

★私たち『小さな音楽会』は、特別養護老人ホームで行われている小さなグループの音楽プログラムである。始めてから2年の間、ご家族や施設スタッフと共にじっくりと作り上げてきた。現在、参加率は安定し、レクリエーション的側面だけでない部分も多々みられてきている。今回は、施設でのこうした取り組みを発表する。

<施設の概要>

施設名：特別養護老人ホームしょうじゅの里三保

180床（特養170名 ショートステイ10名）

従来、特養というと4名程度が同じ部屋で生活するイメージがあるが、当施設は「個室ユニットケア」を行っている。生活空間は全室が個室で、一人ひとりの生活を大切にするというものである。

また、10室を一つのユニット（まとまり）とし、食事やコミュニケーション、憩いの場、活動の場として1ユニットにひとつの共有スペース「リビング」が設けられ、「プライバシー」と「公共の場」の区別が自然に作られている。

<『小さな音楽会』で使用する歌について>

○自作の歌集

クリアファイルに40曲収録し、季節、要望、ユニットの特徴により差し替える

現在のストックは約150曲

ジャンルは童謡、唱歌、懐メロ、歌謡曲、外国の歌曲、クラシックと要望に応え幅広い

○構成

- ・前半：季節の歌
- ・中盤：懐メロ（誰でも知っている戦前、戦後の曲）、唱歌、童謡
- ・後半：流行歌、開催する中で話題に上った曲、リクエストが出た曲

○選曲

- ・1曲目は、短めで季節や天候に合った曲を1ヶ月程度で入れ替えていく
- ・開催する中でたまたま話題にのぼった曲、入居者がふと思い出した曲を採用
- ・テレビの歌番組を参考にする
- ・音楽会以外で入居者とたまたま会話を交わしたときに話題になった曲や、介護の職員の情報から選ぶ
- ・面会に来られたご家族との会話や情報
- ・8月には高校野球で流れている歌を歌ったり、当日お誕生日の方がいたらサプライズでハッピーバースデーを歌ったり、その日に合う曲を選ぶ

○音の高さ

高齢者はだんだん高い声が出にくくなっていくので、基本は歌いやすい音域まで下げて（3～5度）歌うが、声を出していくうちに出てくるようにもなり、それが嚙下など生活レベルの向上にもつながるので、多少高いと思われる音域の歌でもそのまま使用することがある。

○必ず歌う曲

- ・当初から、歌声が大きく女声合唱のような雰囲気があったユニットでは、入居者がアルトのパートを歌ってハーモニーを作ってくれていたのが「埴生の宿」を最後の曲として毎回歌うようになった。
- ・「高原列車は行く」でハンカチを振ったり、最後には「へいっ」と叫んだり大変盛り上がっていたので、これを毎回最後の曲として歌っているユニットがある。
- ・見えないからせめて歌だけでもと「富士の山」を必ずリクエストするなど、毎回必ず歌う曲を持っている方がいる。

○始まる前、終わったあとの余韻

高齢者施設という場所柄、コミュニケーションがとれる方から難しい方まで様々おり、普通に会話ができる方には始まる前にどんな曲が好きか直接リサーチするが、難しい方には年代や生まれ育った場所、環境、歌っているときの表情などの反応から好みの曲を想像し、音楽会の前後で試しに歌ったり弾いたりする。その反応で次回の内容へつないでいく。また終了後、誘導を待つ間に馴染みのある曲を弾き、余韻に浸ってもらう。

○歌にまつわる情報

その歌ができた背景、年代、また歌詞に登場する珍しい言葉などについて調べ、披露する。また逆に、入居者に質問を投げかけ、教えてもらう。写真などがあれば印刷し、歌の前後で鑑賞する。

○参考資料

全音歌謡曲全集
日本抒情歌全集
世界抒情歌全集
小学校、中学校、高等学校音楽科教科書
他

<担当スタッフについて>

- ・ピアノ、クラリネット奏者（国立音楽大学卒 音楽健康指導士）
- ・機能訓練指導員（作業療法士、介護福祉士）

<『小さな音楽会』スケジュール>

※各ユニット 45 分～1 時間弱の開催

時間	内容	担当スタッフの動き等
開始前	<ul style="list-style-type: none"> ●リビングに「音楽会の場」をつくる 2 ユニット合同でどちらかのリビングを使用 ●参加者誘導、誘導の曲 自動演奏でバッハのメヌエットを流す 	<p>※ピアノ奏者(「先生」と呼称)に対し、背を向けない配席とする。</p> <p>※両隣で会話が発生しやすい配席とする</p> <p>必要物品: オーバーテーブル・キーボード・小さな椅子・クッション・歌集</p>
開始	<p>開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ●歌い始めは歌集の初めのページ(季節の歌) ●その後はリクエスト形式をとる。 <ul style="list-style-type: none"> ・季節の会話や思い出話、時事に即した歌を紹介する事はある ・人によって、思い出の大事な歌を、その日のその方の様子をみながら歌う ●実習生や新しいスタッフさんがいたら『自己紹介と質問タイム(参加者自身から、新しい方に対して、聞きたいことを質問して頂く)』という時間を 5 分程度作る 	<p>※リクエストを取るときは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな曲が思い浮かびやすいよう(曲名は言わずに、情景を思い出せるような声掛けをする、など)工夫する ・個人的テーマソング、振り付け、言い回し、など、個人的な思いのある曲の場合、その方にスポットライトが当たるよう、配慮する。例えば、「思い」を語ってもらい、それに対して周囲が意見を言ったり同意したりする機会をつくる <p>※周囲が何かについて話をしているとき、耳の遠い方の場合でも、傍にいるスタッフが必ず会話の媒介を行う</p> <p>※一人ひとりが、どのように歌を歌っているかを観察。きちんと音楽を認識できるかをみる</p>
終了	<ul style="list-style-type: none"> ●終わりの歌が決まっている場合は、終わりの歌を歌う ●終わりの挨拶 ●誘導 	<p>※音楽会の余韻を楽しめる方、もっと歌いたい方については、特別に、ピアノ奏者がその歌を対応するときあり(他の方は誘導中)</p>
終了ミーティング	<ul style="list-style-type: none"> ●開催ユニットごとに参加者とその配席、様子を記録 	<p>※音楽会のスタッフは必ず参加。</p> <p>※「全員が楽しむ」という目標が達成されるために、何が良かったのか、何が悪かったのか、次回には何を行っていくかを話し合う</p>

【事例 1】

定期参加により、生活空間が拡大した

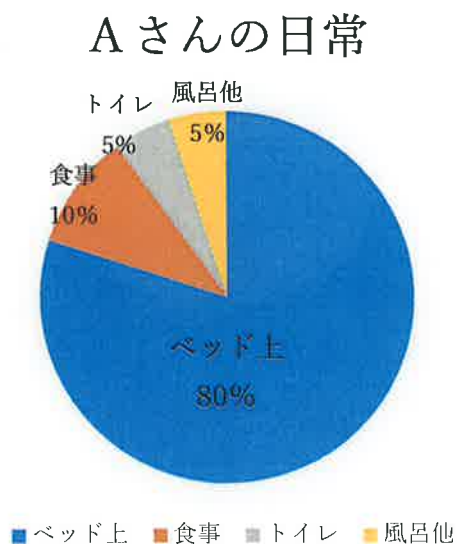
【入居者の状況】

Aさん 83歳 女性 要介護4

2006年8月入居

陰性症状、妄想からの大声などあり。

入居前から精神疾患をもっており、ここ数年は施設内の催しにはほぼ出席せず。居室で過ごす時間が大半となっている。



【経過】

2016年5月19日 当該ユニットのリビングにて初めて音楽会を開催

以降、概ね週1回 14:00～15:00 の開催

5回目にあたる6月16日、居室より拍手を送ってきた。終了後に居室より出てきたので少し言葉を交わす。次回声掛けするつもりだったが、その次回の6月23日、居室より自ら出てきて初参加となる。

昼過ぎはベッドで横になっていることが多いが、音が聞こえると出てくるようになっていった。

その後、始まる前に声をかけるとすぐ出てくるようになり、だんだん大きい声で歌うようになっていった。

- 2016年11月17日 声を掛けたところ、「えーとえーと、音楽の先生！！」と顔を覚えてくれていた。始まってから半年後。
- 2017年 2月2日 「眠い」と不参加だったが、その際「ごめんね」との言葉が出た。
- 3月16日 初めてリクエスト曲を出してくれる。(東京行進曲、荒城の月)
その後もよくリクエストを出すようになり、歌い終わった途端に次の曲を提案することもあり。
- 7月25日 当施設の大きな会場にて開催された音楽イベントに参加。
ユニットから外に出ることはまずない方だったが、当方が終始付き添い、横で一緒に歌って参加者約70名の会場で1時間を過ごした。ずっと一緒にいたことにとっても恐縮していたが、「歌は楽しいわね、大好きなの」とうれしそうだった。
- 2018年 1月12日 事前に開催を告知していたところ、始まる前から着席して待っていた。
- 4月19日 音楽会終了時、リビングより退室しようとする「お気をつけて」と気遣ってくれた。

その後もほぼ毎回参加している。

【検証】

入居前にどのくらい音楽と接点があったか確認が取れていないが、話をするたびに「歌は大好きなの」と言っていた。

リビングから聞こえてくる歌声に誘われて居室より自ら出てくるようになり、歌いたい曲をリクエストしたり、ユニット外での歌のイベントに参加して歌ったりできるようになった。リビングに出てくるようになったのは、居室～本人の食卓～ピアノの位置が一直線上にあり、距離も短かったので音もよく聞こえ、参加しやすい条件がそろっていたこともあると思われる。ユニット外の人と会話をしたり、参加し続けることで本人の持っていた社会性が蘇っていき、謝ったり、こちらを気遣う言葉がでるようになっていったのかもしれない。

【事例 2】

定期参加により社会性の向上につながった

【入居者の状況】

Bさん 91歳 男性 要介護4

2005年4月入居

耳が遠く、右耳のみ耳介の近くではっきり話すことでなんとか短い会話が可能。この為、生活の行動範囲が狭くなる傾向にあった。いつも大音量でテレビをつけていて、食事以外でリビングに出ることはまれで、テレビを見るか、漫画や本を読んでいた。

またコミュニケーションに常に媒介を要する為、なかなか他者との付き合いが構築できない。

【経過】

- 2016年 7月6日 初参加のこの日は、歌が始まっても一人でずっとしゃべっていたが、その後徐々に拍手をしたりリズムと取ったりするようになっていった。3か月後
～
12月頃 には初めて眼鏡をかけて歌詞を目で追い、歌っていた。
その頃には、お誘いすると「寝てばかりいてもつまらないからね」と笑顔で話すようになっていた。
- 2017年 1月11日 正月の休み明けに行くと、「久しぶりだねえ」とにこやかに話す。
3月22日 歌詞を見て「おぼろ月夜」をリクエスト。初めて自ら曲を指定してきた。「青い山脈」ならわかるとのことで「歌って下さいね」というと、照れ笑いをしていたが、歌っていた。表情がとても柔らかくなってきている。話しかけたときに以前よりよく聞こえている(理解している)という感じがする。
- 5月24日 「下手でも大きい声で歌えばいいの。素人なんだから」
5月31日 とてもやさしい表情でこちらを見ている。手拍子、拍手もあり。
6月14日 「面倒みてくれてありがとう」とおっしゃる。表情が柔らかく笑顔が多かった。
- 7月19日 「ふるさと」を歌う。終わると拍手をして「みんなうまいまい」
8月30日 近くの方とよく話していた。曲について「歌えないけどきいたことある」
9月6日 いつもと違う場所に着席したことを詫びると「どこでもいいよ」と、そして終了時「1年に1回でもきてくれればいから」というので「週に1回きますよ」というと「ほんと？」と涙ぐむ。「今日はありがとうございました」に「ありがとう」と返してくれた。
- 11月1日 「下手でもいいんだよ。歌えば」とぬいぐるみを触ってニコニコ。隣の方にページをめくってもらおうと「ありがとう」といっていた。
- 11月30日 逝去

【検証】

始めた頃は、誘ってもなかなか理解してくれず、「何いってるかわからない」「歌なんて全然わからない」といっていたが、「部屋にばかりいてつまらないからね」となり、こちらの顔を覚えてくれたのか、誘うとすぐ了解してくれて、居室より出るようになった。

また、当初は誰もきいていなくても話し始めると止まらなくなっていたが、そのうち歌が始まるとじっと聴くようになり、リズムをとったり終わると拍手をするようになった。また、音楽会とは関係のない居室でのケアに対して「ありがとう」というようになり介護スタッフが驚いていた。

耳のきこえについても、最初は耳のすぐそばで話しても聞こえない(理解できない)ことが多かったが、だんだんすぐに理解できるようになり、伴奏に合わせて歌えるようになっていった。

居室にいるときはテレビの一方的な音だけをきき、コミュニケーションの必要もなかったが音楽会に参加することで、会話のキャッチボールをするようになり、それが刺激となり、もともと持っていた社会性が戻ってきたと思われる。

残念ながら亡くなられてしまったが、人生の最後の日々の一部でも楽しい時間を過ごしてもらえたのではと思っている。



始まる前に談笑



左手でリズムをとっている

【事例 3】

元々の能力が引き出された

【入居者の状況】

Cさん 85歳 男性 要介護4

2014年12月入居

重度認知症 言葉を使った会話が困難と思われる。

日中、テレビの前に着席していることが多く、傾眠がち。

本人の調子のよいタイミングでないと会話は通じず、傾眠が強いときもしばしばあった。

【経過】

2017年6月28日 歌だけでは寝てしまう。手を動かすなど近距離で刺激を入れる必要あり。

8月9日 「牧場の朝」を弾くと歌い出した。話し出すこともあり。

2018年1月31日 こちらの視線に気づくと合わせて歌っている。「高校3年生」では右手をさっと上げ、何か指示を出すような、いおうとしているようなことが2回あり。

4月4日 始まりの音楽(バッハ:メヌエット)をかけると、合わせて口笛を吹いた。その後もピアノの音に驚いて声を出して笑ったり、歌も歌っていた。

5月2日 始まる前に自動演奏のクラシックを数曲流してみると、歌っている。

5月16日 キーボードでクラシックを弾いてみると、合わせて鼻歌を歌っている。歌の会も目をつぶることなく、反応よく歌っている。

6月6日 クラシックはどの曲も反応が良いが、特にヘンデルの「ラルゴ」はハミングではなく言葉を発し(イタリア語)、歌っている。

【検証】

当初は目をつぶっていたり、眠ってしまっていることが多かったが、目の前の音の刺激でしっかり起きているようになっていった。そして始まりの音楽としてかけていたクラシックに反応していることに気づき、その様子から、クラシックに造詣が深く、好きなのではと推測していろいろ試してみた。予想以上に反応がよく、外国語で歌ったり、それと共に言葉を発するようになっている。家族に話をきいたところ、やはり本人が大のクラシック好きであった事もわかってきた。最近では目が合うと会釈などもあり、反応がよくなっている。介護スタッフにも声を発して何か言おうとしていることもあるとのこと。



【事例 4】

耳の遠い方が、聞こえる方と同様に参加できるようになった

【入居者の状況】

★つるさん 101歳 女性 要介護2

2011年10月入居

補聴器をつけている。耳元で話せば聞こえる。

★かめさん 97歳 女性 要介護3

2014年2月入居

耳元でかなり大きな声で話せば聞こえる。

【経過】

つるさん、かめさんは同じユニット

二人とも自分で動くことはできるが、聞こえが悪い為、音楽や演劇等の大きなイベントは参加しても良く聞こえないので楽しむことができず、行かなくなっていました。

開催していく中で、楽しく参加してもらえる方法を模索していった。

- お二人にはピアノの目の前に着席してもらう
- かめさんには耳元で大きな声でガイドをする
- つるさんにはこちらの口をはっきり動かして、目で歌の始まりを理解してもらう
- スタッフの口の動きがはっきりわかるよう、色の濃い口紅をつける
- 話が盛り上がったときは、大きな声で内容を伝え、会話に参加してもらう。

その他、故郷や昔の話など、馴染みのある話題で会話をし、距離を縮めていった結果、他のイベントには参加しなくても『小さな音楽会』は予定を確認して待っているようになった。音楽会終了後、かめさんは、撤収しようとする音楽会スタッフにご自身の部屋の前で挨拶をしてもらえるようになり、またつるさんは、「もう終わり？残念ねー」ということもある。



【事例 5】

参加により新しい環境に適応できた

【入居者の状況】

Dさん 80歳 女性 要介護2

独居で生活していたが、認知症悪化

2016年12月入居

【経過】

- 2016年12月15日 初参加。ユニットを訪問すると、リビングに着席していた。挨拶し、これからここで音楽会をやる旨説明すると「はあ？歌—？歌なんてみんな歌うの—？」と陰しい表情。ただ、始まると大きな声で歌っていた。最後は笑顔になる。歌の合間のおしゃべりにはあまり反応せず、「早く(歌を)やってよ」「次なに？」という言葉が多かった。歌が聞こえると参加するが単なる声掛けでは参加に結びつかず、始まる前から着席していて、人が集まるのを待たされたことにイライラする場面が多かった。
- 4月27日 お化粧をして参加。表情が明るい。
- 6月22日 隣のユニットでも参加。手で歌詞を表現するなど楽しそうに歌っていた。
- 7月27日 音が聞こえてリビングに出てこられ、「あ、今日音楽会？口紅つけてこなかった—」前に座っている重度認知症の方を気にかけて、ページをめくってあげていた。
- 2018年2月15日 始まる前から歌詞のファイルを見て「鐘の鳴る丘、歌おうよ！ね？」
- 4月26日 他の方がリクエストしていることを教えてくれたり、曲が出るのを待っていてくれるようになっていく。
- 5月25日 以前のように「順番にやればいいじゃん」というのではなく、めくって好きな曲をリクエストした。
- 7月5日 隣にいる方に「一緒に見る？」と気を使っていた。
- 7月19日 歌の最中に美容室から戻った方に「すてきよ—」とほめていた。

【検証】

たまたま入居直後に初参加の機会があった。最初はとても姿勢が悪く、うつむきがち、陰しい表情で着席していたのだが、1回の音楽会で真逆の笑顔が出る。

言葉がきついこともあり、待つことができずイライラしている表情が出ていたのがだんだん周りを気遣うような言葉がでるようになり、口調も優しくなっていく。若い頃ダンスの経験があり、歌の会になじむにつれ、歌詞を手で表現をするようになっていく。

事例 5 Dさん



2016.12.21 初めての参加



2018.8.21 最近の様子

【事例 6】

活動の幅と役割を見出した

【入居者の状況 1】

Xさん 87歳 女性 要介護2

2016年3月入居

【経過】

2016年6月初参加

居室から出るときは「外出」という意識があり、服装を考え、アクセサリを考え、お化粧品をして音楽会の会場へ「おでかけ」してくる。リクエストも多く、事前にテレビ番組などで聴いて気に入った曲をメモで渡してくれたり、始まる前に歌詞のファイルを手に取り、「新しいのある？」と一通り見る。仲の良くなった方と隣同士でおしゃべりしながら会を楽しんでいた。

隣のユニットから参加される方には「久しぶり、お元気？」と体調を気遣ったり戻る時には「またね」と挨拶を欠かさない。

「高原列車は行く」の曲では、自然とハンカチを振るようになった。この曲を毎回最後に歌う曲と決め、歌うときは「ハンカチを出してください」と声をかけたり、持っていない方には代わりにティッシュペーパーを配ったりしている。2年近くこの流れが続き、「曲を変えないか」と意見があり、1週間お互いで検討し、「すみれの花咲く頃」と提案してきた。



ページがわからない方に
教えてあげている



「高原列車は行く」を歌いながら
ハンカチを振っている

【入居者の状況 2】

Yさん 87歳 女性 要介護2

2007年1月入居

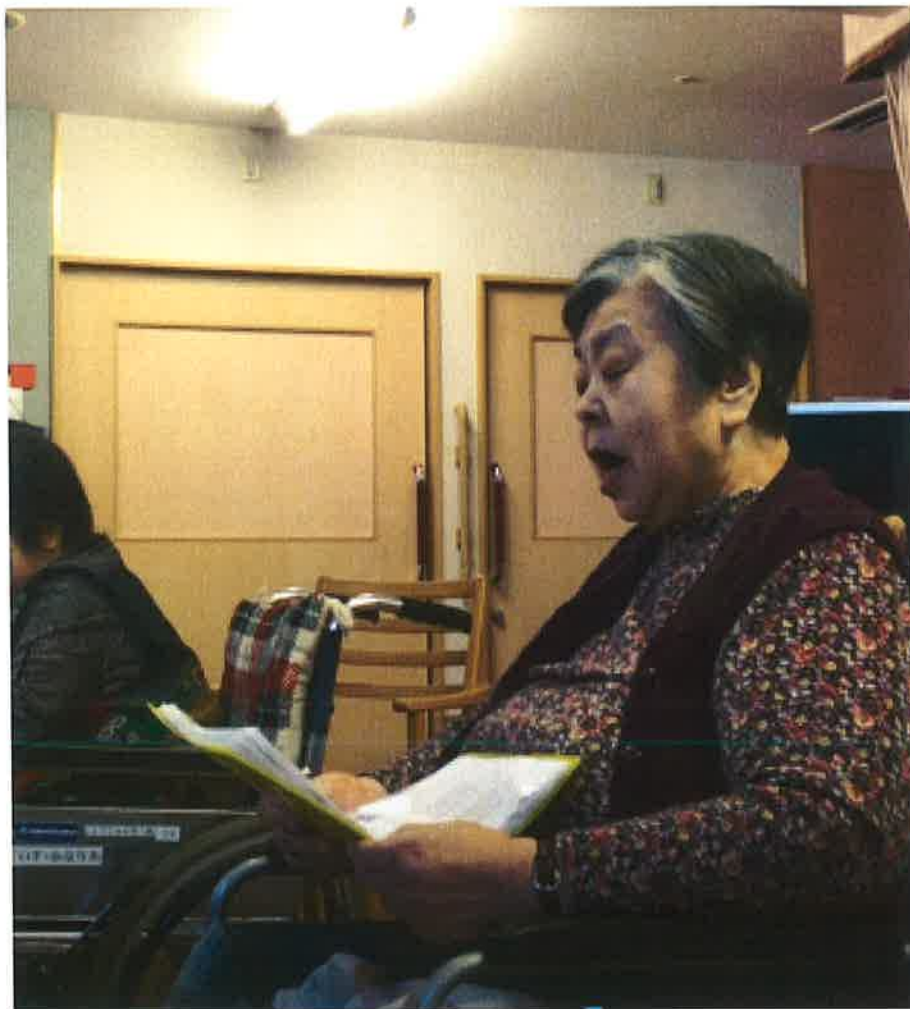
【経過】

多趣味で、施設内では書道の先生も任されていて、役割をもって生活している。

家族に声楽をやっている方がおり、本人も歌が好きで、ピアノも弾いていた。

『小さな音楽会』が始まるにあたり、まだあまり認知されずに参加人数が少ないユニットに「歌手」として参加。また、ドイツ語や英語の歌も知っていて、こちらに教えてくれることもある。ご自身のユニットでの開催では、得意の歌声を生かし、特に「ふるさと」と「埴生の宿」ではアルトのパートを歌ってきれいなハーモニーを作っている。

毎回のよう歌ううちに「埴生の宿」が自然に「最後に歌う曲」と決まっていき、今では参加者の大半が認識している。本人は少し耳が遠くなっている、会話は大きな声でないと通じないことがあるのだが、歌になると、長年の経験、記憶、センスが生かされ、まったく不自由なく、見事に歌い上げている。



2018.3.31 『小さな音楽会』 2周年記念コンサート



サキソフォンとクラリネットの紹介



生の楽器の音を聴いて頂く

コンサート終了後、通常の音楽会にて、
異動する女性社員の為に、皆で「上げば尊し」を
歌い送り出す

小さな音楽会

2周年記念感謝祭 & . . .

3月30日(金)15:00~16:00

1階6番町にて

出演

Saxophone : 根本彩子

Clarinet : 越川元子

Piano : 越川元子、星野直子

歌 : みんな



演奏曲目

- 早春賦 (作曲：中田章)
- 埴生の宿 (作曲：ビショップ)
- 夜来春 (作曲：黎錦光)
- 涙くんさよなら (作曲：浜口庫之助)

<まとめ>

こちらの指示や指定で歌うのではなく、皆が主役、演者であり、観客である「音楽活動」それが『小さな音楽会』である。特別養護老人ホームという、ともすれば単調になりがちな施設生活の中、社会性を発揮してもらおう活動でもある。

事例 1～6 に共通しているのは「人付き合い（コミュニケーション）が音楽を軸として増えた」ということである。

施設に入居すると、介護を受けるようになる。何も言わなくても大体の面倒はみてもらえ、会話が「はい」と「いいえ」程度で済むことも多い。話し相手はテレビ、という場合もよくみられる。両隣は初めて会う人たちで、お付き合いをしたこともない。更に、今回挙げた例のように心身に様々な事情を持った方にとっては、人付き合いの機会は減って、だんだんと部屋に閉じこもるようになる。

こうした状況の中でも一週間に一度程度、人付き合いがいつもより 1 時間弱増えることで、例に挙げたような変化がみられた。音楽は万国共通のコミュニケーションツールのひとつでもある。『小さな音楽会』はそういう意味では参加しやすい活動であるといえる。特別な技能を必要とせず、否定されることもなく、音楽を聴くだけでもよい。自由な参加形態で過ごすことができる。

また、小集団だからこそ細やかな対応ができるところも『小さな音楽会』の強みである。耳の遠い方にはすぐそばで歌ったり、口の動きを見せたり、反応の遅い方にはスキンシップでリズムを伝えたり、参加者に合わせて臨機応変に対応できている。

特別養護老人ホームである当施設は、「個別ユニットケア」をおこなっているのは前述のとおりだが、この「ユニット」とは、いわば生活の場。隣の部屋は「お隣さん」「ご近所さん」なのである。この、お隣さん同士をつくっていくのに『小さな音楽会』は貢献できている。音楽を一緒に聞いたり一緒に歌ったりすることで、「音楽を介して」過ごしてきた昔の思い出やその頃の世相などを共有し、「こうだったよね（と思い出す）」とか「知ってる知ってる（と共感する）」と、おしゃべりが始まるのを目にすると、音楽の持つその力を強く感じる。

また、こうした「ユニット」という環境の大事な一部分である「ケアスタッフ」と入居者が身近に交流できることも『小さな音楽会』ならではであろうと思う。日頃と違って、音楽を通し、世代の違う人とのコミュニケーションが深まったり、開催場所がリビングであることでスタッフが仕事をしながらでも音楽会に参加してもらえる。

これから、どんどん時代は変わり、入居者の生きていた時代を思い出するための「音楽」も変わっていくだろう。だが私たち『小さな音楽会』はどのような方がきても、その方の思い出の手がかりとなる音楽をリサーチし、その音楽の時代背景や音楽への関わり方を分析していく。そうすることで相手の心が動く、その「場」を演出していきたいと思う。