

生涯学習としての音楽のあり方についての考察

—コロナ禍での高齢者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 at COVID-19
pandemic—

Yayoi Gouda

Abstract

From 2020 to the present, various activities have been restricted due to the spread of the corona infection. In particular, the elderly chorus has not been able to practice for a long period of time. Even when we finally resumed practice, it was with great regret that the number of our members has drastically decreased due to the aging of the population, and the scope of our activities has become narrower.

Based on my own experiences, I would like to consider how important it is to maintain a healthy life span in this age of 100 years of life, and what effect singing has on the body and mind, based on the comments of the group members.

Keywords: Lifelong learning elderly person chorus instruction
Covid-19pandemic

要約

2020年から現在に至るまで、コロナ感染の拡大により、色々な活動が制限されて来た。中でも高齢者の合唱においては、長い期間、練習をする事が出来なかった。ようやく練習を再開しても、高齢化に伴う事情で団員数が激減し、活動の幅が狭くなったことは、大変残念なことである。

自分の体験を踏まえて、人生 100 年と言われる時代で、いかに健康寿命を保つことが大切であるか、歌うことが身体や心にどんな影響を及ぼしているのかを、団員たちの感想をもとに考えてみたい。

キーワード 生涯学習 高齢者 合唱指導 コロナ禍

1. はじめに

2020年度の本学の研究紀要において、筆者は長年の間指導してきた合唱団体の軌跡をもとに、論文を作成した。2019年末から感染が始まった新型コロナウイルス COVID-19により、殆どの地域でコーラス活動が中止となった時期であった。

筆者が46歳の時から今まで、18年に渡って指導して来た合唱団には、配偶者に先立たれた高齢者が多く在団していたが、週に一度の練習での安否確認や、声を出すことが出来なくなったことで、心身への影響を心配した。練習を再開出来るまでに1年半の休止状態が続き、その後も感染者が増えると度々休みとなった。

やっと練習が安定して出来るようになったのは、2022年の3月からであり、しかも練習時には、マスクを装着することが必須だった。

筆者が危惧していた通り、1年半に及ぶ休止期間中に、団員本人や家族の皆さんの体調に、異変が起こっていた。

全盛期には30人近くいた団員数も、練習休止前には20名弱となり、練習を再開したとしても、果たして何人の団員が戻って来るのかと心配した。

筆者の家庭環境もコロナ禍で激変した。2019年の夏から翌年末に、父親が他界するまでの約1年の期間で、4回も転倒して骨折入院となり、コロナ禍で面会が出来ないまま他界、父親の弟妹も、父親の死と前後して、たった3か月の間に相次いで他界した。

人間は、人と話をしてコミュニケーションを取ることが出来なくなると、認知機能や嚥下能力が低下し、口から物を食べられなくなる。

言葉を発しないことで、舌が丸まって固くなり呂律が回らなくなる。そのため栄養を摂取できずに、次第に弱って死に至ることが、父親の最期を看取って解った。

緊急事態宣言が出される前、2020年4月初めまでは毎日面会に行き、会話をしていたので、コロナがなければもう少し生きられたであろうと残念でならない。

2021年4月から、近くの交流センター（旧公民館）のコーラスサークルの講師として、新しく指導に携わる事になった。こちらも緊急事態宣言中は、センターが閉館となって、活動が中止となったが、蔓延防止の時には、感染に注意しながら練習をしてきて、現在に至っている。

そこで、18年間指導してきた合唱団と、指導して約1年のコーラスサークルが、コロナ禍でどんな活動をしたか？合唱活動をする事が、高齢者にどんな影響を与えているか等を、本論文で纏めてみたいと思う。

2. 指導者の状態から思うこと

合唱の活動が中止となり、毎週指導していた合唱団の練習がなくなったため、筆者も歌を忘れたカナリア状態で、自主的な発声練習もしないままであった。

元々ピアノ専攻であり、声楽が専門ではないので、合唱団を指導するために正しい発声法を学びたいと思い、声楽の先生の所に個人レッスンに行っていた。しかし家族や親戚の不幸が重なった事もあって、レッスンに1年間行かなかった。

漸く重たい腰を上げたのが2021年の4月、コロナの変異株であるデルタ株が、流行り出した時期である。

その年の10月に歌の先生の教室の発表会が予定されて、大人の部門に出る事になったので、換気に注意を払ったレッスンが始まった。腹式呼吸のブレスをした後に発声となるのだが、高音ばかりか中音も声が掠れて出ないことに、大変なショックを受けた。

身体がバラバラの感じがして、思うように声が出ないから、余計に肩や胸に力が入ってしまう状態であった。

以前、合唱講習会で、講師の先生が言われたことを思い出した。人間の筋肉の中で、一番衰えが遅いのが声帯であるが、足腰を鍛えるのと同じように、声帯も筋肉だから、正しく使わなければ衰える。ブレスを支える腹筋や臀部の筋肉も緩んで緊張感がなく、身体を使って声を出す感覚が、すっかり抜け落ちてしまっていた。

この時に、指導者である自分がこのような状態に陥っているのだから、合唱団の団員たちは、どんな感じなのだろうかと心配した。

取りあえず、発表会の曲として、谷川俊太郎作詞、武満徹作曲の「ぼつねん」と、オペラ「マノンレスコー」から「一人寂しく」を練習する事になり、マノンレスコーでは本当に高音の伸ばしがきつくて苦勞した。高音の伸ばしで諦めがちな筆者に対して、「声楽家は、たとえ息がきつくて、涼しい顔をして歌わねばならない、上半身は力を抜いて、下半身はしっかりと踏ん張る。ケツ（お尻）お腹！」と叱咤激励されてのレッスンが始まった。

幸いなことに、この年の4月から、近くの交流センターのコーラスサークルの講師となったので、声を出す機会に恵まれた。しかしサークルが折角再開しても、緊急事態宣言が出る度に、センターが閉鎖されて何度も出鼻を挫かれた。

自分の歌の方は、厳しく指導して下さった先生のお陰で、次第に勘を取り戻し声が出るようになり、10月の発表会も無事に終えることが出来た。筋肉は使わないと退化する事を、コロナ禍で身をもって感じた。

3. 練習の再開

筆者が18年間携わっている合唱団は、1年半の休止を経て、やっと2021年10月に練習を再開した。練習時にはマスク着用しているので、大事な口元を見ることが出来ない。

心配していた声は、思ったほどは退化していなかったが、20名弱だった人数が、多くても

12名くらいになっていて、時には10名以下のこともあり、実に寂しい限りである。

一番長老の96歳の方は、両大腿骨を骨折して車椅子になったため、病院から施設に入所されて、88歳の方も自力歩行が無理なため、施設に入所して退団された。コロナ禍で面会することも出来ない。お二人とも歌うことが大好きだったので、本当に残念でならない。

その他、親や配偶者の介護、夜の時間の練習に出られない、本人の体調不良等の理由で、一気に人数が減った。コロナ禍での行動制限により、歌う事への意欲が失せてしまったのかもしれない。

そんな状態の中でも、楽しく合唱を続けたいと言う団員の思いから、少しでも参加しやすくするために、月曜日の19時からの練習を、土曜日の14時に変更した。

昼間の時間に替えた事で、高齢の団員を送迎する団員や家族の方が、夜道の運転を避ける事が出来たので、高齢者が参加するための安心材料になったと思う。

練習回数も月に4回から2回になり、物足りない感じだが、文化祭等の行事の前には、回数を少し増やす事を視野に入れている。

今までは合唱連盟に所属し、毎年筑豊合唱祭や、7年に一度のお母さんコーラス九州大会に出演していたが、団員の高齢化と人数の減少のため退会せざるを得なくなった。

それに伴い、今までの様な難しい3部合唱や部分4部合唱に拘らず、2部合唱を良い発声で美しく歌う事、合唱祭に出ない代わりに、文化祭やボランティア活動を目標にするように方向性を変えた。団員の高齢化等の事情を鑑みて、なるべく負担を軽減する必要があると考えたからである。練習が再開しても、感染者が増えて蔓延防止等重点措置が取られると、練習は中止となり、月に2回の練習では、随分と間が空くこともあったが、2020年の5月に、昨年分の文化祭が実施されることになり、時間がないながらも、3年ぶりのステージに向けて2022年3月から本格的に活動を開始した。

4. 3年ぶりのステージ

嘉麻市は平成18年に、1市3町が合併した。しかし文化祭は各市町でバラバラに実施されていて、今年からやっと、全市における音楽部門のステージ発表が行われることになった。合唱に限れば、今までに6団体で3回の合唱祭を開催し、合同合唱も行ってきた。

今年5月に実施された文化祭は、コロナで実施できなかった昨年分であり、11月に今年の文化祭が実施されるとのことで、かなりスケジュール的には慌ただしい。

曲については、今までに練習した中から選び「さびしいかしの木」と「ひらがなの生き方」に決定した。「さびしいかしの木」は、何年も前に3部合唱で歌った事があるが、2部合唱の楽譜で練習しなおした。

筆者が歌のレッスンを受ける時には、特にアの段、エの段、オの段を発音する時に、口が横開きになると平たく潰れた声になるので、縦に開けて喉の奥を良く開けること、息を直接前に出さずに鼻の奥を通した欠伸の声、すなわち頭声にすること、子音を立てること

等の注意を受ける。頭声にするために、発声練習は必ずハミングから始める。

その前に何よりも基礎となるのは、下半身の支えであり、腹部、臀部、大腿部をしっかり締めて、上半身や顔の力は抜くようにと言われるが、自分の身体が楽器である声楽は、ピアノと違って目に見えないので難しい。それでもレッスンで教授頂いたお陰で、自分では出来ていなくても、良い発声と悪い発声を、何とか耳で判断出来るようにはなった。手前味噌にはなるが、自分の経験をもとに指導する事で、明らかに団員の声に変化したし、高齢の割には響きのある声になってきたと感じている。

数年ぶりのステージでの発表は、観客の評判が良かったようで、後日の文化協会の総会でのアトラクションでも歌うことになった。ステージでは久々にマスクを外して、マウスシールドをして歌った。大きな本番では、楽譜を持たずに歌うことを課しているの、指揮者である筆者也、いつも譜面台なしの暗譜で臨むようにしている。

現在は 10 月のニコニコ会でのボランティア演奏、11 月の文化祭、来年 2 月のサルビア大学（生涯学習）での演奏に向けて、少ないながらも皆で練習を頑張っている。

以下は、今練習に来ている団員から取材したものである。

5. 団員たちの思いから

♪今年の 7 月から新しく合唱を始めた。突発性難聴を患い、今迄とは違った変化に失望し、病院からも治療の打ち止めを言い渡された時に「合唱を」と声をかけて頂き、音を取り難い、聴こえ難い中で練習をしてきた。歌っている間は、そんな事を忘れさせてくれる。お腹から声を出す気分の良さを、久々に感じる事が出来た。他の団員の方々が、自分よりも高齢にもかかわらずお元気であり、話を聞いていると、練習の時間がすぐに終わってしまうくらいに元気になる。人と接する事、話す事、出かける事は、生き生きと生活するためには、とても大切であると感じる。歳を重ねた先輩の存在は、自分にとって大きいものである。コロナで活動が制止されることは、孤独を作るので危険である。

♪サルビアコールが団員募集をしていることを知り、部長さんに連絡したのが、入団のきっかけだった。歌うことは好きだったが、大勢の前で歌うことはなかったので心配だったが、「心配しなくても大丈夫、みんな同じだよ」と言われて、思い切って練習日に見学に行った。その時の皆さんの楽しそうな顔を見て、自分もやってみようと参加した。先生の屈託のない指導と解りやすい説明、大らかな笑顔に心が和んだ。コロナで練習が休みの時は、何か気が抜けた様になり、早い再開を願った。上手く音が取れなくて迷惑をかけていないかと気になることはあるが、辞めようと思った事は一度もない。

♪練習が休みの時は全く歌わなかったの、再開してマスクをしての練習では、どのくらい声が出ているのかがわからない、息が続かない、高音が出ない事が情けなかった。

団員も少なくなってしまうが、皆さんの元気な顔が見られて嬉しい。先生の熱心な指導でまた歌うことが出来て良かった。練習の回数が少なくなり、歌詞が覚えられないが、頑張りたい。

♪思い起こせば、私のコーラス歴は小学4年生から、その後のブランクはあるが、40年近くになった。一人で歌うと自分の声に情けなくなるが、コーラスだと、周りの人の美しい声が自分の声の様な気がして、気持ちよく歌うことが出来る。

コーラスの良さは、発声、呼吸、姿勢等、気を付けなければならないことが多くあり、健康維持にも役立つことである。一人暮らしの私には、出かける場所があり、仲間がいる事はとても有りがたい。遠くからいらして熱心に指導して下さる先生には、感謝している。これからもずっと続けて行きたいと思っている。

♪コロナがここまで長引くとは！各々の団体が本格的な活動休止、サルビアコールも同様に、長い期間のブランク状態となった。漸く活動再開したものの、寂しい事に団員が激減し、練習も月に2回と物足りなくなった。

再開後、声が出るのかと心配だった。何せ年齢が年齢だけに、年々体調が悪くなるのが目に見えているので、いつまで続けられるか？でも楽しく歌いたい。先生のご指導のもと、皆で頑張って歌いましょうよ。筑豊合唱連盟からも退会し、練習の成果を発表する機会がなくなり、残念である。

♪コロナ禍で何もかもが奪われた。コーラスの練習は勿論、友人と会って話す時間、大切な父も。入院中は、コロナのせいで面会も出来ず、毎日辛くて涙が溢れ出た。

コロナがなければ毎日会えたのにとと思うと……。コーラスの練習が再開して、サルビアコールのお母さんたちに会えるのが、私の楽しみである。私にとっての拠り所は、音楽（コーラス）である。心の底から「コロナの馬鹿野郎！」と叫びたい。

♪私は伴奏をさせて頂いているが、コロナ禍で練習が出来ず、再開後に復帰した人数の少なさに驚いた。やはり長い間お休みすると、これだけの人が社会活動を以前のように元に戻す事は難しいのだと実感した。この数年で社会ががらりと変わり、人が集まる事が少ない時代となった。その中で、合唱の場を継続させていく事は、高齢化、過疎化も重なり大変である。運営に関わる方の苦労は計り知れない。少しでも若い人を呼び込み、自分で通うことが出来ない人の送迎をして貰い、運営にも関わって貰う等、様々な年代の意見や行動力を活用する事も必要ではないかと思うが、難しい問題である。

♪コーラスは一人ではなく、仲間がいて心をつなげて声を活かす。歌詞の意味を理解

しながら、それぞれの想いは違っても歌が深まる。カラオケや独唱とは違う楽しさや難しさもあるが、多少音程が違っていても歌える。長い間続けている人が多いのは、指導者の力と熱意で、出なかった声が出るようになる喜び、同じ目標で頑張ることが出来る仲間がいる事で、久しぶりに会えば会話も弾み、笑顔も多くなる。

コロナ禍で制限され、不十分ながらも再開された時に、改めて声を出す事の素晴らしさを実感できた。高齢になればなるほど、声を出す事によって「誤嚥防止」や「認知症予防」に繋がることも理解できる。合唱への思いを新たにする中、メンバーの減少はとても痛い！ハーモニー誌に指揮者の佐渡裕先生が、「今こそもう一回、人を集めなさい」と書かれていた。歳を取ると「何もしない」と言う環境に馴れてしまいがちである。一人でも多くの人に、合唱の楽しさや声を出す素晴らしさを味わってもらえるように、声かけを頑張りたい。この一か月で4人の方にアタックしたが・・・・・・・・。

色々なお稽古ごとの中で、来た時よりも帰る時の方が元気になるのがコーラス！！

もちろん、先生のパワーを貰って帰る事も大きい。健康で少しでも長くコーラスが続けられるようにと、願う年齢になってしまった。

♪先生には、いつも丁寧な指導をして頂き、感謝している。私は、コロナ禍の行動制限、母の介護、自分自身の老化に、ストレスを感じている。コーラスも疲れて毎回、「お休みしようかな」と思ってしまう。でも頑張っていくと、大きな声を出したことで、すっきりした気持ちになり、元気が出て来る。人前で歌わなくても、練習で大きな声を出すだけで、十分満足している。

♪コロナで長期間に渡って練習が出来なくなり、楽しみがなくなりかけていた。時々寂しいので、テープを聴いて一緒に口ずさんでいた。私にとっては、練習に行く事で、先生や団員の方の顔を見られるので、とても嬉しく思っていた。漸く練習が再開したと思ったら、家の都合で3か月休まねばならなかった。少し余裕が出来たので、練習再開を嬉しく思っている。歌詞を覚える事も、頭の体操と思って楽しみである。一日でも長く参加出来る事を、楽しみにしている。

♪コロナ禍での長い閉塞感が続く中で、コーラスに行く事は、高齢者、特に一人暮らしの者にとっては、人との交わりが少なくなる中で出かける機会でもあり、コーラスの仲間（団員と先生方）との練習や各行事度に参加する事で、集い、歌い、会話する楽しさ、嬉しさ、大切さを常に実感している。

年齢や体力的にも、運動や身体を常に動かす事には限界があるが、コーラスは腹筋等の全身を使う楽しみながらの生涯のスポーツだと思っている。

声の出る音域は多少狭くなりつつあるものの、出せる範囲内での2部合唱または斉唱で

も歌うことが出来れば良いと思う。特にコロナ禍の昨今、マスク着用でも大声で歌える事、メロディと歌詞を覚える事は、脳の活性化、認知症予防には一番である。

団員も年々減少し高齢化の一途だが、先生の楽しく厳しい指導が、老人教育の一番の妙薬だと信じてついて行きたい。

6. 新しいコーラスサークルの指導者として

2021年2月に思ってもみない話が舞い込んで来た。市の交流センターでのサークル活動として、コーラスがあることは知っていたが、指導者が高齢で退任されたため、解散の危機に追い込まれて、新しく始めたいからと、筆者に講師の役目が回って来た。

今迄コロナでセンターが閉館になったりして、地区住民のサークル活動が休止状態だったが、4月からは再開出来そうなので、指導してほしいと言う旨だった。

自宅からは近距離であるし、曜日と時間の都合がつくので引き受け、コーラスサークル「れんげ」として発足した。話を伺うと、今までは座って楽譜を見ながら、季節の歌を歌うなどの緩やかな活動だったそうで、練習の時間も短かったらしい。

筆者に代わってからは、軽い体操や腹式呼吸、発声練習を入れて、時間一杯歌わせるので、最初はそれだけで疲れて、帰宅してから何もできないと言う声も聞かれた。

サークル生の希望を取り入れて、季節の歌も歌いながら、少し長めの二部合唱曲に取り組むように仕向け、長年指導している合唱団とのコラボも頭に置いて、同じ曲を与えることにした。秋には交流センターの文化祭（竜王祭）があり、サークル活動の発表をしなければならない。残念ながら2020年と2021年度は中止となり、本年度は方法を変えて実施予定である。今年で2年目になり、サークル生の皆さんは、筆者の扱きに大分慣れて来て、最近では「きつい、疲れる」と言った声を聞かなくなった。

また、午前中に声楽のレッスンを受けて、午後からの指導に行った週には、「今日は倍鍛えられる、扱き返される」等、冗談交じりに会話できる関係にもなってきた。

オミクロン株の感染拡大により、2時間の練習時間が1時間半に短縮されたため、休み時間を惜しんで練習に励んでいるが、個人練習が出来るようにと、筆者がパートごとに弾き歌いしたものを、サークル生の方が録音してCDにして皆に配布する等、サークル活動ではあるが、練習に対する意気込みが出てきたと感じる。

練習においては、レッスンで指導された口の開け方、身体の使い方、言葉の発音等を、自分なりにかみくだいて、サークル生に解りやすく伝えるように努めている。

サークル生にとって一番頭が痛いのは、文化祭で初めて暗譜で歌う事だろうと察する。楽譜を持って歌うと、どうしても視線が下を向き指揮者を見ないし、声が前に飛ばない。そのため日頃の練習で、4小節から8小節単位で暗譜しながら歌うことを積み重ねて、次第にその範囲を広げて行くようにした。

楽譜を見ないで歌うことで、姿勢や声の出が良くなり、立ち姿が美しく見える事を実感し

てもらい、歌詞を覚える事は脳の活性化にも繋がると強調している。

だから練習では必ず立って歌う時間を取り、高齢者だからと甘やかさず、しかし練習は楽しくと言った気持ちで取り組んでいる。暑い中では、給水タイムを取る事にも注意を払わなければならない。交流センター主催のサークル活動なので、年間の練習日程はセンターから決められ、日程の変更が利かない。

しかし指導にあたって困ることは、ピアノ伴奏者がいない事である。

サークル活動なので致し仕方がないが、ピアノを弾きながら、歌いながら、指揮をしながらの孤軍奮闘をしなければならない。

部屋の隅に、縦型のピアノが壁に接して置いてあり、移動させる事が出来ないのも、背中を向けて後ろを振り返り、半斜め状態で弾きながら歌いながら、注意しながらしているため、練習後は結構身体が疲れる。

しかしながら、サークル生の出席率がびっくりするほど良い事と、一年前と比べると声の出方や質が良くなり、サークル生の歌う事への意欲が高まっている事が、指導者としては嬉しい限りで、指導の励みとなっている。

7. サークル生の感想から

♪先生と10年前に出会っていたら、自分のコーラス人生はもっと楽しく、意欲的になっていたかもと、遅すぎる出会いが残念。今までこんな教わり方をしてなかった私は、昔懐かしい歌を歌うものと決めつけ、それならば自分も歌えるのでは？と参加したが、発声の仕方から教わり、楽譜を見ないで歌うことを要求され、今迄のサークルとの違いは歴然、でも折角歌うなら上手になりたいが、うまく歌えない、歌詞を覚えられない、途中下車しようかと思った事もあったが、水曜日になるとドリンク剤を飲んで椅子に座っている。今では難しい歌も、周りの人に助けられて歌えると、嬉しくなる。

水曜日の午後は元気が出る。一週間経つのが早い。まだ上手くは歌えないが、段々と練習が楽しくなり、アルトの声も聞こえるようになった。知らなかった人と話し、笑顔で元気を貰うのもサークルに入る目的の一つである。早くマスクなしで歌う日が待ち遠しい。

♪今のサークルの以前のサークルで、21年間毎週楽しく続けてきたが、コロナと先生の体調不良で、サークルが解散となり、新しいサークルに参加した。しかし急に声が出にくくなり検査したら、異常なかったのでひと月遅れで参加した。初めは不安だったが、先生の厳しくもユーモアある指導で、少しずつ声が出るようになり、今は楽しく歌っている。一人暮らしのため、出かける前の戸締りが少々億劫ではあるが。

♪一人暮らしの私です。高齢者に良い事は、今日、用事がある、行くところがあると言う

気持ちで、コーラスに参加している。声を出して歌った後は、やはり気分が良い。

BS テレビで月曜日の 19 時からの番組を見ながら、昔の歌を、声を出して良く歌っている。コーラスで他の人の足を引っ張っていないかと心配している。

♪一人暮らしの者として、日々テレビや DVD、本、音楽を楽しんでいるが、声を出す事は少ない。新しいサークルに参加してからは、今迄は意識していなかった口の開け方、腹式呼吸の仕方、足をしっかりと踏ん張って下腹部やお尻を締める等、自分で出来ているかどうかはわからないが、一年以上練習して来て、高音が少し出ているような感じになった。それに楽譜を持たずに歌うことは、脳トレの極致だと思う。一週間経つのが早い事！元気のバロメーターの感じである。

♪コロナ禍でコーラスの存続が危ぶまれ、解散消滅の瀬戸際に立たされたところ、先生に快く引き受けて頂き、感謝している。声を出す事は気分がすっきりし、リフレッシュするが、歌詞を覚える事に苦労している。でも脳を活性化して少しでも認知症予防と思い、頑張っている。合唱はスポーツと同じ部分があると思う。水泳教室でも「腹式呼吸お腹とお尻を締めて」とコーチから指導される。先生のパワーとレベルの高い指導は、私には無理かとも思っていたが、今では環境に慣れて、合唱する喜びを感じ、仲間と会話する事でストレスを発散している。健康で笑いの有る日々を過ごしたい。

♪コーラスの時間は思い切り歌って楽しく、充実感がある。先生の意欲が満々なので、こちらも 100%で歌うが、終わると疲れて凄いい運動となっているのが有りがたい。一人暮らしなので家での会話がなく、音読、朗読、歌と意識して声を出してないと、コーラスで歌った後に咽喉が枯れている事がある。コーラスでハモるのは、一人で歌うのと違った楽しさがある。高音を出すときの声の出し方（頭声）が、どうしてもわからない。別の言い方でイメージが湧くと近づけるかも。高齢者の合唱については、楽しく高めて行く有様が、心身の若返りと生活の有り方変えていく力となると思う。近場で先生の指導が受けられて、とても感謝している。

♪私の一日は、午前中は健康を目的に、グラウンドゴルフに行く事から始まる。週に 5 日、歩くことや仲間と交流をしている。そのためコーラス中止期間も、さほどストレスはなかった。元々歌が上手いわけでもなく、以前からの流れで今日に至っている。

しかし今は休まずに出席する事を心がけている。

特に私は歯の調子が悪いので、本格的な発声練習に戸惑うことも多く、ついて行けるかと心配になる。音程は IC レコーダーを利用して、夕方歩く時に聴くようにしている。高齢になると歌詞を覚えるのが一苦労だが、覚えると嬉しくなる。交流センターを利用

しての練習は、色々と制約があるので、中々他の皆さんとの交流が出来にくい。

センターの有り方にも少なからず不満がある。

選曲は先生に任せているが、カラオケで歌えるようなものも良いのではと思う。

自分としては、心身共に健康で、今日一日楽しかったと思える毎日でありたい。

♪昨年から指導いただくようになり、初めは声出しが少々疲れるなど思っていたが、終わったらすっきりして、爽快な気分になり、健康にも良い様である。先生の声に乗せられて歌うと、少し声も大きくなり、自己満足している。コロナ禍で話し相手がいない事と歳のせいが出かける事が億劫になりつつあるが、練習日は皆さんに会えるので楽しみである。

♪サークルに参加するのはどうしようかと迷ったが、皆さんとの長い期間練習をしていたので、続けるべきであると思い参加した。声出しをするのが良い事だとは思いますが、中々思うようには出てくれない。車に乗れる間は、健康に気を付けて楽しみたい。一人暮らしであるが、週に 5 日何時間か仕事をしていて、仲間と楽しく会話をして笑わせて貰っている。

♪先生の熱心な指導で、何とか楽しくレッスンを受けている。コーラスのみならず、サークル活動に参加する目的は、自分自身の健康と社会参加をするためであり、意義があると思う。年齢層は高齢者が多数なので、余り負担がかかるようでは継続できず、緩めれば纏まりがつかずで、難しい所である。やはり目標があれば、それに向かって頑張ることが出来るのではないか？今年は竜王祭りが開催される予定なので、期待して開催されることを願っている。サークルに入って 3 年目だが、前任の先生から 20 年以上も前に、公民館活動の一環として、何か初めてはと相談があり、サークルが発足したと聞いている。振り返れば、歴史のあるサークル活動を継承されているのだと知った。メンバーの中には当初からの方もおられる事を知った。

♪初めの発声練習がきつかった。今では慣れたのか、声が出るようになり、ずいぶん楽になった。それと同時に楽しくなった。歌うことが好きである。

♪歌うのが好きな私は、以前のサークルから入会していた。夜の時間帯だったこと、歌う時間が短かったこと、発声の仕方に疑問を持っていた。

先生の腹の底から出る呼吸の発声には、最初解らなくて咽喉が痛くなることもあったが、発声練習で何度も教えて頂き、お腹から鼻の奥を通して頭に抜ける欠伸の声のイメージが、何となくわかって来て、今では高い音を出しても咽喉が痛くならないし、肩に力も

入れずに声が出るようになった。コーラスのある日は私の楽しみである。
話も楽しいので、教え中のジョークにも心が和む。高齢者のフレイルには、効果絶大であると思う。声帯は使えば歳を取らないと言われた先生の言葉は、私の励みである。

♪私は現在、夫婦二人暮らしである。生活にメリハリをつけるために、サークル活動を長年続けている。昨年、変形性膝関節症で散歩や運動が出来なくなり、家に籠る生活をしてきた。コーラスの発声練習中に、時々立っていることが苦痛になる時もあるが、先生の激励で踏ん張っている。発声練習で声の出し方、口の開け方、お腹やお尻の力の入れ方を意識して出来るようになった。
時々思わぬ体調不良が続き不安に思うこともあるが、皆が向上していることが励みとなり、頑張っていこうと思う。

♪声を出す事はとても好きである。今の若い人たちの歌にも、好きなものが沢山ある。高齢者にとって声を出すのは、とても良い事だと思う。一人家族だと、今日一日何か喋ったかな？と思うこともたびたび！コーラスに参加できない日は、気持ちが滅入ってしまう。歌うことは自分にとって素晴らしい事である。先生のご指導は本当に素敵である。しかし歌詞を覚えるのがとても苦手。でも楽しみながら苦しみながら、穏やかに歌っていきたい。

♪私は歌う事だけが楽しみで、生きているようなものである。中学校で音楽の授業があり、基本的なことを習ったであろうが、音楽の基本も知らず、何十年と楽しくも苦しくもありで、他の合唱団でも歌い続けて来た。楽器が弾けないが、難しい曲の音取りは、右手の人差し指でキーボードを叩きながら、何回も繰り返して覚えている。
意地だけは人一倍有り、皆に遅れたくないと、それだけでついていけたのだと思う。
現在 85 歳になるが、3 年前に大病から救われた命を大切にしながら、死ぬまで歌えれば最高だと願っている。

7. おわりに

日本に西洋音楽が入って来て、未だ 200 年にならない。邦楽と西洋音楽とでは、記譜法も発声法も明らかに違う。言語から来る咽喉の開き方が違うと感じる。
いわゆる音楽で言う合唱は、西洋音楽から発達していて、基礎となるものは、キリスト教との結びつきが強いグレゴリオ聖歌やバロック時代のポリフォニー音楽である。
西洋音楽では調性や和声の理論が進み、合唱もそれぞれの時代に沿って発展して行った。
邦楽での歌と言えば、生活から生まれた民謡、能や歌舞伎の中で歌われる謡曲等が頭に浮かぶが、それらは主にユニゾンで歌われていて、そこに西洋音楽の様な和声は感じられない

い。長い鎖国状態を経て、明治時代に西洋音楽が入って来て、日本でも調性のある音楽が作られるようになり、童謡や日本歌曲、流行歌等が生まれた。

いわゆる合唱が盛んになったのは第二次世界大戦後であり、焼け跡から立ち上がろうとする人々の力が、歌声運動や合唱活動へと発展させて来た歴史がある。

皆で歌う合唱には、人々を団結させ感動に導く力を持っている。日本で年末に良く演奏されるベートーヴェンの第 9 交響曲「合唱付き」は、合唱をしている人ならば一度は歌ってみたい曲の一つではなかろうか。

昔に比べて平均寿命が延びて、今や日本は超高齢社会である。しかし平均寿命は延びても、健康寿命には限りがあり、余程日頃から健康に気を付けて元気が良く、運のよい人でない限り、病院で沢山の管に繋がれて、最期を迎える事になるのが現状であろう。

PPK、すなわちピンピンコロリと逝きたいと願っても、殆どの高齢者が何らかの疾病を抱えているので、医者のお世話になって、人生を終えることになる。

筆者も前期高齢者の仲間入りをする学年となり、どのように人生の幕を下ろすのかと、終活を考える事があるが、高齢者への合唱指導をする事で、自分も先輩方から活力を貰っていると感じる。高齢者を中心とした合唱指導をしていて思う事は、連れ合いに先立たれた一人暮らしの人が多いが、皆さんとても気持ちが若くて元気だと言う事である。

そういう方々は、合唱だけではなく、他にも色々なサークル活動や、ボランティア活動をする事で社会参加をしている。

筆者が指導している合唱団で、現在の最高齢は 91 歳である。ご本人は「もう歳だから辞めようかな」と言われるが、身体も頭もしっかりとされているし、一人暮らしなので、身体が続く限りは歌って頂きたく、続ける事を強く勧めている。

交流センターのコーラスサークルにも、大病をしながらも歌うことを生きる支えとして、頑張っている方がおられるが、ご本人は自分でも歌っている事が奇跡的だと言われていた。そんな先輩方の姿を拝見すると、自分も健康に気を付けて元気で指導したいとは思いますが、はたして先輩方のように、元気で長生きが出来るのか？とても自信はないが、出来る限りの努力をして、自分も活力のある高齢者でいたいと思っている。

人生が長くなった分、70 歳を超えても働く人が増えており、若い人たち（50 代から 60 代）に合唱団やサークルに入って貰うことが中々厳しい状況にある。

マイクを使って歌うカラオケには人気があっても、生の声でハーモニーを作る合唱については、「敷居が高い、難しそう、楽譜が読めないから」と言った理由で敬遠されがちだ。

あと 10 年経つと、今の団塊世代が 80 歳半ばとなり、今以上に存続の危機を迎えると危惧する。団員数を何とか 20 名くらいまで増やし、今は 2 部合唱主体でやっているが、3 部合唱に戻したいと思うし、コーラスサークルの方も、少しずつレベルを上げていければと考えている。高齢者にとっての合唱活動は、心肺機能や足腰、嚥下機能を鍛えるし、顔の表情筋を動かすことはアンチエイジングに良い、歌詞を覚える事は脳を活性化させる、仲間

とのコミュニケーションは、心身に安らぎをもたらす等、まさに良いことづくめである。
これからもとにかく「元気で楽しく、適度に厳しく」をモットーに、高齢者の合唱活動を
盛り上げて健康寿命を伸ばし、皆で PPK を目標に頑張っていきたい。

謝辞・・・研究紀要の作成にあたり、取材に協力して下さった合唱団の皆様に、感謝申し
上げます。有難うございました。

参考文献 近畿大学九州短期大学研究紀要第 50 号 令和 2 年 12 月発行
山田サルビアコール及び、鎮西交流センター
コーラスサークルれんげの皆さんからの取材文章