

歌唱時の「感じたものを表現する」ことに関する一考察

— 身体感覚を生かす音楽教育に向けて —

堀内 詩子

問題と目的

1. 音楽教育における「感じる」と「表現する」ことをつなぐ

「感じる」と「表現する」ことは今日の音楽教育で幼児の発達に欠かせないものとして位置づけられている。音楽活動や音楽教育のねらいは保育や幼稚園、また小学校などによって異なる。たとえば保育所保育指針（厚生労働省、2008）¹⁾では“感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする”と表記している。幼稚園教育要領（文部科学省、2008）²⁾では“感じたこと、考えたことを自分なりに表現して楽しむ”を挙げ、“生活の中でさまざまな音、色、形、手触り、動きなどに気づいたり、感じたりするなどして楽しむ”としている。小学校学習指導要領「音楽」（文部科学省、2008）³⁾において、「感じる」を「音楽的感受性」と定義し、低学年では“楽曲の気分を感じ取ったりし、思いをもって歌う”としている。これらの表記において一貫しているのは“感じた”ものを“表現する”ことに、音楽表現領域の目的が置かれている点である。五十嵐（2017）⁴⁾はイメージと合致した音が表現できると更なる表現を求め音楽作りが深まるが、イメージと合致していないと活動が続かないことを示唆している。表現することは「音」を「音楽活動」へと

つなげる役割となる。感じることを表現することの関係性の深さが伺える。

ここにひとつの疑問が生じる。音にかかわる体験や音楽活動において「感じる」とは何かということである。「感じたことを表現する」という実践研究は数多いが「感じる」ということに焦点をあてた音楽教育関連の研究はそれほど多くない。進藤（2012）⁵⁾は音楽の精神世界に迫る研究の中で、音楽は静寂の中に見出されることを、詩人や子どもの歌を作る作詞家・作曲家の想いを共に紹介し「感じる」に必要なのは静寂の存在という物理的な環境と、“環境としての保育士”の役割であると述べている。また石井（2004）⁶⁾は表情画を見せながら、音楽をどのように感じているかを明らかにしようとした研究の中で、「感じる」に性差があることを見出している。この研究では女児の方が男児よりも情動的な反応が多いが均一的であり、男児は情動の種類が多いことが見出された。横井（2016）⁷⁾は「感じたこと」どう扱うかについて、保育士はただ受け入れ見守ることであると誤解し、具体的に子どもの精神活動と結びついている音楽活動を見逃している可能性について言及している。これらの研究からわかるように、「感じる」は受け取る側の子どもを観る眼差しであったり、環境づくりということが大切であるという点や、直接的な働きかけではなくしかし理論に基づいたものであるという点があげられ

ている。「感じる」というのは断片的になりやすく、構成的な研究が重ねられていない現状であるともいえる。

しかし「感じる」ことは身体感覚を伴う活動であり、音楽の始まりだとする音楽教育も多く存在する。スイスの作曲家であり音楽教育家である Dalcroze, E.J. (以下、ダルクローズ) は、人の感情が音楽の源であり、その内部表現である感情が外部へとつながるのは身体感覚であること、また内的に感じる音楽はやがて身体的な表現として表されることが音楽表現の根幹であることを述べている。その想いはやがてリズムを中心とした音楽教育論への体系化し、リトミックメソッドを打ち立てるに至った (Choksy, L. et al., 1986)⁸⁾。ダルクローズが示すように音楽を身体的にどのように感じられるかが、ひとつの「音楽を感じる」の出発点のひとつであるといえる。

2. 音楽教育メソッドと身体感覚

今日の音楽教育につながる、さまざまな音楽教育メソッドがある。リトミックに加えて、主要な音楽教育メソッドとしてコダーイメソッド、オルフメソッドを取り上げる。

ハンガリーの作曲家であり民族教育学者である Kodály, Z. (以下、コダーイ) は、慣れ親しんだ音に親しむことの重要性や、感覚を受容する聴く力の育成について以下のように説いている。

— 幼児期はその民族が昔からもつ音楽を歌うことがふさわしい。それは、胎児のときから聞いている「音」であり、民族の自然な音の流れである。音楽の目的は、この自然な流れで受け取った内的な世界を発展し、広げることである (中川, 1980)⁹⁾。—

コダーイは発達段階に応じた音楽性の発達と、音楽言語の獲得により音楽を享受、表現す

ることを目的としてコダーイメソッドを確立した。たとえばリズムの見地から子どもたちの拍子を捉えた場合、多くの動き (歩く、走る等) は単純拍子の2拍子であるといえる。このような生活経験や身体内部からの律動と音楽経験を重ねながら、感じたものを音楽的技能とつなげ表現として音楽作りへと発展させていく⁸⁾。「感じる」ということはその民族特有の土台があり、言語のリズムや民謡のリズムに刻み込まれている。自らの生活の中で染み込んだ律動を育てていくことが音楽教育で必要であると説いた。この音楽を享受するための技能や知識は日本においては、たとえばリズムを音価で示すなど方法やハンドサイン法はコダーイメソッドによるものであり、今日の音楽教育の礎となっていることは明らかである。

Orff, C. (以下、オルフ) は、空想や創造を音楽の力とすることを世界に発信した。子どもが踊る姿が最も音楽を感受している時であるとし、舞踊による身体的な活動と音楽をメソッドの土台とした。もっとも重要な音楽の要素は「身体」であり2番目が「声」であると説いたことも特徴的である。その上で音楽活動が身体的な開放をもたらす体験について以下のことを語っている。

— 動きを動機付ける外的要素 (自然に行われる動き: たとえば歩行) から動きを動機付ける内的要素へ (呼吸に合わせて動く、心臓の拍) そして、また外的動機へ (よりレベルの高いものへ) 返る。この外的なかわりが身体的な活動と結びつくような過程を音楽活動は行っていること、それこそが「感じる」であり、音楽活動をした人の体験として、音楽をやっている時の子どもや大人の喜び、忍耐、いやもっと、ものにつかれたような熱中ぶり— 幻想、音体験が強化され、手や全身の動きの自由が解かれ… (後略) (Keller, W. & Reusch, F., 1954)¹⁰⁾ —

オルフは音楽の喜びは「身体的な開放が音楽の体験中に起こる」という体験であること、その状態を経験するとさらに熱中と開放が繋がることを伝えている。これが音楽の「感じる」であり、身体内部（心臓の音や呼吸、声を発するときの身体感覚）が外の音楽と結びつき、また身体感覚が刺激されるという循環によって生まれるというのである。

上記のメソッドにおいて体験は身体的な感覚とともに内的な世界を汲み取ろうとし、その結果、身体表現やリズムや感覚の受容を音楽の力として捉えていることは興味深い。これらのメソッドは今の時代となれば古典であり、現在はそのメソッドのみが重宝される時代ではないが、現在の音楽教育に直接的、間接的に繋がっていることは事実である。その音楽的な哲学や教育についての深い洞察、黎明期だからこそその試行錯誤には、「感じる」という要素をいかに教育と結びつけるかを出発点として、リズムや民族の歌、また身体的な活動として子どもと音楽を結びつけようとした生活体験や身体的な感覚と音楽体験とをつなげる試みであるといえる。これらの音楽教育のメソッドにおける「感じる」は、高度な音楽教育と連動したものであり、高い音楽的技能と「感じる」が相乗的な関係として存在している。最終的に創作活動が最終的な目的であることから伺えよう。そのため誰もが享受しているであろう「感じる」ことそのものを捉えているとはいいがたいという側面がある。

3. フォーカシング

先に述べたように音楽活動における「感じる」の一部が「身体的な感覚」であるとするなら、身体的な感覚にどのように迫ることが可能だろうか。臨床心理学では、心の健康と身体感覚は関連があるとして、さまざまな側面から研究

が重ねられてきた。その中でも身体感覚とイメージを繋げる「Focusing（以下、フォーカシング）」は、「感じる」に迫ることを強化できるだろうと考える。フォーカシングとは、Rogers, C. のクライエント中心療法の流れを汲み、Gendlin, E. によって体系化された心理療法の手法である。かすかに「身体」で感じられる意味の感覚「Felt Sence（以下、フェルトセンス）」を介して、フェルトセンスの質的な変化を扱うことが特徴である。その変化は体験過程として体験者の内的な変容へと導かれ、精神的な理解や成長につながると理論化、体系化したものである（Gendlin, E., 1981）¹¹⁾。「フェルトセンス」とは言葉にならない身体的な感覚をさすため、言語以前の感覚を扱った芸術療法とも親和性が高く、フォーカシング指向のアートセラピー等も多く報告（池見, 2012）¹²⁾ されている。具体的には今、感じている身体的な感覚を、別のイメージや言葉（擬音語）に置きかえるとどのような表現があるのか、セラピストと一緒に探っていく。芸術活動時の身体感覚をイメージや言語以前の方法（擬音語等）で巧みに表現することが出来るため、音楽体験中の身体的な感覚についてもフォーカシングを用いて触れることが可能だと考える。

4. 音楽教育の中での「感じる」

先に述べたように、幼児教育の指針である保育所保育指針¹⁾や幼稚園教育要領²⁾では、表現以前の感受について「感じた」という完了形や過去形に限定されている。小学校学習指導要領³⁾でも音楽的に表現した活動に焦点をあてられた評価基準となっているなど同様の状況である。日本の音楽教育では「表現する」ことを音楽教育の目的としているため、音楽活動中に体験者がどのように音や音楽を感じるかについて言及されていない現状がある。つまり表現する

ことに重点がおかれているため、過去に感じたものを具体的にして音で表現をするという位置づけである。しかし一方で音楽教育を紐解くと、感じることは身体の内部から生み出され、身体的な感覚が音楽を作っていく源泉となっていることを出発点として体系化されている。音楽を感じることは「いま、ここ」の体験であると位置づけているのである。「音楽を感じる」という感覚が「音楽活動時に感じているもの」も含むのであれば音楽体験そのものがどのような感覚なのかに明らかにすることは意義があるといえる。また「感じる」は身体感覚やイメージを扱うフォーカシングの手法を用いて迫ることが可能ではないか。

そこで本研究では、音楽活動中にどのような身体感覚や感情の変化が生じているのかを明らかにし、音楽教育における「感じる」の教育的な意義を見出すことを目的とする。

方法

1. 調査対象者

関西にある大学の保育士課程と小学校教員養成課程で音楽の授業を履修している学生に向けて「歌うことと身体感覚」をテーマに2回の連続フォーラムを実施した。参加者は24名、そのうち、研究協力を承諾した者18名（男性2名 女性16名 平均年齢19.46歳）を本研究の調査対象者とした。

2. 調査時期

2016年7月初旬・7月中旬

3. 調査方法

1回目（7月初旬）

フォーラム参加者全員に身体感覚と音楽についての講義を行った後、体の弛緩を導き、現在の

身体感覚について注目をした。特に身体的な違和感（疲れや重み、ほかの部位とは違う感覚）を感じるころに意識し、足、手、身体と注目（フォーカス）をしてフェルトセンスを感じてみたり、擬音語で表現することを試みた（30分）。次に調査対象者のみにPOMS TM 短縮版を実施した後、今の「身体を感じるについて自由に書いてください」と教示し自由に記述を求めた。記述終了後、参加者全員で歌唱体験（45分）を行った。歌唱体験は小学校の教材として使われている「つばさをください」を用い、発声方法や歌詞の表現を中心に声楽のグルーブレッスン形式で行われた。歌唱体験終了後、再度、調査対象者のみにPOMSと自由記述を実施した。参加者全員で自分の体がどのような変化をもたらしたか、歌を歌うことの身体感覚を言語化する機会を設け、参加者全員で歌唱後の身体感覚の変化について、情報交換を行った。

2回目（7月中旬）

現在の状態を、フェルトセンスの様子や擬音語により言語化（インタビュー）したのち、個別に歌を歌うワークショップを行った（20分）。ワークショップは身体を使った歌唱方法と歌詞の世界観を目的とし、歌は幼児のための歌や小学校低学年の教材を任意で選んだ。歌唱方法は個人レッスンの形式で行った。その後、インタビューを行い、歌う前と後との変化をインタビュアーや参加者と共有した。

4. 調査内容

1) 質問紙：POMS TM 短縮版（以下、POMS）

POMSとは、緊張・抑うつ・怒り・活気・疲労・混乱の6つの因子が同時に測定できる質問紙である。性格傾向を評価するのではなく、その人の置かれた条件下で変化する一時的な気分、感情を測定する。調査対象者に負担がかからないことが考慮され「まったくなかった」か

ら「非常に多くあった」までの5件法で実施される。質問項目は30項目である。信頼性・妥当性ともに十分に証明され、標準化されている。音楽に関する感情の揺れを測定するために、これまで先行研究等で多く用いられている質問紙である。

2) 自由記述

調査対象者に対して今の身体の感じについて自由記述で記入を求めた。具体的な言葉や擬音語等でもかまわない旨を付け加え説明をした。

3) インタビュー

調査対象者に対して、身体の変化に焦点をあてて体験前と体験後のインタビューを行った。面接者は1人、回答者は2人一組で実施した。それぞれ時間は5分程度で設定した。半構造化面接で行い、質問内容は「フェルトセンスについて形や色・年齢で表すとしたらどんな内容ですか」「今、フェルトセンスは何か訴えていたり、動きがあったりしますか。」という2問をベースとし、後はフェルトセンスについての感じを歌唱前と歌唱後の自由な発言にゆだねた。歌唱前は聴取している時の感じに焦点を当て、歌唱後は歌唱中の感じの振り返りと歌唱後の感じに焦点を当て質問した。

5. 質的データ分析方法

分析の枠組みには、Steps for Coding and Theorization (以下、SCAT) を用いた。SCATとは 1) データの中の着目すべき語句 2) それを言い換えるためのデータ外の語句 3) それを説明するための語句 4) そこから浮かび上がるテーマ・構成概念の順にコードを付していく4ステップのコーディングと、4) のテーマ・構成概念をつむいでストーリーラインを記述し、そこから理論を記述する手続きをからなる

分析方法である(大谷, 2008)¹³⁾。今回はこの方法は比較的小規模の質的データの分析にも有効であるために採用した。なお本研究のデータは身体的な部位がかかわるため、2) の言い換えに関しては、一部、言い換えずにそのまま採用をしている。

6. 倫理的配慮:

本フォーラムは歌唱時における感覚と身体的な感覚をつなげることを目的とする体験型のワークであり、研究への参加は任意とし、回答の有無によって不利益が生じない旨を説明し対象者を募った(非協力の保障)。インタビューの際には、終了後に再度、口頭でも研究に用いることの確認をとった。声楽の指導者は声楽を専門に指導している講師を招聘し、参加者とは初対面の環境設定とし、関係性が結果に影響しないよう配慮した。また本研究は1回目のフォーラムでは全員で感覚を共有する機会を設け、2回目のフォーラムでは個別インタビューの際にインタビュアーと共に振り返りの機会を設けている。研究結果を対象者に送付し、フォードバックする予定である。

結果

1. 歌唱前後の気分や感情の変化

一対の標本による t 検定による差の分析を行った結果、以下の結果であった。表1に結果を示す。

「緊張」について検定した結果、平均が歌唱前(3.72)歌唱後(1.94)と変化し、5%水準の有意な差がみられた($t(17) = 2.62, p < .05$)。「抑うつ」について検定した結果、平均が歌唱前(1.89)歌唱後(0.67)と変化し、1%水準の有意な結果となった($t(17) = 3.11, p < .01$)。「怒り」について検定の結果、有意な結果は得られな

表1 POMS 分析結果

POMS 因子	歌唱前		歌唱後		t 値
	平均	(SD)	平均	(SD)	
緊張	3.72	(3.48)	1.94	(2.04)	2.62 *
抑うつ	1.89	(2.78)	0.67	(1.90)	3.11 **
怒り	1.28	(2.16)	0.44	(1.04)	1.55 n.s.
活気	3.89	(2.23)	9.33	(4.05)	-5.99 **
疲労	7.56	(4.73)	4.00	(3.05)	3.19 **
混乱	5.39	(3.20)	3.89	(1.84)	1.98 n.s.

* p<0.05
** p<0.01

かった。(t (17) =1.55 n.s.)。「活気」について検定した結果、平均が歌唱前(3.39)歌唱後(9.33)を大幅に変化し、0.1%水準以上の有意な結果となった(t (17) =-5.99 p<.01)。「疲労」について検定した結果、歌唱前(7.56)歌唱後(4.00)と平均が変化し、1%水準で有意な結果が得られた(t (17) =3.19 p<.01)。「混乱」についてt検定の結果、有意な結果は得られなかった(t (17) =1.97 n.s.)。歌唱体験によって、緊張・抑うつ・疲労に関しては歌唱前から歌唱後に緩和し、活気は逆に上昇が示された。怒りの感情や混乱の変化はなかった。

2. 自由記述 (身体感覚) インタビューの結果

第1回目のフォーラムで身体感覚について歌唱前と歌唱後に「身体感覚について」という項目で自由記述を求め、第2回目のフォーラムでは、フォーカシングの技法を使って、インタビュー形式で調査対象者より今のフェルトセンスについて聴取した。自由記述の結果はSCATを用いた分析を行い(前述)、フォーラム2回目の「身体感覚」のインタビューはローデータの分析を行った。

1) 自由記述

テキストデータは、箇条書きのものは1文で1テキストとし、複数の意味が含まれているも

のは、並列のものはそれぞれ1文に分けた。上記の結果、18名から歌唱前45、歌唱後58の自由記述によるテキストデータを収集し、分析対象とした。

以下、概念を【 】で、グループ化した言い換えを< >、テキストデータを「 」で示し、摘出された概念名、グループ名、代表的なテキストデータを表2(歌唱前)と表3(歌唱後)に示す。

歌唱前

最初に現れたのは、【身体を意識することでの意識の変容】である。講義者は参加者に対して脱力を指示した。参加者は脱力を試みるも一部、「力が入っている」や、注視を向けたところの変容の<気づき>があり、また実際の<変化>として、しだいに「眠くなっていた」様子や、<弛緩>する状態、<温かさ>が高まっていた様子などが変容として認められた。つぎに身体の部位、個別に見ていくと、力が入っていたり、なんともいえない重さなどを感じている感覚があげられた。上記を【違和感を伴う身体感じへの注目】と概念付けた。また身体を意識したり、違和感に注目したりするのではなく<眠さ>などの不快感や「落ち着いている」などの<安定感>を感じるという<現在の状態>を【身体をつつむ全体的な気分】という概念としてまとめた。

歌唱後

【歌唱前との比較による気づき】が大きな概念としてあがった。ここには、歌唱体験<感覚>の違いや「ぼかぼかした」等の<温度感>の変化がグループとして構成されている。また、以前の気分との比較ではなく、現在の状態として「変に力が入っていない」など<脱力>している様子や反対に喉や足、顔などに「力が入っ

表2 自由記述 歌唱前 概念付け

グループ	下位グループ	代表的なテキストデータ
身体を意識することでの意識の変容		
気づき	脱力の中の緊張	リラックスしているのに、力が入っている
	身体の一部への注目	頭って言われた瞬間に意識が薄くなった
	力が入っている箇所	歯・身体全体
変化	眠さ	眠くなっていった
	弛緩	力が抜けていった・動けない・リラックス
	温かさ	温かくなった・ぽかぽか
違和感を伴う身体への注目		
部位	足	力みがある・むくんでいる・冷たいかんじ
	胸	息苦しさ
	首	痛み
	腕・手	右手の違和感・腕の重たさ
	背中	だるさ
全体的な雰囲気	重さ	右半身がずーんと重い・重さ
	しんどさ	だるい
身体をつつむ全体的な気分		
現在の状態	安定感	落ち着いている
	眠さ	
	疲れ	ずーん

た」様子が身体感覚として報告されている。顔や喉、足は歌を歌う時に特によく指示内容に入ってくる部位であるために、全身を使って歌唱した様子がうかがえる。これを【今の身体的感覚】として概念づけた。また身体ではなく、全体的な感覚として力がみなぎるような肯定的感覚や喉の痛みなど＜不快感＞も同時に概念づけられた。これは＜ゆるみ＞や＜くりきみ＞を対象者がどのように受け止めているかである。【全体的な感覚】として概念化した。身体の各部位についての言及も多くあり、特に＜心臓＞や＜お腹＞の内部感覚や、＜顔＞や＜耳＞＜のど＞などの歌唱の際によく使う部位への言及が多い。この概念を【歌唱の際に活発化する部位への注目】と概念づけた。

2) インタビュー

インタビューは半構造化面接によって行われ

た。対象者がフェルトセンスの感じについてインタビューで述べた内容を、「フェルトセンスを形容するもの」「今の感じ・訴えているもの」「歌っている時の感じ」「終了後の感じ」と質問項目の順に4分類した。なお対象者IDとしてA～Uのアルファベットを振った。フェルトセンスが感じられなかったところは空欄にした。表を資料として文末に提示する。

分類の結果、多くの対象者が歌う前はフェルトセンスとのコミュニケーションが難しい様子(B/E1/G/J/K/N/O2/U)だったが、歌っている時や終了時のフェルトセンスとのコミュニケーションについて居心地がいいと感じていたり(B/G/I/O1)関係が良好になっていることが浮かび上がった。また多くの対象者の気分が高揚している様子、快適な気持ちを歌唱後に感想として述べ、歌う前のフェルトセンスと質が変化していることを報告している。

表3 自由記述 歌唱後 概念付け

グループ	下位グループ	代表的なテキストデータ
歌唱前との比較により感じる気づき		
感覚	爽快感	スカット・すっきり・眠気が取れた
	緊張感	歌う前よりも緊張
	違う疲れ	芯が通った感じ
	違和の緩和	呼吸・胸の苦しみ
温度感	身体全体	全体的な温かさ
	部位	首・手足
今の身体感覚		
ゆるみ	脱力	変に力が入っていない
	一部のゆるみ	肩・眉間の力が抜けた
	顔の筋肉のゆるみ	ほっぺがふにゆ
	身体全体	リラックス
	あくび	とまらない・
りきみ	身体全体	
	顔	顔がびくびく
	足	足に力が入った
	喉	痛い
全体的な感覚		
肯定的感覚	躍動感	テンションが高い・外向き・手足が進みだしそう
	膨張感	力の膨張感
	軽さ	肩や胸の軽さ・解き放たれている感じ
	肯定的な疲労感	楽しさを伴う疲れ・よいしんどさ
	興奮	頭に血液が流れている
不快感	痛み	首と後頭部・喉・足
	不安定感	落ち着かなかった
	疲労感	しんどい
歌唱の際に活発化する部位への注目		
部位	心臓	心臓が速い・ドキドキ
	お腹	ドクドクしている
	耳	キーン
	喉	痛み・疲労感
	顔	顔が喜んでいる

対象者が「気持ちが活発になった」という感想を述べる時、精神活動としてのイメージも活発になっている（C/J/G/L）こともあるが、しかし眠気を感じていたり、疲れているなどの疲労感（A/D/K/O2/Q）ことを感じた対象者も多い。これらの対象者も終了後は活動的な感想を語っている（A/D/K/O2）ことから、必ず

しも歌唱中に活動後に感じているイメージが浮かんでいないことが浮かび上がった。また、躍動的な感じと静かな感じの両極の内容を話した対象者のエピソード（A/D/F/K）も散見された。

印象的なエピソードとして、対象者Cは歌っている時「腕のへんにあるオレンジのものが、

心臓に集まって、ホカホカして暖かい感じ。歌の終了後はピンク色」というエピソードを話し、対象者Dは「走りたいと最初は思っていたけど、歌唱中は休憩したりもしていた。終了後はやわらかいふにゃふにゃでいい感じ」、対象者Jは「ほわほわしているものが手の中にいて、飛んでいるだけだった。歌い始めると外を走り回り始め、指から出ていき、お腹がすくと戻ってくる」対象者Iは「私、私って言っているものが、歌を歌っている時、楽しいねと言ってきたり、音外れてるやんと言ってきたりしていた」と表現していた。この対象者は「終わった後、私、私といわなくなった」と歌唱前後にフェルトセンスのイメージが変容しているエピソードを語っている。

考察

1. 音楽をどのように「感じているか」

本研究の目的は、音楽活動による身体感覚や感情がどのように変化するのかを明らかにすることであった。質問紙の結果、自由記述の分析やインタビューの分類の結果をまとめて以下に考察する。

1) 感情と身体感覚

POMSの結果や、身体感覚の自由記述の結果により、最初にリラックスをすることが難しいことがキーワードとして挙がった。対象者は身体への注目で力が入っていることを認識し、弛緩したいという意味はあるものの具体的にどうしたらいいのか判らない状況がうかがえる。また違和感は足や手、背中や後頭部まで全体に広がっているが、気分としてとらえていたり、不快感が漠然としていて、具体性を伴ってないのも特徴的であった。反して歌唱後は躍動感にあふれ、生き生きしている様子が浮かび上がった。

参加者のデータ数が歌唱前45から58へと増加し、感覚がより細分化されていることから歌唱後の活発さの向上が垣間見られた。温かさや爽快感などの感覚の変化や、歌唱前には難しかった脱力が「変に力が入っていない」という表現とともに散見された。歌唱でつかった部位(顔・喉・足)に力が入っているがことも多く報告されているが、同時に「ほどよい疲れ」とともに肯定的感覚やのどの痛みにつながっている様子が伺える。身体への注目が歌唱で動かしただけに集中しており、「歌を歌う」ことを通して、自分の感覚と身体がつながる体験があったと考えられる。POMSの結果からも歌唱後は活気があがり、疲労感や抑うつ、不安が下がっていた。身体感覚とのつながりについては、気分の変化について量的データとしても示されたと言える。

2) 音楽活動中の感覚

歌唱中、どのような身体感覚やイメージが対象者に生まれただろうか。これはフォーカシングのインタビューの結果から探る。

歌唱前はフェルトセンスとの対話が拒否されている印象で上手いかなかったが、歌唱後は対話がしやすくなっていることや、感覚の質が変化していたり、また相反するイメージが同時に起こっていることなどが結果として浮かび上がった。なぜこのような事象が起きているのだろうか。被験者は教示によって身体の中の違和感に注目をし、フェルトセンスをつかむ足がかりとしている。これは自らの身体感覚を「感じる」の出发点としているといえる。対象者がもっていた身体感覚と音楽からもたらされた感覚が個別に存在したり、時には融合したりしながら「身体との対話」が対象者の内部で起こっているのではないかと考える。対象者Dのエピソードは興味深い。もともと活発だった身体感覚は、

歌唱中「動き回っているけど休憩もしている」と緩みが生じ、終了後は「やわらかいふにゃふにゃでいい感じ」という表現へと変化している。音楽活動をする中で「変に力が入っていない」という状態は、歌唱による力の発散だけではなく、身体を適切に弛緩しているという状態を捉えているといえる。

また対象者IやLは、フェルトセンスと一緒に音楽活動を行いながらイメージが変化していく様子を語っていた。これは身体感覚からの感覚から離れてイメージが先行した形で自分との対話が行われている状態だと考えられる。IやLからは身体感覚よりも感情の変化が語られている。前者(D)は身体感覚をきっかけに、あくまでも身体感覚に基軸をおいたイメージが浮かび、後者(I/L)は身体感覚よりもイメージが先行し、イメージが音楽と融合することにより気分の変化が起こっていると考えられる。このようにイメージの広がりや活発化には身体感覚に依拠するものと、身体感覚から離れてイメージが先行するものと2つの側面があることが明らかとなった。

池見(2012)¹²⁾は芸術療法の際、絵画における筆記具を持つ手と紙の接触の感覚がイメージの広がりを助けることがあり、それは表現活動と身体感覚が繋がり、さらには細分化され、研ぎ澄まされていく過程でもあることを報告している。音楽活動も身体感覚と表現が同時に体験されるという意味で同様の過程をたどると考えられる。オルフは音楽活動中の感覚として「身体感覚と外の音とが結びつき、また身体感覚が刺激されるという循環が心身の開放に結びついている」ことを音楽教育中の感覚として報告していた。今回の調査より身体感覚を発端として外部から来る音の刺激(音楽)との結びつきだけではなく、音を介して内部のイメージが活性化し、変容していることが確認されたといえる。

2. 「感じる」ことの教育的意義

本研究では内部から発せられる身体的な感覚と音楽から受けるイメージの2つ以上のイメージが同時に起こっていることが確認された。例えば対象者Dは、意思なく動きまわっているイメージと休憩しているイメージ2つのイメージが同時に浮かんでいた。また歌っている自分を応援している様子や一緒に歌を歌っていたことを語る対象者もいた。歌唱中のイメージの広がりや活性化について、その内容がどのように解釈されるのかということよりも、さまざまなイメージを対象者が冷静にモニタリングしていたという事実が興味深い。この歌唱中のイメージは「内なる対話」ととらえることが出来るのではないか。音楽をしている主体としての「私」が音楽を感じている「私」を感じるという構造である。この構造は音楽の教育的な意義につながる重要な側面であるといえる。以下、「私」という主体性をキーワードとして考察する。

現在の幼児教育の指針である保育所保育指針²⁾や幼稚園教育要領¹⁾では、表現以前の感受について「感じた」という完了形や過去形に限定されている。小学校学習指導要領³⁾でも「感じる」は鑑賞領域に位置づけられており、表現の評価基準の多くは「表現したもの」に焦点をあてているなど同様の状況である。「表現すること」に焦点が当てられているのは、「感じる」を扱うのは難しいという側面がある。小学校では「感じる」は鑑賞の領域に属し、多くは言語化することによって評価されている。つまり現状において「感じたものを表現する」は言語化など意識化されたものを音楽表現につなげている状態であり「感じる」というその瞬間を捉えることを扱っているとは言えない。

しかしドイツにおいては、「感じる」ことが非常に重要な音楽教育のテーマとして構成されている。音楽は「知覚・感受能力」「表現・形

成能力」「省察・判断能力」の3領域で構成されており、「知覚・感受能力」を土台に以下、表現や判断がつみあがる学習構造である。「表現」や「鑑賞」には思考や判断された後の二次的な活動としての位置づけ学習構造が作られ「感受」することを出発点に音楽教育が構築していくのである。たとえば「音を聞く」という領域において、その音を味わうことに時間を費やす。自分の中でどのように響いているのか、どのような感覚が面白いと思ったのか。自分との対話をするところから「感じる」を始めるのである。そして「感じる」ことは「私がその音楽をどう思考するのか」という、感受者の主体性に焦点が当てられた学習へと発展していくのである(中島, 2012)¹⁴⁾。アメリカにおいても同様の音楽領域が存在する。音楽を分析し判断する「美的評価」である。幼児教育では音楽を感受した様子を身体的の動き表現し、やがて特定の音楽を嗜好するにいたった自分の在り様にも触れ「感じること」と「私の嗜好性」をつなげ感覚と思考を更なる音楽理解へとつなげる。音楽を感受し嗜好を意識化することを皮切りに、音楽をする「私」を見つめるのである(宮下, 2012)¹⁵⁾。両国の音楽制度で共通するのは、幼児期は「感じる」という点を重視していること、また発達段階に応じて「私がどう嗜好するか」を知覚することである。

本研究の結果で得られた身体感覚の細分化やイメージの広がり、また、歌唱している自分を外部から眺めている様子などは、体験者の中で「内なる対話」によって「私がどう感じているのか」が自覚されようとしている状態であるといえる。内的な対話は“内なる動”であり外的な活発な表象の表現が見られないことが多い。逆もまた然りである。表層的にはリズムカルに見える音楽活動でも、内面は静かに落ち着いていることもある。音楽活動をしている自分を外

から眺める作業は「私」が外の刺激である音をどう捉えているかという対話から始まる。身体感覚を手掛かりに「私」という主体を意識するというこの過程は「感じる」が「私」につながる過程でもある。「音楽は言語表現に向かない。最も向くとすればそれは「詩」という形態である」と述べたのは Rosen, C. (2011)¹⁶⁾ であるが、この言語化しにくいニュアンスを言語や音楽表現に繋げる場合、その形にならない感覚をじっくりと味わったり感じ取ったりすることが求められる。それゆえ音楽を「感じる」には内なる対話が迫られるのである。

現在の音楽教育では音楽表現に価値を置き、「私」という主体がどう感じているかという点は明文化されていない。教育の目的は主体性の獲得であるということは明白であり¹⁾²⁾³⁾、音楽活動が主体性の獲得としての役割を担うのであれば、身体的な感覚を手がかりとして「音をどのように感じるか」を音楽教育の中で適切に扱うことが望ましいといえる。

今後の課題

本論では音楽教育における「感じる」について述べてきた。これまで多く研究されていない分野のために、「感じる」という部分に焦点をあてた萌芽的な研究であることは否めない。今後、音を感じる事が人間の成長にどのように寄与するのか、またそれが教育的に生かされるとしたら何か、実践的な研究が課題として残される。

引用参考文献

- 1) 厚生労働省(2008). 保育所保育指針. 厚生労働省.
- 2) 文部科学省(2008). 幼稚園教育要領. 文部科学省.
- 3) 文部科学省(2008). 小学校学習指導要領 音楽編. 文部科学省.

- 4) 五十嵐陸美 (2017). 身近なものを使った子どもの音楽的表現に関する一考察— 表現の観方 (みかた) に着目して—. 名古屋芸術大学研究紀要, 38, 33-40.
- 5) 進藤務子 (2012). 心をはぐくむ幼児音楽教育—第二章「子どもの完成と音楽の精神世界—. 久留米信愛女子短期大学研究紀要, 35, 41-48.
- 6) 石井信生 (2004). 保育園児の音楽享受における情動的意味についての実験的研究—表情画により成る評定尺度の構成とその試用結果を通して—, 広島大学大学院教育学研究科音楽文化教育学研究紀要, 16, 1-12.
- 7) 横井志保 (2016). 保育者による子どもの音楽的表現の観方に関する研究: たたく表現活動についての保育者の自由記述から名古屋学院大学論集 人文・自然科学篇, 53, 43-48.
- 8) Choksy, L., Abramson, R.M., Gillespie, A., Woods, D. (1986). *Teaching music in the twentieth century*. Prentice-Hall. 板野和彦 (訳) (1994). *音楽教育のメソッドの比較*. 全音楽譜出版社.
- 9) 中川弘一郎 (1980). *コダーイ・ゾルターンの教育思想と実践 生きた音楽の共有をめざして*. 全音楽譜出版社.
- 10) Keller, W. Reusch, F. (1954). *Einführung in "Musik für Kinder" Grundlagen und Ziele des Orff-Schulwerks*. B.Schott's Söhne. 橋本清司 (訳) (1971). *ORFF-SGHULWERK 子どものための音楽解説*. 音楽之友社.
- 11) Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. Bantom Books. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982). *フォーカシング*. 福村書房.
- 12) 池見 陽・ローリー・ラバポート・三宅麻希 (2012). *アート表現のこころ フォーカシング指向、アートセラピー体験 etc.* 誠信書房.
- 13) 大谷 尚 (2008). 4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案 - 着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化手続き -. 名古屋大学大学院 教育発達科学研究科紀要 (教育科学), 54 (2), 27-44.
- 14) 中島卓郎 (2012). *ドイツベルリン州のカリキュラムと特色*. 日本学校音楽教育実践学会編. 音楽科カリキュラムと授業実践の国際比較. 音楽之友社.
- 15) 宮下俊也 (2012). *アメリカ カリフォルニア州のカリキュラムと特色*. 日本学校音楽教育実践学会編. 音楽科カリキュラムと授業実践の国際比較. 音楽之友社.
- 16) Rosen, C. (2010). *Music and sentiment*. Yale University Press. 朝倉和子 (訳) (2011). *音楽と感情*. みすず出版.

資料：フォーカシング「フェルトセンス」データ

	形容するもの・場所	今の感じ・訴えているもの	歌っている時の感じ	終了後の感じ
A	赤い 胃のどこにある 血の色		歌を歌っている 大変そう	ねむいよー 顔がはっきりしてきた
B	小さいが入っている 胃のどこにある	激しく動いている 話は聞いてくれない感じ しゃべっている	合奏風で気持ちよさそう 歌がうまい	心地よい
C	全体にある 特に腕のへんにある オレンジ 12歳くらい 男の子	青くなりそう 燃えている	心臓に集まった	ピンク色 ホカホカしている ほっこりしている ニコニコ
D	胃のあたりにいる 黄色	しばらく走りたいよー	休憩している 意思なく動き回っている	2号が出てきた ピンクのぐるぐる 綺麗なピンク やわらかいふにやふにや いい感じ
E1	5年生男の子	しゃべらない 怒りやすい	出してー 頑張ってるって言った 気持ちはひとつ！ 歌っている時	色が薄くなった 活動して動いたから
F2	女の子	しゃべらない		
E3	60代女のひと	うなずいた 感情はよみとれる		
F	脳みそにいる 小人 20cmくらい	ご飯食べている時が幸せ 毎日跳ねる	日常生活をしていた 散歩とか畑を耕していた	
G	青い感じ 24歳女性	仲良くなりたくない感じがする しんどーい	歌がうまかった	いい感じ よろしくと言っていた 明るい気持ち
H	薄いピンクっていう感じ	疲れた いつもは楽しいねと言ってる	ピンクの色が濃くなった感じ	楽しかったね 疲れたなー
I	20歳 女性	話しかけたらくうん> どうなずく しんどい 私、私って言ってる	歌っている時、楽しかった 一緒に楽しいねと言ってた はずれてるやんと言ってきた	私、私が無くなった、すっきり なんでは、判らない
J	手にいる 6人いる 7歳 女の子	ほわほわしている うごいている ピョンピョン飛んでいる 話しかけても飛んでいるだけ	外で走り回っていた 指から出ていった 外で遊びたくなった 楽しそう おなかやすいたら戻ってくる ボールのよう	
K	背中にいる 8歳男の子	ぼけもんGo がストレス 話しかけてもく別に> オレンジ	別のことして遊んでいる あきやすい 疲れている	影、薄くなった
L	左腕にいる。 男の子 6歳 3日前からいる	モアアとしている 中からフアーって感じ 日本の下の方から来た	歌っていて無邪気になった 6歳の無邪気さ	無邪気になってよかった
M	小6 男 まぶたのところにいる	降ろしたままでいたい めんどくさいなー やりたくないなー		ふつう ぱっちりした。 気分が高揚した
N	口にいる 中2 男の子 ヘタレな感じ	会話がしたい しゃべりたいときによくあらわれる 今はしゃべらない 着地点が見えない感じがする ずっとしゃべりたい		疲れた 違う口の使い方 そっとしてあげてください 体が熱くなった
O1	右の腕にいる	たのしいときに出てくる ぼーっとした感じ	楽しい	良かったよ がんばったね
O2	7歳	疲れたとよと言う そっけない	向き合ってくれない感じ 眠かったけど、起きた しゃましてやろう	
P	足にいる かため 黄色	もやっとしている	あったかくなった	ホカホカ どっしりしていいってわかった 楽しかった
Q	20歳 赤色	テンション上げるの得意。 いつも元気やでー！	寝ている 歌っている時、反応していたけど寝 ていた	
R	23歳 男性 赤い丸で硬い感じ	サバサバしなよ 内側からどつかれている感じ	ふつうにいつも通り笑っていた	
S1	肩にいる 両方 のっとり おしいちゃん70歳	離れたいけど離れられない 生まれたときからいる		
S2	20歳 男性 オレオレ系			気持ちよかった 発散出来た 疲れた
U	5歳 女の子 頭全体にいる	詰まっている感じ 機嫌はそこまでよくない 自由が好き 歌が好き		大声出してすっきりした

Abstract

A Study on “Express What One Felt” while Singing: Toward Musical Education that Utilizes Somatic Sensation

Utako HORIUCHI

This study investigated somatic sensation and mood before and after singing in order to reveal the changes in these while engaging in musical activity. A questionnaire was used to measure changes in emotions, with “Focusing” techniques applied to measure the expression of somatic sensation. As a result, changes in moods that were found included decrease in nervousness, depression and exhaustion while vitality increased. In regard to images, it was revealed that when singing, the person experiences various images and not just images that are directly related to the music. Such images are believed to be created by being conscious of one’s somatic sensation. It was confirmed that by diverting one’s attention to somatic sensation during musical activity, a variety of sensations can be created by immersing oneself in the music. It is desirable for this result to be used to future musical education.

Keywords: Somatic Sensation, Musical Education, Focusing,