

## 福島県二本松市安達運動場応急仮設住宅における 音楽レクリエーション活動

～東日本大震災と原発事故によって避難を余儀なくされた避難者の元気づくりと  
絆づくりに、音楽レクリエーションはどのように役立ったか～

特定非営利活動法人福島県レクリエーション協会 佐藤喜也

### はじめに

2011年3月11日、経験したことがないほどの大きな災害が我が国を襲い、東北の太平洋沿岸部を中心に大きな被害を残した。特に福島県においては、地震、津波に加え、東京電力原子力発電所の事故による放射能災害も加わり、県内全域が被災地域となった。



太平洋沿岸部の住民の多くは、地震、津波からの復興復旧に取り組むことさえできないまま、放射能災害によって故郷を追われ、内陸部へ避難することとなった。

2011年7月までは、公民館、学校、公共施設などを避難所とし、段ボールの仕切りしかなく、プライバシーの維持さえ困難であると思われるような避難生活が続いたが、8月にはようやく仮設住宅が完成したことで、避難者は仮設住宅での生活に移った。住宅とはいえ、壁は薄く、隣家のテレビの音が聞こえるような環境で、少し大きな声で話をする、「静かに話せ。」と家人から言われるような状況であった。



15日から、福島市の南隣に位置する二本松市「安達運動場応急仮設住宅」において、音楽レクリエーション活動に取り組んできた。

本稿は、その実績と効果について実践事例としてまとめたものである。

特定非営利活動法人福島県レクリエーション協会(以下、「当協会」と表記。)では、所在地である福島市を中心に、発災当時から2017年(平成29年)度末まで、622件の被災者支援活動を行い、国の事業であった「学びを通じた被災地にコミュニティ再生支援事業～スポーツ・レクリエーションの支援～」にも従事してきた。その中で、発災から1年、仮設住宅に移行してから半年ほどたった2012年(平成24年)2月

## 安達運動場応急仮設住宅について

安達運動場応急仮設住宅(以降、「安達運動場仮設住宅」と表記)は、福島県二本松市の北部、福島市と接する地域につくられた仮設住宅であった。2017年(平成29年)度末で、住民のすべてが公営復興団地や他の仮設住宅に移り、閉鎖となった。

当該仮設住宅は、浪江町の住民の方々を対象に建設され、最も多い時には240戸のすべてに入居者がいたという、比較的大きな規模の仮設住宅であった。

自治会が組織され、浪江町及び浪江町社会福祉協議会が、住民の絆づくりに努め、「がんばろう浪江、復興ボランティアセンター」が中心となり、各種ボランティアの受け入れをはじめ、住民に向けたさまざまな事業を展開してきた。

当協会では震災前から、浪江町及び浪江町社会福祉協議会からさまざまなオファーを受けていた経緯もあり、発災後の活動の中心も、浪江町からの住民の多い避難所、仮設が多かったことから、県外からのボランティアと一緒に企画した本事業「音楽レクリエーション活動」も、浪江町の住民が避難する安達運動場仮設住宅を中心に開催されることになった。



## 活動の概要

埼玉県から参加された県外ボランティアの方を受け入れて活動をするとき、「音楽を使った活動を提供しよう。」ということになり、それまで、レクリエーション協会が独自に育ててきた、プレイソング（あそび歌）に代表されるレクリエーションソング、童謡・唱歌等を歌って楽しむ活動に加え、歌謡曲、歌体操なども加えながら、「歌を楽しむ事業」を仮設住宅で開催し、「音楽を楽しむことで、身体的にも、精神的にも、社会的にもより安定した状態を保ち、『災害による避難』という落ち込んだ心の状態から、少しでも元気な心の状態を目指した、『心の元気づくり』をすること」を目的に、毎月1回の「音楽レクリエーションサロン」を開催してきた。



## 活動期間

2012年（平成24年）2月15日から2018年（平成30年）3月14日まで  
（2017年（平成29年）度末である、2018年（平成30年）3月31日で、  
安達運動場仮設住宅は閉鎖された。）

## 活動回数

74回（毎月1回 定期的に開催）

## 活動の内容・テーマ

下記のとおり、童謡・唱歌・昭和の歌謡曲等の懐かしい歌を中心に、後半は、テーマを絞っていろいろな歌が歌えるように実施した。

回	年	期日	テーマ・内容等
1	2012年	2月15日	童謡・唱歌の世界
2	2012年	3月7日	童謡・唱歌の世界
3	2012年	4月18日	懐かしい歌の世界
4	2012年	5月16日	懐かしい歌の世界
5	2012年	6月20日	懐かしい歌の世界
6	2012年	7月11日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
7	2012年	8月8日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
8	2012年	9月12日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
9	2012年	10月17日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
10	2012年	11月14日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
11	2012年	12月12日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
12	2013年	1月16日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
13	2013年	2月13日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
14	2013年	3月13日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
15	2013年	4月10日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
16	2013年	5月8日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ

17	2013年 6月12日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
18	2013年 7月10日	懐かしい歌の世界／歌を使った脳トレゲームとストレッチ
19	2013年 8月7日	懐かしい歌の世界／レク式体カチェック
20	2013年 9月11日	懐かしい歌の世界／昭和20年代を歌う
21	2013年 10月9日	懐かしい歌の世界／昭和30年代の名曲
22	2013年 11月13日	懐かしい歌の世界／昭和30年代後半の名曲
23	2013年 12月11日	懐かしい歌の世界／昭和40年代前半の名曲
24	2014年 1月8日	懐かしい歌の世界／昭和の名曲を歌おう
25	2014年 2月12日	懐かしい歌の世界／春の歌と昭和の名曲
26	2014年 3月12日	懐かしい歌の世界／昭和の名曲を歌おう
27	2014年 4月9日	懐かしい歌の世界／昭和の名曲・歌体操
28	2014年 5月14日	歌って、踊って、昔懐かしい歌 春の歌
29	2014年 6月11日	歌って、踊って、昔懐かしい歌 こいのぼりほか
30	2014年 7月9日	歌って、踊って、昔懐かしい歌 夏の歌
31	2014年 8月6日	夏の歌・涼しい歌
32	2014年 9月10日	歌って体を動かそう
33	2014年 10月8日	懐かしい歌、童謡・唱歌・歌謡曲
34	2014年 11月12日	懐かしい歌、童謡・唱歌・歌謡曲
35	2014年 12月10日	懐かしい歌、童謡・唱歌・歌謡曲 クリスマスも歌おう
36	2015年 1月14日	懐かしい歌・季節の歌 お正月の歌・冬の歌
37	2015年 2月18日	懐かしい歌・季節の歌 春の歌～豆まき～
38	2015年 3月11日	懐かしい歌・季節の歌 春の歌～卒業ソング～
39	2015年 4月8日	懐かしい歌・季節の歌 春の歌～さくら～
40	2015年 5月13日	懐かしい歌・季節の歌 初夏
41	2015年 6月10日	懐かしい歌・季節の歌 雨・お父さん・親父
42	2015年 7月8日	懐かしい歌・季節の歌 海の歌・美空ひばり特集
43	2015年 8月12日	懐かしい歌・季節の歌 夏・お祭特集
44	2015年 9月9日	懐かしい歌・季節の歌 秋・お月見特集
45	2015年 10月14日	懐かしい歌・季節の歌 秋特集
46	2015年 11月11日	懐かしい歌・季節の歌 新酒の季節・深まる秋特集
47	2015年 12月9日	懐かしい歌・季節の歌 クリスマス・飲み歌・年末特集
48	2016年 1月13日	懐かしい歌・季節の歌 お正月・サル（申年）特集
49	2016年 2月10日	懐かしい歌・季節の歌 雪・早春特集
50	2016年 3月9日	懐かしい歌・季節の歌 春・ひな祭り・ふるさと特集
51	2016年 4月13日	懐かしい歌・季節の歌 懐かしい名曲と季節の歌

52	2016年 5月11日	懐かしい歌・季節の歌 懐かしい名曲と季節の歌
53	2016年 6月8日	懐かしい歌・季節の歌 初夏・美空ひばり特集
54	2016年 7月13日	懐かしい歌・季節の歌 青・星の特集
55	2016年 8月10日	懐かしい歌・季節の歌 赤・太陽の特集
56	2016年 9月14日	懐かしい歌・季節の歌 スポーツ・食欲の特集
57	2016年 10月12日	懐かしい歌・季節の歌 秋・東京特集
58	2016年 11月9日	懐かしい歌・季節の歌 北海道・東北特集
59	2016年 12月14日	懐かしい歌・季節の歌 北海道・東北の冬特集
60	2017年 1月11日	懐かしい歌・季節の歌 お正月・トリ（酉年）特集
61	2017年 2月8日	懐かしい歌・季節の歌 節分・早春特集
62	2017年 3月8日	懐かしい歌・季節の歌 春・卒業・ひな祭り特集
63	2017年 4月12日	懐かしい歌・季節の歌 花・学校・生徒特集
64	2017年 5月10日	懐かしい歌・季節の歌 旅行・お出かけ特集
65	2017年 6月14日	懐かしい歌・季節の歌 特集「水！」です。
66	2017年 7月12日	懐かしい歌・季節の歌 空・星の特集
67	2017年 8月9日	懐かしい歌・季節の歌 海・川・夏特集
68	2017年 9月13日	懐かしい歌・季節の歌 初秋・1950年代特集
69	2017年 10月11日	懐かしい歌・季節の歌 中秋・1950～60年代特集
70	2017年 11月8日	懐かしい歌・季節の歌 晩秋・1960年代特集
71	2017年 12月13日	懐かしい歌・季節の歌 冬・クリスマス特集
72	2019年 1月10日	懐かしい歌・季節の歌 おめでたい歌、イヌ（戌年）特集
73	2019年 2月14日	懐かしい歌・季節の歌 春・卒業・リクエスト特集
74	2019年 3月14日	懐かしい歌・季節の歌 ひな祭り 旅立ち特集

## 活動時の標準のプログラム

回を重ねるごとに活動時のルーティーンができあがり、毎回の標準的な進行案が確立された。これは実績であり、多くの参加者が、最も楽しめると納得したプログラムとなった。

毎回の実施時間帯 午前 10 時 00 分～12 時 00 分

時刻	内容	詳細
10:00	開会あいさつ スタッフ・メンバー紹介	
10:02	 歌体操・ストレッチ 「北国の春」 	「北国の春」にあわせた歌体操を、季節を問わずに毎回実施。 1 体操の動き確認。 2 生伴奏で 1 番を歌いながら実施。 
10:07	歌集配付	歌集（歌詞カード）は安心グッズなので、使わなくても全員に配布。
10:10	オープニングの歌 「北国の春」	生伴奏にあわせて、1 番から 3 番までを歌い上げる。
10:15	本日のテーマに沿った童謡・唱歌 等 	テーマに沿った歌、季節の歌など、あらかじめチョイスした歌を歌う。 1 音域調整をしている間、歌にまつわるエピソードなどを聞いたり、歌の背景などを話す。 2 参加者の体調に沿って音域が決定できたら、確認の意味で軽く歌ってみる。 3 生伴奏に合わせて、全曲を歌い上げる。

11:00	 <p>休憩・お茶タイム お茶・コーヒーなどを飲みながら、おしゃべりを楽しむ時間</p>	
11:15	 <p>本日のテーマに沿った懐かしの歌謡曲 等</p>	
11:50	エンディングの歌 「青い山脈」	生伴奏にあわせて、1番から4番までを歌い上げる。
12:00	次回の予告・閉会	

## 特異なプログラム

74回の中には、時として変わったプログラムもあった。

- 1 座ってできるレクリエーションダンス「座・レクダンス」  
県外からボランティアで参加した方が得意の、座ってできるレクリエーションダンスと一緒に楽しんだ。歌ったわけではないが、音楽をかけ、「ああ人生に涙あり」「小指の思い出」「憧れのハワイ航路」など数曲を踊り、気持ちの良い汗をかいて爽快感を感じることができた。
- 2 レク式体力チェック  
日本レクリエーション協会が、高齢者の体力チェックとして推進している、「レク式体力チェック」を行った。  
これは、参加者とのおしゃべりの中から希望があって行ったもので、「最近、歌っているせいか身体の調子がいい。」

「そういえば、外出するようになった。」

「やっぱり体力も大事だと思う。」

⇒「じゃあ、体力チェックでもやりますか。」という流れで行われた。

素材の中に、タオルを絞って上肢の筋力を確認できるものや、ストローを使った肺活量チェックもあり、日常生活の中で体力向上が図られるものとして紹介し、好評であった。



### 3 演奏者の来演

1年に1~2回、県外から応援に来てくださるボランティアの方々もいらっしゃる。東京からギターやベースを持ち込んでくださる方、大阪からフルートで応援に来てくれた方がいた。県外からの来訪者がいると、「私たちもまだ忘れられていない」という気持ちになるせいか、いつもより声も出るし、会場の雰囲気ピリッとしたものになる。

風化が懸念される東日本大震災の復興支援事業においては、時々でも来ていただける県外ボランティアの力は大きかった。





#### 4 小さなお花畑

全国で行われている「地域サロン」と呼ばれる諸活動がそうであるように、仮設住宅においても、平日・日中の事業には、女性の参加者が圧倒的に多い。年末のプログラムとして、「年末年始に玄関に飾れる花があったらうれしい」という話が持ち上がり、最後の年の12月、後半のプログラムを変更し、日本レクリエーション協会が展開している「小さなお花畑」のセットを使い、アレンジメントフラワーを実施した。BGMを流しながらのクラフトは和気あいあいとした活動となり、いつもとは違った参加者の一面も垣間見ることができた。



## 5 自分たちでの伴奏

ミュージックベルはそれぞれ単音を出す楽器ではあるが、複数個を上手に使うことで和音を奏でることができる。その特性を活用し、1度、4度、5度の和音を使った「自前伴奏」を行った。

参加者に、それぞれ単音のミュージックベルを渡し、「ド」「ミ」「ソ」の音を持った人は「1度」、「ド」「ファ」「ラ」の音を持った人は「4度」、「ソ」「シ」「レ」の音を持った人は「5度」のサインがあったときにベルを鳴らすという役割（「ド」を持った人は1度と4度の時、「レ」を持った人は5度の時だけ、「ミ」を持った人は1度の時だけ、「ファ」を持った人は4度の時だけ、「ソ」を持った人は1度と5度の時、「ラ」を持った人は4度の時だけ、「シ」を持った人は5度の時だけ）を分担し、和音を楽しむ活動を行った  
ちょうど、12月の回だったので、「きよしこの夜」を歌いながら、自前で伴奏をした。

階名で表記したが、実際には「A」を基音に、イ長調に移調して行った。

## 活動の特徴

本事業の特徴は3つある。

一つは伴奏についてである。音楽を使ったレクリエーション活動（音楽レクリエーション）には、さまざまな形態が考えられ、それらを列挙すれば下記のとおりとなる。

- 1 精神療法として発達した音楽療法のように音楽を聴く。
- 2 赤星メソッドとして普及された作業療法としての音楽療法のように楽器・鳴物等を演奏する。
- 3 プレイソングを含むレクリエーションソングの代表とされるアクションソングやシンキングゲームなど、動きを伴う歌を歌う、もしくは動きとあわせて歌う。
- 4 特定の楽器演奏を楽しむ。
- 5 お手玉、まりつき、なわとびなども含め、わらべうたであそぶ。
- 6 伴奏としてのカラオケ、音CDや音楽データにあわせて歌う。
- 7 アカペラ、もしくは生伴奏で歌う。
- 8 輪唱や通奏低音、合唱を楽しむ。等



本事業においては、当初から楽器（電子ピアノ）を持ち込み、生伴奏にこだわった。それは、安達運動場仮設を訪問する前から継続してきた避難所および仮設住宅訪問事業の中で、震災後、大きな声をあまり出していないことが良くわかっていたため、参加者の音域にあわせた伴奏ができるようにするためであった。

伴奏者としては、当協会の会員の中から、元中学校の音楽教員、元幼稚園教諭、ピアノ教師などがボランティアで関わってきた。途中からは、生ギターとカスタネット、

鈴、タンバリン等の打楽器が加わり、先に書いたとおり、時にはベース、フルートなども加わって、その時の参加者の状況にあわせて決定される「調」や「テンポ」にあわせたセッションが、毎回展開されてきた。それは、ボランティアとして参画している演奏者にとっても、至福の時であった。





二つ目には、歌集(歌詞カード)の扱い方である。歌集(歌詞本)として、3冊180ページ分、徐々に準備されてきたものをベースとしながら、後半はその時々テーマにあわせた曲を選択するため、綴じないままの歌詞カードも数十曲分、徐々に蓄積されてきた。

歌集(歌詞カード)は参加者にとっては安心グッズなので、毎回必ず配付するが、実際には、歌集(歌詞カード)を見ることなく、フロントに立つ指導者や伴奏者を見ながら歌っている参加者も多い。それを可能にしているものとして、レクリエーション協会のノウハウでもある「歌詞コール」の徹底がある。「歌詞コール」とは、曲のフレーズの切れ目で、次のフレーズの歌詞をコールする技術である。歌詞コールがあるせいで、歌集(歌詞カード)を見る必要が減少した。



さらにこの方法は、姿勢にも影響した。歌集(歌詞カード)を見ようとする、どうしても伏し目がちになり、視線が上がらず、背中が丸くなるが、歌詞コールをしているおかげで顔が上がり、背筋が伸びる。フロントに立つ指導者や伴奏者と目が合い、アイコンタクトをとることもできる。これは参加者の、「いやあ、歌った後は背筋がしゃんとして気持ちいい。」という言葉で証明された。



事業の中では、ストレッチや歌体操なども入れており、身体的要素の維持向上も視野に入っているため、フロントに立つスタッフも「背筋を伸ばしましょう」「もっと口角をあげて」等と言った言葉かけはよく行っている。実際に、歌集（歌詞カード）に頼らず、歌詞コールにあわせ、背筋を伸ばして歌を歌ったことを心地よく感じ、それが自分の健康づくりに役立っていると実感できることは、自己効力感を高め、前向きな考え方に通じる。震災で、心が萎えていた避難者にとって、前を向くきっかけとなった本事業だからこそ、仮設住宅終了時まで継続できたと言える。



三つ目の特徴としては、ただ歌うだけではなく、「同時発声と同時終始」に気を付けて歌うことであった。

本事業のねらいは、「音楽を楽しむことで、身体的にも、精神的にも、社会的にもより安定した状態を保ち、『災害による避難』という落ち込んだ心の状態から、少しでも元気な心の状態を目指した、『心の元気づくり』」である。音楽は、もちろんその存在だ

けで心の元気づくりに寄与するものであるし、楽器や機材が何もなくてもできる「歌う」という行為は、どんな時にでも心を勇気づけてくれる。さらに、そのことに集団で取り組むときには、付加価値として生まれる「一体感」が、心の元気づくりに大きな意味を持つ。

スポーツの応援などを例にとるまでもなく、一体感の醸成には、「同時発声」「同一・同時動作」が大きな効果を発揮する。そのためには、その準備となる「同時呼吸」が重要であり、それはまさしく歌の歌いだしにつながる。

歌いだしを丹念に合わせるためにはテンポも重要で、それらを合わせようと意識するとき、集団に一体感が生まれ、絆が深まり、心の元気が生まれる。

本事業は、この三つの特徴を意識し、最大限に生かそうとしてきた事業であった。心が元気になれば、身体も元気になる。それを信じて多くのスタッフが関わってきた。伴奏者が2～5名（電子ピアノ、ギター、打楽器、ベース等）、進行・歌詞コールが2～3名、お茶の準備などを含めた裏方、および参加者と一緒に歌う盛り上げ役に2～5名、毎回7～8名のスタッフが入り継続されてきた。

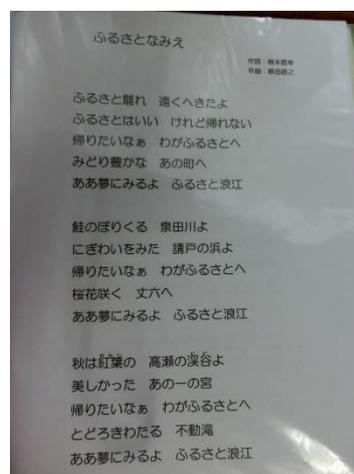
## 活動時の様子

活動プログラムに記載したとおり、本事業は基本的には毎月第2水曜日、午前10時から正午までを活動時間としていた。暑い日もあれば寒い日もあり、雨の日もあれば雪の日もあった。

9時から9時30分の間にスタッフが会場に到着し楽器の搬入、会場の準備をしていたが、雪の日には、たびたび参加者が事前に雪かきをして楽器の搬入を助けてくれた。

9時30分を過ぎると参加者が三々五々集まってくる。早めに到着した参加者には、先にお茶やコーヒーを振る舞い、おしゃべりを楽しんでもらった。10時の開始時間からは、標準プログラムのとおりに進めていったが、曲の合間のおしゃべりは欠かせない。さまざまな話の中には音楽にまつわる話も数多い。鉄道唱歌には「常磐線バージョンがある」こともおしゃべりの中から出た情報で、実際に何度も歌って、故郷を懐かしんでもらった。「ふるさと浪江」というご当地ソングがあることもおしゃべりの中から聞き出した。

楽譜がなく、耳コピーで伴奏を付けたが、歌いながら涙を流す参加者も多かった。



「どんぐりころころ」には3番の歌詞があることもその成果だった。調べて歌って、大笑いしたこともあった。



歌っているとさまざまな変化が起きる。例えば体が温かくなる。実際に、歌うことで体温が上がり、冬でも温かくなり、来た時に着てきたジャンパーやコート、マフラーなどを忘れていく参加者が続出したこともあった。また、徐々に高い声が出るようになる。前半が童謡・唱歌、後半が歌謡曲になっているのも、歌謡曲の方が音域の広い曲が多いためである。

最後の歌はいつも「青い山脈」だった。本来はフェイドアウトの曲だが、歌い切った後、全員で「ハイ！」と掛け声をかけることで、一体感が高まり、参加者の絆が強まっていった。

## 参加者の変化

最後の年は、さすがに仮設住宅の入居者が100戸を割り込み、参加者数も少なくなってきたが、大半の参加者とは3年から5年の付き合いができた。その中でも印象に残る参加者の変化がある。

Aさんは、下肢に人工関節を入れており、もともと杖歩行であった。震災前には、それでも毎日のように散歩に出かけていたそうだが、行くところもない仮設住宅に入居してからは、外出の回数も減り、出会ったところは4点杖を使用していた。本事業に参加するようになってから、考え方も少しずつ前向きになり、散歩を再開し、当協会が別立てで実施した、体力の維持を目的とした高齢者スポーツ教室にも参加し、杖で身体を支えながら、バウンドテニスをやったり、健側で片足立ちに挑戦したりするようになった。少し早目に仮設住宅を退去され、隣地に建設された復興団地に移ったAさんだったが、最終回にはわざわざ歩いて参加してくれた。

Bさんは、誘われて、義理で参加してきたのか、無精ひげを生やし、寝て起きたままのようなジャージ姿で参加してきた。男性の参加者が少なかったため途中で帰るわけにもいかず、最後まで付き合っていた。次は来ないかと思ったが、その後継続して参加してきた。無精髭はなくなり、服装が整い、「Bさん、今日はお洒落ですね」と言われると、にっこり笑うようになった。



Cさんは、いつも「O棟の△△号室」  
行って。玄関にお菓子置いてあるから、  
私からって言わないでみんなに出して。」  
とスタッフに耳打ちしていた。

レクリエーション協会の復興支援事業  
の予算にも限りがあり、お茶やコーヒー  
は毎回準備していたが、お菓子は準備で  
きないことも多かった。Cさんには、「そ  
んなことしないでください。」と何度も言  
ったが、そのたびに、「いいの、私、うれ  
しいのよ。仮設に来てから、あんまり話  
しできる人がいなかったでしょう。でも、  
ここに歌いに来ると、みんなと話ができてうれしいの。」と言ってくれた。大雪の日でも通ってくれたCさんも、最後まで残ったメンバーの一人だった。



Dさんは最後の自治会長さんだった。全  
世帯が退去し、仮設住宅閉鎖の段取りをつ  
けたが、病魔に襲われ閉鎖を目前に亡くな  
った。Dさんは、毎回冷やかすように参加  
してきて元気に冗談を言い、みんなの顔  
を見て安心して退席する感じの人だったが、  
ある時、同席した集まりの最後に、全員で  
「故郷」を歌った後、自治会長として挨拶に  
立った時、涙で言葉が出なくなり、参加者全  
員がもらい泣きしてしまったことがある。

今思えば、歌の力を知っていて、歌に励まされて元気に生きた人だったと思う。

本事業は実証実験ではなかった。毎回の記録はあっても、参加者個々に着目し、観察記録したものは残っていない。各回の間に交わされたスタッフの発言やスタッフミーティング時の発言をもとにした、いわば定性的な評価しか持ち得ていない。それでも、ボランティアとして関わったスタッフの人生観さえ覆すような参加者の変化・変容に出会い、我々の方が勇気をもらい、心の元気をいただいていた。音楽にはそれほど力があることを見せつけられてきた。ここに記載した変化・変容はその類のものであった。

## 実施の効果

今ここで、少しでも明るい声が出ることを願い、明日は今日より少しだけ元気な一日になることを希望し、震災と言いつらい出来事より一つだけでも多い笑顔が生まれることを祈って実施してきた事業であり、決して科学的な効果を求めて行った実験ではなかった。それでも、良く声が出るようになった（声量が上がった）ことは、スタッフ、参加者全員がそのように感じたことであるし、現実にはほかの仮設住宅等の現場で同様の活動を単発で行ったケースに比べれば、はるかに声量があることに驚くことが多かった。



他の現場とのどれほど違うかについては、現在休校となった福島県立浪江高等学校（以下、「浪江高校」）の生徒の言葉からも伝わってくる。

浪江高校では、浪江町からの避難者が暮らす仮設住宅を訪問するボランティア活動を続けてきた。内容は、集会場に集ってもらい、歌や楽器の演奏を聴いてもらったり、ゲームや歌体操を一緒にやるというものだった。安達運動場仮設住宅を訪問した生徒と会った時に、「安達運動場仮設だけすごかった。声も出てるし、動きもいいし、ほかの仮設住宅と全然違って驚いた。」という話を教えてくれた。

ボランティアの高校生さえが感じる大きな違いはどこから来たのだろうか。どの仮設住宅でも、さほど変わらないボランティアの受け入れをしているが、我々が音楽レクリエーション活動で関係しているのは安達運動場仮設住宅だけであるという事実から、これは音楽レクリエーションが継続されてきた違いではないかと考えられる出来事だった。

歌のキーが少しずつ上がってきたことも事実として確認できた。始まったばかりのころは上限の音はHであったキーが、上限Dまで上がるようになり、時としてD#を出せるようになった。

準備する曲も、童謡・唱歌等、音域があまり広くない曲から始まり、美空ひばり、石原裕次郎など、幅広い音域をもつ歌手が歌う曲も歌えるようになった。これは身体的には、心肺機能が向上したこと、声帯や表情筋の使い方がうまくなった（機能の向上）ことであり、精神的には、心の元気が表出されてきたことになる。

また、前述したとおり、音楽レクリエーションの集まりであったにもかかわらず、クラフトや体力チェックなど、音楽以外の活動にも関心が出て、新しい仲間を呼び込もうとする姿勢は、社会的にも健康になっていることを表している。つまり身体的、精神的、社会的に安寧な状態と定義される「健康」に、音楽レクリエーションを通じて一歩も二歩も近づいたということにほかならない。



## 他事業への拡大

音楽を使ったレクリエーション活動（音楽レクリエーション）が、我々が目指す心の元気づくりにかかなり大きな力を持つことは、70回を超える本事業で実感として証明されてきた。

当協会では、安達運動場仮設住宅以外にも、これまで600回を超す被災者支援事業を行ってきたが、その各会場で音楽レクを活用している。



オープニングとして行う「北国の春」を使った歌体操は、各会場でおなじみである。また、ある仮設住宅では参加者が高齢化（平均 80 歳）しており、会場も狭く動きを伴う活動に制限があったため、ギター伴奏による歌のプログラムを多用してきた。ほとんど聞こえないぐらいの音量しか出ない女性の参加者も、歌のプログラムだけは楽しみに参加され、デイサービスと重なる日には「残念がってたよ」という声が聞かれるようなこともあった。



音楽レクリエーションの中でもゲームとして活用できるものの中に「カラーソングリレー」というレクリエーション財（アクティビティ）がある。仮設住宅に移ったはじめのころ、コミュニケーションを深めるグループゲームとしてこの素材を使った時に、最後の曲が「青山脈」になったことがあった。歌いはじめた途端、会場内が大合唱になり、声を合わせて歌う「歌の力」の大きさに圧倒されたこともある。

このように、当事業で培われた音楽レクリエーションのノウハウとその力は、現在も続く福島県の東日本大震災復興支援事業の中で活用されており、特に当協会が進める5所の公営復興住宅における事業や、自治体が実施する、体力、筋力アップを掲げた健康づくり、介護予防、認知症予防の講座等にも波及している。

レクリエーション・インストラクターの養成においては、同時発声・同時終止や歌詞コールのスキルを伝え、体力、筋力アップを掲げたスポーツ系ではない分野から、健康づくり事業に対して関わりが持てるようになってきた。

## 被災者支援事業と音楽レクリエーション

東日本大震災の復興は未だ終結してはいない。確かに地震と津波による爪痕は、防波堤の改修や土地のかさ上げ、新築家屋の増加、道路や鉄道の復旧などで、ある程度は進んできた。しかし、福島県の場合、原子力発電所の事故による原子力災害がある。未だ故郷に帰れない人のなかには、「ここでは死にたくない」と言いながら、仮設住宅で最期を迎えた人も少なくはない。自治体や行政は、被災者の不活発病を危惧し、体力づくり、筋力づくりから「健康」を考え、絆づくりを訴えて、地域コミュニティを再生しようとしている。もちろんその方針に誤りはないが、「健康」は身体的なものだけではない。

WHO の定義に従えば「身体的にも、精神的にも、社会的にも安寧な状態」であり、ICF（International Classification of Functioning, Disability and Health）に従えば、「活動」と「参加」と「心身機能・身体構造」からなる「生活機能」に関係している。

Therapeutic Recreation の考えに従えば「身体的な要素」「知的な要素」「情緒的な要素」「社会的な要素」、それぞれの要素を持つ活動のバランスが重要であろう。

そう考えたときには、一方にスポーツ系の健康づくりがあればもう一方には音楽をはじめとする文化系や、人間関係を基盤としたコミュニケーションによる健康づくりがあって欲しい。右手にスポーツがあれば左手には音楽が必要である。そのバランスがあってはじめて心も健康になり、「心の元気づくり」が進む。



## おわりに

繰り返しになるが、本実践事例は、もともと実践研究として行われたものではない。そのため、エビデンス（科学的根拠）となるデータなどは持ち合わせてはいない、しかし我々は、何とかこの素晴らしい事例をお知らせしたいと願ってきた。音楽を使ったレクリエーション活動（音楽レクリエーション）によって、こんなにも人が元気づけられ、健康になるのだという事例を目の当たりにしてきたからである。

音楽や歌には、人を慰めたり、勇気づけたり、元気にしたりする力があると、古くから言われてきた。だからこそ、多様なレクリエーション活動の中でも、レクリエーションソングと言われる活動をはじめ、斉唱、輪唱、合唱等の歌や、楽器演奏などの音楽活動が数多く取り入れられてきた。

その力を余すところなく発揮するためには、若干のコツも必要だった。本稿で指摘した「同時発声・同時終始」「歌詞コール」に加え、「範唱・模唱」等がそれである。音楽レクリエーションを指導（支援）する場において、歌を楽しく遊び込むために、これまで多くのレクリエーション指導者・支援者の先達が積み重ねてきた技術である。これらの技術が、広く健康づくりに関わる音楽関係者に伝わっていくことで、音楽レクリエーションが拡大されていくのではないだろうか。

2018年（平成30年）度からは、安達運動場仮設住宅の南側に建設された石倉復興団地の集会所を会場に、また音楽レクリエーションサロンが継続されている。

我々スタッフも、歌の力に助けられてきた。

あるスタッフの親戚の娘さんは、学校を卒業してから、なかなか外に出ることができなかった。それが、本事業に参加することで、誰かの役に立てることに気づき、ほかのボランティアにも参加し、就職して外に出ることができた。

多くのボランティアスタッフは、平日の日中は仕事を持っているが、数少ない休みをこの日にあてて駆けつけてくれた。

何故、そこまでできたのか、その理由を音楽の力、歌の力に求めず、どこに求めることができるだろうか。

我々はこれからも音楽の力、歌の力を信じて、福島から始まった小さな活動の事例も生かしたいため、日本レクリエーション協会等の全国組織をはじめ、各県のレクリエーション関係団体や関係者等とも連携を図りながら、音楽レクリエーションを広く普及し、歌や音楽で心の元気づくりを進め、一人ひとりの健康づくりに役立てていただけるための努力を重ねていきたいと考えている。

