

【実践報告】

東日本大震災被災地仮設住宅における音楽セッションの提供

山田 美代子¹⁾， 宮前 珠子²⁾， 鈴木 達也²⁾， 佐野 哲也³⁾

1) 静岡英和学院大学人間社会学部コミュニティ福祉学科

2) 聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部作業療法学専攻

3) 浜松医科大学医学部附属病院リハビリテーション科

要旨

東日本大震災に伴う津波により被災した岩手県 T 村 S 地区の仮設団地で，筆者らは震災一年後に「意味のある作業開発」を目的に活動を開始した．本稿は，その内の第 4 回目の訪問時（2013 年 3 月）に行った音楽を中心とした文化的活動（以下，音楽セッションとする）の報告である．「ふる里」をテーマとし，参加者と筆者らが住む地域の共通する話題に沿って音楽セッションを行った結果，親和的な双方向のコミュニケーションが展開したので，その経過と結果及びアンケート結果について報告する．

キーワード：音楽療法，東日本大震災，文化的活動

I. はじめに

音楽が持つ治療的効果は古くから知られ、ダビデはサウルのうつ病を豎琴で治したとされる（旧約聖書サムエル記 上 16, 14-23）。近年になり音楽療法として発展したのは作業療法と同様第二次世界大戦時からであり、大量の傷病兵を出した米国の病院で音楽を流したり演奏したところ兵士の治癒が早まったことなどがきっかけで、その後米国を中心として音楽による治療効果が立証されるようになった。日本音楽療法学会では、音楽療法を、「音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」と定義している。

緑の波が寄せていた 島越港の浜辺には
静かに影が寄せていた みんなで泳ぐそのたびに
.....
清らに澄んだ秋空に 赤いとんぼが飛ぶころは
みんなで肩をくみながら 岸の浜辺よさようなら
(佐々木サキ作詞)

この詩は、岩手県北三陸 S 地区の旧小学校愛唱歌である。北三陸地方の海辺に位置する小さな漁村 S 地区は、鉄道（北リアス線）が走り、洋風の瀟洒な駅があり、夏になると遠浅の浜辺に大勢海水浴に訪れる乗降客で賑わっていた。また、入り江には港があり豊かな海産物が水揚げされて活気にあふれていたという。しかし、2011 年 3 月 11 日、東日本大震災に伴う津波により、家々は押し流され、線路や駅舎は完全に破壊されて壊滅状態となった。駅の跡地には、宮沢賢治の詩碑だけが残された。S 地区の小学校は、既に高台に移転を済ませていた為、被災

は免れた。

筆者らは 2012 年 7 月、S 地区の住民の暮らす T 仮設住宅を訪問し、活動を開始した。震災から 2 年半が過ぎた今も、S 地区はさら地のままで、草は生い茂り歩く住民の姿は見当たらない。筆者らは、かつての S 地区を知らない為、仮設住宅で出会った人たちの話や震災前の写真や文頭の小学校愛唱歌の歌詞等から被災前の姿を想像しながら、「何ができるのだろうか」と問いつつ、「意味ある作業の開発」を目的に活動を始めた。

当初は、このような状況で歌など歌って良いのだろうか？どのような歌なら住民の気持ちに寄りそい受け入れられるのか？と疑問と不安があったため、音楽活動を行うのを躊躇していた。しかし、2012 年 9 月の 2 度目の訪問時に、話合いの中から、「ほっとした時間を持ちたい」という希望が出され、また 11 月の 3 度目の訪問時に、今後希望する活動について無記名のアンケートと返信用封筒を配り結果を集計したところ、歌とコーラスの希望が約半数で、最も希望者が多い種目の 1 つとなった。そこで 4 度目の訪問となった 2013 年 3 月に、音楽療法士である筆頭筆者が中心となり、プログラムの 1 つとして音楽セッション（以下、音楽に関する活動を音楽セッションと称す）を組み込むこととした。なお、このプログラムは、対象者には「歌の集い」として案内した。

本稿の目的は、今回のように被災地で音楽セッションを行うときに、どのようにセッション全体を構成するか、セッションの目的、配慮点、導入部から帰結部までの流れの実際を示し、被災地における音楽セッションの実践例を紹介すると共に、実施時と終了後の対象者の反応をまとめ報告することであった。

II. 方法

対象者：T仮設住宅で暮らすS地区の女性部を中心とした住民、約20名

本セッションの目的：参加者と訪問者である筆者らが音楽を通して場を共有し、ほっとする時を共にすること。また、東北地方のご当地ソングを歌うとともに、筆者らの住む町周辺（静岡県浜松市）の文化やご当地ソングを紹介し、お互いを知ること。

音楽セッションテーマ：「ふる里」

音楽セッションの構成：

開始前の配慮：「ふる里」というテーマに沿った音楽セッションを展開する上で、歌う可能性のある楽曲について事前に吟味した。即ち、参加者にとって既知の曲であり、練習等の必要のない楽曲であること、また、震災を連想することのないような歌詞の曲を選ぶように配慮した。

背景作り：音楽セッション実施前に、筆者ら在住の地域（静岡県）の郷土料理「静岡おでん」の串さし等の仕込みをし、煮込んでいる間にセッションを実施し、終了後に試食をした。

導入：先ず筆者らの暮らす静岡県西部地区を紹介しながら、「ふる里」をテーマとした馴染みの歌を紹介し歌い、会話を楽しむことをその活動の中心とした。

展開：参加者らの地域性のある馴染みの歌も入れ、双方向のコミュニケーションとなるように半構成的な枠組みを考えた。

終結：セッションを実施しつつ全体を振り返り、その場の様子から、終結として相応しい曲を選んだ。

終了後、フィードバックを得るため無記名、郵送にてアンケートを実施した。

尚、本研究は聖隷クリストファー大学倫理委

員会の承認を得て行った（認証番号：12016）。

III. 結果

音楽は時間と共に経過するため、音楽セッションの実践経過を文字や紙面でどのように表現するかについては適切な方法が開発されていないのが現状であり、多くの場合はビデオで示してはじめて「なるほど」と聴衆の共感と納得を得ることが多い。

今回は、当日の実践と経過、対象者の反応を結果としてまとめ、また終了後に実施した全プログラムに関するアンケート結果のうち音楽セッションに関する内容を文章で示した。

1. 音楽セッションの実際

図1は、時間の流れを縦軸にして、中欄に音楽の展開を示し、右欄は進行と共に起こったセラピストと参加者との会話のやりとりや表出された感情による動き（即興的な動き）を吹き出しで表したものである。上から下に向かって（赤矢印は静岡県、青矢印は岩手県、赤と青は、両県とし）時系列で、セッションが展開した内容をまとめた。

3月訪問時の活動全体の参加者は18名であったが、途中、種目ごとの出入りがあり、音楽セッションは、15名（女性）の参加者と筆者ら4名の訪問者計19名で行った。筆者らの在住する静岡県浜松市と岩手県S地区に因んだ御当地ソング（替え歌含む）を全体の枠とした。セッション開始前、静岡おでんの具を串に刺す等一緒に仕込みをし、セッション中は、鍋でおでんを煮込み、郷土マップを貼り、歌唱と会話をしながらふる里交流を行った。音の使用は、参加者の会話により即興的な流れの中で、最初の歌はアカペラ（無伴奏による声のみ）で始まり、

途中キーボードでの伴奏、余興のスコップ三味線ではCDを利用し、最後はアカペラで終了した。後半、感情の高まりからか、何人か笑いな

がら涙ぐむ場面が見られた。しかし、セッション終了後、涙ぐまれた方から「歌は心が慰められるから、またやって下さい」と声をかけられた。

図1. 結果:音楽セッション、「歌の集い」の実際
開始前に配慮したこと:「ふる里」をキーワードに展開するセッション。歌う可能性のある楽曲は、歌詞の内容を事前に検討し、基本的には参加者がすぐに歌え、練習の必要がない選曲をした。

セッションの流れ	選曲、内容の概略、配慮など	セッション時の対話など
挨拶 ふる里 紹介 浜松	静岡県や浜松市の紹介 「浜松節(草津節)」を無伴奏で歌いながら紹介 地名や産物の書いた地図を貼り視覚的な面から、 「静岡おでん」の仕込みによる嗅覚、後に食べる ことで味覚も紹介。歌詞に浜松市の産物文化紹介を含む。 風祭り、万葉の森、姫様道中、みかん	MT:「今から歌の集いを始めます……」 MT:「まず、歌で私たち(訪問者)のふる里「浜松」を紹介します。 「♪浜松良いとこ一度はおいで。風の祭りはこりや……」 参:掛け声が自然と出る (地図にあるうなぎの絵を見て) (養殖所で、漁師町らしい質問) 「どっ いしょ うなぎは海で養殖する の?」
ご当地 ソング 岩手 浜松	岩手の歌「北上川 4番」 岩手県民愛唱歌であるという資料、道中北上川 が見え、駅名にもあったこと、女性部代表の方が 抒情歌が好きなことから選曲 静岡の歌「みかんの花咲く丘 1番」 その他地図に描かれたご当地ソング「すみれの花 咲くころ」「森の水車」を紹介	参:歌声は美しく、優しい声 MT:「私の出身は、みかんで有名な三ヶ日町です。今回、田老の復興支援村に立ち寄り、こちらにも三ヶ日みかんが売られていることに驚きました。今回事前に送っていただいた三ヶ日みかんがありますので、後で、お召し上がり下さい」 MT、参:「♪みかんの花が 咲いている……」 参:声が上手く出ないわ MT:「発声練習をしてみますか?」 MT、参:あははははは～、いひひひひ～ MT、参:「♪あいうえお、かきくけこ、さしすせそ……」 「三ヶ日み かんは美 味しいわよ」 「笑い」
発声呼 吸法	呼吸を長く あいうえおを順に「春が来た」のメロディーに乗せて ゲーム的な感じで気分転換をする。	参:「♪白樺 青空 南風……」声がのびのび良く出ている 「白 鳳 は?」 「優勝したよ」 「あれ? ゲー? パー?」 準備運動として相撲とボクシング 参:「下手(歌が)だからみんなて歌う と緊張する、こういう場合には?」
ご当地 ソング 岩手 運動	岩手「北国の春 3番まで」 千昌夫が、岩手県出身。以前に集会室から歌声が聴こえて いたので、馴染みの歌ではないか、季節的にもマッチングし た曲として選曲 上肢運動: 座位での同じ姿勢が続いていた為、上 体を中心に体を動かし、気分転換をする 「バラが咲いたの」動きを伴って	OT: はっぴとはちまき姿、身近な雪かき用スコップで演奏 参: 登場すると 面白そうに見ている 「笑い」 MT、参:「♪ただ一面に立ちこめた……」 MT:「上野発の夜行列車降りようとした時、島越駅は雪の中、港へ向かう浜の母ちゃんみんな賑やか、車内アナウンス聞こえない、私は一人さっぱ船に乗り、わかめ、アワビ、どんこ食べて元気出ました。あ～あ 三陸海岸島の越」 出だして…上野発の夜行列車降りようとしたとき…で数人の方が笑い、また涙ぐむ人も。 「笑い」 「涙」
歌うこと の効用 (脳の働 き)の話 余興() スコップ 三味線 浜松と 岩手の 共通点	「一人と二人で歌うことの違い」等、セラピストの背景や研究 の紹介 「ダイヤモンドヘッド(ベンチャーズ)」 浜松と岩手の共通: 地図を見ながら説明 引佐牛乳と田野畑牛乳、竜ヶ洞と龍泉洞、 舞阪漁港と島越港 「牧場の朝」を歌う 「三陸海岸冬景色(津軽海峡冬景色)1番」紹介	参:「♪白樺 青空 南風……」声がのびのび良く出ている 「笑い」 MT、参:「♪ただ一面に立ちこめた……」 MT:「上野発の夜行列車降りようとした時、島越駅は雪の中、港へ向かう浜の母ちゃんみんな賑やか、車内アナウンス聞こえない、私は一人さっぱ船に乗り、わかめ、アワビ、どんこ食べて元気出ました。あ～あ 三陸海岸島の越」 出だして…上野発の夜行列車降りようとしたとき…で数人の方が笑い、また涙ぐむ人も。 「笑い」 「涙」
替え歌	終了後に、替え歌 歌詞紙を欲しい	参:「♪白樺 青空 南風……」声がのびのび良く出ている 「笑い」 MT、参:「♪ただ一面に立ちこめた……」 MT:「上野発の夜行列車降りようとした時、島越駅は雪の中、港へ向かう浜の母ちゃんみんな賑やか、車内アナウンス聞こえない、私は一人さっぱ船に乗り、わかめ、アワビ、どんこ食べて元気出ました。あ～あ 三陸海岸島の越」 出だして…上野発の夜行列車降りようとしたとき…で数人の方が笑い、また涙ぐむ人も。 「笑い」 「涙」
当て振 り付	「津軽海峡冬景色」を歌い、再度「三陸海岸冬景色」歌う 復興支援ソング「花は咲く」花の種をいただき、緩やかなテン ポで終曲にどうかと考えた。 「ここに幸あり 1番」2回 アカペラで終了 「海岸から見える小島に弁 天様があり、一つは(津波 で)流されたがもうひとつは 残っている」	参:「♪白樺 青空 南風……」声がのびのび良く出ている 「笑い」 MT、参:「♪ただ一面に立ちこめた……」 MT:「上野発の夜行列車降りようとした時、島越駅は雪の中、港へ向かう浜の母ちゃんみんな賑やか、車内アナウンス聞こえない、私は一人さっぱ船に乗り、わかめ、アワビ、どんこ食べて元気出ました。あ～あ 三陸海岸島の越」 出だして…上野発の夜行列車降りようとしたとき…で数人の方が笑い、また涙ぐむ人も。 「笑い」 「涙」

2. アンケート結果のうち音楽セッションに関する内容

アンケートは、歌の集いを含めそれ迄に行った10種目全体について、参加の有無と「楽しかったか、再度実施を希望するか」について、「はい・いいえ」の回答を求め、またそれまでに行った活動の感想と今後の希望などについて自由記載の回答を求めた。歌の集いについては、回答者のうち11名が参加したと回答し、11名中9名が「楽しかった」と答え、うち6名が再度実施を希望すると答え、10種目中再度実施希望者が最も多い種目となった。

自由記述の感想では、音楽活動について、「ふだん仮設にいるとなかなか声を出して歌う機会もあまりなく久しぶりに声を出して歌うことができました。先生方が色々工夫して下さり、和やかに過ごさせてもらい本当にありがとうございました。今後とも、よろしくお願いします」という感想や、「歌がよかったです。声を出すことで、心も体もすっきりなりました。色々なこと、プログラムを組んでくれてありがとうございます」という感想、更に浜松の紹介から始めたことに関連して、「浜北市きぶねという所で2年ぐらいうそした事がありなつかしかったです」というコメントがあり、歌と、「ふる里」をテーマとした全体の展開が心理的な開放感、穏やかさ、懐かしさなどをもたらしていることが明らかになった。

IV. 考察

音楽は人の情動に働きかけ心理状態に大きな影響を与え得るものであり、選曲やちょっとした言葉で対象者の気持ちが変わることをこれまで筆者は経験してきた。そのため音楽療法の定義にあるように、「音楽を意図的、計画的」

に実施することが必要であり、そのためには、事前のアセスメントが不可欠である。しかし今回の対象者の場合、震災後1年以上経過した時点で既に様々な調査の対象になっており、もう検査や調査は受けたくない、話したくないというのがはじめて訪問したときの反応であった。従ってその後の活動は、その都度行いたい種目を確認して提供するという方法をとってきた。

音楽は当初は希望がなかったためプログラムには入れておらず、また、仮に希望されても、家や持ち物、家族や友人、また仕事や趣味まで多くのものを失った人々にどのような音楽を提供すれば良いのか、音楽療法士である筆頭筆者には考えることができなかった。また、開始時の経緯から当初は作業活動の実施を中心とし、先方のことや我々自身のことについては特に触れることをしなかった。しかし、訪問を重ね、顔なじみになり、お互いに気心が知れるようになって、対象者の方から、「ほっとする時間を持ちたい」、「コーラスや歌を歌いたい」という希望が出るようになり、今回の音楽セッションが実現した。

T仮設住宅で暮らす人々は、お互いを労り支え合い、過酷な環境にあっても周囲に対する優しさに溢れ、訪問者の我々も元気づけられることが多かった。音楽は、時空を越えて人と人とを繋ぎ結び合うことが可能であると言われている。共に太平洋沿岸に位置し、港や鍾乳洞や牛乳等、筆者らの住む町と共通のふる里の文化や産物があることから、参加者と訪問者と区別なく共有できるのではないかと考えを進めていった。音楽セッションの枠組みは、参加者の反応により臨機応変に対応できるように半構成的に準備し、替え歌については、参加者の意見を求めつつ完成させた。今回の音楽セッションの中で全員の気持ちが一致して最も高まりを見せた

のは、「津軽海峡冬景色」を次のような歌詞に替えて歌った時であった。

三陸海岸島越

宮古発の三鉄電車降りた時から、島越駅は夏景色
港へ向かう浜の母ちゃん みんな賑やか
車内アナウンス 聞こえない
私は一人 サッパ船に乗り、いくら（うに）あわ
び どんこ食べて 元気出ました
あ〜あ 三陸海岸 島越
（「津軽海峡冬景色」の三陸海岸夏景色への替え歌）

歌う中で笑う人も多かったが、目頭を押さえる人も何人かおり、この歌詞は是非置いていてほしいと終了後に求められた。

心理学者の近藤（2010）は、共有の種類を次の6つに分類している。即ち、物理的、時間的、空間的、知識・感情・意志の共有である。具体的には、歌そのものは「知識の共有」となる過去の産物であり、実際の音楽セッションを通して「空間と感情の共有」が行われ、同じ時間を生きる「時間を共有」することになる。また、近藤は、「意志の共有」をすることで、未来へと開かれた共有の実現になり、こうした共有の体験が私たちの未来にとって、大きな意味を持つことになる、と述べている。

セッションの終わりに、参加者の一人が、浜松市の地図に描かれていた弁天の絵を見て、「S地区の海岸近くにあった弁天様は一つは流されたけど、一つは残っている」と海の安全を祈願する共通のシンボルを思い出して話してくれた。お互いのふる里が繋がっていることを実感した瞬間であった。これは山住ら（2008）のいう、「異なるコミュニティ間の相互作用や協働の中で生まれる集合的活動システム」に通ずる、文化を媒介とした意思の共有の実現の一場面であったように思われた。

最後に、アンケートからも震災後、集団で歌うという活動がほとんどなかったことが明らかになり、今後時間の経過と共に一緒に歌う活動を通して時間や感情を共有する機会が増えていくのではないかと考える。「ホッとする」場の共有から、今度は「歌う」という能動的な活動へと変化し、協働で構築していく動きが始まったように感じている。

V. 文献

- 近藤卓：自尊感情と共有体験の心理学. p 116-117. 金子書房, 2010
山住勝弘, ユーリア・エンゲストローム：ノートワーキング. p17. 新曜社, 2008

【実践報告】

Music Sessions at the Temporary Housing for the Survivors of the Great East Japan Earthquake

Miyoko Yamada ¹⁾ MTR, MS Tamako Miyamae ²⁾ OTR, MS, PhD
Tatsuya Suzuki ²⁾ OTR, MS Tetsuya Sano ³⁾ OTR, MS

1) Department of Community Welfare, Faculty of Humanities and Social Sciences Shizuoka Eiwa Gakuin University

2) Department of Occupational Therapy, School of Rehabilitation, Seirei Christopher University

3) Department of Rehabilitation, Hamamatsu Medical University Hospital

Abstract

The project aiming at the development of meaningful activities began one year after the Great East Japan Earthquake in the temporary housing complex in the Iwate Prefecture, where survivors of the tsunami disaster have been staying. This article is a report of the activity which was undertaken at the fourth stage (March, 2013) of the project. The theme was set as “my hometown” and cultural activities which focused on music were performed in accordance with topics common to the local community and that of the authors. As a result, a friendly interactive communication developed. The process and the results of the sessions are introduced in the article.

Key Words : music therapy, the Great East Japan Earthquake, cultural activity