

# 現代の生活デザイン

レポート  
第4回2014.  
12.13  
[sat]

## 暮らしをデザインする生活心理

実践女子大学 生活科学部は、日野キャンパスを拠点に暮らしに関わる食物や衣服、また保育に関する研究と教育を行っています。この講座では、本学部の4つの学科が衣食住育等の生活、あるいはそれを取り巻く環境や支援等の「デザイン」をテーマに、私たちの生活をより豊かにするための提案や実践を考えます。

最終回となる今回は、生活文化学科が担当。性別・年代を問わず、暮らしやすい生活と心のありよう・もちょうを実践する切り口として、「音（音楽）」に着目しました。そして音を「楽しむ」「聴く」「つくる」体験を提供し、その解釈・活用法を伝えました。



進行：南雲 成二氏  
実践女子大学 生活科学部  
生活文化学科 教授

### 「暮らしをデザインする生活心理」とは

実践女子大学 生活科学部  
生活文化学科 教授

講師：細江 容子氏

現代の生活において私たちは何を重視しているかを考察するとともに、それを豊かにするための視点として「生活心理」をご紹介します。また、音楽が暮らしにどのような作用をもたらすかを生活心理面から解説しました。



私たちの生活において、今日、命をつなげることは当たり前であり、ただ生き続けるだけではなくその「生」の内容や質、つまり「クオリティ・オブ・ライフ（QOL）」が問われるようになっていきます。QOLとは、人がどれだけ人間らしく自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということ。現代において、QOLの高い生活を送ることはなかなか難しくなっています。

それでは、生活の内容や質を追求しQOL向上につなげるにはどうすればよいのでしょうか。それには、人生全体を見通しながら生活をとらえ、多様な個人や家族が地域の中で豊かに生きていけるように生活をデザイン（設計）する「生活者」の視点が必要です。この生活者とは、行政や企業などの社会システムによってつくられたものに安住することなく、自身で積極的に日常生活を創造する者のことです。生活の基本が自己生産であることを自覚する一方、あくまで必要を守り、大衆消費社会の営利主義的戦略の対象としての「消費者」であることを最低限にとどめようとしながら、生活の質を追求する姿勢が求められます。主体的に自らの人生や生活を選択し、その実現のために身の回りの生活資源を上手に利用して生活の質を高めることが大切なのです。

今回の講座では、身の回りにあるものを通して、生活の中で音を「楽しむ」「聴く」「つくる」体験を提供します。「音楽で暮らしをデザインする」という、QOL向上法の1つを知り、日々の生活で実践していただければと考えています。

#### ■「生活心理」とは

「生活心理」を学問的な見地からご紹介すると、「多様な個人や家族を対象に、地域の中で豊かに生きていけるよう心理学的側面から支援する」ことです。その具体的な方法は、「人生全体を見通しながら生活を総合的に捉え、実践的に物事を見ていく」ものだと考えます。

生活心理と関わりの深いものに「ポジティブ心理学」があります。これは近年注目を集める心理学の一分野で、個人や社会を繁栄させるような強みや長所を研究するものです。「人生をより充実したものにするためにはどうすればよいのか」がテーマとなっています。

本学科では2014年4月、日本において新たな領域である「生活心理専攻」を立ち上げました。生活の面から広く物事を理解し、心理学的な視点で考察を深める、ワクワクするような新しい学びを学生に提供しています。現在、教育の現場に足を踏み入れると、生活環境面の問題や人との関わりが困難になっていることを背景に「心の育ち」が危機を迎えていることが感じられます。生活心理専攻では、「心と関わり、心を支え、心を育てる」心理職や教師、企業人を育成することで、こうした社会的課題を克服し、豊かな「心の育ち」を実現することを目指します。

#### ■生活心理と音楽の関係

「豊かに生きる」ためには、個人や家族の「生」の内容や質、つまりQOLの追求が大切です。ポジティブ心理学的にも、他の人と時間を共有しそれを心から楽しむと、幸福感が強くなると考えられます。

アメリカの音楽家レナード・バーンスタインは、「すべての音楽は響くと同時に消え去ってしまう」と言っていますが、いろいろな人と関わって心を高め合い喜びを得た体験や、心に刻まれた楽しい記憶が消え去ることはありません。指揮者の佐渡裕は、音楽が持つ本質的な力を「異なる価値観を持つ人々がともに生きる世界を肯定すること」と著書に記しています。

生活に音楽を採り入れることは、QOLの向上につながります。「音楽が持つ本質的な力」と「物事の真髄に触れようとする“真の精神”で音を楽しむ姿勢を会得する」体験を、この後のワークショップで皆さんに味わっていただきたいと考えています。



## ワークショップ

# 「生活の中での『音楽の旅』」



講師：片岡 祐介氏  
打楽器奏者・音楽療法家・作曲家



多くの楽器が用意された、にぎやかなワークショップ会場。



参加者の声をもとに、即興でメロディをつくる片岡講師。



講師がさまざまな施設で実施したワークショップの様子をスライド上映。

身の回りにある物や体を使って音楽を演奏するワークショップを行いました。「講師と参加者、参加者同士の出会いからどんな音楽が生まれるか」をテーマに、楽譜を使わずに即興的な演奏が展開されました。

## 「音」を「楽」しむ、「聴く」「つくる」の体験とは

実践女子大学 生活科学部  
生活文化学科 助教

講師：長谷川 恭子氏

音楽表現を構成する「聴く」「つくる」行為について学問的視点から紹介するとともに、今回のワークショップの意義を専門家の見地から解説。音楽を採り入れることが暮らしの「質」の向上につながると提言しました。

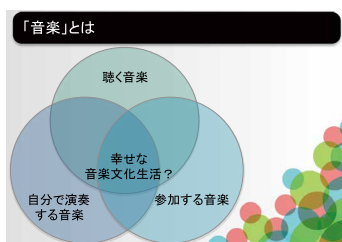


### ■「音楽」とは

「音楽」とは「音による芸術。時間の進行の中で、一定の法則に基づいた音を組み合わせ、人の聴覚に訴える美を表現すること」とであると『大辞林』では定義しています。小学校学習指導要領では「表現及び鑑賞の活動を通して、音楽を愛好する心情と音楽に対する感性を育てるとともに、音楽活動の基礎的な能力を培い、豊かな情操を養う」が教育目標とされています。そして、その指導内容は「表現」と「鑑賞」の2領域です。

一方、フランスの哲学者ロラン・バルトは「二つの音楽がある(中略)。聴く音楽と自分で演奏する音楽とである」と述べており、さらに西島千尋は、音楽は「聴く」「演奏する」だけでなく、「参加する」音楽があると述べています。

これらを整理すると、音楽は右図の3領域で構成されると考えられます。今回の講座で行ったワークショップは「参加する音楽」に分類されます。



### ■「聴く」「つくる」とは

音楽活動において「聴く」というと、ほとんどが「鑑賞」を指します。鑑賞とは、「芸術作品を見たり聞いたり読んだりして、それが表現しようとするところをつかみとり、そのよさを味わうこと」(大辞泉)、「芸術作品のよさを味わい楽しみ理解すること」(大辞林)。つまり「聴く」とは、表現を享受し、楽しみ、理解し、味わったうえで、自己の中で評価することだと考えられます。

音楽活動における「つくる」には、作曲や創作、演奏(表現)がありますが、どのような形でも即興性が存在します。今回の講座で実施したワークショップは、あらかじめ決められた譜面に頼らず即座に創作しながら演奏する「即興演奏」です。

### ■「音楽」を「体験」すること

では、「音楽」を「体験」とはどのようなことでしょうか。体験には精神性が関わると考えられます。音楽では、これを「表現」するとも言います。しかし「音楽」の「体験」=「音楽」の「表現」であるならば、それは「自己表現」なのか、という疑問も生じます。

音楽における自己表現について、小川昌文は「自己だけではなく、さまざまな要件や他者との関わりの中で成立する」と言っています。つまりコミュニケーション要素が重要なのです。

音楽の表現手法の1つに演奏があります。これは自らの創造性を活かして楽譜の意味を聴者に伝達する「創作」と、音の像を自己のうちに受け止め作品をその都度体験する「享受」という、相反する要素が同居する行為です。現在、演奏の独創力は作品や演奏の深い精神性だけではなく、聴者(大衆)の共鳴を得るといった興行的な面も含まれ、「演奏を通じて聴者とコミュニケーションを図る」という要素が重視されています。

### ■あらためて「音楽」を楽しむことについて考える

「音楽」を心理学的な側面から見ると、「コミュニケーションメディアとして『恣意的かつ作為的に存在』しているもの」(須藤貢明・杵鞭広美)と捉えられます。音楽を楽しむことの機能は、認知・情緒・社会の各領域で考察できます。特に社会的領域の中では、対人関係と気分、自己アイデンティティの3つを調整する働きがあると考えられます。

### ■「音」を楽しむー「聴く」「つくる」の体験とは

音楽の表現とは、鑑賞を含む「聴く」ことであり、作曲や創作、演奏などを含む「つくる」ことです。聴くこととつくることは、聴者と、創作者や演奏者との関係性の上に成り立ち、どちらも音楽に参加する行為です。「表現」は個人の中で完結するのではなく、他者や社会と関わる中で成立します。

「音」を楽しむことは社会的な文化であり、それを感受し発信することが幸せな音楽生活につながります。音楽鑑賞だけでなく、本日のワークショップのようなさまざまな形態の音楽体験を通じて、皆さまにも豊かな生活を送っていただきたいと思います。

公開講座アンケートより「参加型で面白かった」「音楽を暮らしに採り入れるヒントになった」と声が寄せられました。

- 生活と人の心、音楽との関わりについて理解を深めることができた。(10歳代/女性/日野市在学者)
- 片岡先生のアドリブが最高だった。とても楽しかった。(40歳代/男性/日野市在住者)
- 「参加する音楽」を初めて経験して楽しかった。今後、生活に採り入れていきたい。(60歳代/女性/その他)

