齢者とのプログラムを続けていくことを願っています。また次の機会があれば、彼らと共により重度の認知症の人とのプログラムを行い、互いの能力をより発展させることができれば素晴らしい。さらにこうした取り組みを世界へ広げることも重要です。そのためにセンチュリー響の音楽家が技術を伝えるための技術を高めるお手伝いもしたいと考えています。

日本センチュリー交響楽団&ブリティッシュ・カウンシル コミュニティプログラム

お茶の間オーケストラ 2017

文化庁委託事業「平成 29 年度戦略的芸術文化創造推進事業」

高齢者を主体とする音楽プログラムの実践と検証、その評価の確立のための国際連携プログラム

主催：文化庁、公益財団法人日本センチュリー交響楽団、ブリティッシュ・カウンシル

制作：公益財団法人日本センチュリー交響楽団、ブリティッシュ・カウンシル

協力：NPO 法人オリーブの園

後援：豊中市

日本センチュリー交響楽団&ブリティッシュ・カウンシル コミュニティプログラム

お茶の間オーケストラ 2017 ドキュメントブック

高齢者と奏でる音楽

発行日 2018 年 3 月 30 日

編集：岩淵拓郎（メディアピクニック）

デザイン：升田 学（アートーン）

イラスト：横山次郎

編集協力：野澤美希

発行：公益財団法人 日本センチュリー交響楽団

〒561-0873 大阪府豊中市服部緑地 1-7

tel. 06-6868-3030

©2018 Japan Century Symphony Orchestra



