

## 1 音楽による子どもの心の健康と人間形成について

山形県が16歳以上の県民2500人を対象にしたアンケートを実施したところ、約4割が「孤独を感じることもある」と回答し、社会活動に「参加していない」も4割を超え、不安や悩みを感じても行政機関やNPO法人などの民間団体の支援を「受けていない」が86.4%を占めたことを明らかにしました。

また、県内の病気やけがによる休業補償の状況を調べたところ、精神疾患が33.8%と最も多く、過去最高となっています。

このように多くの市民が孤独や生きづらさを感じている中、子どもたちも例外ではないと考えます。様々な子どもたちの自己肯定感を他国と比較した調査でも、日本の子どもたちの自己肯定感の低さが示されています。教育現場でも「どうせ自分なんて」と口にする、ほめられても否定する、小さなミスで強く落ち込む、他者の評価に過度に依存する、自分の意見をいえなくなるといった事象が報告されています。家庭内でも「もっとがんばりなさい」「お兄ちゃんはできたのに」といった言葉で「自分はだめだ」と受け取ってしまうケースや、家庭内での自分の役割をみつけれない子どももいるようです。

私自身、これまで様々な生きづらさを感じている人たちと出会ってきました。特に家庭環境に恵まれない中で非行に走ったり、反社会集団に属するに至った事例も数多く経験しました。とりわけ母親の十分な愛情を受けられないまま愛着障がいを抱える事例が多く、愛着障がいの克服の重要性を認識しました。

一方で、様々な生きづらさを抱えながらも、すべての人が非行に走ったり反社会的集団に身を寄せるわけではありません。インターネットで自殺を考えていた人が立ち直った事例を紹介するものがありますが、一番多いのが友人や知人の一言です。つらい環境の中、死にたいほどの悩みを抱えていても、暖かい一言で救われたということは多くの人を経験しているのではないのでしょうか。何気ない一言が相手の心に強く響くことについて、よい意味でも悪い意味でも気にとめる必要があります。

そして、小説や映画、音楽など芸術作品が深く心に響く事例も紹介されています。中村中（あたる）というシンガーソングライターの歌で自殺を思いとどまったという人もいました。中村さんはストリートから音楽を始めた人ですが、性同一障害を抱えながら人の悲しみを歌い上げる人です。ある人はがんばれと人に言われるよりも、悲しみを歌う中村さんの歌に共感でき、心に響いたと語っています。

私自身、数多くの音楽との出会いで人生を豊かにすることができたと実感しています。シューベルトは「楽に寄す（音楽に寄せて）」という曲の中で音楽の素晴らしさを讃え感謝の念を表していますが、もし音楽と出会わなかったらどんな人生になっていたのか、想像すらできません。

クラシック音楽の面では二つの出会いが大きな影響を与えました。一つは小学校でのNHK交響楽団の演奏に触れたことです。小学校の卒業生にN響の団員がいたことで実現したと思われませんが、室内楽の演奏で初めて体験した弦楽器の荘厳な音色は今でも覚えています。

もう一つは私が学生だった頃、当時スポンサーから支援を打ち切られ解散の危機に直面してい

た日本フィルの支援コンサートがありました。国内の様々なオーケストラからの支援による大規模なコンサートでしたが、そこで奏でられた音色は心を大きく揺さぶるものでした。そのコンサートには聴覚障がい者も招かれていたのですが、どうやって音を聴くのかと疑問に思っていたところ、振動で、体全体で感じ取るのだと教えられたのも驚きでした。このコンサート、日本フィルの存在は自分の生き方や音楽との向き合い方について多くの示唆を与えられました。

それ以降もベルリンの壁崩壊、東日本大震災復興、アメリカ同時多発テロなど歴史の大きな出来事背景には必ず音楽の癒やしがあったように思います。特に1987年6月にデヴィッド・ボウイがベルリンの壁を挟んで行ったコンサートは、約5千人ともいわれる東側のファンがライブを聴き、壁越しに歌声をあげているシーンは忘れることができません。この伝説的なライブは、音楽が壁崩壊の推進力の一つになった歴史的なエピソードとして、のちにドイツ外務省から感謝の意が送られたそうです。

こうした音楽によって得られた感動は、エモーショナルでありながらも静かに人生を肯定する正しい生き方を指し示してくれる羅針盤のようなものでもありました。こうした経験にもとづいて、音楽による子どもの心の健康と人間形成について以下のような問題提起を行うものです。

#### **(1) 本市の子どもたちの自己肯定感に関する意識調査の実施**

何よりも本市の子どもたちの状況を把握する必要があります。子どもの自殺者数の増加や生きづらさを訴える大人が増える中で、本市の子どもたちがどういう思いで日々生活しているか、どんな不安や悩みを抱え、どう解消しているのかについて状況を把握し、対策を講じる必要があります。

毎年行われる全国学力・学習状況調査では学力テストと同時に、子どもの学習意欲・学校生活・自己認識を測るアンケート調査も行われています。この調査では一定の自己肯定感の向上も示されていますが、学習面での調査であり、内面的な生きる力を知るという点では限界があると感じられます。子どもたちの内面に深く位置する自己肯定感を知るために、現状のアンケート調査の充実とともに、観察や面談を加えた多面的な意識調査を進める必要があると考えます。特に面談では、子どもが何を大切にしているか、どんな時に不安を感じるか、どんな成功体験が心に残っているか、自分の悩みをどうとらえているかを聞き取りします。教職員の負担増とならないよう短時間で行う必要がありますが、子どもたちの自己肯定感に関する意識調査の実施について、教育長のご所見を伺います。

#### **(2) 国の「文化芸術による子供育成推進事業」にもとづく山形交響楽団などと連携した体験事業の実施**

国（文化庁）は、全国の小学校・中学校等においてトップレベルの文化芸術団体による巡回公演を行うことを通じて、将来を担うすべての子どもたちの豊かな感性を育む場をつくり、芸術鑑賞能力の向上を図るとともに、文化的な地域格差の解消を促進することを目的に「文化芸術による子供育成推進事業」を行っています。

この事業を本市で実施する意義として3点考えられます。

①プロの芸術家による演奏鑑賞は、学校教育だけでは得がたい体験を提供し、子どもたちの表現力や思考力を大きく育む効果が期待されます。

②市内の文化施設や地域団体との連携が促進され、地域全体の文化芸術活動の活性化につながります。

③国の補助事業であるため、市の財政負担を抑えつつ質の高い文化芸術体験を提供できます。

すべての子どもたちが本物の演奏に触れ、豊かな感性を育むために、国の「文化芸術による子供育成推進事業」にもとづく山形交響楽団などと連携した音楽体験事業の実施を提案します。教育長のご所見を伺います。

### (3) 子どもたちの自己肯定感を高める音楽ワークショップの取組

文化芸術による子供育成推進事業には本公演と同時にワークショップを行うことを義務づけています。ワークショップでは指導者の下で鑑賞指導、実技指導、共演の練習等を行うとしています。

音楽ワークショップで得られる効果としては、何よりも自己表現によって得られる自己肯定感です。自分で簡単なメロディーをつくったり、グループで即興演奏を行う喜びは音楽の原点です。たとえ楽器ができなかったとしてもリズムをつくってアンサンブル体験を行うことは可能です。またこれまで触れることのできなかった楽器を体験することは、その後の音楽生活に多大な影響を与えられます。

また、音楽は身体表現においても絶大な効果をもたらします。音に合わせてダンスを踊ることは、音楽を「聴く」だけでなく「感じる」体験にもなります。

このような音楽ワークショップは「できた」という成功体験を得やすく、他の学習にもよい影響を与えられますといわれています。このような体験型、創作型、鑑賞・交流型など多彩なプログラムにより、子どもたちの自己肯定感を高める音楽ワークショップの取組について教育長のご所見を伺います。

### (4) 音楽療法を活用した子どもたちの心理的成長の促進

近年、学校における音楽療法の効果が示されています。音楽療法的アプローチとしては、リズム遊び、歌唱活動、即興演奏、音楽に合わせた運動、リラクゼーション音楽などがあり、対象としては発達障害、トゥレット症候群など神経発達症、情緒面の不安が強い児童生徒、不登校傾向のある子ども、知的障がい・肢体不自由など特別支援を必要とする子ども、集団活動が苦手な子どもなどが対象となります。

効果としては、不安・緊張の軽減、衝動性の抑制、注意・集中の向上、コミュニケーションの活性化、集団参加の促進、自己肯定感の向上、感覚過敏・鈍麻の調整などが示されています。

今回、特にトゥレット症候群患者の事例について紹介したいと思います。

トゥレット症候群とは、意図せずに身体が動いたり声が出てしまう「チック」と呼ばれる症状が続く神経疾患で、人口1000人あたり3～8人に認められ、男性が女性より2～4倍多くみられるようです。ミュージシャンのビリーアイリッシュも自身の症状を明かし、誤解を減らしたいとインタビューで答えています。

日本人で有名なのは、ピアニストのYUSK（ユウスケ）氏で、自身のトゥレット症候群と向き合いながら生きてきた半生を綴った「鍵盤に指を置くとときトゥレットは僕の個性」の著者でもあります。

YUSK氏は8歳でトゥレット症候群を発症し、首振り、発声など症状の悪化に悩まされ続けてきましたが、ピアノとの出会いが人生のターニングポイントになりました。鍵盤に触れた瞬間だけチックが止まるという奇跡を体験し、ピアノは症状を忘れられる場所であり、YUSK氏の避難所となります。

なぜピアノを弾くとトゥレット症状が止まるのかという点で、神経科学的には①集中による脳の制御ネットワークの活性化、②競合する運動は同時に起きにくい、③音楽による自律神経の安定化といったことがあげられるようです。

ビリーアイリッシュやYUSK氏は、トゥレットは一つの個性であり差別されるべきものではないこと、音楽など自律神経の安定が効果的であることを主張しています。

チック症も含めれば相当数のトゥレット症候群患者がいると思われませんが、以下のような音楽療法で改善が見込まれるとされています。

#### ①リズム・構造化音楽によるチック抑制サポート

一定のテンポに合わせて身体を動かすことで、運動の予測性が高まりチックが出にくくなる効果があります。

#### ②即興音楽による情動調整

即興演奏は、感情表現の安全な出口となり、ストレス軽減に役立ちます。セラピストと一緒に音を創ることで、自己調整力を育てることができます。

#### ③楽器演奏による集中トレーニング

ピアノやギターなど両手を使う楽器は集中状態を創りやすく、集中している間はチックが減る人が多いようです。また成功体験が自己肯定感を高め、二次的なストレスを軽減する効果があるようです。

トゥレット症候群の他にも音楽療法による効果があがっている事例を紹介します。

ASD(自閉症スペクトラム症)の子どもがコミュニケーションのきっかけが増えた事例では、即興演奏を通して、相手の音に反応するやりとりが増えたり、歌を通して視線があいやすくなる、音楽を介して「順番を待つ」「交代する」などの社会的スキルが身につくなど、言語以外のコミュニケーション手段としての音楽が機能する効果が示されています。

不安の強い子どもの情緒安定では、リラクゼーション音楽で呼吸が整い緊張が和らぐ、歌唱活動で「声を出すこと」がストレス発散になる、学校行事前の不安が軽減し、参加しやすくなるなど、音楽が安心感や予測可能性を提供する効果が示されています。

不登校傾向の子どもが学校参加が進んだ事例としては、戸別の音楽セッションを「安心できる場所」と感じ、登校のきっかけになる、好きな音楽を通じて「学校に来る理由」が産まれる、音楽活動を通して成功体験が増え、自己肯定感が向上するなど、音楽が「学校との接点」として機能する効果が示されています。

こうした音楽療法の実施にあたり、教育現場に音楽療法士を配置できるような補助制度をつくり、音楽療法プログラムの導入支援を行う必要があります。音楽療法を活用した子どもたちの心理的成長について、教育長のご所見を伺います。