

リトミックを通した「聴く」ことへの意識づけ —コミュニケーションの第一歩—

馬 杉 知 佐

1. はじめに

私が行っている主に発達障がい児を対象としたリトミックでは、5～6人のグルーブレッスンを50分間、その後保護者とのグルーブセッションを30分間毎週行っている。また、月に1回親子リトミックを行い、子どもの変化や問題点などを気づいてもらう。レッスンを受ける為には医師の診断書と通所受給者証が必要であり、保護者は発達障がいに対する知識を少なからず持っている。しかしながらレッスンを始める前の面談では、必ずと言っていいほど意思疎通の困難さが問題として上がる。「質問した事に対する返答がとんちんかんで、会話が成り立たない」「滑舌がとても悪く、何を言っているのか分からない」「こちら（保護者）の指示が入らない」「音に対しての反応が薄い、もしくは反応が全くない」「発語（語彙）が少ない」「言葉を一切発しない」等、個々の障がいの度合いや種別にもよるが、様々な問題があげられる。言葉によるコミュニケーションで相手に伝わるのは、文字通りの意味だけではなく、その言葉や言い方を選ばせた、相手側の感情が一緒に送り届けられ、聞かされる方は、その後ろにある話し手の感情の方もしっかりと受け取る¹。

もし子どもが相手の言葉を理解できない、もしくは何らかの原因で言葉を聞き取れない場合、相手（保護者）の感情だけを受け取る事になりかねない。実際、セッション参加前の親子間でも「子どもがなつかない」「すぐパニックを起こす」「泣き止まない」等の問題に発展しているケースも珍しくない。コミュニケーション障がいにおいては様々な要因があると言われているが、まず「聴く」という行為に焦点をあて検証していきたい。

2. 「聴覚」と「聴く」

一般に、音（空気の振動）に対する感覚を聴覚という²。人間の聴覚器官は、外耳、中耳、内耳に分かれ、音波が人間の耳に達すると、まず外耳を通して鼓膜を振動させる。その振動は、中耳の耳小骨を経て内耳へと伝えられる。内耳は蝸牛があり、この中にある基底膜に振動が伝わると、振動は電気的信号に変換され、この電気信号が聴神経によって大脳に送られ、聴覚が生じる³。また、聴覚はもともと、陸に上がった動物（両生類）が振動を聞き取りために前庭器官の一部を使ったことから分化してきたといわれ、それぞれの感覚需要器は同じ内耳の中にあり、この情報を伝える神経が隣り合って走っている。したがって、聴覚と前庭感覚情報は結びつきが強く、お互いに協働して働くことが多いと考えられる。また聴覚から得た情報も他の感覚（固有覚、視覚）と連携しながら処理する事から、脳（中枢神経系）には周囲からの音を必要な聴覚情報として志向し、選択する高度なシステムが備えられている⁴。「聴く」

*1 幼児教育科

という行為はこのような複雑なシステムの上に成り立っている。

図地弁別機能に問題を抱える子どもは、集中をしなければならないときにでも、周囲の雑音をシャットアウトすることが難しく、そのために必要な情報を聞き落としてしまったり、周囲の音に気を取られてしまい、一つの情報に注意を向け続ける事ができない⁵。その為受け答えがちぐはぐで会話が成り立たない、あるいは言葉が全く聞こえていないかのようなリアクションをとってしまう。発語が全くないケースや言葉がもごもごして、何を言っているのか聞き取れない子どもが病院で検査を受けても、聴覚器官そのものには問題がないので、解決策が見つけにくい。

ここで、聴覚情報の処理に問題があると思われるケースを2つ挙げてみる。

H君 (3歳 アスペルガー症候群)

教室のクーラーや時計の針の音、外から聞こえてくる車の音を全て聞き取り、会話の中にそれらの音を入れてしまう。「チクタクチクタク、ゴーゴー、後ろに下がります、後ろに下がります。ピーピーピー。先生、今日僕は幼稚園でお弁当を全部食べました！チクタクチクタク…。」このような話でも、こちらが情報処理をすれば伝えたい事は理解できるし、彼は相手の返答にも興味をもち、また内容も単純なものであれば理解できるので、会話としては一応成り立つ。しかしながら、聞こえてくる音にプライオリティがつけられないので、会話の内容や伝えられた事を記憶する事がほとんどできず、同じ内容を繰り返し言い続ける傾向にあり、結果的に同学年とのコミュニケーションを取るのが困難となっている。

Kちゃん (6歳 広汎性発達障がい)

結んだ髪の毛が数本ほどけている、爪が少し伸びている、蚊に刺された痕等、身体上に彼女が感じる異変があるとその部分に気を取られてしまい、周囲の音が全く入らなくなる。顔の前で名前を呼んでもリアクションがなく、どんなに大きな声で呼んでも無視をするので、会話が成り立たない。幼稚園で一日中誰とも会話する事なく、爪を眺めている状態もあった。

ここで重要なのは、H君の場合は音を全て受け入れ、Kちゃんは音を全て拒否をしている点である。情報処理の問題はひとつくりにはできないだけでなく、障がいの種類や度合いによっても子どもの反応や問題点は全く異なってくる。

3. リトミックにおける聴覚

1898年、エミール・ジャック＝ダルクローズは「ピアノが弾けるようになるまで何時間も練習する、音を機械的に書き取る」といった既存の音楽学習方法に疑問を持ち、次の様な持論をすでに展開していた。

「音楽教育で大切な事は、子どもたちの身体の中で、リズムカルな動きに際して共働するすべてのもの、筋肉や神経など自然な刺激が動くとき振動し、緊張・弛緩するすべてのものを鍛えなければならないのである。新たな反射作用を創り出すこと、神経中枢の教育を企図すること、強烈すぎる気質を鎮静させること、筋肉同士の対立拮抗を制御し、調和のとれた共働を行わせること、五感と神経の間の、知性に情報を送る感覚作用と、感覚中枢を結ばれた表現手段を確立すること⁶。」また、著書『リズムへの手引き 1907』では「私たちがリズムを表現したり、知覚したりできるのは、身体全体の動きによってであり、

リズムの意識とは、筋肉の収縮と弛緩を、あらゆる度合いのエネルギーと速度でくり返し経験することにより、形成されるのである⁷⁾と述べている。ジャック＝ダルクローズは音楽家として身体や心の理想的な反応がリトミックによって達成されるだけでなく、身体そのものが、私たちの感情を直接表現できるような音楽教育を目指した。また同様に、「リトミックのエクササイズ」の目的は、それは肉体的な集中力の増加であり、肉体構造の明確な組織化である。さらに神経組織の段階的教育のおかげで、感覚能力の発達になる。反対に過敏や不規則な動きにとっては、神経反応の安定化になる

(E. Jaques-Dalcroze, 1910, p22)⁸⁾と考た。ジャック＝ダルクローズが考案したリトミックにおいて「聴くこと」とは常に動きと共にあり、動くことなく「聴くこと」は存在しない。

Elizabeth Vandersper (ロンドン王立音楽院にてリトミック、音楽教育を教える。ロンドン王立バレエ学校教授。老年ジャック＝ダルクローズの弟子) はリトミックのねらいとして「聴くこと」は行動と技巧を通した行動的表象 (ENACTIVE MODO) と聴覚、視覚、触覚、運動感覚等、身体組織やイメージを通した映像的表象 (ICONIC MODO) に分けられ、また認識を伴う知的活動、情緒を伴う感情活動⁹⁾と定義づけた。

また、Karin Greenhead (現在イギリス・ダルクローズ協会教務部長、ダルクローズ・リトミック国際試験委員会共同ディレクター) は L'identété dalcrozienne théorie et pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze において、リトミックの目的を以下のように述べている。

- ・音楽によって基礎的な楽器(身体や諸感覚)を磨く事。また音楽を通して、音楽の為に個人を訓練する事
- ・生徒がすべてのレッスンにおいて、適応し自由自在にやっつけのける事。また、ある動作から次の動作まで、ある状態から別の状態まで速く、しなやかにこなす事
- ・すべての感覚、とりわけ聴覚・視覚・触覚そして運動感覚(またはダルクローズの表現による一音楽的センスや六感)によって、生徒のリトミック的な発想力と様々なリズムの内的な表現を発達させる事。
- ・生徒の演奏力や芸術的な想像力を使い、また、個人的だけではなく、芸術的な見方をもって、他の人とコミュニケーションをとったり、対応できるようにさせる事。

リトミックの効果としては以下の用に定義してある。

- ・音楽を感じ、感動し、また分析する能力。また音楽の動きの様々な関係を理解し、身体(動き)の活動においてそれらを発揮する。
- ・言葉、音楽、視覚、運動感覚の刺激に対して適切な反動をする力。また必要性に応じて反応(リアクション)を変える事ができる力¹⁰⁾。

同様にジャックダルクローズメソッドテーマとして、リストAにはレッスン内容、リストBには教授法、リストCには訓練された結果における成熟した能力、才能や素養をまとめた。(図1)

元々は音楽家育成の為にリトミックではあったが、その内容や目的は各感覚器官の統合そのものであると同時に、その効果は情報処理の産物であると思われる。それではどのようにして子ども達に、リトミックを通し「聴く」事への意識づけをしていくのか次章で考察、検証していきたい。

<p>リスト A</p> <p>音楽／動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パルスとテンポ ・拍と拍子 ・メトリック (拍子の変化, 変拍子, メトリックトランスフォーメーション, ポリメトリック, 12個の8分音符の分割) ・長さ ・リトミックモチーフ ・リトミックフレーズ ・複合リズム ・追加リズム ・完全リズム ・タイミング ・アナクルシス・クルシス・メタクルシス ・フレーズとフレーズング ・ニュアンス (音量, 速度, 触感, 音色, 構成, 密度, 高さ) ・反復と対比 ・休符と停止 ・アクセント, チェンジ, アクセント付け (メトリック, リズム的に, 感受的に, 和声的に, メロディ的に) ・シンコペーションと対位法 ・メロディー, ポリフォニー, ハーモニー ・カノン ・拡大, 縮小 (2倍・3倍速く／遅く) ・拍や空間の分割 ・空間の使用 ・時間—空間—エネルギー 	<p>リスト B</p> <p>教授法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・聴覚, 視覚, また触角による反応と運動を伝える感覚の適応性 ・衝動と抑制 ・調整: 組み合わせ (繋がり) / 分離 ・内面化 ・オートメーション (自動) と反復 ・組織化と記憶化 ・個人, 二人, グループでの活動 (従う事, 指導する事, 協力し合う事) ・模倣, 即興, 動きの構成と舵取り
	<p>リスト C</p> <p>訓練された結果における成熟した能力, 才能, 素養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・注意力と集中力 ・運動性 (左右差, ボディーマッピング, 移動) ・動きの連係, バランス, 重心 ・身体的自覚, 動作の自立 ・記憶力, 感覚器官の内面化 (運動神経のイメージ化) ・肉体運動や動きの調和 ・方向感覚と空間認識 ・時間と空間に応じた適切なエネルギーの加減 ・適切に対応する能力 ・回転の速さ, 決断力 ・緻密かつ柔軟な内的表現 ・表現力, 想像力, 創造力 ・集団行動, 社会精神, 相互敬意

図 1

4 レッソンの進め方

まず、リズムを感じるには手や足を使うのではなく、頭を動かすことの方がリズムの感じ方に最も強く影響する。なぜなら耳の奥には三半規管と呼ばれる半円形のグループが3つあり、それらが互いに90度の角度でくっついて、空間の中での三次元的な体の揺れを感じるようになっている。頭を動かすと耳の奥にある三半規管が刺激され、それが前庭神経を通過して脳に伝えられてリズムを感じる¹¹。聴神経によって運ばれた情報は、神経の複雑な経路を通過して大脳皮質の知覚中枢へと伝えられ、蝸牛神経（聴神経）は上オリーブ複合体→下丘→内側膝上体→大脳皮質聴覚域へと上行する。音を認知するまでの経路としては未知な点も多く、よく分かっていないとされているが、何の音であるかを認識したりするには、さらに大脳皮質のほかの領域にも関与するとされている¹²。ことことから、聴覚からだけでなく頭部を含んだ身体全体を動かし、前庭核、固有受容覚、触覚、視覚を刺激することで、中枢神経系の感覚受容処理が改善すると思われる。私はまずメソッドテーマ（図1）である「テンポ」というシンプルなテーマでレッスンを進めていく。そしてリスト B から①聴覚、視覚、触覚による反応と運動を伝える感覚の適応性②衝動と抑制③オートメーションと反復④組織化と記憶化を主に使い、リスト C の運動性や身体的自覚、感覚器官の内面化の獲得を主たる目的としている。



図 2



図 3



図 4



図 5

4-2 レッスン内容

大人（保護者）は足を伸ばし、軽く膝を曲げて座る。子どもは太ももの上にまたいで座る。体幹を整える為に大人は子どもの骨盤をサポートし支える。図2それが難しい場合は腰を曲げ、大人に寄りかかる体位でもよい。図3。また子どもの緊張が強い場合には、抱き合う（顔を隠す）ポジションを取ってもよい。図4。反対に弛緩気味の子どもに対しては、両足の上に寝そべる。図5

音楽が流れてきたら、曲のテンポに合わせて、膝を上下に動かす。行進曲やかけっこを創造させるテンポの速い曲では左右バラバラに動かし、連続したスタカートの曲では両足をそろえて上下ポンポンと軽やかに動かす。このエクササイズで最も重要な点は、音楽が止まったら、即時に動きを止め、また流れると同時に動き出すことである。音楽のテンポや小節数も4パターン（速短、速長、遅短、遅長）変化をさせる。これを繰り返す事で動と静のコントラストを学ぶだけでなく、この一連の動きの背景（原因）には音楽が存在するという事に子ども自身が、身体（感覚）を通して気づきやすい。

上記のエクササイズを「ブラピタ」と名付け、レッスンの導入として必ず取り入れている。次に上半身や指先に関するクラブを含むエクササイズ、レッスン半ばには様々なステップ（つま先・かかとのみを使用、ゆっくり、早く、力強く、しゃがむ等）とシートブランコ。最後にスカーフやボールなどの器具を用いたエクササイズと1回のレッスンで大体5つの異なる目的をもってプランニングしている。シートブランコまた重要な全身運動であり、大きな揺れを感じる事ができる感覚統合遊びなので、6/8の歌を作曲し図6、ピアノと歌に合わせてシートを揺らす。子ども達は自分の順番が来るまで、友達が揺られるのを音楽に合わせて歌いながら椅子に座って見ながら待つ。ステップとシートブランコの間に3分程度の水分補給休憩がある。レッスン開始時は「ブラピタ」以外にできない子も少なくないが、強

制的にエクササイズに参加させる事はない。参加したくない子は寝転ぶ、座るなどして他の子の活動を見るが、常に音楽は流れているので結果的には聞きながら見る事になる。



図 6

ではどのようなプロセスを通して、コミュニケーションが取れるようになったのか3つの事例をあげていきたい。

4-2 3つの事例

S君（広汎性発達障がい リトミック開始年齢3歳1か月 現在4歳8か月）

人の目を見ることが難しく、母親の顔を直視するがほとんどできない。語彙も少なく、言葉の理解力も低いのでコミュニケーションを取るのが難しい。自分の欲求のみを求め、教室を走り回る・寝転がる・壁に頭を打ち付ける・頭を振るなどの行為が見られる。

初日

腰を持たれること自体を嫌がるので、図2のポジションからスタートする。音楽に合わせて身体全身が揺れると声を出して喜ぶ。音楽が止まりの揺れが止まると、「もっと、もっと」と声を出して催促する。テンポの速度はあまり関係なく、揺れそのものを楽しんでいる様子。揺れを楽しむ以外のエクササイズはほとんど参加できず、母親と一緒にやろうと手を差し出すも、うつ伏せになり首を激しく振って拒否をしていた。

1か月後

音が鳴ると手足をばたつかせながら全身を動かし、音が止まると動きを止める事ができた。しかしながら別のエクササイズに移っても、一人だけブラピタを続けてしまい、「ピタ」と言いながら自分で止まる行為を繰り返した。模倣の楽しさやレッスン内容が理解できないので終始勝手に動くか、勝手に止まるかになった。

2か月後

ルールを守りながら（立ち歩かない、ボールを投げない等）レッスンに参加する事ができ、音（タイミング）に合わせて腕や足を「動かす、止める」ができた。

3か月後

即時反応の向上。模倣を楽しむようになり、ボールを音楽に合わせて転がす、押しつぶす等の活動ができる。シートブランコの歌と一緒に歌う。

4か月後

運動性の向上が見られ、バランスや全身の動きが調和している。エネルギーの加減も適切であり、50分のレッスンにおおむね参加できる。簡単な言葉を用いたコミュニケーションが成り立つ。

Mちゃん（自閉症 リトミック開始年齢3歳6か月 現在5歳6か月）

言葉の遅れが目立ち、発語はほとんどなく、喃語が多い。しかしながら人見知りも少なく、友達や知らない人でもコミュニケーションを取りたがるが、相手が自分の意思をくみ取ってくれなかったり、何度も繰り返し質問をされるので最後には癇癢を起こしてしまう。

初日

始まりの挨拶の時、周りをみながら座り、頭を下げてお辞儀をしていた。図1のポジションも問題なく、全身が揺れると笑顔が見れた。しかし、音楽が止まり母親の動きが止まっても、自分から揺れてしまい、揺れの刺激を求めている様子が伺えた。同様に音楽のテンポをやニュアンスを全く無視するだけでなく、時には音楽が鳴ってなくとも、周りの動きを見てその動きだけを模倣し続けている。また動きの抑制も難しい。

1ヶ月後

聴覚活用はほとんど行われず、視覚による刺激で行動しているように思われる。また同じ動きを何度も繰り返す傾向が強く、好きな活動や動き以外は泣いて嫌がる。「聴く」ことへの関心の薄さが伺え、教室に音楽が全く存在してないかのように自由に動く。

2ヶ月後

ブラピタのテンポや止まるタイミングが合ってきた。「音」の存在への気付きが見られ、シーツブランコの順番を待っている間、音楽に合わせて身体を揺らしていた。しかし、運動性の弱さや動きの連携は弱く、自分自身で動作を組み立てられない。

3ヶ月後

テンポだけでなくリズムに対しても意識を持って動く事ができ、ギャロップのタイミングも正確である。運動能力や空間認識の向上もみられ、ボールを落とさずに扱えるようになった。自分の気持ちを2、3節の簡単な文章で伝える事ができる。

4ヶ月後

シーツブランコや手遊びの歌を歌いながらできる。細部にわたる運動性の向上もみられ、補助がなくとも、腕を前後に回したり、下から上に上げる事が出来る。発語もクリアーになり喃語はほとんど聞かなくなった。大人だけでなく、子ども同士のコミュニケーションもスムーズになってきた。

Cちゃん（広汎性発達障がい リトミック開始年齢2歳7ヶ月現在3歳3ヶ月）

言葉の遅れがあり、コミュニケーションが取りにくい。こちらの問いかけに頷いたり、年齢を聞くと指で表現できるが、生活の中で自分ルールを作り、それらが思い通りにならないと、大声をだして癇癢をおこし床から動かなくなる。

初日

緊張している様子。言葉の指示だけではエクササイズの内容を理解できず、見本を見せる、直接身体に触れて一緒に行う等視覚支援を必要とする。ブラピタは図3のポジションで始める。揺れてる間は声を出して楽しむが、音が止まっても、身体を揺らす、ポジションから離れて、一人でくるくる回るなど

の行為を続ける。レッスン中は笑顔も多く楽しんでいる様子が見られる。

1ヶ月後

ルールへの理解は早いですが、聴覚をよりも主に視覚を用いている。音が鳴っていようが、なかろうが、クラブやステップを続けている。終始笑顔で、クラスにもすぐに溶け込み身体を動かす事が楽しそうな様子が見られる。

2ヶ月後

エクササイズで用いる歌（オリジナルソング）を口ずさむようになり、指遊びやクラブなど自分で歌いながら行えるが、提示されたテンポでは行えない。エネルギーの加減や動きの調和、動作の自立の向上が見られる。

3ヶ月後

テンポに合わせてステップやクラブなどが行える。途中、音楽と外れてしまった動きをしても「Cちゃん、ピアノの音を聴いてみて」と声掛けをするだけで、ピアノに合わせた活動が出来る。この頃からエクササイズに対する取り組みが変わり、難しい動きに対し、積極的にチャレンジする姿勢が見られるようになった。

4ヶ月後

身体的自覚や動作の自立が確立し、感覚受容処理速度の向上が見られる。音に対する即時反応もよく、テンポに合わせて指遊びを歌いながら行える。語彙も増え、発語もクリアーになったことで（風船による舌トレーニング併用）友達との関係も良好になってきた。

以上の事例からレッスン開始4か月後、おおむね聴覚を使った活動が可能になり、言葉を介したコミュニケーションがスムーズになる傾向にある。

5 まとめ

子ども達の障がいの特徴やその程度は様々なので、成長にはかなりの個人差が現れる。例えば、2章でのH君は音の聞き分け（選別）ができるまでレッスン開始から2ヶ月で可能になり、言葉による説明もすぐに理解できるようになったが、Kちゃんは教室に入るまでに半年かかってしまっただけでなく、教室に入ると部屋の隅でじっと座り込む状態が続いたが、根気よく「音楽とともに全身を揺らす・止める」活動を続け、1年後には音楽に合わせて自らステップを踏めるようになった。

このセッションを開始して72名中70名の子どもが、最終的には音に対して適切な反応をし、グループでの活動が可能になり、言葉を介したコミュニケーションが取れるようになっていった。

以上の検証を通じ、リトミックが「聴く」ことへの意識付けの一步としての役割をにない、コミュニケーション能力の向上に一定の効果がある事が分かった。感覚統合の分野はまだ未知な部分も多く明確な臨床データを取ることは難しいが、今後もジャック＝ダルクローズメソッドの潜在的可能性を探りながら感覚統合と結び付けたレッスンを展開していきたい。

注

1 汐見稔幸『子どもの自尊心と家族』金子書房、2009年、pp. 67-68。

2 中野昭一、重田定義編『図解からだの事典』朝倉書店、1992年 p. 75。

- 3 重野純『音の世界の心理学』ナカニシヤ出版, 2014年, p. 22。
- 4 土田玲子監修, 石井孝弘, 岡本武己編集『感覚統合 Q & A』共同医書出版 2013年, pp. 193-194。
- 5 同上書, pp. 194。
- 6 エミール・ジャック＝ダルクローズ著, 板野平監修, 山本昌男訳『リズムと音楽と教育』全音楽楽譜出版社, 2003年, pp. 4-5。
- 7 同上書, p. 44。
- 8 同上書, p. 5。
- 9 Karin GREENHEAD (dir. de) , *L'identité DALCROZINNE : théorie et pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze*, Collège de l' institut Jaques-Dalcroze, 2011, p. 8.
- 10 Elizabeth Vandersper (1957) , *Dalcroze handbook : Principles and guidelines for teaching eurhythmics*, The Dalcroze Society (UK) , London, 1984, pp. 7-8.
- 11 呉東進『赤ちゃんは何を聴いているの?』北大路書房, 2009年, p. 60。
- 12 重野純『音の世界の心理学』ナカニシヤ出版, 2014年, pp. 30-31。

参考文献

- 土田玲子, 小西紀一監訳, 『感覚統合とその実践』協同医書出版社, 2006年 (Anita C. Bundy, Sherry J. Lane, Elizabeth A. Murray, *Sensory Integration: Theory and Practice 2nd Edition*, F. A. Davis Company, 2002.)
- 古荘純一『発達障害とはなにか』朝日新聞出版, 2016年
- 谷口高士編著『音は心の中で音楽になる』北大路書房 2000年
- 岡本美代子, 東村共知子共訳, 『音楽アイデンティティ』北大路書房, 2011年 (Raymond R. MacDonald, *et al, Musical Identities*, Oxford University Press, 2002.)

(受理 平成 28 年 10 月 28 日)

Abstract

La Rythmique Pour Établir Une Communication

Chisa UMASUGI

La rythmique est au cœur de l'éducation dalcrozienne et ses principes et technique d'enseignement sont appliquée non seulement au cœur de rythmique lui-même mais à l'enseignement des autres branches de la méthode auxquelles ils confèrent précisément leur dimension dalcrozienne, c'est aussi la spéciale éducation pour les enfants handicapés. La rythmique constitue un entraînement auditif intensif destiné à développer l'audition intérieure et l'écoute active en créant un lien entre expérimentation du mouvement et compréhension de la musique.

(Received October 28, 2016)