



# 歌をより楽しみやすく、活用しやすく

～利用者の好みの歌と回想を重ねあわせて展開～

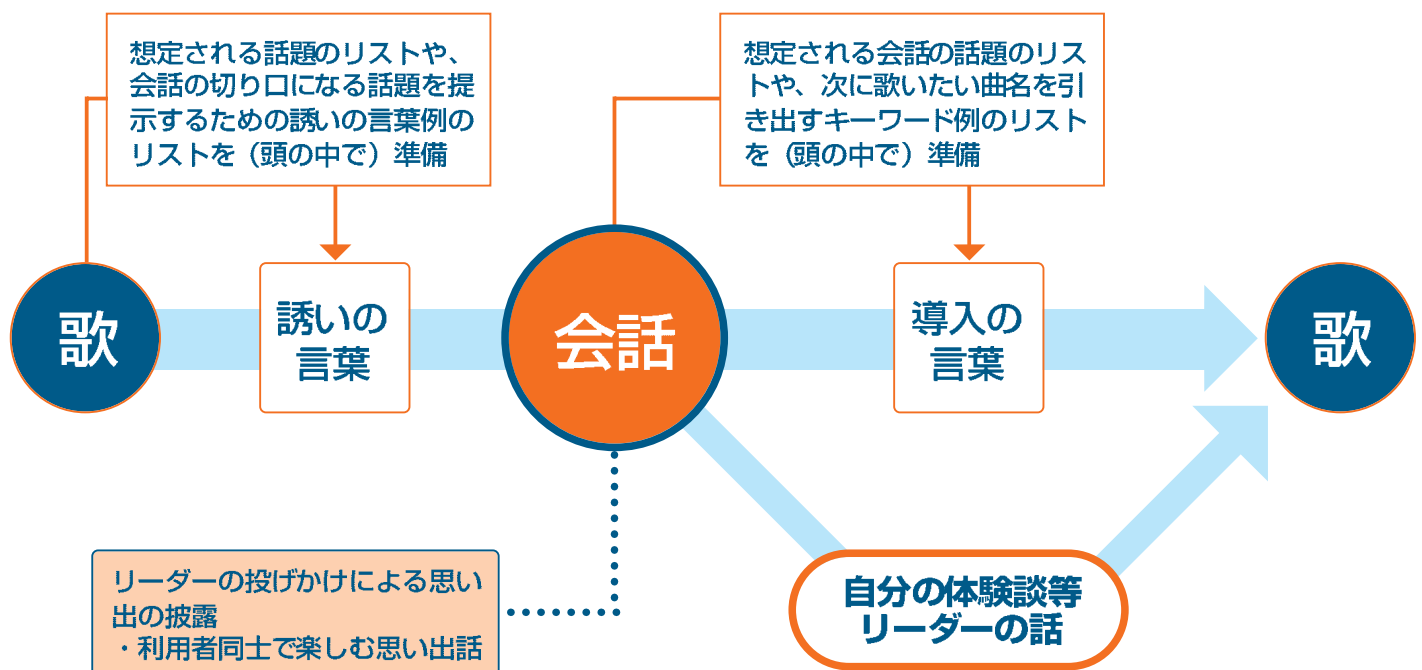
ただ漫然と歌うのではなく、  
歌と利用者の回想が無理なく自然につながるような工夫を施して、  
歌うことと回想がそれぞれ相乗効果を発揮しあうように展開すれば・・・  
施設等でよく活用されている歌（流行歌や唱歌）を利用者が  
楽しみやすくなり、援助者は、歌を介護の目的に向けて活用しやすくなる。

## 1 歌と回想を重ね合わせたプログラムの基本構造

歌を唄うことで、その歌にまつわる思い出を引き出す。引き出した思い出を利用者の間で膨らませ、共有して、想いを込めて歌を楽しんでもらう。歌もより楽しくなり、楽しさの中で回想も自然に引き出されていく。回想法ではないし、音楽療法でもない。歌というレクリエーションの素材をより効果的に展開する、レクリエーションならではのアプローチを、モデルプログラム風に紹介。

歌を唄い、その歌のフレーズや曲想（歌から浮かぶイメー

ジ）から話題を利用者に提供。利用者に話題にまつわる思い出を想起してもらったり、それらを披露（おしゃべり）してもらおう。このように利用者の間で共有された思い出を活用して、もう一度想いを込めて歌ったり、別の歌を楽しんだりする。そんな過程を繰り返していくことで、歌の楽しさ、回想によるココロの安定が互いに後押しされながら膨らんでいく。





## 2 唱歌や流行歌を活用する時の展開イメージ



### ① 唱歌なら、例えば・・・・・・・・

- ・ **誘いの言葉**は、援助者（自身や祖父母等）の子どもの頃の思い出（ふるさとの情景、季節の行事、遊び等）
  - ・ 最初に歌う曲のフレーズや曲想をもとに、どんな話題を楽しんでもらえそうなのかを想定
  - ・ それらの話題を提供しやすい誘いの言葉（援助者の言葉かけ）を想定
- ・ **会話は**、こんな楽しみがあった、こんなことをしていた、という子どもの頃の思い出話
- ・ **導入の言葉**は、多くの利用者がイメージしやすい次の歌のフレーズ

- ・ 利用者の会話から、どんな思い出話が浮かび上がるのか、その話題を想定
- ・ それらの話題を、次に歌う曲につなげやすいキーワード（多くの利用者が理解しやすい歌詞のフレーズに含まれる文言等）を想定

### ② 流行歌なら、例えば・・・・・・・・

- ・ **誘いの言葉**は、多くの利用者が共有しているその時々、社会の状況（事件、流行、世相等）や、当時の暮らしぶりを引き出すキーワード（子育て、仕事）
  - ・ 最初に歌う曲の流行した時代のどんな話題が楽しんでもらえそうなのかを想定
  - ・ それらの話題を提供しやすい誘いの言葉（援助者の言葉かけ）を想定
- ・ **会話は**、こんな風に家族を支えていたといった自負や、こんなことがあったという出来事
- ・ **導入の言葉**は、多くの利用者がイメージしやすい次の歌のフレーズ
  - ・ 利用者の会話から、どんな思い出話が浮かび上がるのか、その話題を想定
  - ・ それらの話題を、次に歌う曲につなげやすいキーワード（多くの利用者が理解しやすい歌詞のフレーズに含まれる文言等）を想定

## 3 思い出を共有し、歌と回想を重ねるリードのポイント

### ① 思い出の共有

披露される思い出が利用者間で共有される。それぞれの利用者が回想を膨らませ、想いを込めて歌を楽しむ。こうした利用者の変化を引き出すためには、以下のようなリードのポイントが大切になる。

- ・ 思い出を披露してもらうためには、具体的で、（過去から現在までの）利用者の身近な話題、実感を持てる話題を提供する（例えば、子どもの頃のお正月のお雑煮には何が入っていた？といったより具体的な話題を）。
- ・ 全体の中であってもグループであっても、ある利用者が思い出を披露したら、それを簡潔にまとめ、全員に聞こえるように繰り返す（例えば、〇〇さんは、□□によく出かけていたそうです、といった形で）。また、マイクを使うことも効果的。
- ・ 続けて複数の利用者に思い出を披露してもらう場合には、前の利用者の思い出の中から具体的で実感を持ちやすいような

話題を拾い上げ、次の利用者に提示（質問）する（例えば、〇〇さんは夏になると□□を楽しんでいたようですが、△△さんは夏というとどんな遊びを楽しんでいましたか、といった形で）。

### ② 歌と回想を重ねる

歌で回想を深める。回想により歌うことに主体性を持ってもらう（想いを込めて歌う）。そんな歌と回想の相乗作用を引き出すためには、以下のようなリードのポイントが大切になる。

- ・ 会話の内容を使って、共通に思い浮かべてもらう情景や歌う際の心持ちを確認する（曲想の共有）
- ・ 歌い終わりには、想いが込められていてすばらしかった、等の言葉かけ（褒め言葉）を心がける
- ・ 曲数をこなすよりも、1、2曲でも、丁寧に回想と歌を重ねるプロセスを大切にする（同じ曲を繰り返し使って可）。



## 4 構造とリードのポイントを押さえると

例えば、利用者が徐々に集まってくる間の時間に提供する以下のようなプログラムに応用できる。

- ・こんな場面で・・・朝一番の、利用者が全員集まるまでの時間や、入浴の待ち時間や、昼食後のくつろぎの時間に
- ・こんな風に・・・3, 4人の利用者が集まったらスタート
- ①援助者が季節の話題を提供後、その話題にちなんだ曲を歌う（歌う気分になった利用者と共に）
- ②歌詞を確認（朗読風に）しながら、次の話題となるフレーズを協調。そのフレーズにちなんだ思い出を利用者から聞く（話好きの利用者や、思い出を語ることが援助の目的に沿う利用者に気楽な感じで聞くなどの方法で）
- ③時間を見計らいながら繰り返しつつ、興味を持った利用者に参加を呼びかける。

その他にも、行事の前の導入として歌を使うプログラムや、日常行われているプログラムの流れをスムーズにしたり、メリハリをつけるちょっとしたミニプログラムとしても応用できる。

そのためにも、歌→回想→歌の3クール（歌4曲、会話3回）を複数パターン想定しておくことを勧めたい。

### 参考資料1：高齢の利用者が楽しみやすい唱歌と話題の切り口（キーワード）

- 季節や年中行事といった話題の切り口として活用しやすい歌  
 朧月夜（菜の花、故郷）夏は来ぬ（田植え、螢）
  - 子どもの頃の遊びや暮らしぶりといった話題の切り口として活用しやすい歌  
 雪（ペット、冬の遊び）夕焼小焼（夕暮れ、幼なじみ）
  - ふるさと（や親兄弟）といった話題の切り口として活用しやすい歌  
 赤とんぼ（お手伝い、兄弟）ふるさと（野山の遊び、ふるさと）
  - 外出やものづくりなどのプログラムへの導入として活用しやすい歌  
 散歩唱歌（散歩、遠足）線路は続くよ（鉄道、旅行）
  - 曲自体に魅力があり、様々な思い出につなげやすい歌  
 あざみの歌（思春期、恋心）人を恋いうる歌（結婚、友達）
- ※（ ）内は歌詞に含まれるキーワード

### 参考資料2：歌に重なる社会、暮らし、思い出～大正世代（生まれ）の利用者から見た、流行歌と社会の状況、暮らしぶり～

- 昭和10年前後（10才代半ば前後）
  - ・流行歌：東京行進曲（S4）、影を慕いて（S7）、誰か故郷を思わざる（S15）、湖畔の宿（S16）
  - ・社会の状況：第2次世界大戦に向かっていく時代
    - ・満州事変（S6）、日中戦争の開始（S12）、そして太平洋戦争（S15）と、戦争に向けて突き進んだ時代。
    - ・一方で、大相撲ラジオ中継が開始（S6）、松竹や東宝の発足など、庶民の娯楽が発展をとげた時代でもある。
  - ・当時の利用者の暮らし：就学や就職  
 過半の人が現在の小学校6年生（尋常小学校）で就職。

3割程度の人が、高等小学校（現在の中学に相当）に進学後就職。

・就職する時期に兵役につくことになった人（男性）が多い。

#### ○昭和20年代半ば（20才代半ば前後）

- ・流行歌：リンゴの唄（S20）、丘を越えて（S21）、あこがれのハワイ航路（S23）、長崎の鐘（S24）
- ・社会の状況：終戦後の混乱から復興へ
  - ・買い出し（列車、摘発）、闇市、帝銀事件などに代表される戦後の混乱の時代。
  - ・大量の引き上げ者を受け入れる余地もなく、南米等への移民や、国内でも山間地への開拓がすすめられた。
  - ・一方で、水泳の古橋（ふじやまのトビウオ、S24）、ボクシングの白井義男の世界タイトル奪取（S27）、プロレスの力道山などのヒーローが、心のともし火になった時代でもある。
- ・当時の利用者の暮らし：家族のスタート
  - ・結婚し、子どもも生まれ、家庭を築く時期。
  - ・終戦を迎え、ゼロから暮らしを立て直す。

#### ○昭和30年代半ば（30才代半ば前後）

- ・流行歌：港町十三番地（S33）、南国土佐を後にして（S34）、上を向いて歩こう（S36）東京五輪音頭（S39）
- ・社会の状況：高度経済成長期への助走
  - ・もはや戦後ではないと言われた昭和30年代初頭から所得が急上昇。
  - ・皇太子成婚（S34）で白黒テレビが、東京オリンピック（S39）ではカラーテレビが、というように電化製品が急速に普及した時期。
  - ・また、レジャーブームで国内旅行などが急増した時期でもある。
  - ・中学校卒業者が金の卵といわれ、集団就職列車という言葉が生まれたほどに、就職する若者を中心とした大都市圏への人口集中がはじまった時期でもある。
- ・当時の利用者の暮らし：子どもの成長
  - ・家を建て、いよいよ家族の暮らしが充実していく時期
  - ・子どもが中学校、高等学校に進学するなど、子ども達の教育が暮らしの中心になっていく

#### ○昭和40年代半ば（40才代半ば前後）

- ・流行歌：バラが咲いた（S41）、港町ブルース（S44）、知床旅情（S46）、瀬戸の花嫁（S47）
- ・社会の状況：高度経済成長期
  - ・経済が右肩上がりに急成長。万国博覧会（S45）でピーク。オイルショック（と長嶋茂雄の引退？、S49）で成長止まる。
  - ・日本列島改造論（S47）で地価急上昇、公害の深刻化、浅間山荘事件（S47）
  - ・ボウリングブーム、海外旅行ブーム。鉄道の電化が進み、急速に消えゆくSLのブームも。
- ・当時の利用者の暮らし：子どもが巣立ち始める
  - ・長男、長女が就職し、巣立つ時期大学に進学する子どもも多く、まだまだ子どもの養育に関わらなければならないが、第2の人生も見えてくる