

LPO

レッスン プラス ワン

May, 2001

26

ホームページ開設!

URL: <http://www.musenet.co.jp/lpo>

LPO編集室：〒174-0063 東京都板橋区前野町3-43-7
 〒542-0063 大阪市中央区東平2-2-19

楽譜専門部 ㈱松沢書店内 TEL：03-5970-5917
 楽譜専門部 ㈱楽阪大阪内 TEL：06-6762-9668



『ピアノニストの休日』

弾いて癒されるピアノ曲集(6月発売予定)

くれたけ えいいち
 呉竹 英一

●ピアノ曲集『ピアノニストの休日』の誕生

現在、ヒーリング用のピアノ曲集はあふれるほどたくさんあります。それなのに、「なぜ今、さらに音楽療法のためのピアノ曲集を作るの?」とよく尋ねられますが、答えは簡単です。「アルファ波をはじめとする脳波などを実際に計測した、臨床的に裏付けのある音楽療法のための曲集がなかったから」です。

●弾いても、聴いても、癒される曲

私は7年前から、毎月一回自治体に協力して「音楽療法コンサート」を開催しています。このコンサートのアンケート集計をしながら、ピアノを弾ける人たちが次のような雑談をしていました。「音楽は演奏する人の心を、聴く人の心に伝えるわけだから、弾いている人もアルファ波が出ているのかしら」「そうね。聴いている人も弾いている人も、同じようにアルファ波が出ているはずだよ」「じゃあ、弾く人は、弾きながら癒されているかもね」「そんな曲のリストがあるといいな」「それなら、弾いて癒される曲をさがそう」

こうして、弾く人も聴く人も、同じ値のアルファ波の出る曲選びが始まりました。脳波には、アルファ波、ベータ波、シータ波などがありますが、このうちのアルファ波が身体をリラックスさせ、副交感神経を優位にし、身体の調子を整えるので、アルファ波の出る曲を捜すことになったのです。

ピアノニスト自らがデータ採りの被験者となり、「自分で弾いて自分を癒すピアノ曲」を搜しました。このようにして、クラシック・ポピュラーを問わず、多くのデータを集めてできたピアノ曲集が「ピアノニストの休日」(ドレミ楽譜出版社)です。

●オリジナル曲の創作と特徴

音楽療法に使われている多くのピアノ曲は、当然ながら音楽療法のために作られた曲ではありませんから、音楽療法のためのオリジナル曲の創作もしました。創作は呉竹のアドバイスにより、たけうちゆみえが担当しました。

また創作曲の臨床的数値については、音楽療法コンサートの会場で実際に測定してみたところ、脳波(アルファ波)、血圧、脈拍ともに、聴く人の身体に良い影響を与えることがわかりました。

●楽譜や解説の特徴

- *各曲における脳波などの計測データは、解説欄に一括して掲載し、くわしく説明してあります。
- *音楽療法によく使われる曲は、初心者向けと上級者向けに二種類の楽譜が用意してあります。
- *メロディラインが明確に表れるように、しかも全体として演奏が難しくならないように、易しくアレンジしてあります。
- *音楽療法のための創作曲も掲載してあります。

●この曲集を効果的に弾くために

- *できるだけ暗譜で、あまり鍵盤を見ないで弾いて下さい。
- *自由に弾いていただくために、演奏記号などは極力省きました。既成の演奏法にとらわれず、思うまま、心のままに自由に弾いて下さい。
- *聴く人がおられるときは、意識を集中して聴いてもらって下さい。アルファ波などの計測値が良い方向に変化します。

●呉竹英一プロフィール

玉川大学文学部教育学科(音楽専攻)卒業。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。日本音楽療法学会評議員。カナダ音楽療法協会名誉会員。

●著書

「元氣の出る音楽療法」(歌の宝石箱1・2)(ドレミ楽譜出版社)
 「音楽の授業10のコツ」(合唱の初歩12のコツ)「合奏の初歩12のコツ」(草土文化) 他多数。

●たけうちゆみえプロフィール

大阪府立看護大学卒業。ペース・メソッドによってピアノを学び、音楽療法のための創作・演奏に力を注いでいる。また、2000年度カナダ音楽療法研究会に参加するなど、音楽療法の研修実践活動が続いている。

手話でいつもの歌をもっと楽しく！

伊藤 よしこ
伊藤嘉子

最近、ピアノの発表会やコーラスの場面のみならず、お年寄りのデイケアやアーティストのプロモーションビデオなどでも「手話でうたう」光景を見かけるようになりました。手話自体はもとと耳の不自由な人のコミュニケーション手段として生まれたのですが、それに歌を加えた「手話でうたう」ということは、障害の有無という枠を超え、ピアノレッスンにも多くのよい影響をもたらすようです。その気になる効用、そしてその魅力について、現在「手話でうたおう」セミナーを全国的に展開、多くの関連書も出版されている伊藤嘉子先生におうかがいしました。

激動の20世紀が終わり、コンピュータの進化とともに21世紀が始まりました。この混沌とした時代において、今を生きる子どもたちをはじめ、いろいろな方々への「生きる力」を呼び起こす一端として、現在「手話でうたおう」運動を全国に広めて歩いております。

●「手話表現」とは？

現在、手話表現は主に次の分野で活用されています。

- ①聴覚に障害がある人のために、手話を使ってテレビやラジオのニュース等を伝えたり、相手とのコミュニケーションを図る福祉の分野
- ②好きな歌やうたいたい歌を、より表情豊かにうたうために、手話とともに表現する文化的な分野

前者は皆さんもよくご存知の通り、日常会話をしたり、テレビやラジオ、講演等の言葉を通訳する方法で、時にはかなり高度なテクニクを要したり、手話通訳者としてのライセンスを必要としたりします。

しかし、後者の手話表現は、いろいろなジャンルの歌を一人で、あるいはコーラスやグループで歌詞を手話表現しながら歌うというものです。この方法は、今まであまり手話に関心なかった人でもやさしい童謡、あるいは小さなひとつの言葉から手話表現することにより、意外に簡単にできることがわかります。

●「手話」で子どもたちの歌が変わった！

実は私自身も、7年前までは手話に關してまったく関心がありませんでした。しかし、手話を歌に取り入れるきっかけ

●プロフィール
愛知学芸大学（現愛知教育大学）音楽科卒。岡崎女子短期大学教授として幼児教育の最先端で学生や幼児に接している。付属幼稚園の園長を兼務した経験から、手話によるメッセージングを開拓し、各地で講習会を多数開いている。全国大学音楽教育学会専務理事・中部地区大学音楽教育学会名誉会長。



●おもな著書
「なつかしいメロディーを手話でうたおう」(ドレミ楽譜出版社) 「手話によるメッセージング①②」(ジソングによるクリスマスソング) 「子どもとつくる劇あそび「ドラムジカ」」(音楽之友社) ほか。

けとなつたのは、勤務校の付属幼稚園長を兼務することになり、子どもたちとの音楽あそびを考えていた時のことです。今までやってきた指あそびや手あそびと同じような感覚で、おなじみの歌に手話を取り入れて歌ってみたところ、私の目に飛び込んできたのは、驚くほど喜んでうたっている子どもたちの姿でした。このことから、これからの子どもたちと仲よく歌をうたうにはこれだ！と考えるました。

以来、園内でうたう歌には、できるだけ歌詞に手話をつけたり、手話表現の難しいところは物まねやパントマイムのような表現をつけてみました。すると子どもたちは、どんな時でも怒鳴り声で歌ったりすることなく、きれいな声でどんどん歌うようになりました。

●「手話でうたう」の利点とは？

「手話で歌う」ことの利点には、次のようなことが挙げられます。

- ①歌詞の意味がより深く理解できる
ただ歌声を出すのではなく、体全体顔の表情を使つてうたいますので、その歌詞の意味を深く理解することができます。
- ②リズム感がよくなる
歌のメロディーやリズムに合わせて手や指を動かしますので、知らず知らずのうちにリズム感が身につきます。
- ③実際の「手話」が早く習得できる
歌に出てくる歌詞を手話表現しているうちに、言葉の意味が理解できるようになり、すぐに小さな会話をすることができるようになります。また、たくさん歌をうたうほど多くの手話表現がマスターできます。
- ④表現や想像力を育てる
手話でうたうことは、なによりも「心から」「心を込めて」表現することが大事です。そうした表現力が身につくとともに、人と人との心の交流が暖かくめげえ育ちます。
- ⑤音楽療法として活用できる
歌に合わせて手や指を動かすことは、大脳の働きを促し、心身ともに健康な体を作る助けをします。

●ピアノレッスンの現場でも

こうした「手話でうたう」ことの利点は、ピアノレッスンの現場でも充分に発揮されます。

私自身、ピアノレスナーでもあり、レッ

スンに来る子どもたちとは必ず一曲は手話で歌うようにしております。

ピアノを弾く前であれば心が落ち着きゆとりのある弾き方になるのですから不思議。保育園や幼稚園児は、「こんなにはー。おねがいします」の次に「今日はね、あたし『さんぽ』の歌がうたいたいの。」と言い、前奏を弾き始めると急いでレッスンカバンを机の上に置き、3番まで見事手話で歌い終えると、満足した顔でニコッと笑い、「ありがとうございしました。」と頭を下げ、さっさとレッスンカバンを持って玄関へ……。「ちよっちよっと待って〜エ！」と追いかけていく有様です。

また、中学生のお嬢さんも「今、期末テスト中なんです。家にも落ち着かなくて、勉強に身が入らないので、先生の顔を見にきました。」「そう、いつも試験ついでだもんね、じゃあ一曲歌いましようか？」ということになり、彼女が気に入っている『Believe』と一緒に手話で歌うと、「あ、やっぱり来てよかった、なんだか胸のつかえが取れたみたいだにスッキリした。明日のテスト頑張れそう。また来週来ます。ありがとうございしました。」と笑顔で帰っていきます。毎回歌だけ歌って帰られるのは、レスナーとしては寂しいですが、なんと皆さん、次回には必ずピアノが前回より上達しているのは私の気のせいでしょうか。

●「手話」で心の交流を

そして、今注目を集めている「音楽療法」といわれる分野においても、手話は活用されているようです。

以前、カルフォルニア州ニューポート

ビーチ市の高齢者のクラブハウスを訪問した時のことです。いろいろなクラブが展開されている中、ある一角にフラダンス教室があり、皆さんとっても楽しそうに踊っていました。

指導されている先生は「これは手話に似ています。心のセラピーです。いつもこのようにこの教室は満員です。あなたも一緒に踊って下さい」といわれ、つい時間の経つのも忘れ、見よう見まねで汗を流しました。一方私の方も、「私も日本で、手話で小さな子どもから高齢者の方々と歌っています。」と言って「夕焼け小焼け」「ふるさと」など歌いますと言葉の意味は分からなくても、皆さん笑顔で私と同じように手が動いていたのはとても感動を覚えました。

指先が自由に動かなくても、知的障害があっても、昔うたった曲や、聴いたことのある曲など身近に感じ、介護者と一緒になつたり、手を動かすことができれば、その人の心のケアとして立派な音楽療法の一端となりましょう。

●まずは簡単な歌からはじめてみよう！

このように、「手話でうたう」ことは障害の有無、老若男女を問わず、誰もが手軽に楽しむことができるものです。難しく考えないで、まずは簡単な歌から「手話でうたう」ことを挨拶がわりに取り入れてみてはいかがでしょうか。(完)

いかがでしたか？

LPDでは皆さまからのお便りを随時募集しています。(すでに手紙を下された方、本当にありがとうございました！)「意見」感想・興味あるテーマなど、どしどしお寄せ下さい！

子どもの心を見つめて

◆やらなければ、待つ。

はじめてのレッスンの日から、元気にできる子どももいれば、何もやらない子どももいます。

四歳のミキちゃんは、何もやらない子どもでした。レッスン中は、お母さんのスカートのうしろに隠れています。

でも、先生は気づいていました。ときどきミキちゃんが片目をだして、レッスンのようすをジューッと見ていることを。レッスンには参加しなくても、ミキちゃんは、お友だちがやっていることに、とても興味があるのです。ですから、先生は少しも心配しませんでした。

その頃、レッスンでは、発表会の準備がはじまっていました。発表会では、簡単なオヘレッタを発表します。

先生のピアノにあわせて、歩いたり、走ったり、立ったり、しゃがんだりします。リズムを叩いたり、リズムにあわせて動作をします。

どれもそれほどむずかしいことではありませんが、一つだけ、少しむずかしいことが含まれていました。それは、歌をうたいながら、踊ることでした。

実は、ミキちゃんは、その踊りがあるために、隠れているのです。先生は、そのことも、ちゃんと知っていました。

はじめに、先生が一人で、歌いながら踊って見せました。それを見る子どもたちの反応は、実にさまざまです。見よう見まねで、いきなり先生といっ

しよにはじめる子。座ったまま、手だけまねして動かす子。じっとしたまま、目だけで先生の姿を追う子。先生を見ないで、先生を見ているお友だちのことを見ている子……。

まず、歌の練習がはじまりました。もちろん、すぐにしようずにたえる子どもなどいません。歌だけの練習が、何週間かつづきました。

歌がだいたいおぼえられたら、踊りの練習がはじまりました。毎週少しずつ、でも、ミキちゃんは、あいかわらず隠れたままです。

二か月あまりが過ぎ、踊りがいよいよ仕上げの段階に入ったある日、ミキちゃんが、突然、お友だちの列に加わりました。そして、どのお友だちよりもじょうずに、踊りはじめたのです。

ミキちゃんのような子どもは、自信のないことには手をださない、慎重でプライドの高い子どもです。頭の構造が複雑な、お利口さんです。

でも、おとなにとつては、かなり扱いにくい子どもです。「する」「しない」の基準がその子自身の中にあるので、おとなの脅しも煽てもききません。無理にやらせようとしないで、はじめてのうちは時がくるのを待つしかありません。

自分ができることが増えたり、成功の経験を積み重ねれば、やがて、むずかしいことにも、自分からすすんで挑戦できるようになります。心配はいりません。

5月の新刊&おすすめ本

おすすめの音楽書

今月の 超・おすすめ! ●手話で歌おうヒットソング集



今月2・3面の「手話でうたう」特集はいかがでしたか？伊藤嘉子先生のご著書はもちろんチェックして下さいね！さて、これは先生のご著書ではないのですが、「手話でうたう」の最新刊。「慎吾ママのおはロック」「LOVEマシーン」などのヒット曲、子どもの好きな「となりのトトロ」「いぬのおまわりさん」、みんなが知ってる「翼をください」「贈る言葉」など全15曲を収録。初めて手話を覚えようとする人にもわかりやすい2色刷りのイラスト入り。歌と手話で歌の世界をより豊かに表現できます。(野澤久美子 著 NHK出版 1400円)

《その他今月のおすすめ書籍》

●グレン・グールドといっしょに
シェーンベルクを聴こう

「グールドといえばバッハ」と考えがちですが、彼のキャバシティの広さと、その希有なピアノイズムに迫った一冊。
(渡仲幸利 著 春秋社 2000円 5/下)

●聞いて、ヴァイオリンの詩

デビューから25年。家族愛、挫折、ホスピスでの演奏活動などが誠実に綴られ、1人の女性としての千住さんの魅力がいっぱい。(千住真理子 著 時事通信社 1600円)

* 教本・曲集 *

●表現のためのピアノテクニク

キャロリン・ミラー ピアノ・スポーツ②
先月号でご紹介の「ピアノ・スポーツ①」の続巻が早くも登場です！
(C.ミラー 著/安田裕子 訳 全音 1000円 5/下)

●発表会用名曲集 こどもピアノワールド②

わらべうた、こどものうた、世界の民謡、ポップスのスタンダード曲などを、ピピュラーの技法も交えてやさしくアレンジ。バイエル上巻程度のレベルで、ソロ／先生との連弾の半々の構成。
(TAKE II KEYS 編 音友 1200円 5/下)

●ブルグミュラーに入ったら

とっておき名曲集⑤・⑥ おとなにも使える交響曲、ジャズ、タンゴ、室内楽、コンチェルト、ピアノ曲…… あらゆるジャンルの名曲をバイエル終了からブルグミュラーレベルで、発表会の曲選びにもぜひ。
(三浦寿之 編曲 全音 各1300円 5/下)

●コンサート・ピアノ・ライブラリー 日本組曲

1951年に39歳で夭折した尾高尚忠の代表的作品。「わらべうた」や「こもりうた」を取り入れながら、絢爛とした管弦楽的色彩感を表現。
(尾高尚忠 作曲 カワイ 1500円 5/下)

●全音ピアノライブラリー

当摩泰久 ピアノ作品集

雑誌「レッスンの友」連載(3月で終了してしまいましたが…)でおなじみ、当摩さんの作品集。かなり弾きごたえのある一冊です。がんばりたい方に。
(当摩泰久 作曲/川上昌裕 校訂・運指 全音 1600円 5/下)

●ミッキーおんがくのーと 1だん～6だん

新バージョンは、表紙が変わるとともに、シールをなくして、お求めやすい価格に。
(ヤマハ 各180円 発売中)

●アフター・ファイブ・レッスン はじめてのピアノ教室

基礎練習としてよく知られている曲での演奏、コードネームの説明、音楽の豆知識など、1冊の中に様々なステップアップ内容が盛り込まれた一冊です。
(柳ゆか 編 ドレミ 1300円 5/上)

●たのしいピアノ曲集 こどもだってジャズ&ロック

レッスンでは、クラシックだけでなく、のいりリズムの曲を楽しく弾くことも、とても大切。全曲「ブルグミュラー25の練習曲」程度の難易度になっています。
(橋本晃一 編 ドレミ 1000円 5/中)

●リチャード・クレイグマン名曲集

盟しのクリスティヌ/渚のアделиヌ 各2000円

●子供のためのリチャード・クレイグマン

盟しのクリスティヌ/渚のアделиヌ 各1800円

5月の来日公演に合わせ、装いも新たに新登場です。いずれも「美しいままで」「そよ風の少女」を新収録。(リットー 5/下)

●ピアノロ 及川浩治 海の上のピアニスト～SILENZIO

「海の上の～」をはじめとして、イタリア映画音楽の名曲を集めたCD(日本コロムビア、4月発売)のマッチング。ロマンティックな響きをぜひ。(ヤマハ 1800円 5/中)

●ピアノロ image ②(deux)

同名アルバムとのマッチング。こちらもCM、TVでおなじみの名曲が揃っています。
(ヤマハ 1700円 5/上)

●小原孝曲集 ねこふんじやったSPECIAL

ファンにはおなじみのこのシリーズ、6月発売(予定)です！(ヤマハ 1800円 6/上)

* ヒット曲&TVテーマ曲 *

●Stand Up(倉木麻衣)

「爽健美茶」CMソング。

(シヨイン 500円 5/中)

●DEEP DEEP/Beautiful World(小柳ゆき)

(シヨイン 500円 5/中)

●ピアノミニアルバム Best Friend(kiroro)

NHK連続テレビ小説「ちむらさん」主題歌。
(ヤマハ 500円 5/下)

●7 TRUTHS 7 LIES～ヴァージロードの後方～

(松任谷由実) (シヨイン 500円 5/中)

●ピアノ/ソロ/弾き語り

MISIA「MARVELOUS」

待望の3rdアルバムのマッチング。各出版社より出ていますので、よ～く比較して下さいね！(ヤマハ、ドレミ、シンコー、リットー他)

●ピアノ/弾き語り ゴスペラーズ/

マイ・フェイバリット・ソングス

今までリリースされたCDから選りすぐりのベスト曲を弾き語り。 (ドレミ 1500円 5/下)

●ピアノロ 福山雅治「f」

ミリオンセラー「桜坂」「HEAVEN」「Gang★」収録の最新アルバム！(シヨイン 1500円 5/中)

●CD付 CM&TVヒット/ピアノ/ソロ/メロディ

今クールCM&ドラマソング他、最新ヒットナンバーを収録。(ドレミ 2500円 5/下)

※発売前の商品に関しては予定価格となっておりますので、発売後の価格が若干異なる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。