音楽の根っこを考えるオーケストラワークショップハンドブック

音楽の根っこ　オーケストラと考えたワークショップハンドブック

https://www.century-orchestra.jp/

著者　野村誠、鈴木潤

日本センチュリー交響楽団

オーケストラと考えたワークショップハンドブック

04 はじめに

Chapter 1
08 事前の準備ー環境を整える

Chapter 2
14 始め方

Chapter 3
20 コミュニケーションお悩み相談室

Chapter 4
27 オーケストラの根っこ

Chapter 5
33 遊べば作曲

Chapter 6
40 グルーヴを感じてカラダを動かせ!

Chapter 7
44 デタラメのススメ

Chapter 8
50 徹底対談「常識を疑え」

Chapter 9
56 コンサート

62 次回予告(あとがき)

はじめに

日本センチュリー交響楽団　マネージャー　柿塚拓真

日本センチュリー交響楽団（以下、センチュリー響）は、2014年に作曲家／ピアニストで、本冊子著者の1人である野村誠さんをディレクターに迎え、コミュニティプログラムを立ち上げました。このプログラムは、これまで楽団との関わりが少なかった人や楽団の活動への参加が難しかった人を対象に、音楽ワークショップや多様なコンサートを通じて交流を深め、自身の作品や表現を創造すること、さらにはその過程において楽団と社会の新しい関係や社会の中での楽団の価値を作ることを目的としています。スタートから6年、同プログラムを通じてこれまで関わった人々は、子ども、家族、高齢者、障害者、就労支援中の若者、家屋の解体作業員、作曲家、ダンサー、邦楽・伝統音楽家、キーボーディスト、哲学者、音楽学者など、多岐に渡ります。まさにこうした多様な人々とともに、21世紀のオーケストラの在り方について実験、模索してきたと言えるかもしれません。

一方、センチュリー響が身を置くクラシック音楽／オーケストラの世界に目を向けると、このように多様な人々と展開していく活動は、他の芸術分野 —— 例えば、演劇、ダンス、美術などと比較して遅れを取っているように感じます。その原因の1つは、クラシック音楽がその名が示すとおり長い歴史にこそ依拠していて、鑑賞するにせよ参加するにせよ他の分野と比べより多くの知識や技術を必要とする、と考えられ、またクラシック音楽を専門とするわれわれ自身がそう考えてきたことにあります。そして「クラシック音楽家は楽譜がないと演奏できない」「未経験者と音楽でコミュニケーションをとるワークショップなんて、クラシック音楽家にできるはずがない」といった考え方が当たり前とされてきました。

しかし、私たちセンチュリー響は、これまでのコミュニティプログラムの実践から、クラシック音楽家も多様な人々とともに音楽を通したさまざま活動が可能なことを理解しました。必要だったのは、これまで培ってきた能力を活かす少しの工夫と経験だったのです。その工夫や経験を言語化し、より多くの人と共有しようとして制作したのがこの冊子です。

コミュニティプログラムには、これまでトータルで19名の楽団員が参加しており、これは全楽団員の1/3にあたります。本冊子の制作にあたり、楽団員からこれまでの実践を通じて感じた課題や、よりよいワークショップのために必要だと思うことについてヒアリングを実施。その声をもとに野村誠さんと、同じくセンチュリー響コミュニティプログラムに深く関わるキーボーディスト／作曲家の鈴木潤さんが、実際に楽団員向けのトレーニングを開催し、その内容を整理し、まとめました。2人は本楽団と活動をともにする以前から音楽ワークショップの実践者であり、過去に同様のテーマに関する本も著しています。今回は、主なターゲットをクラシック演奏家／オーケストラプレイヤーと想定し、それぞれのワークショップへの取り組み方や考え方、さらにセンチュリー響との共演の経験も加えた、まったく新しい手引き書が完成しました。

この冊子が、日本における音楽ワークショップの実践を促し、音楽家と聴衆の関係を柔軟にし、出会うことのなかった人々が交わることで新たな魅力的な音楽が生まれることを願っています。

野村 誠（のむら まこと）

作曲家。鍵盤ハーモニカの路上演奏、老人ホームでの共同作曲、幼児向けテレビ番組監修、ペットを連れてくるコンサート、相撲とのコラボレーション、だじゃれ音楽祭監修、瓦を用いたサウンドインスタレーション、原発をめぐる共同作曲など、さまざまな活動を経て、2014年より日本センチュリー交響楽団コミュニティプログラムディレクター。2017年、英国ボーンマス交響楽団ゲストコンポーザー。近年は、定期演奏会で作曲作品「ボーコン」が演奏されたり、ハイドン、ベートーヴェン、ファリャなどの楽曲分析のレクチャーを行うなど、コミュニティプログラム以外でもセンチュリー響との関わりが増えている。

鈴木 潤（すずき じゅん）

鍵盤奏者。国内外のレゲエ、R&B、ブラジル音楽等のアーティストのサポート、自身のオリジナル曲のバンド「yarn」、日本家屋にあった小さい音のユニット「カネタタキ」、通りすがりで誰でも参加できる「御池合唱団」、ちゃぶだいを囲んで小声でコーラスする「ちゃぶだいバンド」、音頭バンド「サンボーヨシ」など、さまざまな演奏活動と並行して、完全即興型のワークショップ「音の砂場」「音の運動会」を2000年頃から続けている。日本センチュリー交響楽団、東京文化会館、東京音楽大学等でのワークショップトレーニングや、京都女子大学発達教育学部児童学科での「ドレミを使わない音遊び」の授業を受け持つ。

The Work Music Project

The Work（2014〜）

主に就活中の若者とともにワークショップを通じて音楽を創作するプロジェクト。参加者である若者は、「仲間」として出会う楽団員との自然な触れ合いや、楽器を演奏することだけにしばられない自由な音楽創作を通じて、日々の暮らしや働き方につながる創造性や社会性を獲得することを目指す。これまでJR大阪駅前での路上コンサート、英国ボーンマス交響楽団のコミュニティプロジェクト「Geo Opera」とのコラボレーション、楽団員のリサイタルへの楽曲提供、府営団地での交流などさまざまなアウトプットを展開した。若者の就労支援を行うNPO法人ハローライフとの共同事業。

世界のしょうない音楽祭

世界のしょうない音楽ワークショップ＆音楽祭（2014〜）

センチュリー響の本拠地がある大阪府豊中市の庄内地域を舞台に、市民と楽団員、音大教員・学生らがオーケストラを結成し音楽を創作するプロジェクト。既存のオーケストラの楽器に邦楽器や民族楽器なども加わり、さらにプロの音楽家から初めて楽器を触る人までが一緒になって、ここにしかない21世紀のオーケストラを目指す。ワークショップを重ね、最後には地域の音楽祭での作品発表を行う。豊中市主催。大阪音楽大学、しょうないREK協力。

お茶の間オーケストラ
―高齢者と奏でる音楽―

お茶の間オーケストラ（2016〜）

高齢者と即興演奏や音楽創作を行うプロジェクト。市営住宅入居者との継続的な即興演奏の機会創出、アクティブシニアを対象とした音楽創作とその発表会、認知症施設入居者との音楽セッションの実施など、記憶や言語に頼らない「瞬間を楽しむ」即興演奏の特性を生かした、さまざまな高齢者との音楽活動を展開。2016年に英国のオーケストラ、マンチェスター・カメラータの協力を経てスタートし、現在もその交流は続いている。本冊子著者の1人である鈴木潤がアドバイザーを務める。

家族でオーケストラ

家族でオーケストラ（2017〜）

センチュリー響の楽団員と一緒に親子・家族が多数集まりオリジナルの音楽を作るワークショップ。各自が楽器や音の出る物を持ち寄り、1日かけて音で交流する。最後には完成した曲を全員で合奏。創作、遊び、即興などを通して、楽譜を使わずにオーケストラの醍醐味が体験できる。また2019年12月には、本冊子著者の野村誠と英国の音楽家ヒュー・ナンキヴェルが長年続ける共同作曲プロジェクト「ホエールトーン・オペラ」を実施。集まった家族がオペラのストーリーに合わせて自由に作曲、演奏するプログラムをセンチュリー響とボーンマス交響楽団のコラボレーションとして開催。

Chapter

1 事前の準備―環境を整える

ワークショップには何も準備せず臨むのがいいと思っていた。準備しすぎると、自分のやりたいことに参加者を当てはめてしまうと考えていたからだ。でも、実は細かい準備をたくさんしていることに気がついた。自由な表現を妨げる要因をどう取り除くか。居心地のいい創造の場を作るためにはどうすればいいか。準備で重要なのは、環境を整えることだ。

1-1 どこに、どう座る?

高齢者施設でのワークショップを始めてまだ間もない頃。部屋にまっすぐきちんと並べた長机のまわりに座ってもらいワークショップを始めた。すると参加したお年寄りたちは、なかなか楽器に手を出さなかった。整然と置かれた机が、これから仕事でもしなければならないような雰囲気を作ってしまっていた。また、お互いを見合ってしまって、恥ずかしがっているようにも見えた。

そこで次の回は、遊びたくなる雰囲気を作るため、机や椅子を部屋に対してななめにしたり、少し無造作にランダムに並べてみた。すると、気楽に楽器に触ってもらうことができた。(鈴木)

どこに座るかだけじゃなく、何に座るか、どう座るかも演奏に大きく影響する。床に座ると自由にいろいろな方向を見ながら演奏できる。椅子に座ると向く方向が決まってくる。チェロは椅子に座らないと演奏できない。ガムランは床に座らないと演奏できない。

高齢者など足腰が弱い人は、床よりも椅子に座ってもらう方が負担がない。車椅子の参加者がいる場合は、自由に移動できるスペースを確保しておく。

1-2 楽器の数と種類

ワークショップの内容が臨機応変に変えられるように、ある程度想定して、楽器の数と種類を準備しておく。

例えば、認知症のお年寄り15人くらいのワークショップ。ほとんどが車椅子や移動できない人たちと聞いていたので、事前にハンドベル、トーンチャイム、ジャンベ、

ブームワッカー、小物楽器などたくさんの楽器と各種のバチをそれぞれの人が座る場所の両手が届くところにランダムに配置。音階が1音ずつばらせる楽器（木琴、ハンドベル、トーンチャイムなど）も、適当にばらして部屋の数カ所に置いた。動かずともいろんな楽器に興味が湧くように工夫し、ワークショップが始まってからも随時楽器を移動、なかなか楽器に触らなかったお年寄りも少しずつ触り始め、最後には大合奏になった。（鈴木）

例えば、保育園児30人とのワークショップ。最初に楽器を見せると混沌として話ができなくなるので、最初は楽器を隠しておいて、あとから徐々に楽器を手渡した。（野村）

例えば、小学校の体育館でのワークショップ。天井が高くて、空間が響きすぎるので、打楽器でビートを出しても、はっきり聞き取れない。だから、響きを味わうように、太鼓系を減らして、楽器を準備した。（野村）

例えば、イギリスのモンテッソーリスクールでのワークショップ。参加者は10人ほどの子どもたち。楽器を持たずに行ったら、学校にもなかった。子どもたちの提案で、本を演奏することに。本だけを使っても、いろんな音の出し方を発見して、低音の出る分厚い本、ページをバタバタめくる音、順番に鳴らしてみるとメロディーのように聞こえたりして、ゲラゲラ笑って演奏した。（野村）

1-3 さらに大切なバチの話

バチを使う場合、硬さと楽器の組み合わせもチェックしておく。例えば、キンキン響きすぎる鉄琴の横には柔らかいバチを、あまり響かない木製の楽器の横には叩けばすぐ小気味よい音がする硬いバチを。

香港の巨大福祉施設JCRCに3ヶ月滞在したときのこと。知的障害のある高齢者の福祉施設から、鍋やフライパンなどを使った音楽活動をしたいと相談を受けた。そこで僕は、さまざまな硬さのマレットを購入することを提案。しかし施設側からマレットはあるから新たに買う必要はないと返事。いや、違う。いろいろな硬さのマレットを揃えたい。そう何度も説明して、ようやく購入してもらえた。

マレットは、メーカーごとにさまざまな種類が売られていて、ソフト、ミディアム、ハードなど硬さによって微妙に音色が変わる。これはワークショップ参加者が出す音のボリュームを調整するために必要だ。力が弱く十分に楽器が鳴っていない人には、スーパーハードやハードのマレットにしてもらう。エネルギーがありすぎて力一杯叩く人には、ソフトのマレットに変えてもらう。こうして調整していくと、全員の音量バランスが調整されて聞きやすいバランスになってくる。

僕がいるときは耳で判断してマレットを交換して音量を調整していたが、僕の帰国後も活動を続けるために、それぞれの人の最適なマレットを決め、それをもとに今も活動は続いている。（野村）

ゴム、ウッド、樹脂、毛糸巻き、綿糸巻きなど、
ヘッドだけでもさまざまな種類がある。

1-4 照明スタッフも音響スタッフもいません

大抵のコンサートホールには照明と音響の専門スタッフがいる。けれどワークショップの場合、そうしたスタッフがいないケースがほとんど。だからワークショップを行う音楽家自身が、注意を払わなければいけない。

照明。蛍光灯の強い明かりがなんとなく合わないなぁと感じる場合、あえて電気を消して自然光だけにしてみる。またカーテンを閉めて薄暗くすることで、音に集中できることもある。

音響。狭い部屋に楽器が多すぎると、音が充満してしまうことがある。部屋の反響が強すぎる場合は、カーテンを閉めるなどして反響をおさえてみるとよい感じになったりする。（鈴木&野村）

1-5 サウンドチェックで気づくこと

ここまで挙げたようなことを現場で考えるうえで、実際に部屋の中を歩き回りながらその日に使う楽器を試しに鳴らしてみることをオススメしたい。

僕らは頭だけでいろんなことを理解しがちだ。今日の部屋はこの広さ。今日の楽器はこれとこれとこれ。今日の参加者の人数……。うん、全部わかっている……。でも、実際に楽器を手にとって、立ち上がったり座ったり歩き回ったりしながら音を鳴らしてみると、気づかなかった微細な情報に気づくことが多い。その日の温度、湿度、部屋の作りによって、あるいはあなた自身の体調によって、毎日鳴る音は違う。そしてまた色や明るさなども微妙に影響している。

いろいろな微細な違いに気づくこと。気づける状態の自分になっておくこと。会場の準備をしながら自分自身を整えているのかもしれない。（鈴木）

1-6 開演を待ちわびる

準備が終わって、ワークショップが始まるまでの間の時間は、コンサート前の楽屋と同じように過ごす。自分の楽器の手入れをしたり、服装をチェックし直したり、ストレッチをしたり、なかには他の演奏家と軽くおしゃべりをする人もいるだろう。それぞれにしていることは違っても、これから始まる本番に向けて行われるちょっとした「お清め」みたいなものかもしれない。

音楽を始めるには、普段の暮らしと気持ちを切り替えるちょっとしたスイッチが必要だ（普段の暮らしからとても音楽的になっている人の場合は例外だけど）。それまで難しい話や理屈っぽい話をしていたときなどは、いったんそれを打ち切って、場の空気に心を寄せる。直前まで事務的な話をしていたりすると、参加者が入ってきたときに急に音楽的雰囲気にはならない。特にコーディネーターやスタッフの人は一生懸命なあまり直前まで「頭」を使ってしまうので注意が必要だ。

では、参加者はどんな時間を過ごすだろう。ライブハウスの場合、BGMがかかっていることが多く、またドリンクオーダーが普通なので、音楽を聴きながらお酒を楽しんで開演を待つ。開演時にはすでに気分が高揚していたりする。コンサートホールの場合、ロビーで飲食ができることもあるが、ホール内は飲食禁止で、BGMもかかっていない。静かな会場の中、プログラムを読みながら、開演を待つ。コンサートの演目の背景がわかって、ワクワクする。

ロンドンのウィグモアホールが主催する認知症の高齢者に向けたワークショップでは、始まる前にお茶とお菓子を楽しむ時間がある。さすがお茶の国イギリス。ワークショップが始まる頃には、みんなリラックスして、それぞれの距離も少し近くなっている。（鈴木&野村）

あなたなら、どんな環境を作りますか？

Chapter 2 始め方

コンサートの始め方がいろいろあるように、ワークショップの始め方にもいろいろある。最初からトップギアで勢いよく始める方法もあれば、リラックスした状態から気づいたら始まっているという方法もある。言葉による自己紹介や挨拶で始めることもできるし、言葉を介さずに音だけでコミュニケートする始まりもある。その日、その場に応じての始め方があっていい。

2-1 先生が寝たらあかん!

ホールで子どもと音楽創作のワークショップを行ったときのこと。初めの挨拶をすると、1人の女の子が「先生、眠い、だるい。音楽なんかつまらん。寝よう」と言った。僕にはそれが今どきの子どもっぽく思えて面白かったので、「僕も眠い、だるい。だから寝よう」と言って、率先して寝転がってみた。寝転がって耳を澄ますだけで楽しいかもしれないし、音を聞かなくても何か面白い音楽のアイディアに巡り会えるかもしれない。するとその女の子は「なんでそんなことするの。先生が寝たらあかん!」と怒り出した。きっと反抗的な態度で興味を引くことは、彼女なりの大人とのコミュニケーションなのだろう。でも、僕には注意したり怒ったりする気はない。ただ一緒に音楽をやりたいだけだ。だから寝転がって音を聞き続けていたら、今度は「時間の無駄や。何かしよう」と言い出した。「じゃあ何する?」「手拍子」。彼女は自分の意見が採用されて、少し嬉しそうに見えた。ここから、彼女をリーダーとして、手拍子のリズム遊びが始まった。（野村）

2-2 鍵盤ハーモニカ・イントロダクション

自分が音に夢中な音楽家であることを伝えるために、楽器の演奏で始めることも多い。普通じゃない奏法をいっぱい盛り込んだ「鍵盤ハーモニカ・イントロダクション」（野村誠作曲）は、導入にもってこいの曲だ。

鍵盤ハーモニカの吹き語りで、楽器の説明をする。吹きながら語るのは不可能なので、吹いては語り、吹いては語り、楽器と声を交互にやるのが、バカバカしく笑いもとれる。紹介する奏法も、ピッチベンドで変な音を出したり、頭で演奏したり、ホースを弾（はじ）いたり、普段学校でやったら先生に怒られるかもしれないような特殊奏法だ。こういう奏法と語りで、楽器の魅力を誠意を持って伝える。本気で楽器の

最良の音色を聴かせる。そして、歌詞のなかで「正解は、1つではない」「自分でいろいろ考えてよい」と歌って、これから始まる音楽創作ワークショップでは、決まった正解などなく、自分たちで自由に発想していいのだ、というメッセージを伝える。この導入だと、そのあと音楽創作にスムーズに移行できることが多い。（野村）

2-3 雑談と音楽の境界

センチュリー響で仕事を始めた2014年、「哲学カフェオーケストラ庄内」というプログラムを行った。これは臨床哲学者の西川勝さんをファシリテーターに30分間「哲学カフェ」を体験し、それを導入として音楽創作ワークショップを行うというもの。哲学と言っても「おやつ」「漫画」「温泉」など、西川さんが設定した身近なテーマで参加者と楽団員が自由におしゃべりする、とても肩の力が抜けたプログラムだ。

参加者たちは「プロの演奏家の前で素人の自分が楽器を演奏するなんて!」と緊張していたが、音楽のことなんてさっぱり分からないと言い切る西川さんの司会で漫画の話に夢中になったら、緊張が吹き飛んだようだ。おしゃべりを通してみんな仲のいい友人みたいになって、「ではそろそろ、おやつをテーマに音楽をやってみますか」なんて、雑談と音楽の境界線があやふやになっていった。（野村）

2-4 会話のクッション

ワークショップに限らず、初対面の人と接するときは、緊張する。なにせ相手のことをまったく知らないか、ほぼ知らない。目を合わせないよう視線をずらしても、相手の顔を正面から凝視しても、どちらにしても落ち着かない。

例えば、知らない人に道でいきなり話しかけると不審がられる。しかし、犬の散歩をしていると、犬を介して見知らぬ人と会話していることもある。犬がクッションになって、会話が弾む。

「The Work」のワークショップでは、会話のクッションになる何かがあるといいのでは、と、NPOハローライフの担当者がワークショップ会場にレゴブロックをいっぱい用意し、それをいじれるようにした。レゴをいじっていると手持ち無沙汰ではないし、視線を合わせないで会話しても不自然ではない。センチュリー響の楽団員とワークショップ参加者がレゴを通して、自然におしゃべりできるようになった。さらに、レゴで楽譜を作って創作が始まった。（野村）

2-5 エアコン

暑い暑い7月のある日、小学校の視聴覚室で音楽ワークショップをした。教室に入ると、エアコンの空調の音が気になった。僕が、「空調の音が気になるなぁ」と言うと、みんな空調の音に耳を傾けた。「一度、空調を止めて、窓を開けてみよう」と言って窓を開ける。すると、今度は国道を走る車の音が聞こえてきた。「うーん、どっちの音がいいかなぁ?」

僕は子どもたちに質問した。子どもたちは、音について真剣に話し合った末に、窓を閉めてエアコンを入れることにした。この時点で、子どもたちの耳はあらゆる音に開いていて、些細な音にも自然に耳を傾けるようになった。（野村）

2-6 せーの!

吹奏楽やオーケストラのリハーサルは、最初にチューニングをしてピッチを合わせる。しかし「世界のしょうない音楽ワークショップ」などの現場では、木琴や鉄琴などチューニングできない楽器もあれば、民族楽器など西洋音階とは別の音階にチューニングされた楽器もあったりと、さまざまな楽器が混在している。だからチューニングがバラバラの状態でワークショップを始めることも多い。そうしたバラバラの

楽器を一斉に鳴らすとどんな音が出るかを味わう曲が『せーの』だ。

「今から『せーの』という曲をやります。僕が『せーの』と言ったら、全員一斉に演奏を始めてください。演奏ではどんな音を出してもいいです。ただし、2回目に『せーの』と言ったら、全員一斉に演奏をやめてください。」

全員で一斉に音を出し、カオスのような音の渦が立ち現れて、一瞬のうちに静寂になる。シンプルだが合奏のエッセンスが凝縮されている。この『せーの』を演奏することは、日常の生活の気分から音楽ワークショップへとスイッチを切り替える気分のチューニングになっている。また、こうやって音を出して、場所に馴染んでいくから、場所へのチューニングにもなる。（野村）

2-7 整列せずに1人ずつ

幼稚園で、ありったけの楽器を全部床に出して子どもたちに好き放題に鳴らしてもらうワークショップ「音の砂場」を始めた頃の話。子どもたちがぞろぞろと部屋に入ってくると、先生が列に並ばせてこう言う。「こちらが鈴木先生です。今日は自由な音楽を教えに来てくれました。あいさつしましょう。こんにちは!」「（子ども全員）こんにちはー!」なんだかとても変な感じ。自由な音楽と言っているのに、雰囲気がもう自由じゃない。

そこで始め方を変えた。子どもたちに1人ずつばらばらに部屋に入ってきてもらう。そこで楽器を鳴らして遊んでいる僕。「この床に転がってるの何？ っていうか、あのおじさんは誰?」　挨拶も説明もなし、ドキドキだ。でもそこから1人ひとりの楽器との初めての触れ合いが始まる。触るか、触らないか、それは各自の自由。（鈴木）

2-8 蚊が止まった順に

1人ずつばらばらに部屋に入ってきてもらう始め方は、それ以降も状況に合わせてアレンジを加えながら何度かやった。そのなかでも印象に残っているのは、僕ともう1人でファシリテーターをやった集会室と講堂の2箇所を使ったワークショップだ。

まず、講堂にありったけの楽器を出しておき、そこで1人が待っている。そして参加者の子どもたちには集会室に集まってもらい、しばらくいろんなゲームをしたあと、全員でねっころがって目をつぶってもらう。「これからみんなのところに蚊が止まりにいきます。蚊が止まった人から順番に目をあけて講堂に行ってください」鍵盤ハーモニカの音で蚊の真似をしながら、1人ひとりのところに行ってちょんっと触れる。触れられた子どもは、目を開けて1人で講堂に行く。

僕は蚊の役をやっていたのだけど、最後の1人を送り出したあとに講堂に行ってみたら、とても自由な空気になっていた。（鈴木）

2-9 初デートの色っぽさ

まだワークショップを始めたての頃。がんばって何かを伝えよう、みんなを飽きさせないようにしよう、そんなふうにはりきればはりきるほどドキドキして、場もざわざわする感じがした。特に最初の30分くらいがどうしてもうまくいかない。そこでワークショップ仲間の片岡祐介さんに相談してみた。

「初めて会った人たちとの白々しくてぎこちなくて気まずい時間は、仲良くなってしまったら2度と戻ってこない。言ってみれば、最初のデートの始め30分みたいなもの。その白々しさや気まずさから逃げるんではなく、色っぽい時間だと思ってみたらどうですか?」

それを聞いてから、ワークショップを始めるときにドキドキしなくなった……のではなく、ドキドキしながらもそれを受け入れることができるようになった。（鈴木）

Chapter

3 コミュニケーションお悩み相談室

ワークショップでは、さまざまな背景の参加者と思いもかけないやりとりが発生することが大きな醍醐味。しかし、ときにはワークショップで参加者とどのように関わったらいいのだろう? と困惑することも。そんな悩めるあなたのためのお悩み相談室。野村と鈴木の体験談をQ&A方式で紹介します。

3-1 怒りの表現への対処法

Q：ワークショップ中に、苛立って楽器を破壊しそうな人がいます。どうしたらいいでしょうか?

A：こんな話があります。小学校でのワークショップ。男の子が小太鼓を「これでもか!」というくらいの強さで叩き始めた。大きいだけでなく聴いていて痛い音だ。何かを壊そうとでもしているようだ。気持ちが出ているようにも感じられる。何人かの子が耳を塞いでいる。

いい案が浮かばずにただ見守っていた。どうしよう、どうしよう……。そのとき、4、5人の子たちがそれぞれスティックをもって彼のまわりに集まり、彼に加わって、さらにもっと大きい音でスネアを叩き始めた! なんと、さらにプラスするのか! 誰も彼を止めようなどという邪心がない。いっしょにやっちゃえ! それだけ。

すると不思議なことが起きた。最初に叩いていた男の子は、みんなが加わったことにびっくりした顔になった。そしてみんなで叩いている太鼓の音は、前にも増して相変わらずバカでかい音ではあったが、さっきまでとは違ってどことなくあっけらかんとしたお祭りの音のように聴こえてきた。男の子も少し楽しそうな顔になってきた。そのあと、花が咲くように盛り上がったと思ったら、自然と花がしぼむように終わった。そして子どもたちは違う楽器へと移って行った。

レゲエの神様ボブ・マーリーは「音の戦争で人は死なない」と言った。音楽はそれが怒りの表現であっても、生まれさえすれば花のように咲いて自然としぼむ。それを本当の暴力と勘違いしないことも大事なことだ。（ただし、スティックがまわりの人に当たって、本当の事故が起こらないようにケアすることも必要）（鈴木）

3-2 俳句おじさん

Q：参加者が否定的なことを言い始めたら、どうしたらいいでしょうか？

A：こんな話があります。2018年「The Work」、清滝団地の集会所でのワークショップでのこと。初回のワークショップで清滝団地をテーマに作詞、作曲。次の回に参加したおじさん、その歌が気に入らない。「だいたい、日本の歌っていうのは、五七五が自然なのに、あの歌は、七五調になっていないんだよ」と批判的。「じゃあ、七五調で新しい歌を作りましょうか」と提案。「俺は、言葉のセンスがないから、あんたたち歌詞考えて」とおじさんの提案に従い、みんなで五七五の俳句を作り、箏の音階に合わせてメロディーを作ると、おじさんは満足して笑顔で帰っていった。（野村）

3-3 リーダーになった5年生

Q：1人だけ意見を活発に言う子どもがいて、他の子どもの機会を奪ってしまいます。どうしたらいいでしょうか？

A：こんな話があります。「夏休み子ども音楽ワークショップ」という募集に1年生8人、2年生8人、3年生5人、4年生、5年生が0人で、6年生1人が参加することになった。たいてい、低学年の子どもは自由奔放に楽器を演奏したり歌ったり踊ったりするので、6年生は居心地が悪くなってしまう。だから、こうした企画では、高学年をケアすることが多い。そもそも、最初から低学年と高学年は、同じプログラムにしないようにしている。

しかし、高学年のみのプログラムでのこと。発達が早い6年生の女子は精神的に大人で、発言を促されても、恥ずかしがって沈黙してしまう。一方で、5年生のY君は、本人に悪気はないが、思いついたことを全部言う子どもだった。「Yくん、ちょっと黙って」と、僕は制した。しかし、自由に表現しているYくんを制している

なんて、僕は一体何をしているのだ! しかし、Yくんを黙らせないと、他の子が発言の機会を奪われてしまう。僕は大いに悩んだ。

次の回から、Yくんには、低学年のワークショップのリーダー役をお願いした。ワークショップ開始30分前に来てもらって、まず一緒に進行の打ち合わせをする。すると、Yくんは、次々にアイディアを出してくれる。例えば、「椅子はどう並べようか？まっすぐ一列に並べたら、子どもたちに話を聞かせられるし、いきなり活動したいんだったら、椅子はない方がいい」なんて言う。Yくんは天性のファシリテーターで、低学年の子どもたちの心をつかんで、ワークショップを進めていった。僕は、Yくんのアシスタントに徹した。特別な役割を作ったことで、彼の活躍の場を作ることができたし、6年生女子も、落ち着いてじっくり音楽が作ることができた。（野村）

3-4 親という役割から解放される

Q：ワークショップ中に、親が子どもに干渉しすぎます。どうしたらいいでしょうか？

A：こんな話があります。センチュリー響で「家族でオーケストラ」ワークショップをしたときのこと。自分の子どもの振る舞いが気になって仕方がないお母さんが、子どもに注意ばかりしている。ワークショップで自由に音を出してみよう、という空気を作りたいときに、親たちが子どもを行儀よく躾けようとする振る舞いが邪魔になる。

そこで、別々の部屋で活動する時間に、親だけのグループ、子どものグループ1、子どものグループ2、というように分けてみた。親だけのグループには、センチュリー響の首席コントラバス奏者の村田さんも加わった。子どもと分離されて親たちは困るかと思ったが、正反対だった。子どもと別室になった途端、親たちは音楽に没頭し始めた。物静かなコントラバス奏者のファシリテーションが、大人の世界を強調したのかもしれない。しばらくすると、大人たちはクレイジーなサンバカーニバルのような熱狂の祭りになっていた。

最後に集まってグループごとに発表したとき、子どもたちがしっとりとした音楽を創作しているのに対し、大人は元気いっぱいの音楽で、その対比も印象的だった。親という役割から解放された大人がいると同時に、子どもという役割から解放された小学生たちがいた。（鈴木&野村）

3-5 ベルを振って泣いたおじさん

Q：ワークショップで何もやらずにいる人がいます。どうしたらいいでしょうか？

A：こんな話があります。特別養護老人ホームでの即興ワークショップのこと。その日も1人の男性が車椅子に座り、ベルを片手に持ったが鳴らすことなく下を向いてずっとうつむいていた。やはり気にはなる。まわりの音を楽しんでくれているだろうか。わからない。その人のまわりの楽器の配置を変えてみる。近くに行って音を鳴らしてみる。そうこうして90分くらいのセッションが終わった。部屋全体は自然にまとまりを見せた音楽が大きな波のように鳴ったあと、少しずつ引いていき、最後の一音が消えた。

そのときだった。ベルを持っていたおじさんが急に顔をばっと上げ、手に持っていた鈴を上に大きく掲げ、まるで終わりの合図のようにそれを鳴らした。シャリンシャリンシャリンシャリン……。見るとおじさんは感極まった顔で泣いていた。なんと！ずっと聴いてくれていたのだろうか。それとも今日の音楽とはまったく関係がないのだろうか。どちらにしても僕にとって忘れられない光景になったことには変わりない。（鈴木）

A：またこんな話もあります。香港の巨大福祉施設に3ヶ月レジデンスしていたときのこと。無関心でほとんど反応がないという重度自閉症の人とのグループ音楽セッションをすることになった。その初回。

5人とも来るなり寝てしまう。楽器を勧めてみるが、予想以上に無関心で無反応で、動揺しそうになるが、心を落ち着けて、僕は平然と楽器を鳴らしてみるが、ほぼ何も反応がない（少なくとも、僕にはそう見えた）。とりあえず、今日はいろいろ演奏して、どれくらい反応がないかを見てみようと、演奏を続けた。しかし、5人とも眠り続けるし、一瞬、こちらをちらっと見たが、それも束の間、また寝てしまう。楽器を変えてみても、やはり反応は見られない。うーむ。

10分、15分と演奏を続けるが、何も反応らしい反応はない。うーむ。困った。いや、困ってないぞ。別に何も反応がないのだって、1つの反応だ。でも、20分も演奏をしていると、さすがに何か手応えを見つけたいと、焦る気持ちも出てくる。でも、そういう動揺はよくない、と自分に言い聞かせて、音に集中し、即興で演奏を続けた。すると、1人が立ち上がり歩き始めた。ゆっくり歩いて行って、部屋の壁を一発叩いた。そして、また歩いて行って、別の壁を一発叩いた。この行為を続けている。これは、どういうことだろう？ 僕は、彼の気持ちを理解したくて、キーボードの演奏をやめて、彼の真似をしてみた。

すると、それまで楽器の音で満たされていた部屋は、静かになった。ごくたまに、壁を一発叩く音がする。ゆっくり歩く男が2人いて、ときどき、すれ違う。この静かな緊張感。これはなんだろう？ 日本庭園で、ししおどしがときどき鳴るかのようでもあるし、ジョン・ケージが作曲したミュージックシアターのようでもある。でも、ケージだったら、こういうところでラジオを鳴らしたりするよなぁ、と思ったら、今まで寝ていた1人が、むくっと起き上がり、ラジオのスイッチを入れ、また寝た。ますます、ケージの音楽の実験的なパフォーマンスのようだ。

彼は、相変わらず、ゆっくり歩いては、ときどき壁を叩いている。僕も、同様に壁を叩いては、ゆっくり歩く。しかし、真似するだけでは芸がないので、途中、ベルを一音鳴らしてみた。すると、なんと彼も、ベルを一発鳴らしたのだ。これには驚いた。完全に無視されていると思っていたのだが、そうではなかった。表情からは読み取れないが、コミュニケーションがあったのだ。僕は、しばらくして、こっそり

キーボードの鍵盤を一音鳴らした。しばらくすると、彼もキーボードの鍵盤を一音鳴らした。無関心で無反応のように見える。でも、無関心でもないし、無反応でもない。そのことに感動したと同時に、ケージが作曲した音楽にも匹敵する実験的な空間を、こうして即興で生み出していることに興奮した。

ちなみに、それから1年後には、このときにずっと寝ていたメンバーの1人が来日。豊中での公演「問題行動ショー」に出演し、センチュリー響のヴァイオリンの巌埼さん、クラリネットの吉岡さんと共演した。（野村）

3-6 温泉おばあさん ― 評価ってなんだろう?

Q：ワークショップの効果の説明を求められました。どうしたらいいでしょうか?

A：こんな話があります。認知症の方の施設でのワークショップのとき。居間のソファーで寝転がっていたおばあさんがやってきて「〇〇温泉はな、あれだ、〇〇温泉はな!」とずっと同じことを繰り返ししゃべり始めた。かなりしつこい。しかし、ただひるんでいてはいけない。鍵盤ハーモニカでそれにたいして「ぷっぷぷぷ、ぷっぷぷぷ」と答えてみる。おばあさんも「〇〇温泉が、あれだ、〇〇温泉がな!」とほぼ同じ内容をまた話しかけてくる。ラップのようだ。再度、楽器で「ぷっぷぷぷーぷ、ぷっぷぷぷーぷ」と返す。そんなことが20分程続いただろうか。

あのおばあさんはこっちの演奏を聴いて答えてくれていたのか? それとも僕らはすれ違っていただけなんだろうか? 正直な感想は、「どちらともとれる。まったくわからない」という感じだった。何かコミュニケーションしたな、というはっきりとした手応えがあったわけではないが、強烈に印象に残る音楽体験だった。それをそのまま覚えておこう、と思った。（鈴木）

Chapter 4 オーケストラの根っこ

たくさんの人が集い音を出すのがオーケストラだ。出自が違い音量もアンバランスなさまざまな楽器が共演する。交響曲は、公共について考える音楽かもしれないし、協奏曲は、協力についての音楽かもしれない。21世紀のオーケストラの根っこを掘り下げることになったワークショップの体験談を紹介。

4-1 オーケストラはカチコチか?

オーケストラのプレイヤーは、ワークショップにも即興演奏にも向いている。なぜなら、即興力が高く柔軟性があるからだ。と言うと、大抵の人はそんなわけないだろう、と思うかもしれない。むしろ正確さや表現力などの高い演奏技術を求められる人たちというイメージがあるのではないだろうか。

かくいう僕も、クラシック音楽を楽譜通りに演奏しているのだから、即興力や柔軟性に乏しいのでは、と思っていた。しかし、センチュリー響の楽団員とのワークショップを重ねるうちに、気づいたことがあった。それは、楽団員から頑固さを感じないことだった。これまで出会ってきた音楽家は、みな、譲れないものを持っていたので、ぶつかることもしばしば。しかし、センチュリー響の楽団員は、人当たりがいい。そこで、楽団員たちが、日々、違ったタイプの指揮者と仕事をしていることを思い浮かべた。これは、柔軟じゃないとできないことではないだろうか、と。同じ曲を演奏するとしても、先週の指揮者は、テンポよく軽快に演奏しようと言い、今日の指揮者は、ゆったりと饒舌に演奏しようと言うかもしれない。そのときどきの指揮者の方針を瞬時に察して、それに合わせることができるなんて柔軟だ。しかも、指揮棒の動きや顔の表情で、意図を瞬時に読み取り、すぐ演奏に反映させるなんて、まさに即興ではないか!

ワークショップで僕がしていることも似ている。指揮者の表情を見る代わりに、ワークショップ参加者の様子を見る。楽譜に書かれた細かな指示を解釈する代わりに、ワークショップ参加者のちょっとした行動から、意図を察する。オーケストラで必要になる能力は、ワークショップに活かせるし、ワークショップで必要になる能力は、オーケストラに活かせるのだ。

そして、それだけの柔軟性や即興性があれば、即興演奏だって得意なはずだ。楽譜に書いてある音符を演奏する代わりに、ワークショップ参加者が出した音を真似して演奏する。そうした反応をしていくうちに、センチュリー響の音楽家たちは、即興演奏に熟練していった。

だから、声を大にして言いたい。オーケストラの楽団員は、ワークショップと即興に向いている。なぜなら、柔軟だから。(野村)

4-2 協奏曲=主役を生かす

センチュリー響との最初のワークショップとなった2014年の「The Work」で生まれた音楽の衝撃は、今でも忘れられない。

ワークショップはとにかく、みんなが緊張して始まった。参加した11名の若者たちのなかには、数々の就職面接で対人恐怖症になり、普段はほとんど家から出ない引きこもりの人もいた。一方、オーケストラから参加した6人の音楽家も、全員ワークショップ初体験で不安に満ちた顔をしている。僕がさまざまな場でさまざまな人と音楽をしてきた20年のなかで、もっとも緊張感のみなぎっている場だった。

おもちゃ楽器や太鼓など、自由に鳴らして遊べるような楽器をいくつも用意した。もし小学生だったら、すぐさま楽器に飛びついて次々に音を出し始めるところだが、みんな互いに牽制し、警戒し、慎重に楽器を選び、恐る恐る手に取った。誰もが音の小さい目立たない楽器を選び、他の人の音に隠れるように微かな音を鳴らしていた。自由な即興ワークショップで、これほど静かな音楽になったことは初めてだ。鈴を微かに鳴らす。カスタネットをできるだけ音がしないように鳴らす。各自が工夫して弱奏している。この予想外の静かな音楽は、本当に美しかった。

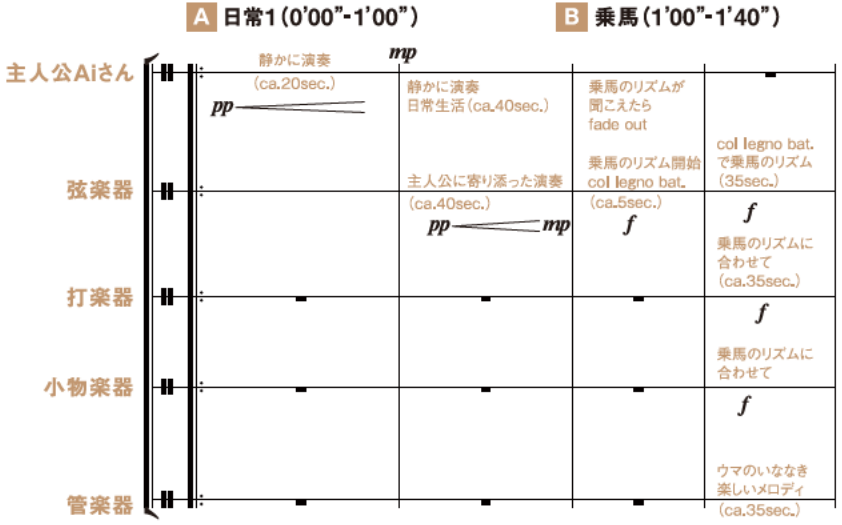
この出来事を経て、画期的な協奏曲『ハローライフ協奏曲』が生まれた。協奏曲は普通、演奏技術の卓越したソリストが主役となって、派手なパフォーマンスでオーケストラと掛け合いをする。ところがこの協奏曲では、カスタネットなどもっとも地味な楽器をソリストとして、それ以外のメンバーをオーケストラとして共演する。

センチュリー響の音楽家はトロンボーンやチェロやヴィオラやヴァイオリンなど専門の楽器で、ソリストの微かな音をかき消さず引き立たせるよう、それよりも目立たない音で演奏した。楽譜には言葉の指示だけで、音符は何も書いていない。静かで地味で抽象的な音楽が生まれた。ソリスト役を交代で体験した若者たちは、恥ずかしがりながらもやり遂げた達成感で自信を得たようだった。音でまわりからサポートを受けた実感も大きかったようだ。こういう形で、脚光を浴びる場を作れること、それが参加者の心に届いたということは、画期的だった。（野村）

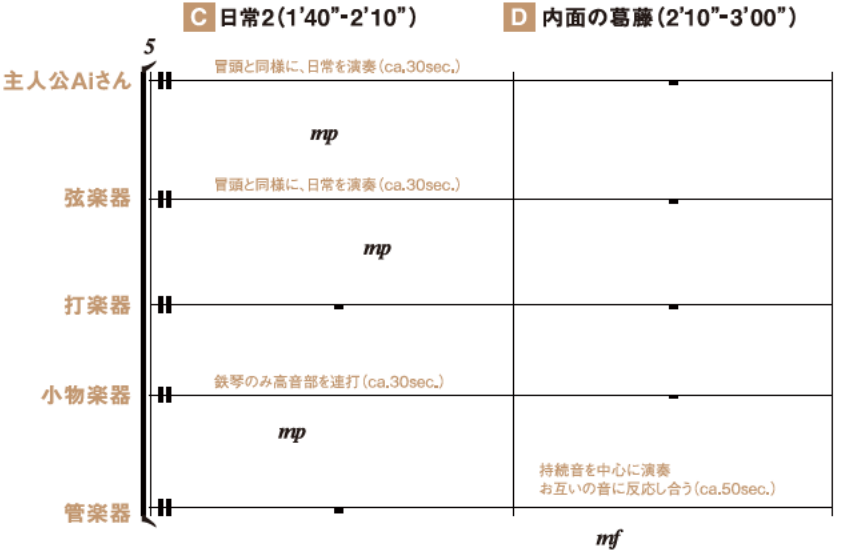
弦楽器、管楽器、打楽器、小物楽器（玩具）の4群のアンサンブル

ハローライフ協奏曲

作曲：The Work参加メンバー



※1 通常、最も地味で音量も決して大きくない楽器を独奏者とする。
※2 打楽器群は比較的大きい打楽器に、小物楽器群は比較的小さい打楽器にすることが望ましい。
※3 管楽器は、木管楽器、金管楽器、ホースなどの管状の楽器を含める
※4 この作品は、改訂／アップグレードすることを前提とした第1バージョンである
※5 The Workは、日本センチュリー交響楽団とNPO法人ハローライフによるプロジェクト



4-3 交響曲＝立場の違う人が混在する

センチュリー響が2014年から毎年、本拠地の大阪府豊中市で行っている「世界のしょうない音楽ワークショップ」。ヴァイオリン、チェロ、三味線、箏、シタールなどなど、参加者はこれまで体験したことのない楽器にチャレンジする。そして大人も子どももプロも初心者も一緒になって、世界に1つしかないオーケストラを目指す。

このワークショップがユニークなのは、楽器の演奏法の習得を目的にしないことだ。それぞれが初めて触った楽器で自由に音を出しながらその場で音楽を創作していく。

楽器も初心者にとっては簡単ではない。なかでも左手でピッチをコントロールする弦楽器は難しい。だから多くの場合、左手を使わず開放弦で音を出すことが多くなる。すると、以下のような音が出る。

ヴァイオリン	ソ、レ、ラ、ミ
ヴィオラ／チェロ	ド、ソ、レ、ラ
コントラバス	ミ、ラ、レ、ソ
三味線（本調子）	レ、ソ、レ
箏（平調子）	レ、ソ、ラ、シb、レ、ミb、ソ、ラ、シb、レ、ミb、ソ、ラ

これらに共通するのがソ、レ、ラの3つの音だ。もちろん上達すればあらゆる音が出せるようになるけれど、シンプルに思い切り弓を動かしたりバチを振り下ろせるのは開放弦なのだ。

この初心者とプロで編成される交響楽団「世界のしょうないワールドミュージックオーケストラ」のために、僕は作曲した。そうすると、初心者パートは、ソ、レ、ラを多用することになる。ハイドンの交響曲で、ティンパニやホルンが、その調のド（主音）とソ（属音）を多用するように。

ハイドンの交響曲では、技巧的に演奏できる弦楽器や木管楽器に加え、2音しかないティンパニや自然倍音で表現する金管楽器など融通の利かない楽器が共存している。そして世界のしょうないワールドミュージックオーケストラにも、技巧的に演奏できるプロの音楽家と、限定された技術しかない初心者が共存している。

バラバラな楽器を寄せ集めたオーケストラは、アンバランスだ。例えばトロンボーンとヴィオラの*f*は音量が違うので、人数の差でバランスをとる。チェロの「ド」はトランペットの「レ」、ホルンの「ソ」と同じ音。このバラバラな状態を、どの楽器も排除せずに折り合いをつけるべく調整するのが、作曲家や指揮者の仕事だ。もう一歩踏み込んでみよう。「世界のしょうない」で追求してきたのは、立場の違う人が共存するオーケストラ。複雑に入り組んだ現場を調整していくと、オーケストラは社会の縮図だとつくづく思う。（野村）

Chapter 5 遊べば作曲

即興演奏と作曲は別物だろうか？ 作曲家の多くは、作曲しながら楽器を試し弾きしたり、即興で弾いた音楽を書き留めて作曲していく。バッハ、ベートーヴェン、メシアンなどは、即興の達人でもあった。ワークショップで自由に音を出して遊ぶことも作曲に繋がる。即興で音を出して遊んでみよう。いつの間にか、あなた自身も作曲家になっている。

5-1 音符のない楽譜

2014年、センチュリー響の記念すべき最初のワークショップ「The Work」立ち上げ。ワークショップ参加者も緊張していたが、センチュリー響の楽団員も緊張していたし、僕も緊張していた。みんなが慣れないことをしていて、不安が充満していた。楽譜がある音楽になると、楽譜が読めないワークショップ参加者の居場所がなくなる。かと言って、楽譜がない音楽になると、即興に苦手意識があるセンチュリー響の楽団員の居心地が悪い。だから、僕は音符がまったく書いていない楽譜を用意した。最初に作った楽譜は、『ゲンダ・ゲンカン1』という楽譜だった。音符は1つも書いていないけれども、自分の楽器の前に譜面台と譜面を置くと、センチュリー響のメンバーは、少し安心したように見えた。一方、就職の面接を繰り返して対人恐怖症で引きこもりになった若者にとっても、自分の前に譜面台を置くことで、他人の視線から守られる安心感を感じているように見えた。

曲は、単純な構造で、

A 弦 弦楽器＋ソリスト（*pp*から*mp*にクレッシェンド）
B 打 打楽器＋小物楽器（*ff*賑やかにリズミカルに）
C 弦 弦楽器＋ソリスト＋小物楽器（*mp*で静かに）
D 管 管楽器（持続音を中心に。お互いの音に反応し合う）
E ソロ ソリスト（音の地味な楽器で最大限に頑張る）
F 全 全員（激しく演奏するが、徐々に弱くなる）
G 弦 弦楽器＋ソリスト（*mp*から、徐々に消えていく）

となっていて、どの場面で誰が演奏するかは決まっているが、何の音を演奏するかは全部各自で考えないといけない。こうして楽譜があると演奏できない人と、楽譜がないと演奏できない人による共演が始まった。

ある日、ワークショップ参加者の1人Iくんが、長文の作文を書いてきた。それは、『ゲンダ・ゲンカン』の音楽を、彼なりに説明するものだった。

A 弦 Aiさんの日常1
B 打 Aiさんの非日常（乗馬）
C 弦 Aiさんの日常2
D 管 内面の葛藤
E ソロ Aiさんの変容
F 全 仲間との交流
G 弦 Aiさんの日常3

Iくんの説明

つまり、この曲で3回現れる弦は、主人公Aiさんの日常を表すテーマ。その間に挿入される非日常や葛藤や仲間との交流を経て、最後に登場する3回目のAiさんの日常は、同じ日常でありながら、今までと違って感じられる、という。このストーリーを書いてきたIくん自身が、ワークショップを通して変化してきたこと、変化していきたいという想い、を音楽の解釈として表現しているように感じられた。

内面の葛藤を表現するという大役を担うことになったトロンボーンの近藤さんは、「うわぁ、難しいよこれ。マーラーみたいだ」と、ご自身も内面を葛藤させながら、内面の葛藤を楽器で表現しようと試行錯誤した。

こんな風にして、楽譜のない音楽への最初の一歩が始まった。Chapter4で紹介した『ハローライフ協奏曲』は、ここから発展した。（野村）

5-2 名前をつけることから始まる

❶ 物語を先に作って、それを音で表現する

❷ 音を先に出して、そこから物語を想像する

映画音楽や演劇の音楽を作曲する仕事としては圧倒的に❶を行うことが多いのだが、ワークショップでは❷のアプローチを行うことが多い。なぜなら、言葉や意味が先にあって、それを音で表現するのは、ときにはとても難しいからだ。「内面の葛藤」を音で表現してと言われても、どんな音を出していいのか、なかなかイメージが膨らまない。それよりまず好き勝手に音を出してみる。するとそれが「内面の葛藤」や「アフリカのジャングル」に聞こえたりする。そしてそれをタイトルにすると、即興演奏は曲になる。

『ミワモキホアプボグンカマネ』まるで謎の呪文のようなタイトルが生まれたのは2017年、4年目の「The Work」だった。何か言葉から音楽を作ってみようと、順番に1人1文字ずつ言って言葉を作ってみることにした。すると、案の定デタラメな言葉が生まれて、そこから音楽創作が始まった。

まずは4グループに分かれて、「ミワモキホ」「アプボ」「グン」「カマネ」で声のアンサンブルをやってみた。「ミー ワモ キホ ミー ワモ キホ」と唱えるミワモキホ班。「ア ア ア ア アプ ボー」と元気に歌ったアプボ班。「グーングン グーングン」と伸びやかなグン班。「カマーネ カマカマ カマーネ カマカマ」と歌いながらハモったカマネ班。それぞれの言葉に意味がないから、音のイメージだけで自由に表現ができた。

さらに僕は参加者に4つの言葉のそれぞれの意味を問いかけ、それを楽器で即興表現してもらった。すると、意味のない音の羅列であったタイトルが、彼ら彼女らの内面を表現している言葉であるかのように意味を変えた。「ミワモキホ」は悩んで眠れないときに癒してくれる睡眠薬の名前。「アプボ」はアップテンポでどんどんアップしていきたいという願望。「グン」はグングン筍のように成長したい気持ち。そして「カマネ」は「構わない」が訛ったもので、少々失敗しても構わない、結果が不本意でも構わない、という細かいことを気にしない心境。僕はドキッとした。デタラメに作ったナンセンスな言葉を題材に、声や音で遊んでいるうちに、悩み、向上したい願望、自由への欲求などが、表現されているように感じられたからだ。

その後、ワークショップの内容を踏まえて、チェロ協奏曲を作曲した。その曲は、首席チェロ奏者の北口大輔チェロリサイタルで世界初演された。（野村）

5-3 悩まずに短時間で作る

ワークショップでは、短時間に名曲ができることは多い。『大阪音頭』は、ヴィオラの開放弦の四音（ド、ソ、レ、ラ）だけを使った不思議なメロディー。「The Work」の参加者とセンチュリー響楽団員がノリで適当に4音を並べただけで、10分ほどの時間であっと言う間にできあがった。

同じく「The Work」から生まれた『日本センチュリー交響楽団のテーマ』の主題は、10個の音符を思いつくままに並べて生まれた。

「ホエールトーン・オペラ」ワークショップで生まれた『ニワトリの歌』は傑作。動きも伴い、「庭には二羽、ニワトリがいる。草、ボーボー、卵いっぱい」とリズミカルに歌う。作詞、作曲に要した時間は、やはり15分程度。短い時間で勢いよく作ることが肝心。変に考えすぎて「何かの曲に似ているかも?」「オリジナリティが足りないのでは?」などと思い始めると、途端にドツボにはまってしまう。そんなことは一切気にせず、悩まずにとりあえず作ってみよう。名作なんてできなくていいと思うと、不思議と名作ができる。（野村）

「家族でオーケストラ」より。参加者ができること、
やりたいことから音楽が始まる。

「問題行動ショー」より。オーケストラプレイヤーは即興演奏に向いている。この日の共演者は香港の福祉施設からやって来た。

「世界のしょうない音楽祭」より。まったくの初心者からプロの音楽家がさまざまな世界の楽器を奏でる21世紀のオーケストラ。日本の古典やオーケストラの名曲から次々と新しいアイデアが生まれ、自分たちの音楽になっていく。

「お茶の間オーケストラ」より。
市営住宅に住む高齢者とイギリスのボーンマス交響楽団の音楽家と一緒に。音の出るパイプ、ブームワッカーでエネルギー溢れる即興音楽。

「The Work」より。趣味のハーモニカを披露し、熱く語る参加者。演奏をするのでなく、演奏を聞くオーケストラ。

「ホエールトーンオペラ」より。オペラの1場面。病気の殿様の治療法を考える。このグループはトーンチャイムを薬のように振り掛けた。

「前田文化 騒音コンサート」より。会場は解体中の家。共演者は解体作業員。舞台衣装は当然、安全第一。

センチュリー響最初のコミュニティプログラム「The Work」より。就労支援を受ける若者と作曲し、JR大阪駅にて披露。

「The Work」より。楽器の奏法は1つではない。自由に考えてよい。ゴムホーストロンボーンでピアノを響かせてみる。

Chapter

6 グルーヴを感じてカラダを動かせ！

音楽の3大要素の1つ「リズム」は、楽譜のパターンで表すこともできる。でもその目的・真髄である「グルーヴ」「ノリ」は、<頭でなく体><点でなく波>に根ざしていて表記するのが難しい。まずは頭をストップして、カラダを動かしてみよう。カラダが自然に動き、音がカラダから生まれてくるためのエクササイズ。体で何かがつかめたあと、自分の中で言葉になるようなことが見つかったら、それこそがグルーヴのエッセンスだ。

6-1 手拍子のエクササイズ

- 目の前の人を動き出したい気持ちにさせる手拍子。
- 誰かに命令されてやっている行進のような手拍子。
- 手を叩いている人自身が飽き飽きしている様子が感じられる手拍子。

ヴァイオリンのボーイングにアップとダウンがあるように
手拍子にもアップとダウンがある。

手の形を少し丸めてみたり、角度を少し変えるだけで、手拍子の音色は変化する。
手拍子をミュートすることもできる。

- 手をシンバルだと思って鳴らしてみよう。
- 手を太鼓だと思って鳴らしてみよう。

- 空気を鳴らすつもりで、手拍子をしてみよう。
- 自分の皮膚の内側を感じて、手拍子をしてみよう。

6-2 グルーヴのためのエクササイズ

❶ 右左交互に1、2、1、2と歩く。
❷ ❶を続けながら、足の裏が地面から離れるタイミングを意識して歩く。
❸ さらに1歩1歩、自分の重心がどう移動するかを感じながら歩く。
どんなノリを感じる?

- バネになったつもりで、ビートを感じて跳んでみる。
- 体を前後に揺らしてみる。
- 腰を左右に揺らしてみる。

右肩、左肩を交互に前に出すだけで、体は自然に踊り出す。

そんなふうに体を感じながら、
身体を動かしながら、
今度は楽器で音を鳴らしてみよう。

6-3 ボディを鳴らす、グルーヴを生む

リズムは、単に楽譜に書かれたパターンの反復じゃない。それは僕たちの身体や感覚とダイレクトに繋がっていて、だからこそ人を揺り動かしたり自分も踊りたくさせる。人や自分を揺り動かし踊りたくさせるリズムのことを「グルーヴ」と呼ぶ。

グルーヴはどこから生まれるか。人によっていろんな答えがあるかもしれないけど、僕は自分の身体の「重み」を感じることから生まれると考えている。自分の重みを感じながら、歩いたり、走ったり、跳んだり、手を叩いたりする。すると僕たちの内側からグルーヴは自然と立ち上がり、やがて音となる。

全ての（打）楽器は、重みによって音が発せられる。手の重み、腕の重み、バチの重み、皮の重み、楽器の重み。そしてそれらの重みが組み合わさった結果、「ボディ」が鳴る。言い換えれば、打楽器奏者はあらゆる重みをコントロールすることで、ボディを鳴らすプロフェッショナルだとも言える。

ワークショップの参加者も、それぞれ異なる重みの、異なる状態の、ボディを持っている。そこらじゅうを元気に走り回る身体の小さい子ども、部屋の隅に座ってじっと動こうとしない背中が丸い青年、沈み込むように下を向いて動かない

お年寄り、腕で机を叩く癖がある認知症の方、これから何が起こるのかワクワクして膝を乗り出している人、少し疑いを持った面持ちで体をこわばらせている人……。ワークショップにおいて、参加者それぞれのボディの重みや状態は、そのままで良いとか悪いとか判断するものではない。ただ、ファシリテーター役の音楽家がその状態を感じ取っていることがとても重要だ。そこを飛ばして、参加者のボディや楽器のボディを鳴らすことはできないし、もちろんグルーヴも生まれない。

まず音楽家自身が自分の身体の重みをしっかり感じれるようになる必要があるだろう。

ロルフィングという体の施術をする方から聞いた話。重力と調和した自然な体の状態になるように相手を施術する上で一番重要なことは、施術中に施術する人自身が重力と調和した状態を常に保つこと、だそうだ。音楽のワークショップとまったく同じだと感じた。（鈴木）

Chapter 7 デタラメのススメ

人が創造的になるとき、人は限りなくカオスに近づく。だから、ワークショップが混沌に近づいたら、チャンスだ。耳を開いて注意深く聴くと、デタラメのように聞こえてくる音の渦の中に、さまざまなアイディアが潜んでいることに気づく。日々、デタラメな音に耳を慣らし、自分の中の柔軟な感性を育てよう。

7-1 アクションのエクササイズ

❶ こする

- 服をこする。肌をこする。床をこする。楽器をこする。なんでもこする。

❷ たたく

- 床をたたく。椅子をたたく。壁をたたく。楽器をたたく。なんでもたたく。

❸ さわる

- 物からの跳ね返りや、触覚を楽しむ。音は結果として鳴ったりもする。
- 音を出そうと思わずに、とにかくいじってみる。演奏ではない。いじってみる。音がしなくてもいい。でも音がしたりする。

❹ しゃべる

- 適当に思いついたことをラップ風にしゃべってみる。

7-2 無調のエクササイズ

- 短2度（半音）の動きを多用して楽器を演奏する。
  自分の楽器で出せる音は、低音域から高音域まで、全部出してみる。
- 長7度（オクターブより半音少ない）の動きを多用して楽器を演奏する。
  跳躍の多いメロディーになるので、音のジャンプを楽しむ。
- 知っている曲のメロディーに、わざと変なところに、♯やbをつけて演奏して、壊れたメロディーをやってみる。

7-3 ノイズのエクササイズ

- わざと、かすれた音を出す。
- あえて、雑音が出るような奏法をしてみる。
- 正しくない持ち方で楽器を持ってみる。例えば、右手と左手を逆にしてみる。いつもとは違った音色になるだろう。そのときの音を、正しい持ち方で再現できるか?
- 楽器で真似できなさそうな音を真似してみる。例えば、冷蔵庫のノイズ。プリンターの印刷音。犬の鳴き声。雨が屋根をたたく音など。
- 耳を澄まして環境音を聞く。聞こえてきた音を楽器で真似してみる。

7-4 正しい音程なんてない

オーケストラと仕事をするようになって衝撃的だったのは、ピッチのこと。音程を正確に取って、楽器同士を美しく響かせる技術に感銘を受けた。

しかしそんなすごい技術が、プロもアマチュアも初心者も一緒に音楽を楽しもうという活動においては足かせにもなりうる。正しい音程が取れない人を「一緒に演奏したら迷惑をかけるのでは?」と気後れさせてしまうのだ。正確な音程と美しい響きが誰かを音楽の輪から排除してしまうこともある。

そこで必要なのが、音程が合っていないからこそ良い、という音楽だ。例えば、インドネシアのガムラン音楽は、楽器のチューニングが微妙にずれていて、一緒に演奏するとうなりが生じるのが大きな特徴だ。またアコーディオンは、同じ音に複数のリードが鳴らせるストップがあって、それらの音程が微妙に違う、コーラス効果で独特な音色になる。

正しい音程／間違った音程という概念は、さまざまな人と音楽を楽しむことを難しくする。音楽家は自分の耳の感覚を変え、どんな音程も間違いではないという感覚でワークショップに臨むのがいい。

そもそも、西洋音階でピッチを取れば、アラブ音楽の音楽家には間違った音程に聞こえる。タイ音楽の音程は、インドネシア音楽では間違った音程だ。邦楽の半音と西洋音楽の半音は違う。世界共通で正しい音程なんてどこにもない。「世界のしょうない音楽ワークショップ」で、日本の三味線やインドの弦楽器シタール、バリのガムランなど、クラシックとは音程も音階も異なる楽器との共演を重ねてきた。センチュリー響のメンバーたちの耳の感覚もずいぶん変わってきたと思う。チューニングは大切だけど、チューニングのずれを楽しめることもワークショップでは大切になる。（野村）

7-5 無調は上級者向け?

楽譜に書かれた曲を演奏するとき、シェーンベルクなどの無調の譜面を譜読みするのは、モーツァルトなどの調性の音楽の譜読みするより、断然大変だ。だから無調の音楽は、上級者向けの音楽のように思われる。

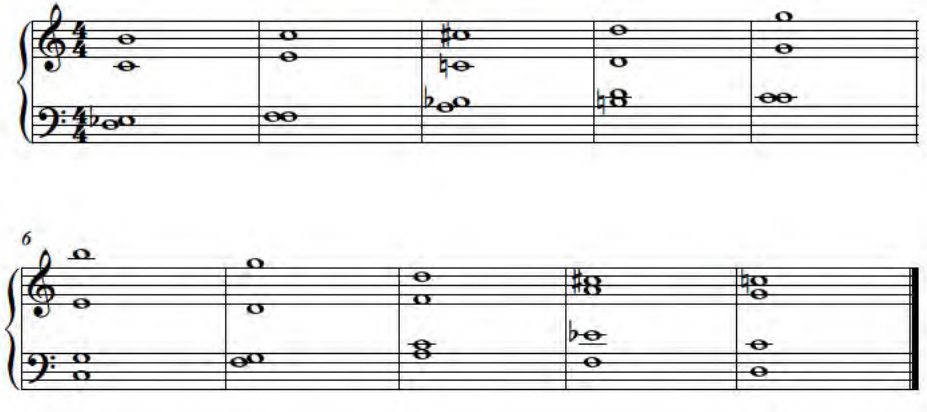
ところが譜面のない音楽で、自由に楽器で音を出してくださいと言ったら、初心者ほど無調になる。3歳児がデタラメにピアノを鳴らして遊んでいるときは、ほぼ間違いなく無調。だから初心者との即興セッションはおのずと無調になることが多い。無調であれば、誰が何の音を出しても間違いにならない。このとき無調は、むしろ初心者向けで、なによりとても自由で伸びやかだ。幼稚園児にピアノを自由に弾かせると、もちろん無調になるけれども、ひたすら楽しそうに音を出して笑っている。そして1音1音を味わって、イメージを持って音を出している。その音の音名が何なのかなんてまったく気にしてない。

2014年の「The Work」。4グループに分かれて、それぞれ自由に音名を言って作曲した。もちろん調とか和声とかを考えるわけではなく自由に。これらを組み

合わせてヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、トロンボーンの4声部で4つの音の響きを味わうコラールを作った。それはいわゆる不協和音だったけれど、センチュリー響の演奏家が演奏することで、不思議な響きのとても美しい音楽になった。作曲した若者たちもデタラメに言った音の連なりから、こんな響きが生まれたことに興奮していた。

そのとき、センチュリー響のメンバーが「なんだ、この和音。悪魔のコラールだよ」と言った。協和音を豊かに響かせるために、微妙なピッチの調整をして日々演奏しているクラシック音楽家にとって、短2度、長7度などが強調されるコラールは、耳馴染みがなく、親しみにくいものかもしれない。しかし即興セッションや創造的な音楽ワークショップでは、とりあえず出発点は、無調がいい。クセナキスみたい、ルトスワフスキみたい、エドガー・ヴァレーズみたい、と思って聞くと、大抵の集団即興セッションは、美しい響きをしている。（野村）

悪魔のコラール



7-6 楽音と雑音を区別しない

楽音と雑音の間に境界はない。作曲家のクリスチャン・ウォルフは、石だけを使った音楽を作曲した。僕はNHKの番組「あいのて」で、石とピアノと口琴が共演する「いしテクノ」を作曲した（尾引浩志、片岡祐介との共作）。ヴァイオリンの音、エアコンの空調の音、トロンボーンの音、カーテンを閉める音、クラリネットの音、歯磨きをする音……。楽音と雑音を区別しないで全ての音を楽しむことも、ワークショップには必要だ。

2017年の秋頃、センチュリー響に面白い依頼がやってきた。なんと解体工事の騒音とオーケストラの楽器が共演するコンサートをしたいと言うのだ。依頼をしてきたのは文化住宅を活用して面白い試みを次々に実践している「前田文化」の前田さん。古くなった文化住宅の解体工事の騒音は近所迷惑になるかもしれないけれど、その騒音に楽器の音を加えることで心地よい音楽になるかも、と思いついたらしい。

この企画に喜んで手を挙げてくれたのが、ヴァイオリン奏者の小川さん。ドレスを着て演奏することはあっても、ヘルメットをかぶり、マスクをして、土方ジャンパーを着ての本番なんてもちろん初めてのことだ。

音楽家だけでなく、大工さんたちも重要な出演者だ。もちろん大工さんたちは楽譜を読んだりしない。のこぎりで梁を切り、ドリルで床をぶち抜く音に合わせて音楽家も即興で共演した。壁を打ち抜く音、床をドリルで削る音などを楽器で真似してみる。もはやこの音楽の調が何かなんて気にする必要はない。擦れる音の音色、音の触感、音の肌触り、そうしたことが重要になってくる。ザラザラした音。キンキンした音。ゴツゴツした音。ふわふわした音。そんなさまざまなニュアンスを全身を耳にして体感し、自分の手触りの音を出す。数年前には、即興もワークショップも未経験だった小川さんは、100名以上の観客を前に、即興で1時間演奏し続けた。（野村）

Chapter

8 徹底対談「常識を疑え」

音楽とは? オーケストラとは? ワークショップって何? 活動をしながら、さまざまな疑問を抱く。それと同時に、音楽とはこういうもの! ワークショップはこうあるべき! といった先入観や常識に縛られて、自由になれないことに苛立ちを覚えたりもする。モヤモヤを抱えながら活動してきた2人が、今一度音楽の常識を問い直す対談。

8-1 「全員の音を聴きなさい」は本当?

鈴木 音楽ワークショップのファシリテーター講座で、よく「全員の音を聴きなさい」って言われる。でも、あまり聴きすぎるのもどうかな。サッカーで、全員の位置や動きをいちいち確認してパス出してたら、スピード感がなくなってしまう。

野村 ときには全部を聞かなくてもいい。外国語での会話で、一語一句を聴き過ぎると、会話のテンポに乗り遅れる。聞き取れない単語があっても気にせず、想像しながら片言で話すと、いつの間にかいろいろ聞き取れるようになってくる。

鈴木 ファシリテーターが全部を聴こうとして、結果的にコミュニケーションの傍観者になってしまったら意味がない。

野村 言葉は、2人以上が同時に話すと、会話が成立しない。だから、会議ファシリテーターは、他の人の話を1人ずつ聞いて整理する。一方、音楽は複数の人で同時に音を出しても成立する。だから音楽ワークショップのファシリテーターは、指揮者みたいに音を出さないで指示を出す方法もあるけど、一緒に演奏する「共演者」の役割にもなれる。ここが大きな違い。

鈴木 共演者として関わるのならば、「自分が全部引っ張っていくぞ」みたいな気持ちで望むこともできる。その場合はむしろ、自分の音に夢中になりすぎて誰の音も聴いていない瞬間があってもいい。そういう姿勢や態度がまわりに伝染して、演奏が活性化されることもあるから。

8-2 誰もが同じ音を聞いている?

鈴木 ちょっと変わった聞き方ができる楽器があります。針金ハンガーの両端に糸を結んだだけの簡単なもので、要はハンガーの振動を糸を通してダイレクトに聞くんだけど、これがとても意外な音がする。遊んだ人はみんな「おぁ」とか「わぁ」

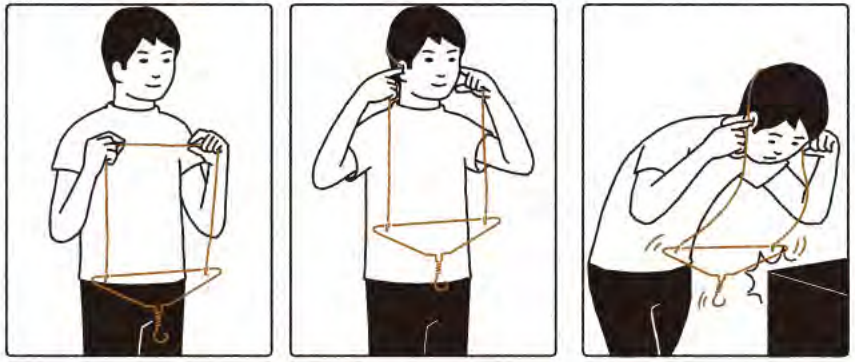
とか声を上げる。だけどその音はその人にしか聴こえない。

野村 その音をその人だけが体験できる方法として、他には聴診器を聴く、糸電話を聞く、糸電話で糸を弾いたり擦ったりする、段ボール箱に耳を当てて、たわしでこする音を聴く、などがある。

鈴木 その人にしか聞こえない音があるってことは、ワークショップにおいてとても大事なこと。針金ハンガーは実際その人しか聞くことができないけど、一緒に演奏しているときでも、その人がどの音をどんなふうに聞いているのかは実は誰にもわからない。

野村 聴覚の違いも、感性の違いも、経験の違いもある。ある人にとっての気持ちがいい音が他の人にはただの騒音だったり、ある人にとっての想い出のメロディーが他の人には何の意味も持たなかったり。そこで最大公約数的に多くの人が好む音だけを志向すると、少数派にとっては居場所がなくなる。音、音楽は、人それぞれにとって感じ方が違う、という大前提を意識した上で、一緒にどんな音楽ができるかを考えたい。

鈴木 実はそれぞれ聴いている音は違うし、実際のところ成果は一つの物差しで測れない。そのことを頭に留めておくことはとても大事なことだと思う。



他の人には聞こえないお寺の鐘のようなゴワァーンという音が聞こえる。

8-3 無計画じゃダメ?

鈴木 日頃楽譜を見て演奏している人は、楽譜を見ずに演奏することに慣れていないだけでなく、何も決めずに「ノープランで演奏する」ことに慣れていない。即興のコツは勇気を持って「まず鳴らしてみる」こと。

野村 「まず鳴らしてみる」は重要だね。楽譜を演奏するのは原稿を読むとか、台本がある演劇をすることに近い。楽譜のない音楽は、ディスカッションとか、おしゃべりに近い。

鈴木 フレーズが弾けるとか、メロディが弾けるということが重要ではないんだ。音を鳴らしてみればコミュニケーションができる。考え過ぎずに、音を出すんだ!

野村 無心で音を出すと言えば、「フルーツバスケット・オーケストラ」という遊びを考えたことがある。それぞれの椅子の上にいろんな楽器を置いて、ゲームをする。ゲームのなかでは走り回って、いろんな楽器を手に取るから、考えている間もなく音を鳴らせるんだ。こんな風に楽器に出会っていくのもいい。

鈴木 僕が20年ほど続けている「音の砂場」「音の運動会」も、考えすぎずに、音を楽しめるアプローチ。どちらも「完全放置型」のワークショップ。

野村 鈴木さんがその場で見守っているから完全に放置じゃないと思うけど、あらためて「音の砂場」はどんな感じ?

鈴木 いろんな楽器が置いてある部屋に、順番に入って来てもらい自由に楽器を触ってもらう。

野村 砂場に来て、各自が砂遊びするように、音遊びができる場を作るんだね。では「音の運動会」は?

鈴木 楽器を並べてコースを作る。走者＝奏者は、バチを持って楽器を順番に鳴らして進む。1周すると、バチをバトンのように次の走者＝奏者に渡す。戻って来た人は次の人が1周する間、ピアノで共演する。ただ音を出すだけなんだけど、ピアノと走者＝奏者との間に音のやりとりがあるんだ。

野村 「音の運動会」では、別に競争するわけではない。でも、順番を待っている子が「がんばれー」とか応援したりするときもあって、「見る」「聞く」「応援する」というかたちで、参加している。音楽理論を知らない子どもが、音楽のルールにとらわれずに、音でやりとりする原始的な音楽。ダイレクトに楽器と出会い、素直に楽器と対話する。そうした音でコミュニケートしてみる。

鈴木 音の「タッチ」がクローズアップされる。現代でいろいろな名前で呼ばれているさまざまな音楽ジャンルが生まれたときの、最初の感覚に触れてみる経験になる。まずは鳴らしてみる。そこから感じて次に何をするか判断する。全身の感覚を研ぎ澄ませて飛び込む。ノウハウを超えて。

8-4 一体感は必要?

鈴木 これはワークショップによく見られることなんだけど、たくさんの人で即興を始めると、だいたい3つの段階を踏んで音が混じっていく。

❶それぞれがいろんな楽器を手にとって、試している段階

❷だんだん慣れてきて、近くの人と少しずつ遊び始める段階

❸遠くの人の音も聞こえるようになって、部屋全体の音が少しずつ混ざっていく段階

野村 なるほど。小さなアンサンブルが繋がって、やがて一つの大きなアンサンブルになるイメージ。

鈴木 この❷のとき、部屋の中のリズムや音階などが1つに整わないことにストレスを感じるファシリテーターが多い。つまり、数人ずつの島が複数できて、それぞれ音楽的遊びが始まるけれど、他の島とは交わらない状態。

野村 僕は、そうした同時多発の音楽が大好物なんだけど。チャールズ・アイヴズの音楽みたいで。

鈴木 これは居酒屋での大きい宴会の場面と考えるとわかりやすい。❶は自分の前の食べ物を飲んだり食べたりして、各自楽しみ始める。❷は隣の人や向かいの人と話を始め、それがだんだん1テーブルのやりとりになっていく。そして❸はテーブルを変えたり他のテーブルの話が聴こえてきたりして、徐々に場が一つになっていく。

野村 居酒屋での宴会だと❸にならなくてもいいし、そもそも❸になるのは珍しいよ。

鈴木 ❷の状態にいったいなんの問題があるのだろう? コミュニケーションは近くから始まり伝播していく。音楽も同じ。なぜ音楽の場合だけ「1つにまとめなければ」と焦るのか。少しずつ人がまわりの人と馴染んでいくのがとても大事な時間というのもある。

そういうときに「共存するいくつかのレイヤーが混じらない」ことにいらいらしたり不安になったりするのは、その場を1つにしなければと焦っている、宴会で言うと「少しおせっかいな幹事」のような人だけ。むしろ幹事もどこかのグループに入ってお話に加わってみよう。自分がそのグループでの会話に夢中になった頃には、きっと他の音も聞こえてくるだろう。複数のレイヤーが共存している状態を許容することがとても大事だ。

野村 そうした複数のレイヤーが重なっているときって、実はそれを外から客観的に聞いても、面白い音楽になっていることが多い。アルバン・ベルクみたいだったり、ジョン・ケージみたいだったり、ベルント・アロイス・ツィンマーマンだったり、20世紀の大傑作と遜色ない音楽になってるときが結構あって、録音しておけばよかったって後悔することがよくあるんだ。

Chapter 9 コンサート

何度かのワークショップを経て、最後にお披露目のコンサートを行うことがある。これは、練習して臨む通常のコンサートともワークショップとも違うので、野村は「ポスト・ワークショップ」と呼んで区別して考えるようにしている。ワークショップがコンサートの単なる準備になってはいけない。ワークショップの活動の延長線上にコンサートを位置づけたい。さて、知らない観客の視線にさらされるコンサートで、ワークショップの自由な空気をどうやって保つのか。事例を通して紹介する。

9-1 自主練はカラオケで

「The Work」の1年目、全6回のワークショップの前半3回が終わった頃、僕はワークショップ参加者の若者たちと一緒に、センチュリー響の定期演奏会を聴きに行った。今までワークショップで一緒に時間を過ごしてきた音楽家たちが舞台上で見事な演奏をしている姿は、参加者たちを大いに刺激した。「あと3回で、こんな凄いプロの音楽家と一緒に発表会をするの? 大丈夫なの?」

4回目のワークショップ、過去3回の内容を踏まえて、僕は15分の新曲『日本センチュリー交響楽団のテーマ』を書き下ろした。楽団員のパートは全て五線譜で複雑に作曲し、ワークショップ参加者のパートは単純なリズムで、手拍子や声や楽器を使った、シンプルな内容にした。その日の最後には、曲を全部通して演奏したのだが、初めて演奏する曲だったので、みんな必死だった。チェロの佐野さんが、その場で録音し、各自が自宅で復習できるよう音源ファイルをみんなで共有した。

すると若者たちは、楽譜と音源ファイルを頼りに自主練を始めた。カラオケに楽器を持ち込んで猛特訓。自主練をするためには、他のメンバーに音楽の指導をするメンバーも必要だし、日程調整をするメンバーも必要だし、練習場所を押さえるメンバーも必要になる。こうして、各自が自分の仕事を持ち、自主練を通して参加者同士の関係も深まり、自分に自信をつけるきっかけになった。（野村）

9-2 煎餅を作った小学生

「世界のしょうない音楽祭」で、ベンジャミン・ブリテンの「青少年のための管弦楽入門」から着想を得て、「青少年のためのバリバリ管弦楽入門」を発表したことがある。単なる管弦楽ではなく、邦楽器や民族楽器などさまざまな楽器の入った楽曲で、バリ島のガムランも入っているので『バリバリ管弦楽入門』と名付けた。

曲の途中、演奏者の1人が「バリバリって、お煎餅のことかと思いまして……」とボケて、それに対し演奏者全員で「なんでやねん!」とツッコミを入れるシーンがある。ボケ担当は小学生のタイセイくん。本番直前のワークショップで、タイセイくんは自分で考えて作ってきた巨大なお煎餅を披露してくれた。客席の後ろからでも十分見えるサイズだ。本番に向けて、参加者1人ひとりが工夫を凝らしてくれるのは、参加者も音楽家も嬉しくなる。（野村）

9-3 カラフルな衣装

発表会の衣装は、いつも悩むところだ。「The Work」では、おそろいのTシャツを作ったこともある。コンサートはその時限りの体験だが、Tシャツはその後も着ることができるし、想い出にもなる。

「世界のしょうない音楽祭」は、出演者が60人を超えるときもあったので、全員で衣装を揃えることは難しい。そんなときには、楽器やメンバーの多様さを表現すべく、衣装もバラバラにするのも面白い。ただ、完全にバラバラだと全体的になかなか美しくならないので、パートごとにどうするのか相談して決めた。シタールのパートは、カラフルな衣装で、まるで楽器の音を反映したようになった。（野村）

9-4 間違えるときは堂々と

これまでのワークショップで出来た新曲の中には、『青少年のためのバリバリ管弦楽入門』や『越後獅子コンチェルト』のように15分を超える大曲もある。長い曲を演奏する場合、まず曲の全体像が体感できると、全体の中での自分の役割が見えてきて、不安が解消されることも多い。だから、まだ細部の不確定要素が多かったりする段階でも、無理矢理通し稽古をすることがある。無理矢理なので、みんな間違えて当たり前、できなくて当たり前。だから僕は、通し稽古を始める前に「堂々と間違えてください」と言う。

「無理矢理の通しですから、どんどん間違えていいです。ただし、堂々と間違えてください。曲を知らないお客さんは、間違いとは思いません。あの人だけ、みんなと違ったソロがあるんだと思います。だから、もし間違えたら、普段以上に堂々と演奏してください」

勘違いして入るタイミングを間違えても、かえってそれが面白いことすらある。「あっ、間違えた!」と慌てて不自然に唐突に演奏を止めることの方が問題だ。間違えたっていい。みんなが堂々と間違えれば、誰も間違いじゃなくなる。間違いも正解になるかもしれない。そんな気持ちで無理矢理通し稽古をすると、緊張がほぐれて伸び伸びとした合奏になる。（野村）

9-5 お客さんを呼ぼう

ワークショップからはとんでもない音楽が生まれる。それは、本当に面白く、美しく、世界中に発信したい最先端の音楽だ。しかし最初は楽しんでいた参加者も、コンサートが近づくにつれて自分達が作り上げた音楽が本当に面白いのかどうか半信半疑になることが多い。だから本番が終わった後、「こんなにいい演奏になるんだったら、もっと人を誘えばよかった」などと言う人もいる。

だから僕は、本番の1週間ほど前のワークショップで「まだ仕上がっていく途中段階ですけど、この感じでいくと本番は相当良くなりますよ。会場の音響もここよりいいし、いろんな人に聞いてもらわないともったいない。ぜひ宣伝してください」と、はっきりと伝えるようにしている。客席が超満員だったりすると、客席の熱気が演奏を助けてくれることも多いからだ。「世界のしょうない音楽祭」では、プロの音楽家だけのプログラム、地元のアマチュア音楽団体の演目など、多彩なプログラムと

ワークショップの発表が組み合わされていて、いつも超満員になる。

時間があるときは、参加者と一緒にどんな宣伝をしたらいいかを話し合ったりもする。「今度のコンサートは絶対に面白いんですが、こんな音楽は他にはないから、説明が難しいですよね。僕たちがやっている音楽は、どこが魅力なのか、一言で言うと何か、みんなでキャッチコピーを考えてみよう」などと、語り合う。

そうすると、自分たちの創作している音楽が客観視され、言語化される。と同時に、本番に取り組む気持ちも変わってくるのだ。小学生が大人も驚くようなコメントをすることだってある。話し合いは小さい子どもには難しいなどと決めつけないほうがいい。

また、自分たちの演奏を録音して聞くと、こんな素敵な音楽になっているのかと、みんなびっくりすることが多い。自分たちで出している音を客観的に聞くきっかけとして、リハの時点で録音してみんなで聴いてみるのもよい。（野村）

9-6 サウンドチェック

空間が変わると同じ音楽でもまったく違う響きになる。ワークショップの会場でイキイキと鳴り響いていた音楽も、別の場所で演じると成立しないことも多い。舞台上で演奏している音でさえ、そのままでは観客にしっかり届かせられない。だから本番前に音響の調整や、空間の使い方を工夫することは重要だ。

舞台と客席の距離が遠く、音が十分に届いていないときには、マイクで増幅するのもよいが、客席を演奏しながら移動する、ロビーを使うなど、実際に物理的な距離を近づける方法もある。

観客が手拍子で参加するような場合、指示がお客さんに聞き取れるか、マイクの声の届き方などは入念にサウンドチェックをする。

リハーサルと本番で響きが変わることも、意識したい。入ったお客さんの服などが吸音するので、ゲネプロよりも本番の方が、音量が弱くなったように感じることが多い。本番の経験が多いプロの音楽家には当たり前でも、ワークショップの参加者の多くはステージに慣れていないので、そうした音の変化に動揺してしまうこともある。だから「本番は、お客さんが入って音が吸われるので、今よりも音が弱く感じるかもしれませんが、ちゃんと聞こえていますから、無理して大きい音を出そうとしなくていいですよ」と一言、本番前に伝えておく。

ワークショップの会場と本番の会場が違う場合、出演者の配置をどうするか、音響をどうするか、などは重要なポイントだ。野外での演奏は、音が四方に散ってしまうことが多いので、さらに難しい。「The Work」1年目の発表イベントは、大阪駅前で路上コンサートをしたが、このときはプロの音響家を入れて、マイクをしっかり立てた。用意した椅子に座る人、立ち止まって聞く人だけでなく、ある程度離れた場所を通行していても聞こえるようにスピーカーを配置し、路上に大いに音を響かせた。聞くつもりのない通行人の耳にも届くように、さらに横断幕を掲げ、チラシも配った。結果、多くの通行人が足をとめて聞いてくれた。（野村）

9-7 記念写真、打ち上げ

コンサートの本番に必死で、みんなで記念写真を撮ることを忘れてしまうことがある。演目の1場面として、記念写真の時間を作ると、お客さんも喜んで写真を撮ったりして、観客との精神的な距離が近づく。何より、記念写真が残るのは嬉しいことだ。

コンサートが終わった後、そのままバイバイするのも寂しい。子どもたちはお茶やジュースで、簡単な打ち上げで乾杯ができるといい。ワークショップやコンサートでは無口だった人が、打ち上げで急に饒舌になることもある。それまであまり関わり合いのなかった参加者同士の交流が深まることもある。（野村）

次回予告（あとがき）

根っこの根っこ　野村 誠

「クラシック音楽家のためにワークショップの本を書いてください」と依頼され、僕らは想像以上のモヤモヤと向き合うことになった。この6年間で、オーケストラとワークショップの出会いの魅力を十分に味わってきた。しかし、それを言葉で書こうとすると、疑問が次々と湧いてくる。「今、なぜ、クラシック?」「オーケストラがワークショップをする意味は?」「それって本当に必要なの?」。ワークショップについて、考えに考え、音楽の根っこを掘って掘って掘り下げた。本当に大切な考え方を掘り起こそうと議論した。その結果、数々の問いとエピソードでいっぱいの冊子が出来上がった。

同時に、僕がこの6年間にセンチュリー響と行ったプロジェクトを振り返る機会にもなった。オーケストラとの試行錯誤を記述することは、未来のオーケストラへのヒントになるはずだ。次なるステップを踏み出すきっかけになれば幸いだ。

6年間で100回近くのワークショップをしたことで、センチュリー響の演奏会にも変化が出ているように思う。演奏会は、以前に比べて断然ライブ感があり、スリリングになってきている。楽団員からも（ワークショップの経験を経て）「音の聞き方が変わった」「音楽観が変わった」という声を聞いた。ワークショップの経験が、コンサートにいい影響を与える。僕たち音楽家は、ワークショップでさまざまな人と音楽を作ることを通して、音楽を根っこから学び直すことができるのだ。

この冊子で触れられなかったことを、1つ補足しておきたい。ワークショップを実施する上で、主催者側の担当者や当日の現場スタッフとの打ち合わせを行なうことがいかに大切か、ということだ。僕は、セラピストではない。僕は、教師ではない。僕は、音楽家だ。だから、音楽家としてワークショップに臨んでいる。この当たり前と思える大前提を、事前の打ち合わせで確認すること、それが実は非常に重要だ。

学校に行くと、知らないうちに、学校での常識を強いられる。施設に行けば、施設の常識を強いられる。

例えば、ある学校では、演奏する前に静かに黙って指揮者を見る態度を教えることがねらいだったりする。たとえ、子どもたちの演奏が生き生きしていなくても、教育としては成立するのかもしれない。

しかし、音楽家にとっては、生きた音楽を体感できる場を作ることが最重要だ。だから、音楽が死んでいるような活動は本意ではない。ときには教室が混沌とした音の渦になるまで子どもたちを煽ることもある。そうした状況は学校の先生たちにとっては、教育的意図が不明な、まるで学級崩壊のように映るかもしれない。しかしそこには生きた音楽を体感させるという音楽家の意図やねらいがあるのだ。そうした学校の常識とは別の価値観で生きている音楽家との交流で、普段の活動で輝かなかった人が光を放つことがある。

だから、事前の打ち合わせで、そうした価値観のずれを明確にしておくことが重要だ。そして、現場でそれぞれがどういう役割を担うのかを明確にするということも、本来であれば1章を割いて説明をしたかった項目だ。

ワークショップの現場ではセラピストや教師のような振る舞いを求められがちだが、あくまで音楽家として、音楽家だからこそできることに取り組みたい。教育や福祉のみならず、意外な分野とも根っこで繋がりたい。人々と音楽に、これからも真摯に向き合っていきたい。

「どうなると音楽的でなくなってしまうか」を考えよう　鈴木 潤

この冊子を作っていく過程であらためて僕自身が確認できたこと、それは音楽はなかなか言葉にできないことを扱っている、ということだ。音楽の一番大事な部分は「神秘的な」部分。何が正解かは毎日変わる。それはプロの音楽の現場では（音楽家からもスタッフからも）よく言われることだ。しかし、それが音楽ワークショップとなると、急にもっとわかりやすいはっきりした意味や目的を求めてしまう場合がとても多いように思う。急に「福祉」や「啓蒙」という意識になってしまう。あるいは逆に、「神秘的」と言われると、まるで触れてはいけない魔法のようなもの? 専門家にしか触れてはいけないもの? という風に受け取ってしまい、手を出さないでいようと思ってしまう場合も多いように思う。

どちらも正解を急ぎ過ぎなのではないか。音楽に関して、簡単な目的や意味を設定しようとするのも違うし、神秘的だからといって誰にも触れられないものとしてしまうのも違う。「神秘的な部分を大事にするために、まずわかることをやっていきましょう」ということは、音楽に限らず、生きているときに日頃誰もが自然にやっていること。難しいことはわからないが、まず顔を洗おう、まずは健康でいよう、というように。

音楽的になるためのはっきりしたやり方を明示するノウハウではなく、「どうなると音楽的でなくなってしまうか」に気付き、消去法で消していくノウハウ。それが遠回りのようでいて、一番近道なのだと思う。そんな風にこの本を読んでいただけたら、きっとどんなワークショップの現場にいても胸をはって、「私もちゃんとした音楽家なんです」と言える、一番大事な「気持ち」や「哲学」のようなものがまず身につくのではないかな、そんな冊子になったらよいな、と思って作りました。そこをスタートにみなさんそれぞれの現場で「毎回異なる正解」を、見つけたり作ったりしていただけたら、本当に幸せです。

音楽の根っこ
オーケストラと考えたワークショップハンドブック

2020年3月31日　初版発行

著者　　野村 誠、鈴木 潤

編集　　岩淵拓郎（メディアピクニック）
デザイン　和田匡弘
イラスト　横山次郎

special thanks
今回、執筆のために以下の方々にご協力いただきました。ありがとうございました。
また、これまでの日本センチュリー交響楽団のコミュニティプログラムに関わっていただいた
楽団員の方々、参加者の方々、関係者の方々に御礼申し上げます。
by 野村誠&鈴木潤

ご協力いただいた方（敬称略）
巖埼友美
小川和代
片岡祐介
里村真理
末永真理
関晴水
伏田依子
森亜紀子
森陽子

発行　公益財団法人日本センチュリー交響楽団
〒561-0855大阪府豊中市岡町1丁目1 きたしん豊中ビル6F
電話：06-6848-3333

令和元年度豊中市文化芸術振興助成金交付事業
© Makoto Nomura, Jun Suzuki 2020