

音楽漫談

performer 西村日出男

【高齢化】

近頃、高齢化はその度を増し、一人暮らしの高齢者も増えてきました。認知症の方も増えてきたようです。介護や支援の様々な制度や施設があり、充実してきたようにも思われますが、人手不足は深刻なようです。私も七度目の亥年を迎え、高齢者の仲間入りをしています。いずれ私も介護、支援を受けることになると思いますが、今は私に出来る範囲の介護、支援を提供したいと考えています。

【漫談】

仕事柄、学生や生徒の前で話をして来ましたので、「漫談」ならできるかもしれないと思いました。「漫談」とは、くつろいだ気分でするとりとめもない話で、古くは徳川夢声、今日では綾小路きみまろといった漫談家が思いつきます。そのパフォーマンスは多様でマスコミにも様々な分野で登場してきます。私はもちろんプロの芸人ではありませんが、私にも出来る漫談があるのではないかと考えるようになりました。

【篠笛、唱歌、映像】

私は篠笛で、昔の唱歌や童謡を演奏し、できれば一緒に歌ってもらいます。そしてその歌にまつわるクイズや雑多な話をします。できれば映像を交えて話したいと思

います。できるだけ多くの感覚器官を使えば、懐かしい楽しい思い出が甦り、脳は活性化します。歌詞も投影すれば、参加者には前を見てもらえますし、印刷して配布する必要もありません。一緒に歌えば心がふれあい、繋がりが出来ます。

【病院で演奏】

これを思いついたのは、母が入院した時のことです。私はほぼ毎日、病院に通い、6人部屋の病室で毎回5~10曲、篠笛で唱歌を演奏しました。もちろん病院の了解を得ました。私の篠笛に合わせて6人の方が合唱してくださいました。認知症の方や末期の方も大きな声で歌われるので、入って来られた看護師さんが驚いておられました。母は半年後に90歳で亡くなりましたが、最後まで歌を口ずさんでいました(2011)。

【唱歌回想法】

私はこれを「唱歌回想法」と呼んでいます。合唱とは異なり、自分々々の思いで歌えばいいわけで、北名古屋市の「回想法センター」のような設備も要りません。幸いほとんどの機材は私が準備できますので、大型テレビかスクリーンあるいは白い壁があれば、私一人で担当して30分から1時間は一緒に楽しむことが出来ると思います。もちろん経費も発生しません。これは私が出来た福祉活動の一つかと考えています。

【音楽療法】

私の言う「唱歌回想法」と似たものとし

て「音楽療法」があります。ひょっとしたら同じかもしれません。私は残念ながら「療法」と言えるようなノウハウや資格を持ち合わせていません。

私は回想のきっかけとして昔の唱歌や童謡を使います。歌えば昔の楽しい思い出が甦り、みんなで歌えば表現活動になり、交流もできます。それにスライドを組み合わせ、視覚からも回想してもらいます。

楽器は篠笛です。50年以上前に購入した安価なものです。持ち運びが容易で、あまり大きな音が出ません。何より私はこれしか演奏できません。プロの演奏家ではありませんが、クイズのための演奏や簡単な伴奏ならできます。

【回想法】

回想法 life review はアメリカの精神科医であるロバート・バトラーが 1963 年に提唱した心理療法です。記憶と密接な関係がある脳の海馬を回想で刺激することによって、精神や感情を安定させるだけでなく、認知機能つまり知的能力の活性化にも有効であることが分かってきました。つまり認知症の進行を抑えたり、改善するのにも有効であることが分かってきたのです。

脳や心の問題は宇宙と同じほど未知な世界でもありますので、詳細な説明はできませんが、私は回想法には 4 つのポイントがあると考えています。

①まずは文字通り回想することです。回

想には何かテーマやきっかけが必要です。昔の写真や道具、お話や歌などをきっかけに回想することも出来ます。

②二番目は楽しいことを回想することです。楽しく生きていくための取り組みです。自分の初恋や結婚の回想、楽しかった旅の回想などで、ワクワク感、ウキウキ感を甦らせることです。

③三番目は回想したことを表現することです。表現は命を活性化します。誰かに回想を聴いてもらうためには傾聴役が要るかもしれません。傾聴役はアクティブリスニング（能動的な聞き方）あるいは受容的な態度が必要です。つまり相手の話を根気よく聴き、決して遮ったり、否定などをしないことです。

④四番目は交流することです。表現と傾聴をペアーでしたり、グループで実施することです。つまり交互に表現と傾聴をするので。

【音楽漫談・異楽共生】

この 4 つのポイントのいくつかを意識して取り組むのが回想法だと思います。私の「音楽漫談」はこれに篠笛とスライドを組み合わせた活動・パフォーマンスです。私のボランティア活動の一つにしたいと思っています。多くの方々と楽しめたら、私の所謂「異楽共生」にもなるし、、、、だけど、いつまで出来ることやら。

(2019.6.2.未完)