

MLAP(ムラップ) Music with Life for All Project
 あらゆる人に生涯音楽プロジェクト
 オンライン 実践報告会
 -お互いを尊重し合える共生社会を願ってMLAPが かけはしに！-
 2021・2・7
 MLAP コーディネーター 米倉裕子

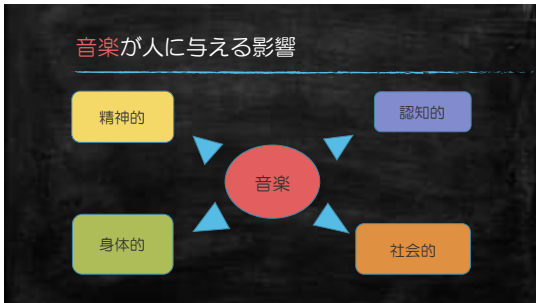
MLAP(ムラップ)
 Music with Life for All Project
 あらゆる人に生涯音楽プロジェクト

生涯学習としての参加型音楽活動の可能性

文部科学省「隔かい音の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究」委託事業
 2019/2/28 福岡市民福祉プラザ
 MLAPコーディネーター/米倉 裕子

M L A P

む → むりなく
 ら → 楽に・たのしく
 つ → つづけられる
 ぷ → ぷろぐらむ



- MLAPが利用している音楽活動の特徴
- ・個人でも集団でも実施可能
 - ・能動的活動でも受動的活動でも実施が可能
 - ・CLOSEDでもOPENでも実施が可能
 - ・参加者のニーズに合わせた活動内容や選曲が可能

超参加型音楽活動MLAP

どんな活動をしているの？

うたよ。こえを だして みよう

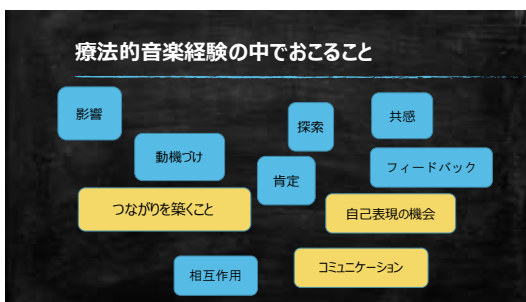
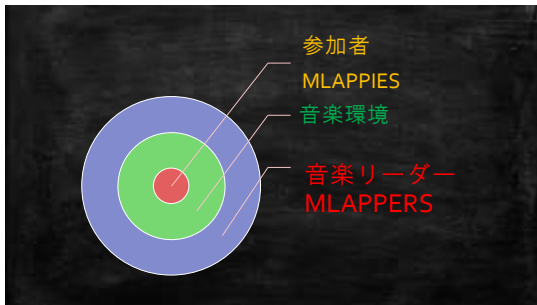
えんぞうよ。さわってみたいが、その音を 鳴らしてみよう

さくよ。からだぜんぶで みんながくを きいてみよう

からだよ。いつの事にかうこいでる??

ただ、いっしょにじかんをすごすだけでもかまいません
 それぞれのすきなたのしみかたでさんかしてみませんか？

- 療法的音楽活動を取り入れたMLAPの特徴
- ・参加者の自由意志に基づいている
 - ・楽譜、字、言葉の有無は関係ない
 - ・管理的、指示的ではほとんどない
 - ・達成の状況や他人との比較で評価しない



MLAPの生涯学習としての意義

- MLAPは参加型音楽会を通して、自尊心の向上や精神的な安定を得ながら自立や自律に繋がり、豊かな地域生活を送ることができるようになる効果をねらいとした生涯学習プログラムです。
- 障がいのある人が社会参加する機会が増えること、地域住民とともに活動することで障がいへの理解が進み、共生社会の実現にも寄与すると考えます。

MLAPに参加することで見込める成果

障がいとともにある人の
気持ちと行動の変化

障がいがない人の
気持ちと行動の変化

MLAPの願い

障がいのあるなしにかかわらず
みんなが
自分自身とお互いを
尊重しあえる社会

MLAPの願いFOREVER

- 参加型の音楽活動に参加することは、障がいのある人も障がいのない人も楽しみながら生涯学び、自立(自律)し、豊かな心を読み、みんなが自分自身とお互いを尊重し合う、共生社会につながると思っています

むらっぷう♪
です！
これからも
よろしくね！

Music with Life for All Project
あらゆる人に生涯音楽プロジェクト
MLAP

MLAP(ムラップ) Music with Life for All Project

あらゆる人に生涯音楽プロジェクト

オンライン 実践報告会

-お互いを尊重し合える共生社会を願ってMLAPが かけはしに！-

2021・2・7

MLAP コーディネーター 米倉裕子

<はじめに>

みなさん、こんにちは。あらゆる人に生涯音楽プロジェクトMLAPのコーディネーターの音楽療法士、米倉裕子です。

まずは、この3年間、文部科学省による「学校卒業後における障がい者の学びの支援に関する実践研究事業」の委託事業のプロジェクトが続けられた事への感謝の気持ちを、文部科学省の関係者の皆様、福岡市手をつなぐ育成会関係者の皆様、福岡市手をつなぐ育成会保護者会関係者の皆様、特に下山いわこ会長、MLAP連携委員会の委員の皆様、博多音楽療法コミュニティ LINKS の皆様、MLAPの活動に参加して下さった皆様、ボランティアメンバーの皆様、等々、MLAPの活動を支えて下さったすべての皆様に心よりお礼を申し上げたいと思います。ありがとうございました。皆様の温かいサポートに支えられて、この度、3回目の報告会で報告させていただける事になりました。このような機会をいただきましたことを、感謝いたします。

わたくしは、本日は、福岡市手をつなぐ育成会保護者会からの報告、「MLAP あらゆる人に生涯音楽プロジェクト、実践報告会、お互いを尊重し合える共生社会を願ってMLAPがかけはしに！」を担当させていただきました。どうぞ、よろしくお願いいたします。

<MLAPとは>

まず、MLAPとは、Music with Life for All Projectの頭文字で、わたしたちが実施しております超参加型音楽活動を、多くの人に親しみを持ってもらおうと名付けたあだ名のようなものです。「Music with Life for All Projectなんて、難しいわ」、とおっしゃる皆さまのためには、このような覚え方もあります。それは、

むりなく

らくに、たのしく

こづけられる

プログラム

で、むらっぴです。

MLAP が初めて聞く言葉だという皆さまには、今日は是非「むらっぴ」を覚えて帰っていただきたいと思っています。わたしたちは、MLAP の活動では、いつも挨拶代わりに「むらっぴう！」と言っています。通常であれば、会場の皆さまと一緒に「むらっぴう！」コールをするのですが、今日はモニターの前にいらっしゃる皆さまが言ってくださると信じて、声をそろえて言ってみたいと思います。「むらっぴう！」ありがとうございます！

<MLAP はなぜ「音楽」なのか>

皆さまは、「音楽」はお好きでしょうか？まず、MLAP は「なぜ音楽なのか」というところから、音楽が人に与える影響についてお話をさせていただきたいと思います。

音楽の持つ人間への影響力は、とてもパワフルです。先行研究によりますと、音楽は、人間に対して、認知的、精神的、身体的、また社会的に影響を与えるとされています。わたしたちは、日々の生活の中で、意識的に、もしくは無意識に音楽による刺激を取り入れながら、暮らしていると考えられています。

そのような「音楽」の持つ機能において、MLAP の音楽活動を実施する際に利用している音楽の特徴としては、

- 個人でも集団で実施も可能であること
- 能動的活動でも受動的活動でも実施が可能であること
- CLOSED でも OPEN でも実施が可能であること（これには複数の意味が含まれています。例えば、参加者について、限定された対象者なのかまたはどなたでもなのか、という意味や、または実施する環境について、閉鎖された空間で実施するのか、もしくは出入りが自由な解放された空間で実施するのか、といった対比を示しています）
- 参加者のニーズに合わせた活動内容や選曲が可能であること

以上の4つが挙げられます。

この様な、そもそもノンバーバルコミュニケーションのツールである「音楽」の柔軟性を利用することで、参加者のダイバーシティにも対応可能な、楽しみながら人と人がつながる活動が可能になり、それが「超参加型音楽活動 MLAP」のベースになっていると考えています。

もう少し、具体的にお話しをさせていただきますと、「音楽活動」は、一人でも楽しめるし、グループでも楽しめる、という特徴があります。他にも、「音楽活動」には、歌ったり、楽器を触ったり、身体を動かしたりする活動に加えて、「聴く」という楽しみ方もあります。

このように、柔軟性のある「音楽」をセンターに据えた、超参加型音楽活動 MLAP だからこそ、参加者それぞれの参加したいスタイルで参加することを可能にすると考えています。

例えば、ひとりで声を出したいときにその人の好きなタイミングで声を出しても全然 OK ですし、また、

参加者全員で「せーの」で一緒に声を出しても OK、みんなが身体を動かしているときに、一緒に動いても OK だし、違う動きでも OK。わいわいとグループ活動をしている様子を、ドアの影からそっと見ている、それだって「その方の居心地の良い参加の仕方であれば、OK」なのです。また、機能的に身体がきかない方で、一見音楽に何も反応していないように見受けられたとしても、その方の心の中では、物凄い何か動いているかもしれない。これこそが、「超参加型音楽活動」の「超」たるゆえんでもあり、その人なりに、「わたくし、超参加していますけど、何か？」という事で OK なのです。これを言い換えると、「いいねえ、君、むらっぷうだね！」ということになります。

MLAP の活動実施中においては、参加者を活動に誘うことはあるけれども、決して支持を出すわけではなく、「同じ空間にいる、その場にただ居て、一緒に時間を過ごすこと」、を大切にしている、そのことが、お互いの存在を尊重しあう空間の「場」を創造しています。この「場」はとても居心地が良くて、そしてその環境を造っているセンターにあるのは、「音楽」なのです。

<超参加型音楽活動 MLAP の活動の中で大切にしている特徴>

以上のエピソードから、「音楽は対象者を選ばない」、ということ、また、「音楽は自発性を誘発するきっかけとなり、それらすべてについて受容する」ということが言えると考えられるのですが、多種多様に存在する音楽療法のスタイルの中で、私が超参加型音楽活動 MLAP の活動の中で大切にしている特徴としては、

- 参加者の自由意志に基づいている
- 楽譜、字、言葉の有無は関係ない
- 管理的、指示的ではほとんどない
- 達成の状況や他人との比較で評価しない、

という事が挙げられます。

私が考える MLAP の活動のベースには、私がアメリカの大学院で専門的に学んだ音楽療法士としての考え方があります。それは、時折「喉が渇いた馬を水辺に連れていく役目が音楽療法士であり、しかし、実際に水を飲むのは馬自身である」という言葉に置き換えられる事があります。このようなセラピューティックなコンセプトをベースに計画、実施された、いつの間にか、自然に参加してしまっていた、「させられた感」がない音楽活動は、参加者の安心感、解放感、それによる満足感、達成感を得やすくなり、快の経験として記憶されると考えています。

<「MLAPPERS (ムラッパーズ) の存在>

また、一方で、充実した超参加型音楽活動を実施するためには、参加者をとりまく音楽環境を専門的に且

つ、さりげなく、そしてインスタントに即興的に操作できる介入スキルを持った、「音楽リーダー」としての専門家の存在が不可欠であると考えています。MLAP のプロジェクトでは、その役割の人たちのことを、「MLAPPERS（ムラッパーズ）」と呼んでいて、よく訓練された音楽療法士が担っています。また、参加メンバーのことは、「MLAPPIES（ムラッピーズ）」と呼ばせていただいています。

<MLAP で実施している活動内容>

このような超参加型音楽活動 MLAP で実施している活動内容は、主に

- 歌唱、声の活動
- 楽器活動
- 身体を使った活動
- 鑑賞

この4つで、対象者や、実施時間、場所などに合わせて、単独で実施したり、組み合わせたりしたプログラムを計画し、実施しています。MLAP の参加者のそれぞれの個性やし好に寄り添って想定、計画された、それらのプログラムにおいて療法的音楽を体験する中で、参加メンバーMLAPPIES（ムラッピーズ）は、例えば、「動機付け」、「探索」、「影響」、「共感」、「フィードバック」、「相互作用」、「コミュニケーション」、「自己表現の機会」、「つながりを築くこと」といった経験をすると考えられています。その中で、特に MLAP の活動においてフォーカスしていることは、

- コミュニケーション
- 自己表現の機会、
- 繋がりを築くこと

の3つで、

MLAPPIES（ムラッピーズ）の皆さんがこれらのアウトカムをできるだけ得られるような活動内容を計画して実施していきます。以上の事からも、人と人を繋いでいく、コミュニケーションを円滑にしていくことを目的とした、人との関わり方を楽しみながら学べる生涯学習プログラムとして音楽活動を活用しているのが、MLAP の超参加型音楽活動の特徴であるといえます。

<MLAP の生涯学習としての意義>

さて、ここで、超参加型音楽活動 MLAP の生涯学習としての意義について改めて述べさせていただきたいと思います。

MLAP では、このような楽しいという感情の中で起こる成功体験を経験することで、障がいとともにある

人たちの自尊心の向上や精神的な安定を得ながら、豊かな地域生活を送る事に寄与できるのではないかと、また、障がいとともにある人が社会参加をする機会を提供することで、地域住民の方たちの障がい理解を促すことになり、共生社会のコミュニティー構築をサポートできるのではないかと考えています。

以前 NHK のテレビ番組の中で、IPS 細胞の研究でノーベル賞を受賞した、山中伸弥先生が、「学習とは、本を読むこと、と、人と出会う事」と、おっしゃっていました。MLAP は、音楽活動を楽しみながらいつの間にか人と出会うことを可能にする、つまり、MLAP は、音楽を学ぶのではなく、音楽を通して人と人との係わり方を学習することを可能にする生涯学習プログラムになりうると考えています。

従って、地域住民の誰でもが、それぞれのスタイルでの参加を可能にする超参加型音楽活動 MLAP に参加することで見込める成果としては、「障がいとともにある人の気持ちと行動の変化」、と「障がいがない人の気持ちと行動の変化」、この双方からの成果を見据えています。

<MLAP の願い>

このような特徴を持った音楽をインターフェイスにして、MLAP が実現したいことは、「障がいのあるなしにかかわらず、みんなが自分自身とお互いを尊重しあえる社会」です。障がいのあるなしにかかわらず、また年齢、人種や性別問わずにコミュニティの中でみんなが共生する日々の生活の実現を、あらゆる人が様々な角度で模索していて、そしてそこには、多くの課題や難しさがあるという現実も知りつつ、今回、私たちは、この分け隔てをしない音楽を中核において、共生社会の実現に寄与できる何かをしたい、わたしたちのできる音楽でやってみようと考えたのが MLAP なのです。

何度も繰り返しますが、「超参加型の音楽活動に参加することは、障がいのある人も障がいのない人も楽しみながら生涯学び、自立（自律）し、豊かな心を育み、みんなが自分自身とお互いを尊重し合う、共生社会につながる」と考えています「儘（まま）がいい、儘（まま）でいい」。と、むらっぷのキャラクターである「むらっぷう」も言っています。

<おわりに>

今回のこの MLAP のプロジェクトには、本当に沢山の方々が関わってくださっていて、そのおひとりおひとりのおかげで、このように3年目を迎える事ができたと感じています。この MLAP のエネルギーを是非これからも、可能な限り繋げていくことができれば、と心より願って、福岡市手をつなぐ育成会保護者会、MLAP コーディネーター米倉裕子からの実践報告を終わりたいと思います。ご清聴、ありがとうございました。

<参考文献>

丸山忠璋（2002）：療法的音楽活動のすすめ-明日の教育と福祉のために-春秋社

音楽療法入門-理論と実践- 上下 デイビス、グフェラー、タウト（栗林文雄訳）-麦出版

実践例に基づく障害児保育-ちょっと気になる子へのかかわり-：（共著）編者：七木田敦（「音楽療法（トピック1）」（pp34）米倉裕子担当）2007、保育出版社

キーワードで学ぶ障害児保育入門：（共著）編者：七木田敦（「知的障害」の章「指導の方法」、及び「園での環境づくり」（pp98-103）米倉裕子担当）2008、保育出版社

臨床が変わる！イラストでわかる目からウロコの音楽活動：（共著）編者：田中順子（「音楽で育つー障がい児と音楽あそびー」（pp57-80）、及び「生きるよろこびー緩和ケアと音楽活動ー」（pp109-121）米倉裕子担当）2014、三輪書店

新しい音楽療法～医療現場からの提案～：（共著）：（「高齢者への音楽療法」（pp153～178）米倉裕子担当）2001、音楽之友社

