

LPO

レッスン プラス ワン

Aug. 1999

5

LPO編集室：〒174-0063 東京都板橋区前野町3-43-7 楽譜専門部 (株)松沢書店内 TEL：03-5970-5917

いま、「癒しの天使」になるために 「元氣の出る音楽療法」によせて

呉竹英一

あるアンケート「いま一番したいことは？」について、「音楽を聴きながら、ゆつくり寝ていたい」（中高生）、「四、五日眠り続けたい」（公務員）がそれぞれ回答のトップでした。

今、何となく疲れている私たち。でも、休養のための休暇などは簡単には取れません。だからでしょうか？ この頃は心身症、うつ病、不眠症など、疲れた心に起因する病気が噴出し、もはや薬だけでは治療しきれなくなっているそうです。

一方、老人や障害者のための施設、あるいは病院の療養病棟では現在、レクリエーションに音楽活動を取り入れることが試みられています。

今、このように「心に効く音楽」が求められているのも、時代の流れかもしれません。先日、「癒しの音楽」として坂本龍一のピアノ曲が大変な話題となったことも、今の時代を象徴しているといえるのではないでしょうか。

ところで「音楽療法士」を国家資格にしている国はたくさんあり、日本でも三年前から全日本音楽療法連盟がその認定を始め、各方面から注目を集めています。このようなこともあってか、最近、私自身も音楽療法の勉強の仕方や資格申請の方法、参考図書を紹介などを頼まれることが増えてきました。

しかし、無責任なハウツー本は別にして、推薦したい良い本は、ほとんどが著名な方々の研究や実践の集大成ですから、内容も高度で初心者にとっては難しいのが実状です。

「それなら要望にあった本を作ろう！」と思い、初心者が書いた論文や感想文をふんだんに取り入れて作ったのが「元氣の出る音楽療法」(トレミ楽譜出版社)なのです。

本書には、老人施設でのセッションや障害者へのレッスンでのそれぞれ一年以上の実践記録、看護婦が現場から伝えるターミナルケアでの実際、音楽療法コンサートでのホールスタッフの配慮など、実践した仲間たちの報告をいっぱい載せました。もちろん成功例だけでなく、失敗例もたくさん載せてあります。

最後に、これから音楽療法を実践される方のためにどのような準備をおけばよいか、鍵盤楽器を中心に例を挙げて

おきます。

- ① 自閉症やダウン症の方が、ピアノやリズム楽器で音を出してくれたい時に、オブリガード風に、連弾風に、あるいは伴奏風に演奏で対応できるような即興演奏の練習
 - ② 障害児や高齢者は歌える音域が狭いので、オリジナル譜を見ながら対象者に合わせて2〜3度低く伴奏できるような練習
 - ③ 旋律譜にコード名を書き添えただけの楽譜がよくあります。即席で前奏、間奏、後奏を作り、コード伴奏ができるような練習
 - ④ 施設等では数十人の方々に弾き歌いをする必要があります。全員に聞こえるように大きな声で、しかも座らずに立ったままの姿勢で、弾き歌いができるような練習
 - ⑤ 練習以外では、対象者に関しての医学的な知識を、豊富に吸収することも大切です。さあ、あとは実践です。
- 音楽療法は心身に癒しを求める人へのセッションです。音楽家あるいは音楽の指導者としてではなく、病む人たちに音楽を提供する「癒しの天使」として接して下さい。
- そして、いつも笑顔と優しさをお忘れなく。

プロフィール

玉川大学文学部教育学科(音楽専攻)卒。音楽博士。小中学校教諭を歴任し、現在、聖泉短大にて「音楽療法」講座を担当している。全日本音楽療法連盟認定音楽療法士。カナダ音楽療法協会名誉会員。

著書

「元氣の出る音楽療法」(トレミ楽譜出版社)「はじめての音楽療法」(文芸出版社)「先生、きいて」(朝日新聞社)「ギター」の学習(ドイツ・グラモフ・オンレコード)「美しくひびくアルトリコーダー」(全音楽譜出版社)「音楽の授業10の「ツ」(童土文化)他多数



リトミックで心とからだのバランスのとれた音楽を！

石丸 由理

皆さんこんにちは！今回は「リトミック」についてお送りします。

ピアノレッスンにおいて、演奏で必要なテクニックを教授するのはとても大切なこと。しかしその一方で、曲を表現していく上で大切な心、リズム感といった「音楽を感じる心」を育てていくこともまた、とても重要なことです。

「音楽をからだ全体で感じ、それをからだ全体で表現する」リトミックは、現在、幼児の音楽への導入法として、また人格発達の上でも、大変注目されている教育法です。

そのリトミックについて、現在「ユリ・リトミック教室」を主宰され、リトミック関連の著書も多数出版されている、石丸 由理先生にお聞きしました。

●リトミックのはじまり

リトミックの創始者、エミール・ジャック・ダルクローズは、人の心の動きによって生まれるからだの動きや行動に注目して、リズムを上手に取り入れることで、心とからだのバランスの取れた音楽家を育てようとした人です。

ある日、ジュネーブの街を歩いていたダルクローズは、たまたま目の前を歩いている自分の生徒に目を止めました。その少年は、レッスンの場面ではとても良い耳を持っていただけにもかかわらず、リズム感に欠けていたのです。しかし、目の前をリズムカールに歩く少年の姿から、彼は少年が無意識に歩きながらリズムを表現していることに気がつきました。

この発見から、ダルクローズは生活の中の自然なリズムを筋肉の知覚運動にして自分自身で意識し体に蓄えることよって、音楽を自由に表現できるからだを作り、音楽をより豊かに表現できる手段にすることを考えました。そして、人の持つ五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触觉）に加え、筋肉の感覚を「第六の感覚」として育て、音楽を全身で感じ取ること、音楽をより豊かに表現する手段としてのリトミックを生み出したのです。

●音楽は体全体で受けとめ、理解し表現するもの

私たちが身体表現をする時には、時間（Time）、空間（Space）、エネルギー（Energy）……つまり動きの速さ、大



大きさ、強さ、の相互関係が生まれます。動きの表現に使われる、高い・低い・ゆつくり・はやい・大きい・小さい・元気に・そつと・なめらかに……などの言葉は、音楽で使われる「高さ」「速さ」「強さ」（楽音の3要素、「ニュアンス」……など共通した言葉です。つまり、音楽は、耳や眼、頭だけで理解するものではなく、リズム、ダイナミクス、感動や感情などを全身で経験し、理解して表現するものです。これは、私たちが楽器を演奏する場合、いつでも関わってくる大切なことです。ピアノのレッスンでは、そのような音楽における様々な局面を一つ一つの曲の中から学んでいきますが、リトミックではそれらの局面を総合的に捉えて学んでいくことができます。

音楽を学ぶ上で必要な課題を動きを通して

●リトミックの実際

リトミックのレッスンでは、教師がピアノを即興演奏し、生徒はそれを聴き、自分自身の身体を使って空間を動き、音楽に対応します。したがって、教師の演奏する音楽は、からだの動きの「音のイメージ」になります。つまりリトミックは、生徒自身が音楽にからだを感じさせることによって、音楽に対応する感情を動きのかたちで表現することになり、心とからだがつくづくことになります。

また、ダルクローズ本人から学んだジョン・コールマンは「リトミックのレッスンは、常に新しい音楽経験の積み重ね

して学んでいく「ダルクローズ・サブジエクト」の中には、基礎リズム（音を空間で表現する）、ダイナミクス、フレーズ、拍子……などに加え、音楽をより深く理解するためのサブジエクトとして、アクセント、サイレンス、複合リズム、シンコペーション、変拍子、不等拍子……、普段あまりなじみがないとは思いますが、リトミック特有なアナクルーシス（準備）、クルーシス（行為）、メタクルーシス（帰着）、アゴーギク（ニュアンス）、2対3、3対4などのリズム、縮小・拡大、トランスフォーメーション（8分の6拍子と4分の3拍子の変換）などがあり、リトミックによって音楽の本質を捉え、音楽構成のしくみのより明快な理解へとつなげていきます。

でなくてはいけない」としていろいろに、リトミックのレッスンは、繰り返しの同じことを経験するのではなく、常に新しい音楽への挑戦なので、リトミックにおける即興演奏は、教師と生徒の間の予測のつかないチャレンジになります。

また、即興演奏の「音のイメージ」の表現は、1人ひとりがそれぞれに受けとめた感じをからだで表現しているのです。全員が同じ動きである必要性は全くありません。耳から入ってきた音をからだで再現するためには、集中力、注意力、創造力が要求されます。

●これからリトミックを勉強される方へ

近年リトミックも、音楽のひとつの教育法として注目され、たくさんの方々がダルクローズの音楽の捉え方を勉強し

てくれることは大変嬉しいことです。しかし、中にはリズムだけに注目して、音楽を忘れたり、置き去りにしているレッスンや、偏ったサブジェクトのみのレッスンだったり、音楽の持つている可能性を活かしきらないレッスンが目につきます。リトミックは、リズムを正確にすることを学ぶものではありません。音楽を使って音楽を学ぶための総合教育で、良い耳を育てること、感覚、空間、筋肉の感覚を育てることによって、より音楽的な表現を目指すことが、指導者にも生徒にもいつも求められています。(完)



◎石丸 由理

プロフィール



●経歴

国立音楽大学、ロンドン・ダルクローズ研究所卒(リトミック国際免許取得)、ニューヨーク大学大学院修了。

現在、ユリ・リトミック教室を主宰し、幼稚園・保育園の研修会、幼児研究会、NHK各支局のイベント企画、出演等を行なう傍ら、教材等の執筆も行なうなど、多方面で活躍。

●著書

「ともだちのーとーのーともだちわーくーI・II」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーIII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーIV」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーV」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーVI」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーVII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーVIII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーIX」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーX」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXI」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXIII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXIV」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXV」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXVI」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXVII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXVIII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXIX」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXX」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXI」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXIII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXIV」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXV」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXVI」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXVII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXVIII」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXIX」
「ともだちのーとーのーともだちわーくーXXX」

☆セミナーレポート☆

◎大崎妙子

『みるきいらんど』

今、わが国において深刻な問題となりつつある、少子化と高齢化。その影響は、ピアノの先生にとっても生徒数の減少をはじめ、決して少なくはありません。

そのような状況下、赤ちゃんの持つ無限の可能性に目を向け、音楽に「見る」「聴く」「触れる」ことによって、集中力と創造力を高め、脳の発育を促し、音楽を楽しむ心を育てていこう、とこのこと『0歳からの音楽教室』として考え出されたのが『みるきいらんど』。

今年の春、音楽之友社より『みるきいらんど』(絵本・曲集・指導書の三本立て)が出版され、かわいいうイラストとユニークなカリキュラムで注目を集めました。今回、その『みるきいらんど』セミナーが東京町田市のスガナミ楽器で開かれました。

今回のセミナーで特筆すべきなのは、カリキュラム、教材、レッスンの進め方などの通常のセミナー内容に加え、実際に3歳の子ども(スガナミ楽器音楽教室の生徒さん)に『みるきいらんど』公開レッスンが行なわれたことです。



その結果…
最初、人見知りして「イヤだよ」とお母さんの胸に顔を埋めてい



たけど、体感音楽「つさぎの踊り」が始まると、ハッと顔を上げた子、音楽に合わせて楽しそうに体を動かしていた子。「先生の膝の上でもっとピアノが弾きたいのー」と泣き出してしまった子…… とってもかわい「みるきい」を使った人形遊び、ステキな衣裳を着て体感音楽に合わせて自由に体を動かす運動、たいこ、タンバリンなどの音当てクイズ、先生と一緒にピアノ演奏、などがテンポよく行われる。『みるきいらんど』は、早くも子どもたちの心をすっかりとつかんでいました!

そのような楽しそうなお子ともたちの姿は、受講された先生方にもとても新鮮に映ったようで、講座終了後は多くの先生から「今後も継続して『みるきいらんど』を勉強したい」「早速自分のレッスンに取り入れたいがどうすればいいか」など、非常に積極的かつ熱心な質問が寄せられました。

今回、何よりも子どもたちの楽しそうな姿が印象的だったこのセミナー。これからのピアノレッスンにおいて、ピアノ導入前の子どもに對して、また楽しいレッスンの一つとして、『みるきいらんど』を取り入れてみてはいかがでしょうか?



8月の新刊&おすすめ本

この本がおもしろい!

●三笠書房 (文庫) 三枝成彰 著

知りたいことがなんでもわかる 音楽の本



「この一冊であらゆる音楽の教養が身につく」筋書きにうたうとおり、西洋音楽の歴史から現代音楽まで時代に沿って編集されています。

Walking Dictionary of Music !!
(好評発売中 定価 762円+税)

●白水社 青柳いづみこ 著

翼のはえた指 評伝 安川加壽子



1996年7月、一つの星が消えた。ピアノ教育界の大御所「安川加壽子」の生涯を辿る。ドイツ音楽が主流を占める日本の音楽教育界と

フランス音楽との確執のあるやなしや。
(好評発売中 定価 2400円+税)

●NHK出版 團 伊玖磨 著

私の日本音楽史 異文化との出会い



焼跡の東京で音楽を学んだ著者にとって、音楽は社会、民族、国家の大きな渦と切り離せないものであり、深い洞察を持って人間の歴史の中で

での日本の音楽の展開を考察。
(好評発売中 定価 1070円+税)

ピアノ曲集新刊

●PHP研究所

CD付き楽譜 ぴあおけシリーズ

バックミュージックにあわせて弾けば、ピアノはもっと楽しいはず!
DTMオーケストラ伴奏・模範演奏CDがついてます!! (女性ボーカルヒットは伴奏CDのみ)

☆連弾☆

◎人気アニメピアノ曲集
スタジオジブリのアニメ音楽。
全10曲入り。(予価 1880円+税)

◎ピアノで弾くわくわく Kid's Songs
だんご3兄弟ほか、おなじみの人気ソング全12曲。
(予価 2200円+税)

◎ピアノで弾くはじめてショパン
ショパンの名曲をポップ調にアレンジ。「別れの曲」ほか、全12曲入り。(予価 2200円+税)

☆ソロ☆

◎Jazzで弾こう! 松任谷由実ピアノ曲集
ユーミンの曲をジャズ風にかんたんアレンジ。(予価 2200円+税)

◎ピアノで弾くカーペンターズ
通常の伴奏速度のほか、遅くした伴奏バージョンも。(予価 1880円+税)

◎ピアノで弾く女性ボーカルヒット20
誰でも知っている、歌えるヒット曲の数々をカラオケで。その収録数はなんと20曲!! (予価 2200円+税)

●音楽之友社 大村典子 編

大村典子 ハッピーコーラス

歌は音楽の原点! ファミリー連弾の手法を応用した、コーラス未経験の方でもすぐ歌える合唱集。ファミリー参加のピアノ発表会もオススメ。
(次号第一面で特集記事掲載予定、乞うご期待!)

1. さわやかパフォーマンス (発売中)
2. にこやかパフォーマンス (9月下旬発売予定)
3. はれやかパフォーマンス (9月下旬発売予定) (全3冊 定価:各1000円+税)

●カワイ出版 狩野 純 編曲

ピアノで弾こう オペラアリア集

オペラアリアをホントの初心者向けにアレンジ。オペラのストーリー解説、オペラの雑学知識のコラムも掲載。
(好評発売中 定価850円+税)

●音楽之友社 U. ライジンガー 校訂
M. ベーリングー一運指法

フィーン原典版161 パツハ

半音階的幻想曲とフーガ

この原典版では、原典資料で[幻想曲]の方に、曲としての調号が一つもないことを考慮しながら校訂している。

(予価: 1600円+税、8月下旬発売)