

音楽聴取と物語創作によるグループワークにおける学生の気づき[†]

朝野典子

ASANO Noriko

本研究は、介護職、保育職を志望する短期大学学生 21 名を対象に実施したグループワークについて、ワークの過程と学生の感想文から考察するものである。

介護職、保育職を含む対人援助職には、援助サービス利用者と良好な人間関係を結び、必要な援助をおこなうための幅広い能力が求められる。このグループワークを通して、筆者は学生が自己の内面を見つめ、想像力や共感力といった力を向上させ、言語による自己表現力に磨きをかけることを期待した。ワークの内容は、音楽聴取によって誘発される物語の創作と発表である。4 回のワークを実施した結果、学生たちは「他者を受容すること」「他者に共感すること」「自己を客観視すること」という対人援助職に必要な資質にかかわる気づきを得たことが認められた。

キーワード：音楽聴取、物語、対人援助、自己表現、グループワーク

1. はじめに

対人援助職を志望する学生にとって、専門知識と専門技術の習得が不可欠であることは言うまでもない。それらに加え、援助サービス利用者の内面を深く理解し、適切なフィードバックをおこない、個々人に必要な援助を提供するための幅広い能力が求められている。具体的には、想像力、洞察力、言語・非言語を用いた高度なコミュニケーション能力等である。

本研究で取り上げる実践は、介護職ならびに保育職を志望する短期大学の学生を対象とし、音楽聴取によって誘発される感情やイメージに基づいて物語を創作し発表するグループワークについて考察するものである。

私たちは日々の生活において、さまざまな手段を用いて自己を表現し、他者と心を通わせ、快適な社会生活を営もうと努力している。自分の感情や要求、意志、考え等を他者に的確に伝えることができない場合、私たちは「うまく自分を表現できない」「自分を理解してもらえない」という不満や不安、苛立ちを抱えることになる。

筆者は、音楽療法士としての臨床を通して、病気や障害によって自己表現の手段を限定されたクライエントに出会ってきた。音楽療法のセッションにおいて、彼らは自分の感情や要求を音や音楽、あるいは多少なりとも不自由な言葉を介して表現しようと試み、それがセラピストにうまく伝わったときには、実に晴れ晴れとした、満たされた表情を見せてくれた。このようなささやかな出来事が積み重なって信頼関係が生まれ、やがて療法の効果が現われ始める。セッションという安全な枠組みの中で、クライエントとセラピストが自分を伝え合い、相互に理解し合う努力を重ね、試行錯誤を経て双方向のコミュニケーションが成立するのである。

介護職や保育職を志望する学生が、卒業後に実際に援助する人々の多くは、自己表現やコミュニケーション手段を喪失しつつある認知症の高齢者、あるいは、これから表現手段を獲得しようとする子どもたちである。

対人援助職をめざす学びの中で、学生は、相手に自分を理解してもらうための自己表現の技術（言語的・非言語的コミュニケーション能力）を磨き、さらに、相手の感情や要求を正確に読み解くための想像力と、

相手の心身の状態に対する共感力を向上させることが必要である。そして、それらの力を獲得することが、このグループワークでめざすところでもある。

音楽は、言葉のように明確なシンボル性や支持性を持たず、どちらかという感情に訴えかける側面が強い。また、音楽が表現しようとする内容は、言葉や絵画等に比べて抽象的である。つまり、音楽は聴く人によって多様に解釈される余地を持つのである。

筆者はこのグループワークを通して、音楽聴取という、一見受動的かつ個人的な活動が、物語を創作し他者に向けて語るプロセスを経て、能動的で社会的な作業へと転換することを実感した。音楽が発するメッセージに耳を傾け、それを言葉へと翻訳し、物語を紡ぎ出すことは、人と人が丁寧に人間関係を築いていくプロセスに通じるものがある。

学生たちがこのワークを通して、自分自身に向き合いながら、想像力や共感力といった力を向上させ、自己表現力に磨きをかけることを期待した。

2. 方法

2.1 調査対象・期間

対象は、大阪府の短期大学生21名である。内訳は、次の通りである。

<グループ1>介護職志望2年生 11名
(男性5名、女性6名)
<グループ2>保育職志望1年生 10名
(男性2名、女性8名)

<グループ1>では、2年生後期の選択科目である「音楽・ケア」の授業内に実施した。<グループ2>では1年生後期の選択科目である「音楽療法概論」の授業内に実施した。

このワークに要した時間は、1回あたり30～45分間である。90分間の授業時間の後半を使い、合計4回のワークをおこなった。

調査期間は、<グループ1>が2006年11月～12月、<グループ2>が2007年10月～11月である。

2.2 手続き

学生が各ワークで記述した感想文と、筆者の授業記録に基づいて分析し、考察する。

3. 内容

3.1 グループワークの概要

初回は、教員がワークの目的と方法を説明し、ワークをおこなう際の注意事項を告げた。

続いて、音楽を聴きながら自然に浮かぶ感情やイメージ、情景等を単語や短い文章、絵によってワークシートに書き留めることから始めた。物語が生まれる源となるイメージーションを音楽から受け取り、言葉や絵によって視覚化するのである。そして、もう一度音楽を聴き、先に書き出したメモを参考に、題名をつける。このとき、どうしても題名が思い浮かばない場合には、「無題」としてもよいことを伝える。題名が決まった者は前に出て、黒板に書く。全員の題名が書かれたところで、1人ずつ自分がつけた題名について自由に話をする。学生同士の質疑も自由におこなう。

第2回から第4回は、音楽を聴きながら書き出したメモを元に短い物語を創作し、文章化して題名をつける。出来上がった者から、黒板に題名を書き、全員の題名が書かれたところで、1人ずつ物語を発表する。その後、質疑をおこなう。

各時間の終わりには、ワークの感想を記入し、文章化した物語とともに教員に提出する。

<ワークに際する注意事項>

- ・このワークで他の人が話す内容を授業外で話さない。
- ・他の人の感じ方や物語の内容を尊重する。
- ・記述や発表では、自分に対して正直な表現をおこなう。

<ワークの内容>

回	内 容
第1回	①音楽を聴きながら、思い浮かぶイメージや湧き起こった感情等を言葉や絵でワークシートに書き出す。 ②もう一度音楽を聴き、「題名」をつける。 ③黒板に「題名」を書く。 ④自分がつけた「題名」について1人ずつ自由に話す。 ⑤質疑をおこなう。 ⑥ワークの感想を記入する。
第2回～第4回	①音楽を聴きながら、思い浮かぶイメージや湧き起こった感情等を言葉や絵でワークシートに書き出す。 ②音楽をもう2回繰り返し聴き、ワークシートに書き出したメモを元にして物語を創作し、文

章化する。 ③物語に題名をつける。 ④題名を黒板に書き出し、1人ずつ物語を発表する。 ⑤質疑をおこなう。 ⑥ワークの感想を記入する。
--

3.2 使用楽曲

このワークに使用した楽曲は、すべて器楽の既製曲であり、CDを用いた。器楽曲を選定した理由は、歌詞のある楽曲では聴く者の感情や物語の内容が歌詞の影響を受けることがあるので、それを避けるためである。

また、生演奏ではなくCDを使用した理由として、このワークでは楽曲を繰り返し聴取し、それによって誘発される物語を創作するため、楽曲の再現性を重視したことがあげられる。生演奏の場合には、演奏者の意図が演奏の都度変化する可能性があり、厳密に再現性を保つことがむずかしいのである。

使用した楽曲の演奏時間は、どれも4分前後である。

ジャンルは、ヒーリング2曲(第1回、第4回)、エスニック1曲(第2回)、クラシック1曲(第3回)となっている。いずれも、対象学生が聴取した経験のない楽曲である。

<使用楽曲>

第1回	遙か地上を離れて(作曲: Wong Wing Tsan)
第2回	The prophecy(作曲: M.Danna, J.Danna)
第3回	La Calinda(作曲: Delius)
第4回	鳳凰座(作曲: 神山純一)

4. 結果

各ワークの終わりに学生が記述した感想文の中から、ワークを通して得た「気づき」に焦点を絞って整理したところ、次の3項目にまとめることができた。それぞれ代表的な例に基づいて述べる。

4.1 「多様な感じ方」の気づき

第1回～第2回のワークでは、同じ音楽を聴いても、一人ひとりが思い浮かべるイメージが多様であることや、感じ方や解釈には個人差が大きく、中には自分の感じ方とはかけ離れたものもあることに気づいたという感想が目立った。

<感想1>は、自分とよく似た言葉で書かれた題名

が、自分の思い描いていたものとはまったく違ったという驚きを表現している。

<感想2>は、人それぞれの感じ方の違いと、そこから作り出される物語の違いに対する、素直な驚きが述べられている。

<感想1>

自分とそっくりの題名があったので、同じだと思ったけれど、中身がまるで違っていった。話を聞いてみないとわからないものだなと思った。題名を見て、先入観が働いたのだと思う。(第1回・男性)

<感想2>

みんなの物語を聞いてよかったと思う。同じ音楽を聴いて、思いつくことがこんなにいろいろあることに驚いた。私にはとても想像できないようなスケールの大きな物語もあって、すごいと思った。(第2回・女性)

4.2 「他者への共感」の気づき

第2回～第4回では、多様な感じ方の中にも、自分と共通したものを見つけ出し、安心感を得るといった感想があった。

<感想3>では、よく知らない学生の物語に共感することを通して、その学生自身にも親しみを感じたことが述べられている。

<感想4>は、自分とは違う感じ方であっても、それを受容し共感する様子が表現されている。

<感想3>

物語を発表するのは正直恥ずかしかった。でも、話していると、夢の話をおの人に聞いてもらっているような感じで、意外と楽しめた。クラスが違ってよく知らない人もいたけれど、その人がつくった物語に共感できた。その人のことがちょっとわかったような気がした。(第2回・女性)

<感想4>

はじめは、自分には物語を書いたりできないと思っていた。でも、音楽を聴いていると、なにか呼び起こされるような感じがして、物語が浮かんできた。他の人の発表を聴いているときに、その人の感じ方が自分の中にスッと入ってくる時があった。自分とは違うけれど、いい物語だと思った。(第2回・男性)

4.3 「自分自身」への気づき

全体を通して、自分を客観的に見ようとする感想がいくつかあった。

＜感想5＞は、自分自身の不安と、物語の主人公の心理状態を重ね合わせている。物語を介することで、現実の自分と距離を置き、自己を客観視している。

＜感想6＞は、音楽を聴くことによって自分の中に起きた変化を見つめている。

＜感想7＞は、物語という作品を通して自分と他の学生とを比較し、自省している。

＜感想8＞は、同様の内容を複数の学生が記述している。自己の内面を言語化することのむずかしさを感じ、また、自分が他者の目にどのように映るかを気にかけている。

＜感想5＞

私は、保育実習が近づいてきて毎日が忙しく、不安です。実習の準備やゼミの課題に追われて、気持ちばかり焦っています。今日音楽を聴いて浮かんだ物語の主人公は、私とそっくりで、忙しくて疲れきった少女でした。先生が、「音楽を聴いて浮かんでくることは、自分の心の状態や願望を映し出すことがあります」と話されて、自分のことだと思っぴっくりしました。少女は私の分身のように思えます。(第2回・女性)

＜感想6＞

当たり前のことかもしれないが、自分の感情が音楽によってもすごく影響を受けていると感じた。今日はあまり気分がよくなかったけれど、音楽を聴いているうちになんとなくウキウキしてきたのが、自分でもふしぎだった。(第3回・女性)

＜感想7＞

他の人たちは、おもしろい物語や映画の場面のようなイメージをどんどん思いつくようだけれど、私はいつも現実の自分たちの物語を書いてしまう。それだけ現実に縛られているのだろうか。自由に想像することはとてもむずかしいことだと思う。(第4回・男性)

＜感想8＞

音楽を聴くと、頭の中にたくさんのイメージが浮かんでくる。でも、それをうまく言葉にできない。そこから物語をつくるのは、もっとむずかしいと思った。それに、他の人に物語を話すとき、自分がどう思われ

るのか、とても気になった。(第2回・女性)

5. 考察

このグループワークは、3つの段階から成り立っている。

第1段階は、音楽を聴き、自己の内面から浮かび上がる感情やイメージを見つめ、それをつかみ出す情緒的で個人的な作業である。第2段階は、つかみ出した言葉やイメージをつなぎ、物語を紡ぐ知的で論理的な作業である。第3段階は、創作した物語を他者に向けて語り、それをグループで共有するという社会的な作業である。

このワークを通して、学生自身が対人援助職に求められる資質に気づききっかけを得たことが、いくつかの感想文から窺える。それは、「他者を受容すること」「他者に共感すること」「自己を客観視すること」の3点である。

グループワークの利点は、自分を見つめながら、グループという小さな社会に向けて働きかけをおこない、それがフィードバックされて、自分の見方や感じ方が変化し、課題が明らかになることである。

物語を発表する行為は、一種のプレゼンテーションである。ワークの過程を通して自己の内面を見つめ、じっくりと考えた結果、自分の言葉に自信を持って発言や発表をおこなうことができる者にとって、それは、ささやかながらも心地よい成功体験となる。

筆者はこのワークに係わることによって、学生一人ひとりの内面や課題を、多少なりとも具体的に把握し、その後の学生指導に生かすことができた。

ある学生は、社交的な性格であるにもかかわらず、物語を発表することに苦痛を感じたという。その理由について、「音楽を聴いていろいろ浮かんでも、言葉にできないから」と述べている。この学生は自己の内面を見つめながら、それを表現する言葉を見つけれなかった。言葉という道具を使って自分の中にあるものをつかみ出さなければ、他人に自分を伝えることはできない。それ以前に、自分で自分がわからない状態に陥っている可能性もある。

もちろん、言葉以外の表現手段を用いることも可能であるが、言葉を主たる表現手段として用いながら他の手段で補完するほうが、私たちの日常生活では使い勝手がいいのである。

また、ワークでは、1人が率直な自己表現をおこな

うと、それにつられるように他の者も同じように振舞う傾向が観察された。学生たちは、自己表現の欲求を持ちつつも、その一方で、無防備に自分をさらけ出すことへの恐れを抱いている。安全な環境において、適切な手段を用いて表現を促すことが、対人面での自己表現力を向上させるために必要と考えられる。

物語とそれを創作した学生との関係については本研究では詳しく分析していないが、アートセラピーにおいては、作品として表現することにより心の中が整理され、その結果、自己の感情に適切な距離を置くことができる指摘されている。

<感想5>を書いた学生は、その典型的な例であり、物語という作品の形をとることにより、その作品に自己の内面を語らせ、自分を客観的に眺めることができたと考えられる。

6. まとめ・課題

若者たちの語彙の貧しさが指摘されるようになってから久しい。彼らは自己表現の欲求が強くなるにもかかわらず、それを表現する言葉を十分に獲得していない。だから、「ヤバイ」「スゲエ」「カワイイ」などのわずかな単語に複数の意味を持たせ、あるいは、多様に表現されるべきニュアンスをひとつくりに片づけてしまうのだろう。

数年前に広がった「空気を読む」「KY」といった言葉も、自己の内面をうまく言語化できない人間の多さを感じさせる。また、逆の見方をすれば、他者の視点で物事を感じる想像力や共感力の低下が、このような言葉を流行させたとも考えられる。

人は、適切な表現力を身につけなければ、自分を説明する必要がない場所に逃げ込もうとする。つまり、傷つくことを恐れて、狭い人間関係や、時には自分自身の中に逃げ込んでいく。あるいは、生身の人間との煩雑なコミュニケーションを避け、仮想現実の世界に逃げ込む。人間は他者との関係性の中で育つものであるから、彼らがそのような場所で安全に過ごせたとしても、成長にはつながらない。

言葉はたいへん機能的で便利な道具である。筆者は、障害児や障害者への音楽療法において、言葉でコミュニケーションがとれないもどかしさを味わってきたため、そのありがたさをいっそう感じるのかもしれない。

今回のワークを通して、若者が言葉による自己表現に熱意を持って取り組む姿に希望を感じた。考えてみ

れば、今の若者たちは電子メールやブログ、チャットといった言語コミュニケーションに、たいへん熱心な世代である。

未調査であるが、読書や映画鑑賞の習慣を持つ者、幼少時に絵本や児童書に触れる機会を多く持った者、さらに、ストーリー性のあるコンピュータゲームを好む者は、物語の創作に取り組むことが容易であると推測される。

また、学生が創作した物語の中には、短いながらも優れた作品が見受けられた。ある学生の感想文には、「自分の物語を発表するのはいやだったが、人の物語を聞くのはワクワクしてとても楽しかった」というものがある。物語には、当人も気づかないような感情や価値観、人生観等が投影されていると考えられる。

使用した楽曲と創作された物語の関係についても、今後の研究対象としたい。

4. 参考文献

- 小野京子 (2005) 表現アートセラピー入門 東京：誠信書房
 國安愛子 (2005) 情動と音楽 東京：音楽之友社
 キャロライン・ケニー (2006) フィールド・オブ・プレイ 音楽療法の「体験の場」で起こっていること 東京：春秋社
 デイヴィッド・J・ハーグリーブス他 (2004) 人はなぜ音楽を聴くのか—音楽の社会心理学— 神奈川：東海大学出版会

<ピアスーパバイザーからのコメント>

本研究は、対人援助職をめざす学生に対して、広い意味での音楽療法の技法を応用して、「他者を受容すること」「他者に共感すること」「自己を客観視すること」これら三つの能力を引き出そうとした試みの報告である。音楽療法が、病者を癒すだけではなく、対人援助をする者の援助能力をも高める可能性があるとの示唆は大変興味深い。筆者のさらなる研究の発展を期待する。

(担当：家政学科 中広全延)