

## 生涯学習としての音楽のあり方についての考察

—高齢者への合唱指導を通して—

合田 弥生

Consideration about the way of the music as the lifelong learning

— From the chorus instruction to elderly person chorus —

Yayoi Gouda

### Abstract

Various activities are performed among elderly people to spend the rich life in life 100 years and the times to be said.

A lot of woman's voice choruses exist in the neighborhood city, and the elderly person participates lively, too.

From the process that instructed a woman's voice chorus, I want to think about how music is made use of in a relation, life for lifelong learning for many years while looking back toward instruction and the activity of the conventional chorus.

I cannot be active under the influence of new type of pneumonia in most choruses from the end of February of this year, and the event is called off, too.

It is thought that I compare it and can examine a change and the influence on current mind and body which I was not able to practice when I practiced.

**Keywords;** Lifelong learning elderly person chorus instruction

### 要約：

人生百年と言われる時代において、豊かな人生を送るために、高齢者の間で様々な活動が行われている。近隣市でも女声合唱団が多く存在し、高齢者も生き生きと参加をしている。長年にわたり女声合唱団を指導した経緯から、音楽が生涯学習にどう関わり、生活に生かされているかについて、今までの合唱団の指導や活動を振り返りながら考えてみたい。今年の2月末から新型コロナウイルスの影響で、殆どの合唱団で活動が出来なくなり、イベントも中止となっている。練習をしていた時と、練習が出来なくなった現在の心身への変化や影響についても、比較考察できると思われる。

**キーワード** 生涯学習 高齢者 合唱指導

## 1. はじめに

政府の今年の発表によると、日本人の平均寿命はまた延長されて、男性は 81 歳、女性は 88 歳となり、世界の中でも長寿大国となった。人生百年時代と言われるが、戦時下に生まれ育った昭和一桁生まれの人たちには、食糧事情が貧しい中を生き抜き、今も元気に余生を楽しんでいる人が多い。筆者の両親も 90 歳と 88 歳の高齢夫婦であり、父親は健康寿命が尽きて自力では動けないが、母親は卓球、洋裁、踊り、茶道、華道などのサークル通いを楽しみ、「疲れた」と言いながらも、畑仕事をこなし、充実した日々を送っている。高齢者は知識や経験も豊富であり、時に頑固ではあるが、その人生経験から学ぶ事も多いと感じる。

そこで、いつまでも若く生き生きとしている高齢者の活動の一つとして、女性の合唱団活動に焦点をあてることにした。

筆者は音楽大学を卒業後、公立中学校の音楽科教諭として、平成 15 年に退職するまでの 23 年間、音楽科の授業や吹奏楽の部活指導に携わり、平成 16 年 3 月から、隣接市にある Y 女声合唱団の指導者に就任した。

その前に通所介護施設で高齢者福祉に携わり、その後は児童福祉、特に児童虐待防止に携わる中で、教育分野と福祉分野の関りから、両者の視点の違いを学ばせてもらった。

それは、教育は「現状をより高める」ことを目的とするが、福祉は、「今以上に悪くならないように、現状維持をする」ことが基本的な考え方だということである。

そういった意味では、高齢者の合唱活動は、教育と福祉の両面を備えており、団員が高齢になるほど、高齢者福祉と深い関わりがあると考ええる。

まして今年は新型コロナウイルスの流行により、今までの様な合唱の活動が滞っている。

この事が高齢合唱団員の心身に、影響を与えていないかと言うことを視点に据えて、仲間と共に一つの作品を合唱で表現し作り上げた喜びを、17 年に及ぶ合唱指導の経験から、経過を追って考察して行きたい。

## 2. 合唱団の指導者として

学校を退職して一年後のある日、中学校時代の音楽の恩師から電話で呼び出され、旧 Y 市の女声合唱団合唱団の指導者になってほしいと言う要請を受けた。

合唱指導と言っても、授業や文化祭の合唱コンクールで、中学生を指導しただけであり、一般の方への指導経験は、ほぼ無いに等しかった。

ましてや声楽が専門ではなかったこともあり、自分に務まるものかと思い悩んだが、団員の熱意と恩師の頼みもあって引き受けることにした。

指導を引き受けた最大の理由は、この数年間、指導者が不在で団員がひどく困っている事にあった。前任の指導者は筑豊地区では名の知られた先生であり、指導はするが本番のステージでは指揮をしないと言う事を条件に、10 年間指導をされてきたが、平成 14 年に辞められていた。

合唱祭などのステージ発表では、団員の一人が指揮者を務めたと言う話を聞いて、指導を引き受けるにあたって自分に誓ったことは、演奏の最後まで責任を持ち、最低限の役目を果たそうと言う

事だった。本番で指揮をしていた団員が、「自分はステージで歌いたかった」と言われたことに、心が動かされた。

指導に当たっては、前任の指導者と比較されるのではと言う不安があったが、自分は自分の方法で行こうと心に決めた。

初顔合わせで早速発声練習を始めたのだが、筆者のテンションが高すぎて、団員の皆さんの気持ちを退かせてしまったのではと、帰りながら反省した。

合唱祭も近く新しい曲をする時間がないので、前任の先生が選曲指導された、中山晋平作曲の「ひぐらしの歌」と「あこがれ」を受け継いで練習する事にした。

年配の方々にはごく当たり前の事かもしれないが、筆者が目にして驚いたのは、全員が楽譜の音符に、移動ド唱法の階名を書いていたことだった。

筆者は固定ド唱法で、ほぼ絶対音感を持っているので、移動ド唱法にはどうしても馴染めないものがあり、団員の方も「階名をつけるのに時間がかかるし難しい」と言われていた。

そこで、最初の出会いはあったが、階名をつけることを撤廃することにした。

当時 60 代 70 代と 80 代の方には、移動ド唱法が当たり前だっただろうが、自分なりの新しい形での指導をしたいと言う思いと、歌うことに時間を割きたい思いが強かったので、筆者の一存で決めた。こうして筆者は合唱団の指導者及び指揮者となった。

### 3. 合唱団の紹介

この女声合唱団は平成元年に女性有志 10 名のグループで発足して、幼稚園の教室を借りて練習をしていたそうである。平成 4 年には団員が 25 名となり、合唱団の名前も新しくして、隣の T 市にある混声合唱団の指揮者である故 T 先生を指導者に迎えている。

T 市の混声合唱団は、炭鉱が盛んだった頃に結成し、コンクールの全国大会で賞を取るほどの実力や伝統のある合唱団であり、故 T 先生を指導者に迎えるにあたっての条件が、練習の指導はしても本番の指揮はしないと云うものだったと聞いている。

合唱団はその後、故 T 先生の指導により力をつけて、ボニージャックスとのジョイントコンサート、九州交響楽団とのジョイントコンサート、ふれあいコンサート、九州交響楽団演奏会の前座などに出演し、平成 12 年からは毎年 6 月に開催される、合唱連盟筑豊支部主催の合唱祭に出演するまでになった。故 T 先生は、年齢的なものもあったのだろうが、10 年間の指導の後の平成 14 年に身を退かれて、T 混声合唱団のみの指導者となられたので、筆者が就任するまでの 2 年間、合唱団は指導者不在の期間が続き、何人かの方が交代で指導されていたと言う話だった。

初めて合唱団の方と顔を合わせたのは、平成 16 年 3 月初旬のことだった。その頃の団員の方々はまだ若く、今 80 代の方が 60 代後半か 70 代前半であったし、今 70 代である団塊世代の方々は 50 代で、現在の筆者よりも随分と若かった。

筆者も 46 歳と若かったので、自分の親と年代かそれ以上の方や、一回り近く年上のお姉さんを前にして緊張していたが、団員の皆さんの温かい歓迎のお陰で、段々と指導に慣れて行った。ピアニストは 20 代半ばの H さんで、当時は本学の非常勤講師であり、非常に実力のある方だった

ので、平成 22 年に伴奏から退かれるまで、音楽づくりに協力して頂き、その後はMさんが引き継いで頑張っている。

#### 4. 活動記録

練習は毎週月曜日の 19 時半から 21 時半までで、自宅から練習会場までは、車で 40 分以上かかる。仕事をしている団員も多かったので、練習時間は夜の時間帯に設定されていた。

筆者は指導者になって一か月後に、高齢者福祉の通所介護施設を立ち上げることを任されて、通所介護施設の所長となり、1年と数か月間、高齢者福祉に携わったが、この事は合唱団を指導するにあたり、貴重な経験になったと思っている。

平成 18 年に平成の大合併があり、旧Y市はK市となった。同時に筆者はK市の家庭児童相談員となったので、退職するまでは勤務終了後に食事をして、練習が始まる 19 時半まで待機していた。当時の団員数は 30 名近くいて、筆者の就任とともに数名の入団があり、そのうちのお一人が、今年 94 歳になられ、毎週の練習を楽しみに参加されて来た。同時に退団した方も数名いたが、余りにせず、自分の方針でやろうと腹を決めた。筆者が指導者となってからの主な活動記録を下記に記す。

平成 16 年 6 月	筑豊合唱祭での初ステージ	毎年6月に開催	飯塚、田川、直方
平成 20 年 11 月	20 周年コンサート*(1)		白馬ホール
平成 21 年 6 月	平成 21 年度全国お母さんコーラス九州支部大会		イヅカコスモスコモン
平成 21 年 7 月	第 1 回嘉麻市合同合唱祭		なつきホール
平成 25 年 11 月	25 周年コンサート*(2)		ゆめサイトかほ
平成 27 年 11 月	第 2 回嘉麻市合同合唱祭		なつきホール
平成 29 年 6 月	平成 29 年度全国お母さんコーラス九州支部大*(3)		イヅカコスモスコモン

##### (1) 20 周年コンサート

指揮者に就任して数年経って、筑豊合唱祭やK市の文化祭に出演して曲数を重ねた実績を踏まえて、結成 20 周年のコンサートを開催してはどうかと言う提案をした。

初めての独自のコンサートと言うことで団員の士気も高まり、平成 20 年 11 月に開催するコンサートに向けて、4 月から週に二回の強化練習を組み、朝から夕方までの一日合宿練習も実施した。

指揮者就任 5 年の節目であり、故T先生からも、演奏会をするようにと示唆されていた事もあってか、初めてのコンサートは団員の励みとなり、コンサートを聴いて入団をした方もいる。

ステージ発表の場では、暗譜を原則としていて、筆者も常に暗譜で指揮をしてきた。団員の心には、覚えられるだろうかと言う不安があったが、練習をする中で少しずつ払拭して行った。

コンサートを開くにあたっては、吹奏楽祭やコンクールの実行委員長をした経験から、一人一人の役割分担を決めて、当日までの練習スケジュールやリハーサルについて、当日のタイムスケジュール等を細かく作成して、ステージ衣装のドレスも新調することになった。

## 20周年コンサート プログラム

日時:平成20年11月9日(日) 14時開演

会場:白馬ホール

〈オープニング〉

・サルビアコールの歌

### 【第一部】

・「ふるさとの四季メドレー」(全11曲)

・さびしいかしの木

・秋を呼ぶ歌

### 【第二部】

・鞠と殿様

・花嫁人形

・証城寺の狸囃子

「ホームソングメドレー」より

・懐かしの我がケンタッキーの家

・夢路より

・峠の我が家

〈ソプラノ独唱(筆者)〉

・霧と話した

・サルビア

・落葉松

### 【第三部】

女声合唱組曲「火の山の子守唄」より

・青い花

・夏のデッサン

・火の山の子守唄

〈アンコール〉

・見上げてごらん夜の星を ・赤とんぼ(会場の皆さんと)

休憩を含めて2時間弱のコンサートで、出来はともかくも、全ての曲を暗譜で歌うことが出来たことは、団員の心に自信と達成感をもたらし、5年後に25周年のコンサートをする目標が出来たと思われる。また、団を辞めた方を招待出来た事は、今までのご恩返しとなった。

20周年のコンサートを開催して翌年、平成21年の夏には、「全国お母さんコーラス九州支部大会」に初めて出場した。飯塚市のコスモスコモンで開催されるので、筑豊支部の女声合唱団はほぼ強制参加を求められ、年齢の高いお母さんコーラス団体であったが、「さとうきび畑」を熱唱した。

2日間にわたって九州沖縄の団体の演奏を聴いて、衣装や並び方、振付などが多様で、驚き感動した。筆者が指導をしている合唱団は平均年齢が高いため、ステージ上で動きながら歌うことには無理があるが、審査員からはハーモニーが美しかったと言う評価を頂いた。

お母さんコーラス九州支部大会の一か月後には、合併後K市の合唱団6団体での合唱祭を開催した。K市の文化協会から、旧一市三町合同の合唱祭の実施を提案されたので、数か月前から団体の代表で実行委員会を作って計画を練った。ここで20周年のコンサートをした経験が生かされて、実行委員会では団員がリーダーとなって引っ張り、筆者も実行委員会には毎回出席した。

6団体(女声合唱団5.団体と混声合唱団1団体)がそれぞれ演奏発表をした最後に、全員での合同合唱をする事になり、筆者に指導と指揮が任せられた。

合同合唱の練習は4月から始めて、月に2回日曜日に実施し、それぞれの旧市町の会場を順番に使用した。合唱祭の前日には、丸一日使って会場でのリハーサル練習を実施した。

筑豊地区合唱祭とお母さんコーラス、K市の合唱祭の3つの行事が重なり、休む暇もない忙しさだったが、最初は合唱祭をする事に消極的だった他の合唱団の実行委員の方も、最後には打ち解けて、「ほかの合唱団の皆さんと交流が出来て楽しかった、また次回も是非やりたい」との意見を頂いたので、結果としては有意義なことであったと思う。

## (2) 25周年コンサート

20周年記念コンサートから5年後、25周年の記念コンサートを行うことになり、一年前から計画準備に入った。指導者としては、前回のコンサート後から5年後の事を考えて、選曲して練習してきたので、頭の中に大まかなプログラム構想を持っていた。

団員の平均年齢も上がり、最高齢の方は88歳の米寿を迎えることもあって、余り無理な練習はできないと考えて、5年間で少しずつ曲数を積み重ねて行った。

司会は5年前にして頂いた知人に依頼して、司会原稿は筆者が作成した。

コンサート当日の会場は満席となり、別に椅子を出して並べるほどの大盛況となった。観客を飽きさせないようにと工夫を凝らした衣装や小道具も、皆さんに好評であった。平均年齢は上がっても、合唱としては5年前より声がまとまり、響きが出てきたと感じたのは最良目かも知れないが、歳をとっても合唱が出来る事を、皆が確信したと推察する。

団員を休ませるために、ピアニストと二人で連弾をした。筆者はセコンドを担当したが、本来はピアノが専門なので、二人で楽しく幸せな音楽空間を作り、良いパフォーマンスが出来た。

### 25周年コンサート プログラム

日時:平成25年11月10日(日) 14時開演

会場:ゆめサイトかほ

〈オープニング〉

・サルビアコールの歌

#### 【第一部】世界の国から

・赤いサラファン(ロシア)      ・ケ-セラセラ(スペイン)      ・愛の挨拶(イギリス)

・勿忘草(イタリア)

**【第二部】 なつかしい歌**

・雨降りお月さん ・七つの子 ・二つの雨の歌 ・あの鐘を鳴らすのはあなた  
・コーラス母さん

**【第三部】 二人で仲良く～ピアノ連弾～**

・スラブ舞曲作品46の2ホ短調(ドボルザーク作曲)  
・リベルタンゴ(ピアソラ作曲)  
・ルパン三世のテーマ(大野雄二作曲)

**【第四部】 心を込めて**

・霧と話した ・荒城の月(小林秀雄 編曲)  
・日記帳 ・花の子守唄(小林秀雄 作曲)

〈アンコール〉

会場の皆さんと一緒に東北の皆さんにエールを ・花は咲く

**(3) 平成29年、全国お母さんコーラス九州支部大会に2度目の出場**

全国お母さんコーラス九州支部大会が再び飯塚市で開催され、年齢的なことから、皆これが最後になるだろうとの思いで出場した。

曲は、女声合唱組曲「繰り返す音よ」(浅野はつ子作詩、北川昇作曲)から「風のあなた」と、女声合唱曲集「空のにおい」(村田さち子作詩、なかにしあかね作曲)から「そして今が生まれた」の2曲であり、合唱団の実力以上の難しい作品に挑戦した。

最高齢の団員は91歳となり、平均年齢は75歳を超えていたが、団員たちは頑張って練習した。

しかしながら曲が難しく、各パート共に苦戦を強いられた。

また、この頃から団員数が目に見えて減り、前回のお母さんコーラスでは26名だったが、今回は17名と言う少ない人数となった。後に続く世代である50代や60代の入団者が中々いない事が要因である。人数は少なくても、一人一人が正しく無理のない発声法で歌うことが出来れば、美しい合唱が成り立つと思う。そう信じて練習に取り組んだが、「そして今が生まれた」の曲は、三つのパートが対位的になっていて、どのパートも覚えることに苦勞したし、特にソプラノパートでは、高音を出すことが上手く行かなくて疲れると言う声を多く聞いた。

咽喉の奥を開けて、お腹でしっかりと支えて声を出すようにと練習で指摘をしても、咽喉が狭くなって咽喉声になり、そのために音程も下がってしまう。

その事を審査員の先生に指摘されていた。以下は各審査員の先生方の評価である。

- ・自然体で無理なく歌い上げている。次の課題は、豊かな声を持っているので、各パートを一本となるよう、音色を統一させる事に時間をかけてほしい。硬質な声をなくすように研究すること。

伊藤光子 氏

- ・平均年齢70?歳、最高齢91歳と言うプログラムでの紹介を見たが、とてもその年齢には見えない若さ、躍動感、エネルギーを感じる。一人一人が力の限り、精一杯歌い、身体全体を使って表現している姿には、尊いものを感じられた。

片山みゆき 氏

- ・来年30周年おめでとうございます。91歳の方は探したが見当たらない。声もしっかりと出ているし、輝きや響きもある。少しピッチが不安定でハーモニーが崩れる時があるので、気を付けるように。

片野秀俊 氏

- ・歌い出し、パートが一つになりたい。高音はしっかりと上げて。頭声発声をしっかりと考えて。固い声ではハーモニーしないので、咽喉を開いた頭声を見つけるように。

鈴木榛香子 氏

- ・ユニゾンもしっかりとまとまっていて良かった。全体的に喉に力が入りすぎる発声になっているので、咽喉の力ではなく身体の力を使って歌うことを、目標としてみよう。喉に力が入ると音程が下がってしまう。身体の力が使えるようになると、自然と音程の問題も解決する。しかし皆さんりの努力が見えた良い演奏だった。

八木寿子 氏

予想した通りの評価内容であり、課題が明確化された大会であった。頭声発声をマスターするためにはどう指導すれば良いか、指導者としての力量が問われたと、自分に受け止めた。

## 5. 指導者自身の課題

### (1) 発声

筆者は合唱を指導するにあたって、かねてからコンプレックスを感じていた。

それは、自分はピアノが専門であり、声楽の正しい発声法を身につけていない事から来るものである。合唱指導をする時に、団員にどう指導したらよいか、自己流で試行錯誤してきたが、そこに限界を感じていた。その時に青山広志氏の本を読んだのだが「指導者は是非に声楽のレッスンを受けるべきである」と書かれていた。



そこで、音楽大学の8年後輩にあたる声楽科卒業の方に、改めて声楽の基礎基本を教わろうと、5年ほど前からレッスンに通うようになった。

合唱は一人一人の声が集まって出来るものであるが、その基本となるものは声楽である。声楽とは、息と声を自由自在に使って歌う事であり、そのためには身体全体が楽器となって響かせる必要がある。つまり身体の機能を最大限に生かさなければならない。声楽を勉強する事は、声の使い方、息の使い方、耳の使い方を身につける事であり、そのためには、健康な身体を保つことが不可欠である。

大学生の頃に声楽の個人レッスンには行っていたが、どこかに専門ではないからと言う甘い気持ちがあった。ピアノ科の学生は、寝ても覚めても一日中ピアノに嗜り付いているのに、声楽科の友達には、見る限り食べるか寝るかの合間に練習をすると、その当時は本気で思っていた。そう言った表面上の行動しか見ていなくて、声楽科は楽で良いなと思ったこともあった。

しかし、55歳を過ぎて声楽の基本を学び直してみても、自分の身体をいかに使っていなかったか、声楽とはこんなにもきついのだと言うことが解り、身体が楽器となるのだから、食べる事と寝ること、適度な運動は練習の一過程であり、これが良い発声に繋がるのだと悟ったのだった。

第一、声楽の練習は、そんなに長時間続けられるものではないと痛感した次第である。

レッスンでは立ち方や姿勢、足が開きすぎる、巻き肩になっている、顎が上がる、お腹の支えが足りない、肩や顎に力が入っている等の指摘を受ける。レッスンの初めには必ず、腹式呼吸で息を吸って極限まで吐き切る練習をするのだが、その時には先生がお腹を強く押して、正しく腹式呼吸が出来ているかを確認される。

先生は音大で外人の先生に師事して、レッスンの時にはスプーンを持って来るように言われ、スプーンで喉の奥を押し下げて、嘔吐がつきながらも、喉を開ける練習を毎日したそうである。

他の人は歌を歌っていても、その外国人先生の門下生だけは、明けても暮れても発声ばかりだったそうだが、今になってその大切さや有りがたさが解ったと言われていた。

ピアノでも基礎となる指の筋肉を鍛えたり、腕を脱力して良い音を出したりするために、退屈なピッシュナーやハノンの練習をする。ピアノも指だけで弾くのではなく、肩から先全てが指なのだという感覚を持って、いかに伸びのある良い音を出すかを探求する。その時には背筋や大胸筋、腹筋、臀部の筋肉など、身体全体の筋肉が使われる。筆者はフルートも演奏していたが、どの楽器を演奏するにも体幹が必要であるし、声楽はその中でも、一番人間の身体に直結していると感じる。

レッスンでは、発声から始まって、コンコーネを固定ド唱法で歌うのだが、先生はブレスを長く続かせるために、伴奏をわざとゆっくりと弾かれる。その都度口の開け方やお腹の支え、姿勢、顎を引き気味にと云った注意を受けて、何度も歌い直しをして、その後に歌曲やアリアを歌う。

レッスンが終わるとクタクタになり、歌うことはこんなにもきつい事なのだと、身をもって実感している。バリトン歌手の小森輝彦氏のレッスンも、声楽家の友人の勧めで2回ほど受けさせていただいた。

皆さん声楽を専門にしている方ばかりだったので、受ける事には勇気が要ったのだが、あまりに学術的過ぎて、勉強不足の身としては難しく付いていけなかった。しかし、沢山のアドバイスや練習のヒントを頂いて、良い経験をすることが出来た。

このようにレッスンに通い具体的な指導を受けることで、それを受け売りして団員に指導出来るようになり、自分の中に自信のようなものが少しずつ出てきた。自分自身が歌うことにより、高音の出し方、母音の口の形、子音の発音の仕方、腹式呼吸の方法等を身につけて、団員の皆さんに下手ながらも手本を示して伝えるようになっていった。

同時に筑豊合唱連盟の行事として、毎年2月に講習会が開かれ、筆者も団員と共に参加してきたが、どの講師の先生も、表現方法は違っていても、歌を歌うのに基本となることは同じであり、自分が向かっている方向性が間違っていないと確信出来た。

中でも心に残っているのは、伊藤光子先生と大志万明子先生の講習会である。伊藤先生は滋賀県の栗東市で合唱指導をされていて、合唱の世界では著名な方である。その時に、「人間の身体の機能の中で、鍛えれば一番衰えが遅い筋肉は声帯です。高齢者でも十分歌うことが可能なので、歌うのに必要な筋肉である足腰を鍛えなさい」と言われた事が、特に心に残っている。

また、大志万明子先生の講習では、身体を解す体操、表情筋を鍛える体操、舌の動きを滑らかにして、嚥下を良くする体操、歌うのに大事な姿勢、肛門を絞めてお尻に靨を作る、腹筋の使い方などについて、楽しく解りやすく教えて頂いた。

これらの全ての教えが、筆者の指導の礎となっている。「もう歳だから声が出ない」と言う団員には、「歳を取ってこそ、いぶし銀の様な合唱が出来るはず、出ないではなくて正しい発声法で歌えば絶対に出ます。出そうとする意欲が大切、声帯は筋肉だから使わなければ衰退有るのみです。」と叱咤激励しながら、「もっと身体を使って！歌を歌って疲れない方がおかしいのです。きつくて当たり前」と、自分が先生から言われたことを、団員の皆さんに面白おかしく還元するようになった。

## (2) 練習での工夫

以前は発声練習の前に、ラジオ体操をしたこともあったが、高齢者ではそれだけで体力を使い疲れてしまうので、簡単に身体を解す体操をした後に、お腹でしっかりと支えながら、腹式呼吸で息をスーッと出す練習をして、発声練習に移る。発声練習は立って行すが、足腰が悪い高齢の方には、無理な負担がかからないように配慮している。練習をしている間に具合の悪い方はいないかと、常に気を配ることも忘れてはならない。

発声練習では、レッスンでしているように、必ずハミングから始めて、鼻腔から頭に響かせるようにと指導している。その後は母音での発声を行う。咽喉声にならないために、大きな欠伸をして、「アー」と声を出すようにと伝え、話す時にも欠伸の声を意識するようにと指導する。

練習時には、ピアニストが伴奏を弾く中で、筆者はキーボードを前に置いて、音程の取り難いパート(主にアルトかメゾ)を弾きながら、左手で指揮をしている。

新しい曲の譜読みは、まず歌詞を皆で声を出して読み、パートの音取りに入るが、音取りは全てこちらの主導でしている。パートごとに一度筆者が歌って見せて、2小節から4小節に区切りながら音を取っていき、その場でソプラノとメゾ、メゾとアルト、アルトとソプラノの二つのパートを合わせて、三つのパートを合わせて歌い、ハーモニーを感じ取ってもらう。それをフレーズごとに積み重ねて、

段々と長いフレーズにして行く。一度では覚えられないだろうから、次の練習の時には、同じことを繰り返して、次の段階に進むようにしている。

このようにして少しずつ音取りをしながら、譜読みをしていくのだが、その中で色々な記号や楽語についても説明をしている。特にリピート記号やダルセーニョ記号、1番カッコや2番カッコ、コーダマーク等が重なると、歌う順番が解らなくなるので、毎週の練習の度に何度も確認をしなければならない。音程にしても、十のうち一覚えていれば良いと言うスタンスで指導に臨む。

年齢を重ねると中々覚えられないと言う方もいる中で、合唱祭や記念コンサートなどの大きなステージでは、必ず暗譜で歌うことを取って課している。皆さん「とても覚えられない、無理！」と言いつつも、巻紙に毛筆で歌詞を書いて持ち歩いたり、練習の時にはレコーダーを下に置いて録音をしたりして、個人で努力をされている姿には、いつも頭が下がる思いである。

またこのような行為は、脳の活性化に大きく役立ち、いつまでも元気で若々しくいられる秘訣であると感じている。

## 6. 合唱団の現在

年明けから新型コロナウイルスの流行に伴い、スポーツや芸術などの行事が、軒並み中止に追い込まれ、中でも飛沫感染クラスターの心配が大とされる合唱は、練習がままならない状況となった。

筆者が指導している合唱団も、2月末から練習中止となり、未だに再開の目処が立っていない。

高齢者が多いので、家族も感染を心配して、練習再開に対しては慎重な意見が多いのだろう。

一般的に女性が男性より平均寿命が長いので、夫に先立たれた後も、元気にサークル活動に勤しむ方が多いが、指導している合唱団でも一人暮らしの方が何人もおられて、今までは週に一度の練習時に安否確認をし、欠席の場合には必ず理由を確認していた。

休憩時間に仲間とたわいのない話をするのも、楽しみの一つであったらう。そういった意味では、他のサークル活動と同じように福祉的な役割を果たしていると言える。

筆者もそうだが、昼間に働いている人がいるため、練習開始は夜7時半からとなっていて、車を運転できる人や家族が送迎をして、お互いに支え合いながら、今まで活動を続けて来ている。

今の状況下で筆者が常に心配をしているのは、コロナ禍において歌うことが出来なくなり、特に一人暮らしの方の心身に影響が出ていないか？と言う事である。何処にも出かけることもなく、誰かと話す機会が激減する事で、認知機能に影響がないだろうか、歌わなくなった事で声帯が固くなり、声が出にくくなって嚥下に影響していないだろうか等、色々な面で心配をしている。

筆者自身も、練習がなければ発声練習をサボってしまうし、夜運転をして遠くまで行く必要のない生活が続くと、このまま合唱団活動が消滅するのも仕方がないかと思うこともある。

たとえ練習が再開されたとしても、全員が揃うのだろうかと言う不安を抱えている。

ただでさえ、合唱団の構成人数は、ここ数年で激減しているのだ。就任した頃は30人近く居た団員が、突然に病気で他界したり、施設入所したり、病気のために合唱活動が出来なくなったり理由で、合唱団を去る人が続き、現在の人数は19名となり、団員の年齢は、94歳を頂点として、80歳代が5名、70歳代が9名、60歳代が3名、50歳代が1名である。

毎年、合唱連盟主催の合唱祭に参加し、市の文化祭や「青空フェスタ」に出演し、年に一度はボランティア活動として、施設や高齢者のサロンで歌ってきた。

練習では、立って歌った方が良いのだろうが、高齢者が多く下半身の筋力も衰退していることを考えて、発声練習以外では椅子に座って歌って貰い、曲を通すときに立って歌ってもらおう。

8月末に合唱団の役員会があり、筆者も少し顔を出した。テレビの「題名のない音楽界」で、コロナ禍で歌うことが出来ない合唱団のために、作曲家がハミングで歌う曲を作ったと言う紹介があり、実際にプロの合唱団が歌っていた。口を閉じたハミングならば、時間を短縮して練習出来ないものかと、その時に提言したのだが、やはり高齢であることと、もし感染したらと言うリスクを考えて、9月も練習は中止となり、その後12月末までは中止と決まり、大変残念でもどかしい思いを抱いている。年が明けてからも、流行が収まらないならば、中止はまた延期されるだろう。

このような状況においても腹式呼吸練習や下半身の筋力の強化、顔や口周りの筋肉や舌を動かす事、頭声で話す事など、一人一人が出来る事が無いものかと、指導者として模索しているところである。少ない人数でも一人一人がきちんとした発声法で歌い、難易度の高くない比較的やさしい曲で、美しいハーモニー作りをする事に重点を置き、再び団員が集う日が来たら、心機一転して指導に励みたいと思っている。

## 7. 団員の心境から

この拙い論文を書くにあたり、長く会っていない団員の皆さんに手紙を送り、返信用の葉書を入れて、現在の状況や気持ちについて書いて頂いたので、下記に紹介したい。

- ♪ コーラスが休みになり、もう半月以上が経ち、気がついたら家でも歌を歌わなくなっていた。歌詞を中々覚えられずに苦労したことも、楽しく思い出す。早く練習が始まり、皆と顔を合わせ、楽しく歌えることを願っている。歌うと元気が出る。
- ♪ 合唱団に入ったのは、戦後間もない中学生の時に合唱部に入ったのが始まりで、今に至っている。毎週月曜日に皆さんと会い声を出すことで、電話で「声が若いですね」と言われ、これも歌っているからだと思う。早くコロナが収束する事を願って、皆さんと会いたいし歌いたい。
- ♪ 宿題が出されたが、手が震えて思うように字が書けず困っている。戦後75年も式典を見て、上空には毎日B29の爆音がして怖い女学生時代で、奉仕活動ばかりの大変な経験をして過ごしたことを、思い出している。平和になって好きなことが何でもできるようになり、私は20数年間コーラスをして、楽しい時間を過ごすことが出来た。自粛の毎日、時々「心の瞳」を歌っている。いつの日かお会いできる日を楽しみに。
- ♪ 新型コロナで多くの事が変わり、生活が一変している。私は昨年の病気に重ねて、不安と恐怖で一杯である。体力維持のために、夫とラジオ体操やストレッチ、散歩を続けている。練習中

止が長期間に渡って続いているが、コーラスの時間は、唯一自分の時間として使うことが出来て、気分転換になっていた。失業や解雇など大変な人も多い中で、年金生活が出来ること

に感謝している。

- ♪ 毎日暑いので、仕事が終わるとぐったり、歳には勝てない。先生の手紙のように、声を出すことを忘れていたが、先日テレ朝のドラマで、主人公が『声出しは腹式呼吸』と言っているのを見て、私も思わず一緒にしてしまった。掃除機を掛けながら「ハッハッハッ」なんてやっている。
- ♪ 歌は私の友である。色々な場面において、いつも私を支え寄り添ってくれた。コロナと言う思いもかけぬ災い、これを持ち切り再び皆さんと歌えることを、切に望んでいる。ただ弱点は私が高齢だということである。今は家で軽い発声練習、楽譜の整理などをしながら、コロナが一日も早く収束し、皆さんと歌う日を待ち望んでいる。
- ♪ 共に練習に励んでいた頃が、懐かしく思い出される。3日坊主の私が続けられたのも、週に一度行って練習したからだと思う。音楽は人を癒し優しくすることが出来て、誰でも楽しむことが出来ると思う。熱心でパワー溢れる先生の教えに背中を押されて、頑張ることが出来た。また元気に会えることを祈っている。
- ♪ 声を出さないことによるストレスは、私の場合は喋る相手がいる事と、パッチワークや織物教室等では普通に集まっているので、あまりピンとは来ない。一人暮らしやコーラスだけが外部との接触である場合は、また違ってくると思う。ボランティアも市の指導を受けながら、高齢者の集まりは実施していて、歌もマスクをして小さな声で声を出している。合唱の団員の中には、月曜日の夜にバタバタと出かけないことに慣れて、このままでも別に・・・と思っている人もいるかもしれない。高齢女性は環境に順応して退化してしまいがちだから、初めは寂しいと思っても、余りにも時間が経つと、それに順応してしまい、他との交わりや声を出す事の楽しみが薄れてしまうのではと思う。もうそろそろ限度では？
- ♪ お手紙有難うございます。私たちの声が衰退するのを、心配してくださっているのだと、とても嬉しい。2月から3月にかけては、アレルギー性喘息がひどく、少しの休みも良いかなあと思っていた。外出もし辛くなり、友人との電話の会話も、いつも同じ内容になってきて……。  
5月頃にテレビでフォレスト合唱団が「心の瞳」を歌っているのを聴いて、楽譜を出して声を出してみて、高い音が全くでないことに、「エーッ！」とショックを受けた。練習の時にはまだ出せていたのに。エレクトーンで音を確認めると、声が下がりに下がって、ジャラジャラ声しか出なくなっていた。本当に声は出さなければ出なくなるものですね。先生が言われるように、台所でのハミングでも良いのだと実感したので、隣にかまわずに時々声を出すことにした。一日も早くコロナが収まり、先生がお腹をポンと叩いて、「ここから声を出すのです」と言われるのを

聞きながら、皆さんと一緒に歌いたい。

- ♪ 練習があっていた頃は、週に一回でも皆さんとお会いでき、大きな声で歌っていた。合唱祭の目標に向かって、日々の練習で、下手は下手なりに歌らしく聞こえるようになって来る充足感、合唱祭間近の不安や緊張、新しい曲を覚える時のワクワク感、日々の暮らしでは味わうことが出来ない。ふと口ずさむ曲が、練習で歌った曲と言うことも、しばしばある。練習のない今、ユーチューブで合唱を聴いたりしているが、何かが足りない、そんな日々を過ごしている。
- ♪ コロナの前は、練習の日に行く前に億劫になったり、気分が優れなかったりした事があったが、行けば先生からのパワーのある指導を受けて、終わって帰る時には、いつも元気になっていた。今回コロナで休みとなり、残念に思っている。コーラスに行ける日を楽しみにしている。
- ♪ 変な病の流行により、生活のリズムが狂ってしまったが、もし自分が感染者ならと思うと、全てに我慢が出来ている。コーラスは脳の活性化だった。知らない曲を暗譜するのは大変だったが、ステージでの快感は、心を若くしていたように思う。先生はお疲れになられただろうが、私はパワーを沢山もらって、元気になって帰路に着いていた。心配なく練習できる日が来ることを願っている。お便り有難うございました。
- ♪ 私も先生と同じように、声を出す事、歌うことを忘れてしまっている。一日に誰とも話さない日もある。コーラスに出かける事は、行く場所があると言う事。仲間との会話が出来ると。腹式呼吸や発声練習は、良い姿勢作りに役立つし、良いことづくめである。今は娘にも孫にも会えない生活なので、早くいつもの生活に戻りたい。元気で好きなことが出来るのも、後何年あるのだろうかと思うと、悔しい気持ちである。早く皆さんに会いたい。
- ♪ 私は高校時代にコーラス部に入っていた。コーラスを続けたいと言う気持ちで、今の合唱団に入った。入団したのは30代で、あっという間に20年が過ぎた。もちろん私は一番年下であり、沢山のお母さんがいる。はっきり言って練習に行きたくないと思う日もあったが、私の車に乗って練習に行くのを楽しみにしているオバ様が居たので、それを励みに出かけていた。しかし突然の別れが来て悲しい思いもした。その一年後に私の母親も亡くなったが、合唱団には、たくさんのお母さんが居て、相談や悩み事を、親身に聴いてくれる。それによって、音楽だけではなく、人生の勉強にもなっている。これからもコーラスを続けたいと思う。
- ♪ 高齢者軍団のご指導、感謝いたします。私にとって合唱は、生涯スポーツと捉えている。腹筋、体幹の訓練にもなるし、何よりも楽しい事が一番である。楽譜はなかなか読めないが、皆さんと協調してハーモニーを生み出す面白さは、本当に団体スポーツと同じだと常々感じている。高校で始めた合唱を今まで続けて来られたことは、良き指導者と伴奏者に恵まれたからだと感じ

している。高齢化に伴う団員数の減少と、いつまで歌うことが出来るのか、このまま合唱団として持続できるのかと、心配の種は尽きない。練習時間も安全性を考慮して、夜間ではなく昼間が良いのではとも思う。ボランティア活動を基本として、今後もみなさんと元気で楽しく歌い続けられるよう、祈願している。

♪ コロナ禍の中で、庭の草取りなどをして元気に過ごしているが、生活が制限されて、楽しみが少なくなった。私にとってのコーラスは、家事を忘れピアノの伴奏で、先生の指導の下に皆さんと大きな声を出すことが、一番の喜びだった。一日も早く練習が再開されることを、心待ちにしている。

♪ 今年の夏は連日、コロナや熱中症の事を、見たり聞いたりしない日はない。私たちのコーラスも長い間休みとなっている。月曜日の練習日を心待ちにしている、一週間の楽しみの日でもある。CDを掛けたりテープやテレビ等も見たり、歌は生活の一部になっていると言っても過言ではない。早い時期の練習開始を心待ちにしている。

♪ 書きたいことは沢山あるが、手が震えて思うように字が書けない。で99歳の方が左手でピアノを弾いている姿が、テレビで流れていた。BS放送ではよくコーラスの放送があり、一緒に口ずさんだり、風呂で一人、大声で歌ったりしている。

## 8. おわりに

年月が過ぎるのは早いもので、合唱団の指導者となって17年が経とうとしている。いつかはこの軌跡を論文にしたいと考えていたところ、思いもかけないような感染症が流行り、スポーツや音楽、劇、などの全ての活動が、中止となることを余儀なくされた。合唱団の活動が出来なくなったことで、筆者も団員の皆さんと会うことがなくなり、歌を忘れたカナリア状態に陥った。

皆で声を合わせて歌う、合唱すると言うことは、人間が集団生活を営み始めた頃と同時に始まり、生活の中で「声を合わせる事」から発達したもので、人間関係を作ることに深く関わっている。学校の文化祭等で合唱コンクールを行うのも、集団作りが基盤となっていると考える。

音楽で言う合唱は、主に西洋音楽から発達したものであり、基礎となったグレゴリオ聖歌、バロック時代のポリフォニー音楽などは、キリスト教会との結びつきが強い。西洋音楽では、調性や和声の理論が進み、合唱の形態も古典派、ロマン派、近現代と、時代の流れに沿って進化してきた。

日本においては、日本独自の歌が存在し、能楽における謡曲などのように、主にユニゾンで歌われることが多い。また、わらべ歌や民謡のように、遊びや仕事、生活の中から自然に生まれて、それが口伝で傳承されて、現在に至っているものもある。

長い鎖国状態を経て、明治時代になって西洋音楽が輸入され、日本の音楽も変化してきたが、日本において合唱の花が開いたのは、第二次世界大戦後の事である。戦争で多くのものを失った

人々が、荒れ野から立ち上がろうと、歌に希望を見出して、歌声運動や合唱活動へと発展していった。

今や老若男女問わず、様々な世代の人が合唱を楽しむ時代となり、特にアマチュアの女声合唱団の多くは、65歳以上の高齢者団員で構成されていると言っても過言ではないだろう。

筆者もあと2年で前期高齢者の仲間入りをする。今の生活がいつまで続けられるのだろうかとき々不安に感じることもあるが、歌でも楽器でも音楽活動をつづける事は、自分にとっての生涯学習であり、常に前を向いて研鑽を積み精進したいと考える。

団員からの返信にあるように、合唱団員の皆さんは、いつまでも元気で楽しく歌い続けたいと言う希望を持っている。そのためには心身を健全に保つことが必然であるし、活動を続ける事で心身をリフレッシュさせて若さを保つことが出来るだろう。

これこそ生涯学習であり、音楽が人間にもたらしてくれる財産であると考ええる。一日も早く団員が集い歌うことが出来る事を、心から待ち望んでいる。

## 謝辞

本研究論文を執筆するにあたり、ご協力いただいた合唱団員の皆様に、感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 参考文献

- 田中信昭(2014).『絶対！上手くなる合唱 100 のコツ』ヤマハミュージックメディア出版
- 上野実咲(2017).『声が20歳若返るトレーニング』ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス出版部
- 小林絢子・清水敬一監修(2013).『必ず役立つ合唱の本』ヤマハミュージックメディア
- 萩野仁志・後野仁彦(2004).『発声のメカニズム』音楽之友社
- 青島広志(2006).『はじめよう合唱』全音楽譜出版社
- 高田三郎(2002).『高い声で歌える本』リットーミュージック