

1. ギターの弾き語りは「かっこいい」

かんたんギターの二人三脚奏から生まれた歌い奏でる意欲

本間知子 (音楽担当)

◇ はじめに

ギターを胸に抱くようにして抱え弦を爪弾く(つまびく)と、自分の体の中から音が出るような感覚がします。情感をこめる演奏は、音が心の内面の感情のひだをなぞり、その感情を表に紡ぎ(つむぎ)出していくような営みに感じられます。

そんな魅力あるギター奏が簡単にできる目からうろこの奏法が、変則チューニングのかんたんギター奏(以下「かんたんギター奏」)です。ギター奏と聞くと「やってみたけど続かなかった。」「左手指の操作が難しい。」と思う人もおられるのではないのでしょうか。私自身も、普通の調弦(レギュラーチューニング)のギター奏に挑戦して途中で挫折した体験があります。しかし、この「かんたんギター奏」なら簡単な技術で弾けるので、途中で嫌になって挫折することが少ないのです。

こんごう福祉センターでは、現在、約200名の施設利用者がギターの弾き語りを楽しんでいます。

この稿では「かんたんギター奏を二人三脚でする弾き語り(写真1)」の事例報告を行い、ギター奏導入以降、音楽セッション参加者の表現意欲が何によってどのように変化したのかを見ることで、今後の方向性を考察したいと思います。



写真1 かんたんギターの二人三脚奏

◇ かんたんギター奏法導入の経過

「かんたんギター奏」は、三重県の音楽療法士の吉田豊先生が考案、実践されていて、日本音楽療法学会東海支部研修会(2006年4月)、第7回全国学術大会 in 札幌(2007年9月)で発表された奏法です。それに先



写真2 ワークショップ講師 吉田 豊先生

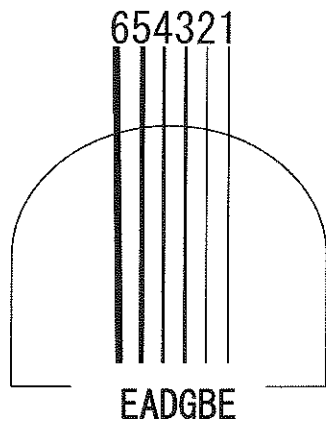


写真3 かんたんギター奏ワークショップの様子

立つ2005年12月に、金剛コロニー職員研修に吉田先生を招き、講演のあと、「かんたんギター奏」についてワークショップをしていただきました(写真2・3)。実際に体験してみて「かんたんギター奏」は、音楽表現の新しい方法のひとつとして、知的障がいのある人々に適しているのではないかとこの感触を得ました。

操作が簡単で、その場でギターを弾くことができるのがこの奏法のポイントです。初めてギターに

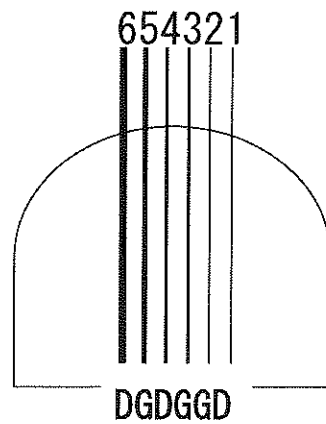
1 レギュラーチューニング



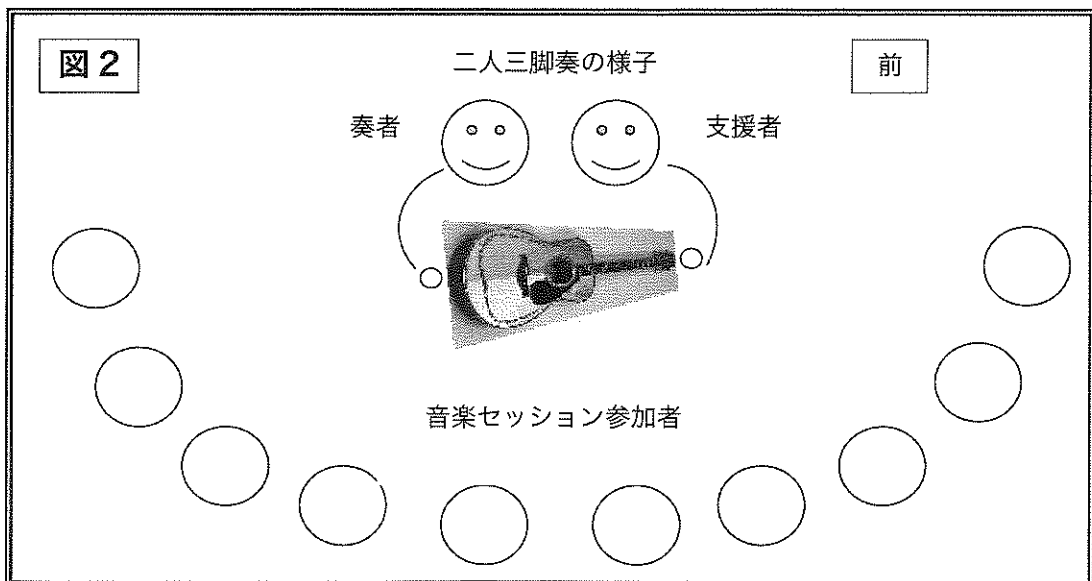
太い弦（第六弦）のほうから E・A・
D・G・B・E 音にチューニング（調弦）

2 かんたんギター奏チューニング

[2006年 吉田 豊 先生]



太い弦（第六弦）のほうから D・G・
D・G・G・D 音にチューニング（調弦）



◇ 「かんたんギターの二人三脚奏」とは？

「かんたんギターの二人三脚奏」とは、ギターを抱えて右手でストローク（「♪ジャラン・ジャラン」とかき鳴らすこと）する人とその左側（左利きの人には右側）に寄り添いながら、押弦してキーを変化させる人（こちらが支援者の役割）が、ふたりで一台のギターを演奏する奏法です。右手のストロークと左手の押弦の操作を同時にするのが難しい人も、この二人三脚奏によって、左手の押弦を支援者にまかせて、弾き語りや演奏を楽しむことができます（写真6）。

この二人三脚奏は、私自身がギター初心者であるという技術的な制約の中から生まれた方法です。「初心者の私がつまづきやすいところはどこか」

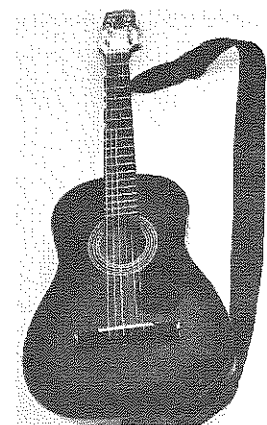


写真7 ストラップをつけたギター

を考えると、まずストローク自体がうまくできないこと、そして右手でストロークしながら同時に左手でキーを変える操作をする難しさでした。そこになんらかの支援があれば、弾きやすくなるし、慣れてくると徐々に左手操作もできるようになるだろうと思いました。また、寄り添う支援者がギター奏に熟達していなくても、「かんたんギター奏」なら片手指一本の簡単な押弦操作でキー変更ができるため、相手の演奏を支えることができます。

【事例紹介】 ～かんたんギターの二人三脚奏で弾き語りを楽しむ～

更生入所施設M寮で暮らす22名の男性が利用する日中活動で、2007年4月から「かんたんギターの二人三脚奏」を始めました。利用者の平均年齢は当時51歳。言葉でのコミュニケーションができる人が少なく、二語文で話す人は5名ほどです。また施設での生活が30年近く、生活全般にわたり受身的な人が多いように見受けられました。そこで、ギター奏で自己表現する場や発表する機会をもち、それらを通じて「歌い奏でる喜び」を体感し、少しでも音楽活動や生活への意欲に繋げていけたら、と考えました。

音楽セッションは週2回、2007年4月～2008年3月まで87回実施し、現在（2008年12月）も週1回の頻度で継続中です。

「かんたんギターの二人三脚奏」の経過

第1期……2007年4月 かんたんギター奏を始める。

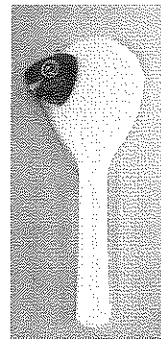
ギター奏を希望する人を募り、順に前に来てみんなのほうを向いて椅子に座ってもらいました。（図2）ギターをさわるのが初めてという人がほとんどで、当初はギターの持ち方・構え方、椅子の座りかげん、ピック（爪代わりの道具）の持ち方、弦の鳴らし方、左手の添え方など一つひとつがスムーズにはいきませんでした。そこで、一人ひとりの状況に合わせてストラップをつけたり（写真7）、足台を置いたり、様々な工夫を重ねました。ギターの弦の爪弾き（つまびき）方やストロークの仕方がきちんとなく、うまく音を出せない人には、まずギターのおち



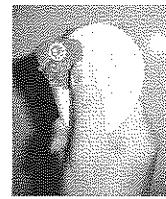
写真8 ストロークのタイミングを合わせている様子

つき場所を探し出すお手伝いをしました。ギターの弦を爪弾いたりストロークする際、必要に応じてモデルを示したり、相手の後ろから背中を抱えるようにして手を重ねて、呼吸を合わせ一緒に弦を爪弾いたり、ストロークしてギターの音を体感できるように支えました（写真8）。ストロークする際、普通のピックでは、摘まむ（つまむ）動作が難しく、また、ピックをはじき飛ばされてしまう人が多いため、思案の結果、三味線の撥（ばち）をヒントに補助具としてしゃもじピック（写真9・10・11 手巻寿司用の小さいしゃもじにガムテープでピックをはりつけたもの。）を角度を変えたりして十数種類作製しました。普通のピックならストロークの力のバランスによって、はじかれることが多かったのですが、このしゃもじピックは持ちやすく、ストロークが安定してできるため、重宝しました。また、相手が自然にギターを弾き出せるように、背中に手をあててリズムをとりながら身体の揺れを同調させ、弾くタイミングをとれるように大きめにストロークのしぐさを示しました。緊張からくる身体の硬さがなかなかほぐれない人も多く、それが音にも反映していました。

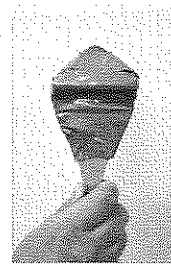
しかし、自分なりにギターをストロークして音を出すという体験は「自分で奏でている」という実感を生み、その喜び・満足感は私が予想していた以上に大きいようでした。ほとんどの人がギター奏に集中し、約3週間で全員がギター奏体験をしました。



◀写真9
しゃもじピック1号



▲写真10
しゃもじピックの
持ち方



▲写真11
しゃもじピック2号

第2期……2007年5月～7月 二人三脚奏での弾き語り体験をする。

ギターに慣れ、ギターを構える姿勢もおちつき、しゃもじピックを使つてのストロークも徐々にスムーズになってきました。私は、横に寄り添い、左手の押弦をしながら、その時その場で相手が醸し（かもし）出す雰囲気から感じた印象を、即興のメロディーや「♪○○さんがギターを弾いてるよ～」などの詩をつけて歌いかけたり、歌謡曲や唱歌などの相手の希望の曲を歌いかけストロークのしぐさをして弾き語りのタイミングを示しました。ギターを弾きながら歌うという作業は難しかったようで、ギターをストロークすることばかりに意識が向いてしまったり、歌いたけれど声とストロークのタイミングが合わず声を出すことがなかなかできない人も見受けられました。そこで言葉が出せる奏者には「今、何がしたいですか?」「何かやってみたいことは?」「何か好きなものありますか?」など耳元で問いかけて、その答えを聞きました。奏者にはストロークを促し、私は相手の言葉やしぐさからイメージしたものにメロディをつけ、歌いかけました。「○○さんは、温泉に行きたいよ～♪」「おかあちゃんに会いたいなあ♪」「お寿司食べた～い♪」など相手の思いをその場で言葉にして、歌いかけると、ぐっと表情が豊かになり、ストロークしながら一緒に声を重ねようとする人も出てきました。セーハによる音の変化によって、次に来る歌の言葉がより自然に引き出されていました。

一人ひとりの弾き語りや演奏が終わると全員で拍手し、演奏を称えるムードをつくりました。ギター奏へのモチベーションは日に日に高くなり、次は自分が弾きたいと手を挙げたり、椅子から腰を何度も浮かし気味にしてアピールする等、他の楽器奏などでは見せないような積極性を示す人が出てきました。

第3期……2007年8月～10月 様々な表現方法を探索する。

この時期、ギターを構えるや否や、激しく乱暴に弾く人も出てきました。私は、その激しさをその時のその人ならではの表現にとらえ、「○○さんのロック!」と激しいリズムで同調しながら唄いかけて一緒にエネルギーを発散させたり、奏者の背中に手を添えて、ゆっくりと体を揺らしながら、相手にその変化を感じられるように徐々に柔らかいストロークのしぐさをしました。私の身体の動きやムードの変化を感じ取って、激しくストロークしてい

た人が徐々に手の動きを和らげ、音の感じを変化させていきました。曲は、第2期に続き、奏者の言葉から即興で歌を作って歌いかけたり、本人が希望した曲やストロークの感じからイメージされる既存の歌謡曲等を選曲し、最初は私がリードする形で歌い、徐々に奏者に弾き語ってもらうように促しました。曲のさびの部分で盛り上がり、曲の最後には、「じゃらん」とストロークして終わる流れが自然と生まれました。中には柔らかなストロークをし、ハミングで個性的で魅力ある即興の弾き語りをする人も出てきました。付き添って参加されている支援者がその姿に感動の声をあげることもありました。それぞれの自分の十八番の弾き語り曲が決まり始めました。

第4期……2007年11月以降 演奏で他者に自分の存在を示す。

11月下旬に一泊親子旅行があり、夕食宴会でギター奏の発表をしました。一人ひとり順に家族の前で「高校三年生」「先生」「くちなしの花」「大きな古時計」「瀬戸の花嫁」などの歌謡曲や、即興の曲などでギター弾き語りやギター奏を披露しました(写真12・13)。舞台に出て家族の前で演奏したり、弾き語りをする様子は誇らしげで堂々としたものでした。ギターで弾き語る姿を初めて目にした家族は「信じられない。」と語り、感極まって涙を流す場面もありました。親子旅行後の家族との懇親会では、ギター奏のことが話題となり、後日あるご家族からは「みなさんで使ってください。」と、新しいギターがプレゼントされました。

現在(2008年12月)も、メンバーが少し入れ替わりましたが、ギターの弾き語りを継続して楽しんでいます。



写真12 親子旅行ギター発表会 Aさん



写真13 親子旅行ギター発表会 Bさん

【考察】

第1期では、利用者のみなさんが初めてギターに直接触れ、音を出す体験をしました。私が横に寄り添うことで奏者は安心感をもち、無理なくギター奏に臨むことができたと思われま。ストロークすることでギターの音と振動を直接身体で感じ、「自分が弾いている。」という達成感、満足感をもつことで、ギター奏へのモチベーションを高めていったことが、ギター奏への集中度の高さからうかがえます。

第2期はギターの二人三脚奏が定着し始めた時期です。私と奏者が互いの呼吸やぬくもりを感じられるほど間近にいて、ギターの音や声の響きが、自分の身体をとおして相手に伝わる……相手はそれに応えて表現する……という相互作用(身体の響きあい)が生まれました。そして私が奏者の思いを代弁して歌う過程で情動の共有がなされ、表現する喜びが生み出されたのではないかと考えます。また奏者は、私がセーハすることによるギターの音色の変化に気づき、次の音の変化への期待

に後押しされるように声が出始めることが多くなりました。この時期に弾き語りの準備状態が作られていきました。毎回、演奏後に周りの人から拍手を受けることも自意識を高め、ギター奏への意欲を持続させる役割をしたと思われまます。

第3期ではギター奏の様々な表現が現われました。自分が次に弾きたいとアピールしたり、乱暴にストロークし続ける場面も見られました。私はそれを「弾きたい気持ちが先行したもの」と捉え、その気持ちを尊重し、制止してしまわず同調して歌いかけをしたり、激しさから柔らかさへと私自身の身体のニュアンスを変えて、音の変化を示しました。奏者はその違いを敏感に感じとり、強弱のニュアンスを入れて弾き語りするなどの音楽表現を始めました。この時期、個性的な表現をする人が現われたのも、相互作用で生み出された情動の共有から自然にメロディやリズムの原初的なものが生まれ、徐々に自分の演奏や弾き語りのスタイルを見つけ出し始め、「表現したい。」という思いが沸いたからだと思われまます。ギターを弾いて何かを表現したいという意欲は、周り人の拍手や支援者による賞賛によって、さらに後押しされたと思われまます。

第4期では、ギター奏を初めて家族に披露しました。この発表会は保護者や家族がわが子(兄弟姉妹)の見方を変えるひとつのきっかけとなりました。利用者自身も自分たちのギターの弾き語りの姿を観て、家族が目を見張り、思わず涙し賞賛したという状況をしっかりと感じ取っていました。その体験は弾き語りをするかっこよさを自覚させ、自分の存在感を高めていくことに繋がったと思われまます。この体験による両者の関係性の変化は大きな意味があります。「ギターの弾き語りをする。」という予期しなかったようなわが子(兄弟姉妹)の姿を実際に目にした家族は、その場で何を受けとめたのか。それは、今まで考えたこともなかった世界をもっているわが子(兄弟姉妹)の新しい可能性ではないでしょうか。だからこそ感動が生まれたのだと思われまます。そこには両者の対等な関係性が感じられました。

一本のギターを一緒に抱え、奏者の息遣い、まなざし、肌のぬくもり、緊張や喜びの表情を間近で感じとれた体験は、音楽担当者である私自身にも様々な気づきをもたらしました。私は寄り添うことで、相手と一体となるような感覚をもちました。相手も、私が寄り添うことで、自分の内面を表現する勇気や手立てを得て、自分の力でギターを弾き、表現する喜びを実感したと思われまます。そして、二人三脚奏による身体の響きあいと情動の交流が互いの関係を深め、音楽セッションの場を、受動・能動の役割がある場から、共に創りあげる場へと変化させていったと考えまます。

◇ 終わりに

「かんたんギター奏」は、上記の事例以外にもこんごう福祉センター内のいろいろな日中活動で人気メニューとして定着してきています。ギターは弦を爪弾きながら、悲しみにむせび泣いたり、喜びに浸ったり、言葉にはできないような胸の思いを表現することができます。自分の心の歌を歌うことができます。

なによりギターの弾き語りは『かっこいい』そして楽しいのです。利用者のみなさんのギター奏への意欲は本当に高いものがあります。

この意欲を大切に、今後は利用者自身による「自分の歌」創りの支援を始めたいと思っています。自分ならではの何かを表現しようとする兆しは見えてきています。その芽を大切に育てながら、ギターで弾き語るオリジナルの歌として形にし、いつか発表する場をもつことで、創り出すことの喜びや表現する喜びを感じていただけたら……と夢見ています。利用者を支援する多くの人と繋がりながら、いろいろな工夫をし知恵を絞り実現に向けて進むこと。それは、日々音楽と生活をとおして知的障がいのある人々に関わる私の喜びであり、働く誇りです。

参 考 文 献

.....

「the ミュージックセラピー 2007 vol.11」

『簡単ギターを身近に』(40p～41p) 吉田 豊 著 (音楽之友社)

「語りかける身体～看護ケアの現象学」 西村ユミ著 (ゆみる出版)

「ひとがひとをわかるということ」 鯨岡 峻著 (ミネルヴァ書房)

「即興音楽ってどうやるの」 野村 誠、片岡祐介 共著 (あおぞら音楽社)

「音楽療法へのアプローチ」 山松質文著 (音楽之友社)

「歌の力」永 六輔、荒井敦子 共著 (PHP 研究所)