



音楽老年学の構想－音楽とサクセスフル・エイジングに関する研究－

竹中, 優子

(Degree)

博士 (学術)

(Date of Degree)

2011-03-25

(Date of Publication)

2011-10-13

(Resource Type)

doctoral thesis

(Report Number)

甲5236

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/D1005236>

※ 当コンテンツは神戸大学の学術成果です。無断複製・不正使用等を禁じます。著作権法で認められている範囲内で、適切にご利用ください。



博 士 論 文

音楽老年学の構想

—音楽とサクセスフル・エイジングに関する研究—

平成 22 年 12 月

神戸大学大学院総合人間科学研究科人間形成科学専攻

竹中 優子

目次

第1章 研究の目的 -----	1
第1節 問題の所在と研究の目的	
第2節 本研究の意義	
第3節 本論文の構成	
第2章 研究の方法 -----	5
第1節 本研究の分析の枠組み	
第2節 研究方法	
第3節 分析方法	
第4節 音楽活動の種類	
1. セラピー・ミュージック	
2. カジュアル・ミュージック	
3. シリアス・ミュージック	
第3章 サクセスフル・エイジングの理論的検討 -----	17
第1節 サクセスフル・エイジング研究の動向	
1. 老年学の歴史	
2. サクセスフル・エイジングの概念	
3. サクセスフル・エイジングの指標	
4. サクセスフル・エイジングと主観的幸福感	
5. サクセスフル・エイジングと生きがい	
6. 高齢者の適応とサクセスフル・エイジング	
7. 高齢者観の変化	
第2節 高齢者のライフスタイルとサクセスフル・エイジング	
1. ライフスタイル研究の動向	
①わが国における研究の動向	
②海外における研究の動向	
2. 高齢者のライフスタイルに関する研究	
①研究の動向	
②高齢者のライフスタイルの区分	
3. 老年学におけるライフスタイル研究	
①研究の動向	
②ライフスタイルの個人的資源モデル	
4. 退職への適応とライフスタイル	
①退職とライフスタイル	
②退職に対する態度	
③退職後のライフスタイルの実態	

第3節 音楽ライフスタイルの概念と構造

1. 音楽とライフスタイル
2. 音楽ライフスタイルの概念
3. 音楽ライフスタイルの構造
4. 音楽ライフスタイルの変化
5. 音楽療法と音楽ライフスタイル

第4節 まとめと議論

第4章 高齢者と音楽：音楽活動を行う高齢者の実態と音楽のもたらす効果 ----- 43

第1節 はじめに

第2節 高齢者と音楽に関する研究の現状

1. 研究の全体的な動向
2. 音楽研究領域における高齢者の研究
3. 老年学の文脈における音楽の研究

第3節 音楽を行っている高齢者の実態

1. 統計に見る音楽活動を行っている高齢者像
 - ①音楽活動に参加する高齢者
 - ②音楽に関心を持つ高齢者
 - ③報道に見る高齢者の音楽活動
2. 音楽活動の類型別にみる高齢者像
 - ①セラピー・ミュージックを行なっている高齢者
 - ②カジュアル・ミュージックを行なっている高齢者
 - ③シリアス・ミュージックを行なっている高齢者
3. 音楽学習と高齢者
4. 高齢者の音楽能力

第4節 高齢者の音楽活動の特徴

- ①音楽活動の開始における高齢者の特徴
- ②音楽活動の阻害要因における高齢者の特徴
- ③音楽活動の継続における高齢者の特徴

第5節 音楽ライフスタイルがもたらす効果

1. 身体的・認知的効果
2. 心理的・精神的効果
3. 教育的・生産的效果
4. 社会集団的效果
5. 社会文化的効果
6. 社会経済的效果

第6節 音楽活動と高齢者のQOL

第7節 まとめと議論

第5章 音楽ライフスタイルの形成過程：Gerontology of Music のアプローチ ----- 75

第1節 研究方法

1. 分析対象
2. 分析の枠組み
3. 分析方法

第2節 事例研究

1. 配偶者の死別への適応と音楽
2. 音楽活動の開始とサクセスフル・エイジング
 - ①ミュージックベルの開始事例
 - ②管楽器と弦楽器の開始事例
 - ③ピアノの開始事例
3. 音楽活動の再開とサクセスフル・エイジング
 - ①合唱の再開事例
 - ②管楽器の再開事例
4. 音楽活動の継続とサクセスフル・エイジング
 - ①ギター演奏の継続事例
 - ②歌と作曲の継続事例
5. 音楽活動の中断とサクセスフル・エイジング

第4節 まとめと議論

1. 事例研究のまとめ
 - ①活動の開始・再開に必要な資源
 - 1) 個人的資源
 - 2) 環境的資源
 - 3) 人的資源
 - 4) 経済的資源
 - 5) 身体的・精神的資源
 - ②活動の継続に必要な資源
 - 1) 人的資源
 - 2) 評価的資源
 - 3) 音楽スキル
 - 4) 地位と役割
 - 5) 身体的機能
 - 6) 個人的資源
 - ③活動の制約的資源
2. 音楽ライフスタイルとサクセスフル・エイジング
 - ①音楽ライフスタイルの構造
 - ②加齢・健康意識とサクセスフル・エイジング

第6章 適応と音楽:Gerontology in Musicのアプローチ -----147

第1節 はじめに

第2節 身体的加齢がもたらす生活の変化への適応と音楽

1. 補償を伴う選択的最適化モデル (SOC モデル) の概要
2. 補償を伴う選択的最適化モデルの3つの適応戦略
 - ①選択
 - ②補償
 - ③最適化
3. 補償を伴う選択的最適化モデルを用いた適応と音楽の検討
4. 音楽の嗜好と適応
5. 音楽療法実践と補償を伴う選択的最適化モデル

第3節 退職による生活の変化への適応と音楽

1. 社会的生産関数理論 (SPF 理論) の概要
 - ①社会的生産関数理論の概念
 - ②社会的生産関数の基本的構造
 - ③社会的生産関数理論における各種目標と最適化行動
 - 1) 普遍的目標と手段的目標
 - 2) 最適化行動
2. 社会的生産関数理論を用いた適応と音楽
 - ①社会的 Well-Being の生産
 - ②身体的 Well-Being の生産
 - ③下位の生産資源

第4節 まとめと議論

第7章 音楽老年学の構想 ----- 173

- 第1節 音楽老年学の対象
- 第2節 音楽老年学の目的
- 第3節 音楽老年学の構造
- 第4節 音楽老年学の研究方法
- 第5節 音楽老年学のアプローチ方法
- 第6節 音楽老年学の特徴
- 第7節 音楽老年学が取り組むべき課題
- 第8節 芸術領域の老年学の発展の可能性
- 第9節 終わりに

【参考文献】 ----- 187

【謝辞】

第1章 研究の目的

第1節 問題の所在と研究の目的

本研究の目的は、老年学の主要なテーマであるサクセスフル・エイジングの課題を音楽という観点から究明する新しい研究領域として「音楽老年学」を構想することである。

老年学は、その成立当初から学際的な研究分野として、高齢者・高齢期に関わるさまざまな現象を対象にしてきた。今日では、かつてよりもはるかに長くなった高齢期の生活をいかに過ごすかということに大きな関心が寄せられるようになり、老年学が扱う課題も拡大・多様化し、各学問領域に特有の高齢者・高齢期の生活の課題を説明する下位領域の老年学（例えば、産業老年学や教育老年学、運動老年学など）が多く登場し、発展している。しかし、これまでのところ、老年学の研究において高齢者と音楽について注目した研究は見られない。

音楽は身体機能の状態や健康状態を問わず、いつでも誰でもどこでも楽しむことができる芸術活動である。関心を寄せているほとんどの人が各々のレベルで参加することが可能であり、生活のさまざまな面で直接的・間接的に音楽に触れ合っている。また、現在の高齢者の多くは、音楽をはじめとして興味あることに関心を抱き、それを実現する時間とエネルギーを持っている。高齢者の中には、音楽技術を身につけたいとか、歌ったり楽器を演奏できるようになりたい、また、若いときに習得した音楽技術を再度身につけたい、といったような願望を長年にわたって持っている人がいる。またそれまでに修得した音楽の技術や知識を誰かに教えたり実際に演奏して披露したりするなど、音楽的に活動的な高齢者もいる。

音楽に対する興味・関心の程度や実際の音楽活動の経験年数、音楽との関わり方は個人によってさまざまであるが、音楽は、高齢者の生活を豊かにし、結果として心身の健康状態を向上させるという大きな可能性をもっている。音楽が人々にもたらす効果についての知識やそれに基づいた実践が普及し、心身の健康の保持・増進のため、また、友人や仲間との交流を深めるために、積極的に音楽に関わっている高齢者も多い。さらに、音楽や音楽活動を楽しんでいる高齢者の口からは、音楽を取り入れることで生活が豊かになり、充実した生活を送っているという言葉が多く聞かれる。社会的には退職を迎え豊富な時間を有し、生理的には介護を要するほど衰退しておらず、

心理的にも学ぶ意欲のある人たち、すなわち時間・健康・意欲の三拍子を備えた高齢者が今後ますます増えることが予想されることから、音楽に興味を抱き、実行する高齢者も増加することが見込まれる。このような高齢者と音楽の関わりは、老年学が注目し、関心を寄せるべき課題であると考えられる。

従来の研究では、このような高齢者と音楽の関係性を説明する枠組みが限定されていた。そのため、研究の対象とされる高齢者や音楽活動は限られている。今後、高齢者がさらに増え続けると予測され、高齢期の生活について人々の関心がますます高まること、また、個人も社会も健康的に高齢期を過ごすことを願い、それを実現することが大きな課題となっている流れの中では、音楽が高齢者個人や高齢期の生活にもたらす効果に関心や期待がさらに寄せられるようになると予測される。高齢期の生活を豊かにするための音楽に注目するためには、これまでとは異なった新たな研究領域が必要となると考え、それを本研究では音楽老年学（Music Gerontology）と呼ぶことにした。現在のところ、「音楽老年学」や「Music Gerontology」という言葉は竹中と小田（2007）が用いた他に国内外を通じて用いられていない。

第2節 本研究の意義

従来の老年学の研究は加齢のメカニズムや高齢者の日常的な課題に取り組んだものが中心となって展開されてきた。これは、高齢化に伴い変化していく社会において個人や社会が緊急に解決しなければならない課題に注目しているからであり、それ以外の領域は後回しにされてきたことを意味している。音楽は、日常における生活活動、身体的活動、労働的活動と対比して、非日常的な空間で展開される周縁的活動の一種である。このような周縁的活動における問題や課題は、早急に取り組むべき深刻な問題として認識されず、また、すべての高齢者に共通して起こる現象とはとらえられないため、これまで無視・軽視されてきたと言えよう。

しかし、高齢者に対する関心が高まるにつれて、このような周縁的活動が、高齢者の生活において重要な位置を占めていることも指摘されてきた（例えば、Havighurst, et al., 1969; Lemon, et al., 1972）。実際に、周縁的活動に参加している高齢者の口から、その活動に参加することによって生活が豊かになった、充実した高齢期を送っているという言葉が多く聞かれている。

現在の65歳以上の高齢者は第2次世界大戦中に生まれ、高度経済成長を支えてき

た人たちである。その意味では子ども時代を通じて趣味に興ずる時間もない中で、高齢化した人たちである。現在の高齢者世代が育った時代には、大人が余暇を楽しむという考え方が少なく、趣味を開拓する時間も関心も乏しかったという指摘もある（パルモア, 1998）。それゆえ、音楽のような周縁的活動に対するあこがれが強く、そのような活動に対して希望を持っている人も多いと推測される。川村（2000）は、「楽しみや趣味すら追求する暇もなく、戦後復興、経済発展のために国民が一丸となって汗を流した時代がほんの30年前まで続いていたのである。そうした歴史をふまえれば、多くの人々が一生を通じて自らの楽しみや趣味を追求し、そのことを通して自己を実現していけるようになったことには、大きな意味がある。またそうした歴史の中で、自己を犠牲にし、子育てや経済活動を第一にしてきた成人が、ピアノの学習を通して自己を回復しようとするということにも、大きな意味がある」と述べている。

以上のように、高齢者の非日常的空間で繰り広げられる周縁的活動も高齢期の生活の重要な側面を構成し、高齢者個人にさまざまな効果や Well-Being をもたらすことによって高齢期の生活を豊かにしているため、高齢者にとっては意義のある活動であるといえる。このような活動をサクセスフル・エイジングの課題として説明する枠組みを形成することは老年学という研究領域にも、音楽関連領域にも、その他の関連学問領域にとってもきわめて意義あることと考える。

第3節 本論文の構成

本研究論文の構成は以下の通りである。

第2章では、本研究の研究手法と分析の枠組みについて説明する。

第3章では、サクセスフル・エイジングの理論的検討を行い、ライフスタイルという観点からサクセスフル・エイジングを説明する有効性について検討する。また、本研究の分析の視点である音楽ライフスタイルの概念と構造について説明する。

第4章では、高齢者と音楽に関する文献を検討し、音楽活動を行っている高齢者の実態と、高齢者が行っている音楽活動の特徴を把握し、音楽が高齢者個人や社会全体にもたらす効果について検討する。

第5章では、Gerontology in Music のアプローチの試みとして、音楽ライフスタイルの形成過程を考察する。具体的には、高齢者の音楽活動に関する文章データを分析し、サクセスフル・エイジングという観点から高齢者の音楽活動の継続について考察する。

第6章では、Gerontology of Musicのアプローチの試みとして、音楽ライフスタイルと他のライフスタイルとの関係性を明らかにする。具体的には、加齢による身体的変化がもたらす生活の変化と退職というライフイベントがもたらす生活の変化への適応戦略としての音楽活動について、老年学の理論を用いて考察を行なう。

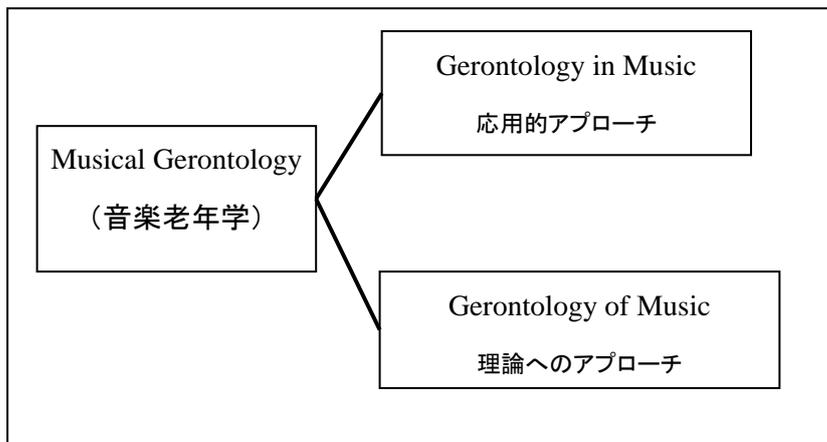
第7章では、音楽老年学を構想する。

第2章 研究の方法

第1節 本研究の枠組み

本研究の分析の枠組みは以下の通りである

【図 2-1 研究の枠組み】



本研究は Gerontology in Music と Gerontology of Music という 2 つのアプローチで音楽とサクセスフル・エイジングの関係について考察を行う。この in と of の区別は、かつて Straus (1957) や Kendall ら (1972) が医療社会学 (medical sociology) の体系を説明した際のアイデアを借用したものである。

Straus(1957)は、医療社会学における sociology of medicine と sociology in medicine という二分法について次のように説明している。

Sociology of Medicine は、組織構造や役割相互の関係、価値体系、形式 (rituals) といったような要素の研究や、行動システムの一つとしての医療の機能について探究するものであり、しかも、この種の研究は、フォーマルな医療現場以外の自由な立場の人によって最もよくなされる。Sociology in Medicine は、多くの分野 (disciplines) の概念や技術、人員の統合を内容とする協力的研究や教育を内容とする。(そして) 医療社会学のこうした 2 つのタイプは、相容れないものである。…プロフェッションの研究や保健資源の組織を扱うのは、Sociology of Medicine。医者と協力して疫病に対する患者の反応に影響する要因

や疫病のプロセスを研究するのは **Sociology in Medicine** である。…社会学者は一方では独立して医療を制度として、また行動システムとして研究し、他方では医者に協力して、教育機能や治療機能の充実のために彼らを助けるのである。

この **Straus** の提起は **Kendall** ら (1972) によって洗練を加えられ、具体的なテーマの分類が試みられている。**Kendall** らは以下のように説明する。

Sociology in Medicine とは、社会学的概念や知識、技術を適用して、医療の専門家やその関連領域で働いている人たちが関心を持っている医学的または社会心理学的諸問題を明らかにしていく努力のうちにあるといえる。この場合には、基本的には(狭義の)医療上の問題の解決を見いだすために、社会学的知識は医学的知識の補完をするのである。これに対して、**Sociology of Medicine** が関わるものは、基本的には社会学的な問題を明らかにする努力のうちにおいて、医療従事者や医療の制度や組織、そしてそれらの活動領域での他との関係などについての問題を提起することにある。この場合には、社会学的視点の医療社会 (medical world) への適用というのは、社会の他の分野の活動、例えば、企業体の組織や教育制度などに、社会学的な検討を加えるのと同様なものなのである。

そして、それぞれの具体的なテーマを次のように分類している。

1. **Sociology in Medicine**

A. **Ecology and Etiology**

B. **Variations in Attitude and Behavior Regarding Health and Illness**

1. **Sociological continuities: the case of social class**

2. **Reoriented sociological concerns: the case of deviance, labeling, and stigma**

2. **Sociology of Medicine**

A. **The Recruitment of Physicians**

B. **The Training of Physicians**

C. **Relations of Physicians to others in role-set**

D. **Medical organizations-the case of hospitals**

E. **Development of Community Health**

このアイデアを借用し、本研究では以下のような2つのアプローチを行う。

Gerontology in Music は、高齢者の音楽活動や実践を老年学の理論で説明することと、それらの活動や実践がより効果的に行われるように老年学の理論を応用するアプローチである。こうしたアプローチは、これまでの下位領域の老年学—例えば教育老年学や運動老年学—でも見られ、活動が高齢者にもたらす効果とそこから浮かび上がってくる課題を既存の老年学の理論を用いて説明してきた(『現代エイジング辞典』, 1996; 堀, 1999; 長ヶ原, 2007)。音楽老年学も、これらの老年学と同様、既存の理論やモデルを用いて、音楽が高齢者にもたらす効果と課題について説明し、効果的に活動が行われるようにそれらを応用していく。

これに対して、Gerontology of Music は、老年学の理論の発展に向けたアプローチである。高齢者の音楽活動の研究によって得られた事実発見から既存の老年学の理論を修正、批判、発展させることを目的にする。この種のアプローチによる研究は他の下位領域の老年学においても現在のところ試みられていないと言ってよい。音楽老年学で用いる理論は、老年学研究において主要な理論である離脱理論や活動理論、継続性理論、ライフコース論、社会的相互作用論、役割理論、補償を伴う選択的最適化モデルなどであるが、単にそれらで高齢者の音楽活動やそこから得られる効果を分析するにとどまらず、音楽という領域ならではの理論や枠組みを構築することも視野に入れる。

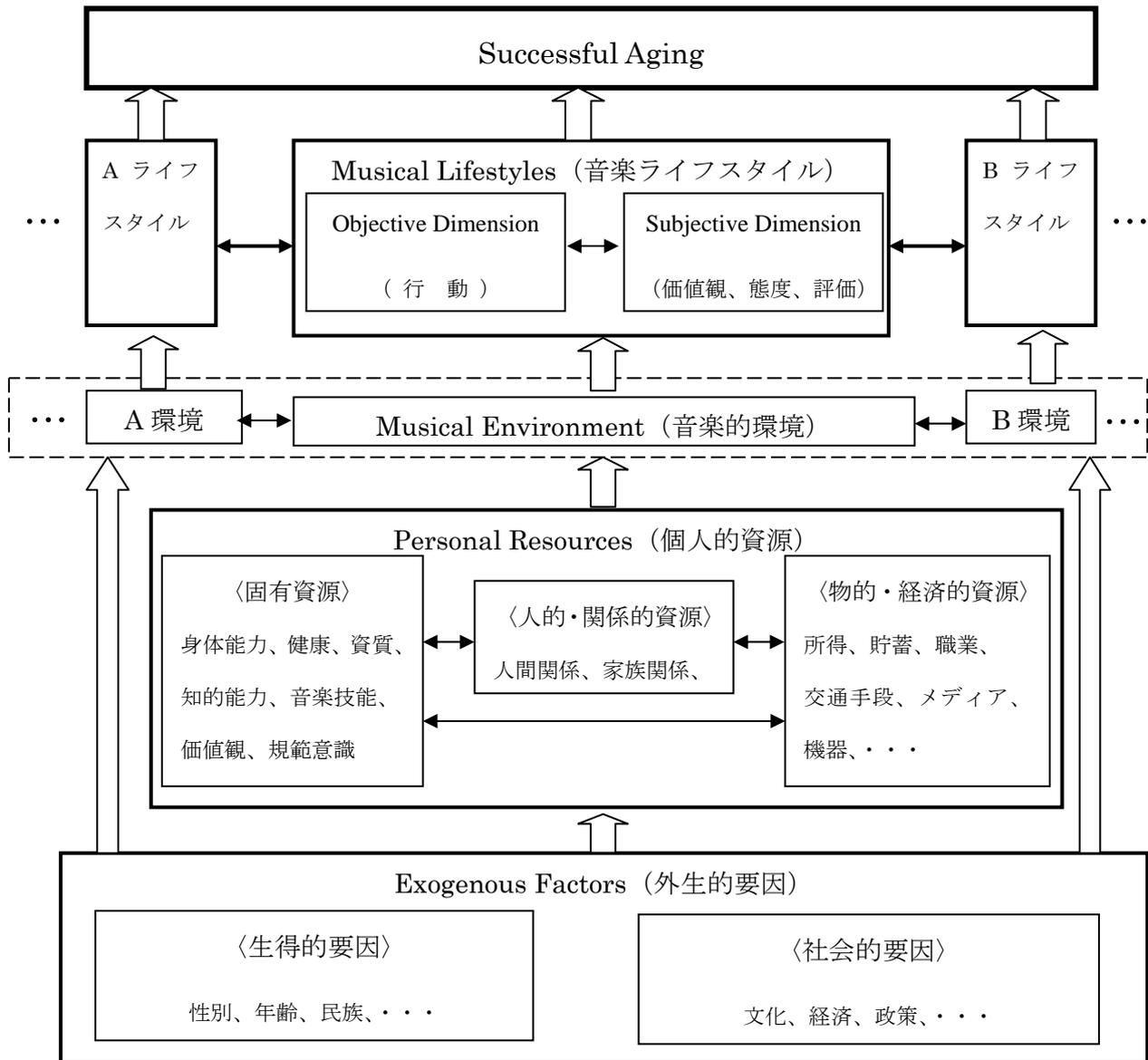
第2節 研究の方法

本研究では、音楽とふれあう生活様式を音楽ライフスタイル (Music Lifestyle) と呼ぶこととし、音楽ライフスタイルとサクセスフル・エイジングの関係を以下の観点から考察する。

- ① 高齢者の音楽ライフスタイルの形成過程を検討する。
- ② 音楽ライフスタイルとその他のライフスタイルとの関係性を検討する。

本研究で考える音楽ライフスタイルとサクセスフル・エイジングの関係を図示すれば図 2-2 のようになる。

【図 2-2 音楽ライフスタイルとサクセスフル・エイジング】



音楽ライフスタイルは客観的な次元と主観的次元によって構成される。客観的な次元とは外部から観察可能な音楽活動であり、主観的次元を構成する要素は音楽に対する関心、興味、価値観、意見、態度、評価である。

客観的次元である音楽活動は、主観的次元の反映あるいは主観的次元の結果変数とみなすこともできるが、主観的次元からは容易に推測、説明できないものも少なくない。例えば、演歌が大好きなのだが、人前ではそんな素振りをせずに、西洋のクラシック音楽に興味・関心があるような行動をする場合のことを考えてみる。客観的には、「この人は西洋クラシック音楽が好きなのだ」、「演歌などの音楽には興味がない人だ」、「高尚

な趣味を持った人だ」、「インテリだ」と見られるだろう。しかし、本当のところは、演歌が好きであることを正直に表現すると、「年寄り扱いされそうだ」とか「趣味が悪いと思われそうだ」、「演歌が好きだと言うのが恥ずかしい」などの理由で、本人の関心・興味とは異なる行動をしているかもしれない。つまり、外見的には同じように見える行動であっても、関心・興味も同じであるとは限らないということである。音楽ライフスタイルを客観的次元と主観的次元の両次元から捉えようとするのはそのためである。

そうした音楽ライフスタイルは、その個人が有する諸資源＝個人的資源と外生的な要因によって構成される。ここでは、個人的資源をその人に固有の資源、人的・関係的資源、物的・経済的資源に分けておく。外生的な要因は、生得的要因と社会的要因に分けられる。

これらの個人的資源と外生的要因について、先ほどの、本当は演歌が大好きなのだが、西洋のクラシック音楽に興味・関心があるような行動をする、という場合のことを説明すると以下のようなになる。

演歌にしる西洋クラシック音楽にしる、音楽を聴くには、テレビやラジオ、ステレオ、ポータブル音楽プレイヤーなどのオーディオ機器やCD、DVD、カセット、レコードなどの音楽メディアが必要となる。音楽ライフスタイルには、これらの機器やメディアを保有していること、また保有するだけの経済的なゆとりがあるという物的・経済的資源が必要となる。

大好きな演歌をおおっぴらに聴くことをせずに西洋クラシック音楽を聴くという行動は、他者からの評価が大きく関与していると考えられる。その人の行動を評価する他者が演歌に対して低い価値を置いている、あるいは演歌よりも西洋クラシック音楽に興味を持っている場合には、評価者の前では演歌が大好きであることを示すような行動は避けるだろうし、評価者と話をあわせるために西洋クラシック音楽を多く聴くようにしているのかもしれない。評価者との関係性が深ければ、評価者の価値観がその人の行動に大きな影響を与えることになるだろう。例えば、家族の中で演歌をひどく嫌う人がいれば演歌を聴くことは控えるだろうし、西洋クラシック音楽に関する音楽メディアを多く持っている人がいれば、それに触れる機会も多くなる。

個人的資源は、その人の年齢や性別、民族といった生得的要因に加えて、その人が暮らす地域や社会の文化、経済、政策など社会的、環境的条件によって左右される。これらは、個人の努力によって変えることができない外生的な要因として音楽ライフスタイル

ルに関与している。

以上のような構造の音楽ライフスタイルは、他のライフスタイル（たとえば、職業に関するライフスタイル、家族とかかわるライフスタイルなど）と相互に関連し合いながら、個人の生活全体を作り上げる。

以上のことから、音楽老年学で検討するサクセスフル・エイジングとは、音楽にふれあうライフスタイルを形成し、他のライフスタイルと相互に関連させあいながら実現されるものとする。

第3節 分析の方法

本研究では、文献研究と文章データをもちいた事例研究を行う。

Gerontology in Music のアプローチについては、老年学の理論を用いて、適応戦略としての音楽活動について検討する。本研究では、補償を伴う選択的最適化モデル（selective optimization with compensation）と社会的生産関数理論（social production function theory）を用いる。この2つは、生涯発達心理学の視点から個人の適応を説明するモデル・理論であり、どちらも高齢期の適応過程を説明することにより効力を発する戦略について説明されている。これまでのところ、社会的生産関数理論を用いたサクセスフル・エイジングの研究は、わが国ではまだ行われていない。

Gerontology of Music のアプローチについては、音楽活動を行っている高齢者の活動に関する手記を分析し、音楽ライフスタイルの形成過程を明らかにする。

本研究で文章データを対象とした理由は、以下の通りである。

音楽活動は、誰もが参加できるような活動ではあるが、長く継続していくためには特定の能力や相当の時間、努力が求められる活動であるため、それに継続して参加できる人はある程度限定される活動でもある。さらに、本研究が注目するような音楽活動を継続して行っている高齢者の多くは一般高齢者であり、たとえ、活動の実態やそこで起こる個人の心理的状況の変化、サクセスフル・エイジングに関連する質問をしたとしても、それについてうまく、的確に説明できる人はさらに限られてくると推測される。実際に、音楽活動について記されている出版物が他の活動に比べて少ないことはこの様な実態を反映しているといえるだろう。

音楽活動の内容やそれに取り組む自分自身の意識、その変化について上手く文章化し

て説明できる人が書いた文章には音楽活動とサクセスフル・エイジングに関するよりの確な情報が多く含まれており、音楽老年学を構想する過程においては、できるだけ多くの情報が入手できるこれらのデータを用いて研究を行うことが有益だと判断した。

第4節 音楽活動の種類

音楽という概念は非常に多岐にわたる広い概念であるが、本研究では音楽に主体的に関わる人々の行動と、その行動が人々にもたらす効果、音楽活動を通して起こる人々の変化に注目するため、音楽の中でも音楽活動に焦点を当てる。

音楽老年学でいう音楽活動の内容は、楽器の演奏、歌唱、音楽の鑑賞、創作の4種類に分類される。言い換えると、音楽に関わる受動的行為と能動的行為のすべてを含むものである。

音楽活動は、その目的、活動頻度、活動強度、活動者の意識や態度によってかなり多様に、複雑に展開されていると考えられる。その境界はかなり不鮮明で複雑に入り組んでおり、重複している部分が多い。したがって、明確に分類することは難しいが、それを前提にあえて音楽活動を分類すると表 2-1 のように 3 つに分けられた。

【表 2-1 音楽活動の類型】

	セラピー・ミュージック	カジュアル・ミュージック	シリアス・ミュージック
活動の目的	治療・維持・改善・回復	遊び・楽しみ	専門的な活動
活動者の態度	維持・改善・回復志向	娯楽・健康志向	専門志向
活動空間	非日常的	日常的	非日常的
活動場所	施設、病院	日常生活、私的な場所	公的な場所、特定場所
対象者	病気・障害を抱えた人	一般高齢者	一般高齢者
重要な他者	セラピスト	家族、友人、仲間	指導者、観客、仲間
他者の意図的介入	有り	なし	なし
他者からの評価	必要	不要	必要
活動の強度	高い	低いことが多い	高い
活動時間	短い	個人や内容によりさまざま	長い
活動の系統性	有り	ないことが多い	有り
継続性	高い	低いことが多い	高い
自発性	低い	高い	非常に高い
専門的技術	不要	場合により必要	必要
傾倒度	低い	高い	非常に高い
活動例	音楽療法	カラオケ、日常的な音楽鑑賞	楽器の演奏、歌唱

1. セラピー・ミュージック

1つ目は、直接的に健康の維持・増進を目的として行う音楽のタイプであり、それを「セラピー・ミュージック」と名付けた。このタイプの音楽とは、音楽によって身体機能や精神機能の維持、改善や回復を目的として行われる音楽活動である。施設や病院のような場所で非日常的な空間で行われ、対象者は主に病気や障害を抱えた人である。ここでの活動における重要な他者はセラピストであり、そこから意図的で系統的な介入が施され、セラピストから評価されることが必要となる。一回の活動時間は短い継続性が求められる。活動者の自発性は低く、専門的技術も必要ないため、活動に対する傾倒度合いは低い。

セラピー・ミュージックの代表的な活動が音楽療法である。板東（2009）は音楽療法

は2つに分類できることを以下のように説明している。

音楽療法という用語は、広い意味で使われる場合と狭い意味で用いられる場合とがある。まず、広い意味で使われる音楽療法とは、特に病気がない健康な人々が日常生活の中で音楽を楽しみながらうまく活用している方法であり、「音楽健康法」といえるものである。好きな音楽を聴く、気分転換にCDを聞く、コンサートに行く、カラオケで楽しむなど、広く一般的なものである。この場合特に制限もなく、そのとき楽しかったらそれでよいのである。あとから振り返って、あのときにあの曲を使ったのが良かったのか悪かったのか、効果はあったのか、今後どうすべきか、など評価をしたり、研究をする必要はない。

一方、狭い意味で使われる音楽療法とは、素人ではなく、音楽療法士や音楽療法の専門家が対象者や内容を考えて行い、どのような結果になったかをきちんと観察し、評価し、その結果や方法についての研究を伴っているものである。したがって、音楽とふれあうその瞬間だけではなく、長期的な展望にたって計画的に行われる介入方法であるといえる。専門的な定義として、狭義の音楽療法は「音楽を聴いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果を応用して、心身の健康の回復、向上を図る行為」とされており、演奏などの活動的音楽療法と音楽を聴くなどの受容的音楽療法の2つに分けられている。

そして、以上のような音楽健康法と音楽療法の違いを表2-2のようにまとめている。

【表 2-2 音楽療法と音楽健康法の比較】(板東, 2009, 13、一部修正)

	広義の音楽療法	狭義の音楽療法
呼称	音楽健康法	音楽療法
対象者	健康な人々	疾病を有する人々
注目されることの多い 対象者	高齢者	認知症、障害児(者)
組織	各種団体 等	医療・福祉施設 等
施行者	誰でも可能	音楽療法士 等
評価や研究	必要なし	必要
形態	カジュアル	フォーマル
服へのたとえ	既製服 レディ・メイド	注文服 オーダー・メイド

この分類から考えると、セラピー・ミュージックが対象とする内容はこの中でも「狭義の音楽療法」であり、「広義の音楽療法」は次のカジュアル・ミュージックに該当する。

2. カジュアル・ミュージック

2 つめは、非日常性を求め、楽しさや生活の充実を主に目的とした活動のタイプであり、これを「カジュアル・ミュージック」と名付けた。このタイプの音楽活動は、音楽によって楽しみを得たり健康を維持することを目的として行われるものである。日常生活空間やインフォーマルな場所で日常的に行われ、対象者は主に一般高齢者である。この活動における重要な他者は家族や友人、仲間であり、他者からの意図的な介入も評価も必要がない。一回の活動時間は内容や個人によってさまざまであり、活動には系統性や継続性、強度も低い場合が多い。活動者の自発性は高く、場合によっては専門的技術が必要になるため、活動に対する傾倒度合いが高くなる。自分の好きなときに、好きな内容の活動を、好きなだけできるということがこのタイプの音楽活動の特徴であり、その時の気分によって活動の内容や形態を変化させることができる。趣味活動の一環としての音楽活動や楽しみのための音楽活動はここに当てはまる。

また、健康を志向して行われる音楽活動もある。前述した音楽療法の分類のうち、広義の音楽療法はこのカテゴリーに属するものであるといえる。

カジュアル・ミュージックの代表的な活動としてカラオケが挙げられる。野口（2005）は、「人は縁によって集い、集いが縁を生む。そしてさまざまな集いの中から新しいもてなしの文化が生まれてくる。カラオケは今、そうした集いともてなしの文化を演出し、新しいライフスタイルを生む文化装置として、その役割と効用が見直されている」と説明している。また、「カラオケは受動的な音楽の楽しみをしていた人々に、感動の担い手、送り手となる喜びをもたらした」とその功績を挙げ、「カラオケの出現により、たとえ限られた空間であれ、誰もが音楽の主体となり、自分の歌声を他人に披露できるようになった。歌心の解放が人生の活力になり、人間関係を深めてきたことは間違いない」と述べている。「歌う」という行為は「自己を映す鏡」、「自己を知る行為」と述べ、「大好きな歌で自分の存在を世間にアピールすることは、『社会的評価』を伴う内面的な幸福につながる」と指摘している。さらに、「普段は『歌が嫌い』という人がカラオケに行くとマイクを握って離さないことがある。生活の中では音楽から離れていた人たちが音楽に戻ってくる。これはまさにカラオケの果たした貢献である」と述べている。もちろん、カラオケに行く全ての人がカラオケが好きであるとは限らず、中には付き合いで行っている人もいると考えられるが、大竹(1997)は、「面白いのは、好きでないという人もカラオケについてなにかしらエピソードを持っている」ことを指摘している。たしかに、カラオケでハメをはずしたという経験や、同席した人の意外な一面を見たという話はよく聞かれることである。時には、このような経験が武勇伝のように語られることもある。これは、カラオケで歌うという行為やその空間が非日常的な空間を作り出し、そこで人々は非日常的な世界を楽しんでいるということである。三浦(1995)は、「カラオケボックスのような素朴なストレス解消装置が、まず郊外のロードサイドで流行したのも、それが郊外生活者の非日常性への願望が少なからず役立ったからである」と指摘している。このように、音楽に疎遠だった人々を音楽活動へと動員させている／呼び戻しているということ、つまり、カジュアル・ミュージックを行う人々を増加させているという点で、カラオケの功績は大きいといえる。

3. シリアス・ミュージック

3 つ目のタイプは、専門的な知識や技術の習得、維持、向上が追求されている活動であり、これを「シリアス・ミュージック」と名付けた。このタイプの音楽とは、音楽の専門的な技術や知識を求めて行われる活動ため、活動者は本気モードで活動を行う。自宅以外の特定の場所で行われ、日々の生活活動とは切り離された活動でもあることから、日にち

陽的な空間で繰り広げられる活動であり、対象者は主に一般高齢者である。ここでの活動における重要な他者は指導者や観客や仲間であり、そこから得られる評価は非常に重要なものとなるが、彼らから意図的で系統だった介入は行われない。一回の活動時間は長くなる場合が多く継続性が高い。活動者の自発性はかなり高く、専門的技術が求められるため、活動に対する傾倒度合いは非常に高い。ゆえに、コミットメントやフローを体験することが多くなる。

このような活動は、常日頃からその活動に対して努力し、知識や技術を向上し続けることは求められるため、日々の訓練の積み重ねが重要な要素になってくる。Atchely (1989) は、「音楽のような複雑な技術を必要とする活動は、ほとんど終わりのない努力と探求が重要となる」と述べているが、これはシリアス・ミュージックの特徴を端的に言い表しているものである。

シリアス・ミュージックに関わることは、短期的には楽しいことが少ないかもしれない。しかし長期的に見れば、そこで費やされた努力や忍耐によって達成感が生まれ、心理的な利益を得ることができる。具体的には自己強化、自己充足、自己実現、自己表現、ポジティブな社会的アイデンティティ、個人的な問題からの逃避と再形成、社会的所属感と集団への貢献感などがあげられる。また、シリアスに取り組んでいるがゆえに、内容が知らず知らずのうちに深まり、喜びや楽しみがどんどん増していくと考えられる。いわば、ライフワークとなっている音楽活動といえる。

第3章 サクセスフル・エイジングの理論的検討

第1節 サクセスフル・エイジング研究の動向

1. 老年学の歴史

老年学という学問領域は、その成立以降、主に高齢者や高齢期の生活課題を扱ってきた。『現代エイジング辞典』（1997）によれば、「老年学は、人間の高齢化に伴って起きてきた種々の変化や問題を解決するために、生物学、医学、心理学、経済学、社会学、社会福祉学、建築学などの自然科学と社会科学の関連した科学の協力によってできた総合科学である」。そのうち、生物学的、医学的アプローチを行うものを老年医学（Geriatrics）とよび、それ以外の学問領域からアプローチするものは老年学（Gerontology）あるいは社会老年学（Social Gerontology）と呼び習わされてきた。

『現代エイジング辞典』（1997）によれば、社会老年学の研究は「主に、高齢者の心理学的研究に焦点が当てられてきたが、近年では、高齢者の役割、健康、就労、社会参加、年金制度、医療制度、扶養、介護、高齢化対策などの問題にも強い関心が向けられている。これは、日本を含めた先進諸国において人口の高齢化が急速に進み、高齢化問題への政策的対応が求められるようになり、加齢や高齢期について多面的でかつ学際的なアプローチの必要性が認識されるようになったことを意味している」と説明がなされている。

コーエン（2001）は、「エイジングの研究は今や新たな転機にきていると私は感じている」と述べ、その理由について次のように述べている。

初期の研究の多くは、正常な加齢変化と晩年の疾病や障害からくる欠陥とを区別することに的を絞っていた。中心的な問は「エイジングとは何か」そして「エイジングに伴って生じる不調とはどんなものか」ということだった。過去においては、エイジングについての見方の多くは、健康な人たちよりも病気の人たちの姿に影響されていて、その食い違いがこの研究を一層重要なものにした。やがて晩年の不調について理解が進むにつれ、その治療に的を絞った研究がかなり行われるようになった。正常な、というか健康なエイジングについての研究がようやく始まったのは、80年代後半から90年代にかけてのことだった。現在は、「エイジングとは何か」という段階を超えて「エイジングと両立しうることは何か」という研究に移る新たな転換期にきているのである。エイジングが老衰と同義と見なされたそれほど遠い過去でもない時代から、人間の潜在能力が臚げながら見えてきて文化的な考察の余地が生まれてきている時代

へと移ったのだ。老齢にもかかわらずではなく、老齢だからこそ可能なことは何かを語る態勢がようやくできてきた。(コーエン, 2001, 16-17)

老年学はその成立当初から学際的な性格を持ち、そのような研究領域として高齢者や高齢期に関わるさまざまな現象を研究対象にしてきた。今日では、教育老年学 (educational gerontology)、金融老年学 (financial gerontology)、政治老年学 (political gerontology)、環境老年学 (environmental gerontology)、運動老年学 (exercise gerontology) など、個々の研究対象あるいは個別課題を究明する特定領域の老年学的研究が登場し、発展している。

2. サクセスフル・エイジングの概念

老年学における各領域に共通して古くから一貫して研究され続けているテーマは、サクセスフル・エイジング (Successful Aging) という概念である。サクセスフル・エイジングとは、健康で長生きしていて、満足と幸福を感じられるような老いの過程として理解されてきた (小田, 2004)。この概念は、高齢者個人の身体的、精神的、社会的な機能の維持や高齢期における適応に焦点を当てており、望ましい高齢者像を提示することを意図している (柴田ら, 2007a; 2007b)。

サクセスフル・エイジングという用語は、老年学の領域の中できわめて早い時期から用いられてきたが、Havighurst (1960) の論文に取り上げられて以来、老年学の研究者の関心を集めるようになった。そこでは、「サクセスフル・エイジングは社会が高齢者に適切だと考える生活様式と高齢者のそれが一致していることであり…その人を特徴付ける活動のレベルや範囲を維持していくことである。…サクセスフル・エイジングとは余暇、家族生活、友人、労働、クラブ活動、教会の活動に対して満足を感じている状態である」と述べられている。それ以後今日に至るまで、この概念にはさまざまな意味を持たせて研究が行われてきた。小田 (2004) は、それまでのサクセスフル・エイジング研究の検討を通して、「サクセスフル・エイジングは life satisfaction (生活満足) や happiness (幸福)、morale (モラル)、survival (生存) や good health (健康)、longevity (長命) と同義に用いられ、また、Well-Being と同義に用いられてきた」と述べており、同様に、関 (2006) も、「サクセスフル・エイジングの指標として、主観的幸福感、(Subjective Well-Being)、精神的健康 (Mental Health)、心理的適応 (Psychological Adaptation) などが取り上げ

られる」と、この概念の多義性と多次元性を明らかにしている。

3. サクセスフル・エイジングの指標

サクセスフル・エイジングの初期の理論の多くは、加齢のメカニズムと関連した生物学的研究や生理学的研究が先行してすすめられてきた。これらの研究で用いられていたサクセスフル・エイジングの指標は、主に、身体的健康、機能的自立、長寿であった (Baltes, et al., 1996)。近年のサクセスフル・エイジング論に拍車をかけることになったのは、Rowe と Kahn (1997) による”Human Aging: Usual and Successful”という論文であり、その中では、「サクセスフルな老化」は「通常の老化」と区別して論じられている。この論文に先立ち、Rowe と Kahn (1987) は、これまでに主に注目されてきた加齢の過程を「通常の老化」とし、「サクセスフルな老化とは通常の老化と比べて、疾病による心身の老化の程度が低いことである」と説明し、そして当該論文 (1997) において、「サクセスフルな老化とは、病気や障害などの異常がなくそれらのリスクも低く、心身機能が高い状態であり、通常の老化とは、病気や障害などの異常はないがそれらのリスクが高い状態をいう」と説明している。そして、サクセスフル・エイジングの構成要素を、①病気や病気に関連した障害の可能性が低いこと、②認識機能と身体機能が高いこと、③生活に積極的に関与していること、という3つに分類している (Rowe, Kahn, 1997; Tate, et al., 2003)。

この論文の発表以降、サクセスフル・エイジングは従来の老年学の研究枠組みにとどまらず、さまざまな関連領域の視点を用いて多次的、多角的に議論が進められるようになった。その結果、サクセスフル・エイジングの概念や構成要素が数多く挙げられている。例えば、Reichstadt ら (2007) は、60～99歳の72名の高齢者によって行われたサクセスフル・エイジングに関する議論を用いて、サクセスフル・エイジングの概念整理を行った。その結果、①態度と適応 (積極的で、良好な、または楽観的な態度、変化に対して適応できる能力)、②安全性と安定性 (安全な生活環境、経済的資源、社会的支援に対する安定性)、③健康 (身体的、精神的、スピリチュアル)、④関与と刺激 (身体的・知的活動への参加・維持、社会貢献) という4つの主要な枠組みが抽出されることを明らかにしている。また、この研究では、高齢者はサクセスフル・エイジングの要素として、長寿、疾病、傷害、機能や自立などの要因よりも社会・心理的な要因をより重視していることも指摘している。

Deep と Jeste (2006) は、サクセスフル・エイジングの操作的定義とその測定指標を

用いた 60 歳以上の高齢者を対象とした大規模調査に関する論文をレビューし、29 の異なる定義が見られることを報告している。これらの定義を構成している要素は、①障害や身体機能（ADL、IADL、4 分の 1 マイルの歩行や階段を上るなどの能力、握力など）、②認知機能（MMSE や自己申告による認知機能など）、③生活満足、幸福（満足度尺度、GDS・CES-D 尺度、一般的幸福感など）、④社会への関与、生産的な活動（友人・親戚との交流、社会活動への参加、有償・無償の仕事など）、⑤病気がない（心臓病、脳卒中、糖尿病、がん、骨粗鬆症など）、⑥長寿（75 歳または 85 歳までの生存、追跡時点までの生存など）、⑦健康度自己評価、⑧パーソナリティ、⑨環境・収入、⑩サクセスフルな老化の主観的評価、の 10 のカテゴリに分類できるとしている。

4. サクセスフル・エイジングと主観的幸福感

サクセスフル・エイジングを、生活満足度や幸福感などと同義に用い、また、Well-Being とも同義に扱っている研究は数多く存在する。小田（2004）は、Well-Being という概念について、「数々の次元において、その対象を特定して用いられることもあれば、すべての次元を包括して良好で、満足の行く状態一般や幸福の意味で用いられることもある。特に、生活満足度やモラル、幸福感などの高齢者本人が下す主観的な評価に関するさまざまな心理社会的構成概念に関しては、それらを集約する概念として主観的幸福感（Subjective Well-Being）が用いられることもある」と説明している。

主観的幸福感を測定する試みは長年にわたって積極的に行われてきている。例えば、George（1981）は、健康状態、個人的資源、ソーシャル・サポート、社会参加、経済的資源、コーピング能力、高齢者に対する社会のステレオタイプという 6 つの指標を用いて主観的幸福感を測定している。その他の多くの研究から、収入、職業的地位、教育といった社会人口統計学的な属性要因のほか、健康状態（例えば、Larson, 1978；Atchley, 1998；ブルーノ, 2005）や楽観志向（Hobfoll, 2002）が主観的幸福感に最も強く影響を及ぼしていることが明らかにされてきた。また、「重要な役割を果たした」、「社会の進展に貢献したと思う」という充実感や達成感が高いこと（関, 2006）、各種の活動に参加すること（Warr, et al., 2004；Beck, et al., 1988）、他者にサポートを提供すること（柴田, 2004）も主観的幸福感と結びついていることが明らかにされている。

5. サクセスフル・エイジングと生きがい

主観的幸福感と同様に、高齢者の心理的側面を構成する重要な要素の一つとして「生きがい」が挙げられる。高橋ら（2002）は、「日本人が日常的に口にする『生きがい』という言葉の背景に横たわる日本人の価値意識は、複眼的な視点からなる幸福感である」と説明している。たとえば、柴田ら（2007a；2007b）は、生きがいは、生活の質（QOL）に社会的役割意識やその達成感が加わったものであると説明している。また、関（2006）は、定年退職後の生きがいを構成するものとして、「生活の張り合いや活力」、「心の安らぎや気晴らし」、「充足感や満足感」、「人生観や価値観の形成」、「人々の交流やふれあい」、「生活の目標や目的」などの10項目があると述べている。

生きがいは、ある事柄の達成に貢献するという意味での人生の価値という側面と、私以外の他者（あるいは共同体や社会）による評価を通じた人生の価値付けという側面がある。このことに関して高橋ら（2002）は、「ある人の生きがいは、その人が生きることが何らかの社会的（共同体的）価値を有するという意味である。日本において、生きがいという人々の意識は、『集団や社会的役割への一体感』（集団や役割と一体であるという感じ、あるいは参加意識、コミットメント）と『自己実現』という相異なる2つの方向性を持ちうる」と説明している。

6. 高齢者の適応とサクセスフル・エイジング

サクセスフル・エイジングは、ライフスパン全体にわたる個人の変化と社会の変化への対処方法の質的側面である（Featherman, et al., 1990）とも解釈されてきた。つまり、サクセスフル・エイジングとは加齢に伴う身体的、心理学的、社会的な機能の低下や喪失が見られたとしても、それを制御して目標を達成していく Successful Adaptation の過程であり、目標へ再適応の過程である（小田, 2004）。高齢者の適応の問題は老年学の研究領域で最も多く取り組まれており、そのなかで多くの理論やモデルが構築されてきた。

『エイジング大辞典』（2007）によれば、適応という言葉は、「生活の質、模範的加齢、あるいは個人的な幸福といった関連する構成概念と同様に用いられる。多くの研究においては、一般的な生活の質に値する精神内の評価であると見なされ、モラールや生活満足度、幸福、それらに類する概念の測定を通して操作的に理解されている。そのため、適応を促進する要因も主観的幸福感の決定要因と関連づけて考察されており、健康、収入、社会的活動やレジャーへの参加、社会経済的達成状態（例えば教育、職業上の地位）、家族や友人

との支持的な人間関係などが含まれる」ものである。さらには、健康であることや安全が保たれていること、自立行為ができ、集団に所属していること、社会経験や社会的接触が豊富でやりがいのある活動を行っていることが高齢者の *good adaptation* に必要な要因として挙げられていることも指摘されている（小田, 2004）。また適応の方法として、Atchley ら（1995）は、「今まで通りにすること」、「先手を打つこと」、「補填すること」の3つが代表的なものとして挙げられると述べている。

7. 高齢者観の変化

サクセスフル・エイジングの考え方の広がりとともに、高齢者に対する見方も変化してきた。従来の衰退・下降のプロセスと考えられてきた加齢や高齢期の考え方を見直され、高齢期になっても成長・発達するという見方へと変化してきている。現在では、ごく普通の高齢者は、「子どもや親族、友人との関係を保ちながら、とりたてて活発なあるいは活動的とはいえないまでも無理のない活動を続けながら健康的で穏やかな高齢期を過ごしている」（小田, 2004）という認識が広がっている。

同時に、社会のお荷物として高齢者を扱うのではなく、社会に貢献できる存在として高齢者を捉え直す方向性が見られる。例えば、平成12年度版の厚生白書（1999）は「新しい高齢者像を求めて」というテーマを取り上げ、21世紀に高齢社会を迎える我が国においては、「これまでの高齢者に関する画一的な見方を払拭し、長年にわたって知識、経験、技能を培い、豊かな能力と意欲をもつ者として高齢者をとらえていくことが、高齢社会をより豊かに活力があるものとしていくことにつながっていくと考えられる」と明記している。また、総務庁（現・総務省）は、高齢社会における新しい生き方を「エイジレス・ライフ」と呼び、年齢にとらわれず、自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ることを推奨している。すなわち、人生後半の目的が量（長く生きること）から質（豊かに生きること）に変化してきたという流れにあるといえる。その結果、日本の高齢者像は「日向ぼっこしながら孫の守りをする静かなお年寄」イメージから、「余暇を生かして心身を磨き、多様な社会参加をする活動的な高齢者」イメージへ変わりつつあると指摘されている（浜口, 1997）。

平均寿命が80歳を超える現在、高齢者の中には心身ともに健康な人が少なくはなく、「体力の衰えた人」という従来の消極的な見方を変え、人生経験を豊かにすることによって能力が増大するという積極的な見方をする方向へ、つまり、高齢者の能力を一概に年齢区分

で判断しないことが推奨されてきた。

Batlerら(1985)は、「79歳以上でもバイタリティもあり、生産的なお年寄り(old-olds) - 他の年齢の人々と比較してもユニークな人生経験を持っていて、70歳を過ぎてもなお人生はこれからといった人々の存在も注目すべきである」と指摘している。それに伴い、今日では、高齢期に対する役割期待が大きく変化しており、受動志向から能動志向へ、離脱志向から自己統制志向へとといったように心理学的老化の支配パターンも変化している(小田, 2004)。特にレジャー活動においては、「させられるレジャー」から「するレジャー」への主体の変化が強まり、人々は自分のライフスタイルにあった個性的レジャーを模索することに熱心になってきたという現象が見られることが指摘されている(瀬沼, 2006)。高齢者像が静から動へ、守りから攻めのイメージを強めているがゆえに、暦年齢よりも機能年齢が重視されるエイジレス社会へ向かっているといえる(浜口, 1997)。

このような考え方は時代とともに拡大している。WHOは2002年の高齢化に関する国連総会においてアクティブ・エイジングを提唱し、高齢者の健康、自立、生産性を高めるような国家的、国際的な政策や計画を構築することを提案した。その他にも、プロダクティブ・エイジング(Butler and Gleason, 1985)、エイジング・ウェル(Vaillant, 2002; Williamson, 2002)、ポジティブ・エイジング(Ryff, 1989; Bowling, 1993)など、高齢者像を説明する新しい概念も数多く登場してきた。言い換えれば、世界規模で、個人の側も、社会の側も、できるだけ長く、健康で、自立し、楽しく充実した生活を送ることを求めるようになってきたということである。

このような高齢者観の変化は、国家や政府、地域行政というマクロなレベルで高齢者政策を検討する必要性を求めているのと同時に、個人というミクロなレベルでも、自らの生活を自らの手で設計する能力を求めるようになったということでもある。このような流れの中では、「嫌でも生涯学習や余暇対応の比重が高まることになり、これまでの定型化されたメニューによるのではなく、さまざまなカードを自分自身の判断で選んでその組み合わせの中に自分の生き方を発見しなければならなくなる」と指摘されている(辻, 1990)。この意味では、音楽をはじめとした芸術活動も高齢者の持つ選択肢の一つとなり、高齢者の生活を構成するものとして選択される機会がますます多くなると予測される。

以上のようなサクセスフル・エイジングの研究を総じて言えば、サクセスフル・エイジングとは、エイジングのプロセスに適応することによって、個人にとって、あるいは社会全

体にとって望ましい高齢期のライフスタイルを形成することであるといえる。老年学の研究はこの新しいライフスタイルの形成とそれに適応する方法について、さまざまな次元から、さまざまな指標を用いて説明してきたといえる。

第2節 高齢者のライフスタイルとサクセスフル・エイジング

近年では「ライフスタイル」という言葉が広く普及し、書籍や雑誌記事のタイトル、広告、キャッチコピーを始め、国家政策の表題にも用いられるようになってきた。インターネットの検索サイトを用いて「ライフスタイル」という言葉をキーワードに検索を試みると該当するサイトは1600万件を越えるサイトがあるという結果が得られた（Google, 2010.2.10 参照）。このようにライフスタイルに関心が寄せられるようになった背景には、社会の近代化、経済の発展、科学技術の進歩によって個人の生活が豊かになり、各個人がますます思い通りの生活を営むことができるようになったという背景がある。近年では、完全週休二日制の導入や就業形態の多様化、少子高齢化、婚姻形態の多様化などにより、個人の自由裁量の時間が増えたこともこの傾向に拍車をかけていると考えられる。

さらには、マスメディアの発達、電子コミュニケーションへのアクセスが容易になったということもライフスタイルの多様化をますます加速させている。Mannellら（1997）は、「コマーシャルは一当然のように、『申し分のない』商品を伴って一人々に自分自身のライフスタイルづくりをするよう駆り立てた。テレビや雑誌は生活のすべてにわたる側面を描いている。私たちが個人として食べるもの、それらを準備する方法、衣服、住まい、楽しむ娯楽やレジャー、仕事、子どもの育て方、これらすべてが私たちのライフスタイルを定義する」と述べている。また、新聞記事や人気のある本の数の傾向がライフスタイルの広まりを示す兆候となっていることを指摘し、「多くの人々は、彼らのライフスタイルが健康や幸福を決定すると信じ、また、まさに重要なこととして、生活の中の仕事と家族やレジャーの側面をいかに操り、バランスをとるかによって、自分自身のライフスタイルを創造できると信じるようになった」と主張している。

平均寿命が伸びることに伴い、退職後の人生がかつてより遙かに長くなっている現在、退職後の生活をどのように送るのが多くの人の生活課題の1つとなり、そのことがライフスタイルへの関心を高めているともいえる。高齢期はその他の世代よりもライフスタイルが大きく変化する時期である。身体的な老化、病気、障害にともなう行動の制限がそれまでのライフスタイルを変化させるだけでなく、退職、配偶者や親しい人たちとの死別、

転居や病院・施設への入院・入所などによってもライフスタイルは大きく変化する。このようなネガティブな変化だけでなく、孫や新しい家族、新しい友人などと新しい人間関係を築くことや、関心を持っていることを実行すること、職場以外の場所での活動に参加することによってもライフスタイルは変化する。実際に、「退職後の新しい生活方法」という意味で「(老後)ライフスタイル」という言葉が用いられている著書、新聞や雑誌の特集記事も多く見られるようになった。その内容は、財産管理の仕方や資産運用の仕方、家族とのつきあい方、上手な近所づきあいの方法、予想される病気や障害とその対処方法など多岐にわたっている。このような内容はすべて、高齢期という人生の特定期間が非常に多様であり、それまでの人生とは異なった新しい生活が展開される可能性が高く、また、個人の心構え次第では豊かな生活を実現することができるというポジティブな見方を反映している。一方で、ライフスタイルという言葉の普及は、豊かな老後生活を送るためには高齢期においても自分で自分の生活を設計し、コントロールすることが求められるようになったことを意味しているともいえよう。

1. ライフスタイル研究の動向

①わが国における研究の動向

学術の世界においても高齢者のライフスタイルには多くの関心が寄せられている。例えば、我が国の国立国会図書館の雑誌記事索引において「ライフスタイル」をキーワードにして検索したところ、1990年から1999年の10年間に発表された論文は741件だったが2000年から2009年までの10年間では2119件にのぼっていた。国立情報学研究所の論文情報ナビゲータ(CiNii)において同様の検索を行なったところ、1990年から1999年の10年間で発表された論文は1500件だったが、2000年から2009年までの10年間で発表された論文は2584件にのぼっており、近年のライフスタイルへの関心の高まりがうかがえる。

②海外における研究の動向

海外における研究の動向は以下のようなものである。『Journal of Gerontology』や『The Gerontologist』を発行しているアメリカ老年学会のジャーナルのオンライン検索でLifestyleをキーワードに検索を行ったところ、を行なったところ、これまでにLifestyleに関連した論文は全部で1384件発表されていた。そのうち、主に高齢者の心理学的研究

や社会学的研究を扱った *Journal of Gerontology: Series B* においては、256 件の論文が発表されていた。アメリカ心理学会（APA）のオンライン検索で同様の検索を行なったところ、89 件の論文が見られた。アメリカ社会学会のジャーナルのオンライン検索で同様の検索を行なったところ、539 件の論文が検出された。以上のことから、国内外を問わず、ライフスタイルへの学術的関心が高いことが分かる。

2. 高齢者のライフスタイルに関する研究

①研究の動向

高齢者のライフスタイルにも研究者の関心は高まっている。国内外を通してこれまでに行われた高齢者を対象としたライフスタイル研究は、主に、運動能力、生活機能、健康や健康観、住宅、スポーツやレジャー活動、消費行動との関連で行われたものが多い。我が国における高齢者を対象としたライフスタイル研究を整理した結果、①健康や運動能力、体力、スポーツとライフスタイル、②都市部高齢者のライフスタイル、③地域社会で暮らしている高齢者のライフスタイル、④高齢者の QOL や生活の質とライフスタイル、⑤高齢者の介護とライフスタイル、⑥疾病や障害（特に生活習慣病）の原因や予防手段としてのライフスタイル、⑦高齢者の消費行動とライフスタイル、⑧外国の高齢者のライフスタイル、⑨高齢者の社会的生活とライフスタイル、という文脈で主に行われていた。しかし、これらの研究は、高齢者の生活様式全体という視点でライフスタイルに注目したものではなく、「特定の統計方法、とくに因子分析の結果で生み出されたカテゴリにつけられる名称として『ライフスタイル』という言葉が用いられているものがほとんどであり、『ライフスタイル』という言葉の意味に注目した研究はほとんどない」という指摘もある（Tokarski, 1991）。

また、高齢者単独を調査対象とする方法ではなく、他の年齢層と比較することによって高齢者のライフスタイルの特徴を説明しているものが多く見られる。例えば、Kunzmann ら（2005）は、ライフスタイルを快楽的ライフスタイル（hedonic lifestyle）と成長関連的ライフスタイル（growth-related lifestyle）に分類し、特にこの年齢差に注目した。その説明の中で、「ライフスタイルにおける年齢の違いを説明する 1 つの要因は、年齢によるポジティブ・アフェクトの変化である。成人前期の若者は高齢者よりもポジティブ・アフェクトを経験することが多いので、快楽的なライフスタイルを優先する。一方で、高齢者は若者よりもポジティブな関与（エンゲイジメント）を体験する傾向があるので、ます

ます成長に関連したライフスタイルを優先するようになる」と述べている。

②高齢者のライフスタイルの区分

高齢者のライフスタイルを区分した研究も見られる。例えば Sorce ら (1989) は、高齢者のライフスタイル・プロフィールを「自己依存 (self-reliant)、控えめな内向性 (quiet introverts)、家族志向 (family oriented)、活発な退職者 (active retirees)、若々しく不安が無い (young and secures)、孤独 (solitaires)」の 6 つに分類している。

我が国においては、嵯峨座 (1999) が既存の統計データや各種の世論調査のデータを用いて、高齢者の生活実態と意識の中心的な傾向とパターンを把握することによって、間接的に高齢者のライフスタイルを明らかにする事を試みている。ここでは、高齢者のライフスタイルを「高齢者の集団全体あるいは何らかの基準により明確に確定できるその下位集団に見られる、高齢者の生活の諸次元、すなわち生活行動、生活時間、生活意識の顕著な傾向」と定義している。ここで著者は、「自立は高齢者の新しいライフスタイルであり、それを実現している高齢者が増えている」と述べ、「健康であること、生産的であること、活動的であること」が自立の条件であり、それが「幸福な老い (サクセスフル・エイジング) をもたらすことは確かであろう」と述べている。しかし、この研究では、具体的なライフスタイルの区分は行われていない。

3. 老年学におけるライフスタイル研究

①研究の動向

老年学の研究領域においては、高齢期のライフスタイルについて直接的に扱った研究は数少ないが、近年になって、サクセスフル・エイジングとライフスタイルは同義であるという主張もなされてきた。Hendrics と Hatch (2006) は、*Handbook of Aging and Social Sciences (6th eds.)*の中の 1 章において、Lifestyle and Aging というタイトルで高齢期のライフスタイルを考察することに関する提言を行っている。これまでの老年学の領域で発表された著書、論文においてタイトルに Lifestyle と明記されているものは非常に数少なく、タイトルに記載されていたとしても先述したような研究枠組みで行われているものが多勢を占めており、サクセスフル・エイジングという観点から高齢者のライフスタイルを説明したものはほとんど見られない。その意味でも、この研究論文は参照するにおおいに値するものである。Hendrics らが提唱した高齢者のライフスタイルを検討する視点と、ライフス

スタイルの個人的資源モデルを要約すると以下のようになる。

②ライフスタイルの個人的資源モデル

ライフスタイルは個人を特徴付けている要因によって成り立っている。それらの要因には2つの側面がある。1つ目は個人内に関する要因である。個人の属性、素質、能力、スキルの一群、コンピテンス（潜在能力）は、個人の選択行動に影響を与える人的資本と呼ばれる。2つ目の要因は外的環境に関する要因である。年齢、性別、民族性、社会的地位のような客観的に判断できる多数の条件は、多くの人によって共有されているものであることから、社会的資本と呼ばれる。Hendrics らが提唱した個人的資源モデルは、中でも個人的要因に注目し、個人的要因は人的資源と社会的資源によって構成されることを説明するモデルである。

【図 3-1 ライフスタイルの個人的資源モデル】 (Hendrics, et al, 2007, 313.)

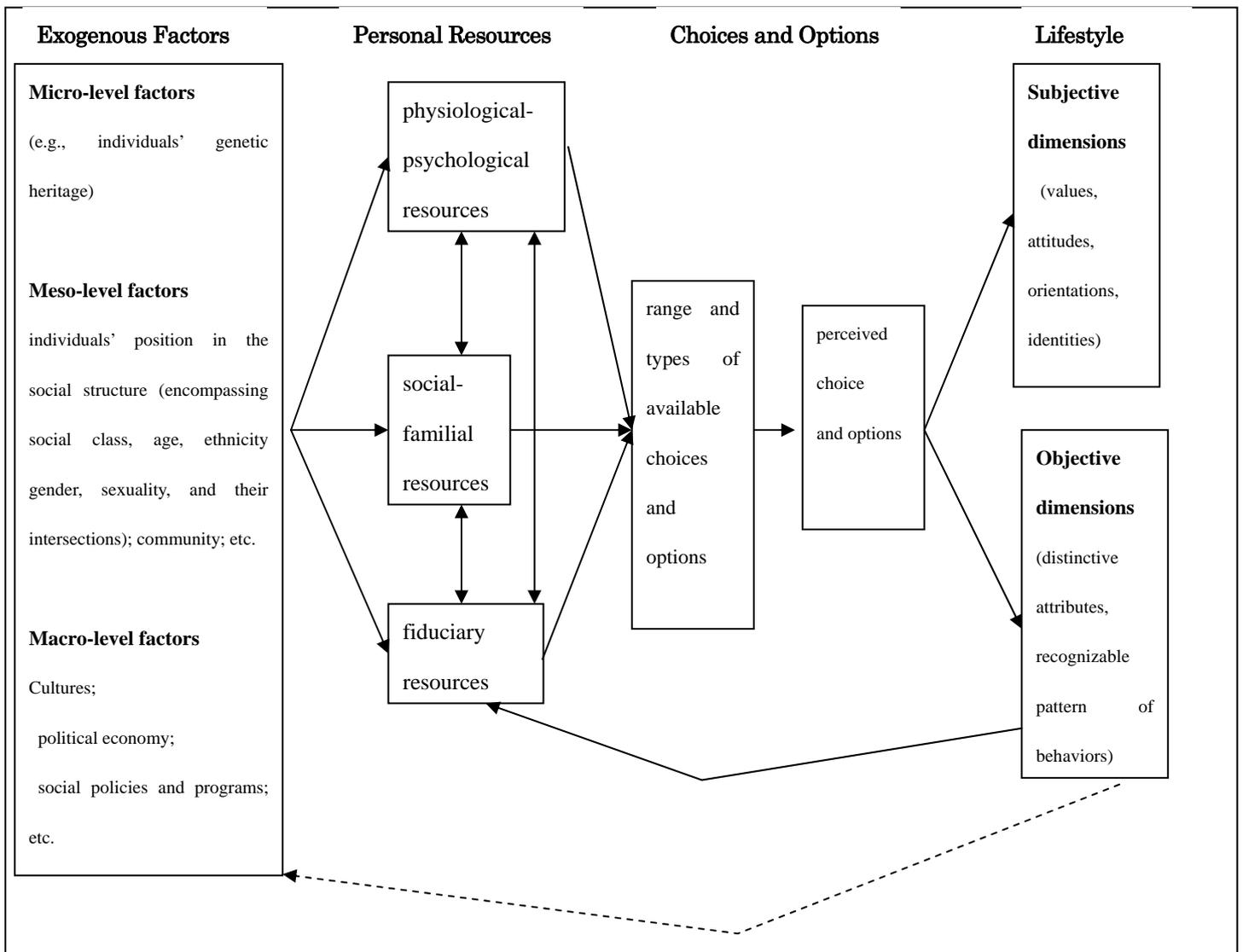


図 3-1 は個人的資源モデルを図示したものである。そして、この図の 4 つの次元について以下のように説明している。

ライフスタイル (Lifestyle) の次元については以下のように説明されている。Hendrics らが考えるライフスタイルとは、Stebbins (1997) の概念に基づいている。Stebbins は、ライフスタイルを、「属性や行動パターンと、価値観、態度、志向が組み合わされている生活状況」と定義している。つまり、ライフスタイルを単に属性や行動パターンと簡単に言い表すのではなく、個人の行動や状況に対する主観的認識、個人のアイデンティティもライフスタイルの重要な構成要素に含まれると考えている。Hendrics らは、これらの要素をライフスタイルの主観的次元 (Subjective dimensions) とし、客観的次元 (Objective dimensions) は個人の属性と行動パターンによって成り立っていると考えている。

次に、選択と選択肢 (Choices and Options) の次元である。個人が行うことができる選択や獲得できる選択肢の種類は、主観的次元のライフスタイル (価値観、態度、自己アイデンティティ) と客観的次元のライフスタイル (認識された属性あるいは行動パターン) の両方を形成することに影響を及ぼす。したがって、個人が入手できる選択肢の範囲や種類は、それらに対する個人の知覚によってライフスタイル全体に影響を及ぼしていく。

個人的資源 (Personal Resources) については以下のように説明されている。Hendrics らは、個人的資源は 3 つの次元で構成されると考えている。1 つめの次元は、生理学的-心理学的資源 (physiological-psychological resources) であり、個人の機能的状態、能力、コンピテンスのことをいう。具体的には身体的健康、ADL の遂行能力、知覚の鋭敏さ、認識的コンピテンスである。聴覚、視覚、情報処理能力、身体的機動力、運動感覚、感覚閾などは、身体的健康や活動力と組み合わせることによって個人の自律性に影響を与える。ゆえに、ライフスタイルにとっても最も重要な要因になると考えられている。

2 つめの次元は社会的-家族的資源 (social-familial resources) である。これは個人が持つ社会関係や対人間のネットワークのことをいう。社会的なつながりは、肯定的な期待感、手段的サポートや情緒的サポートをもたらし、個人が体験する経験の方向性や範囲、内容に大きな影響力を持っている。しかし、すべての人間関係が有益なものではなく、サポーティブな便益をもたらす関係性もストレスの原因となることもある (例えば、Ingersoll-Dayton, et al., 1997 ; Rook, 1984)。ゆえに、この次元を考える上では、個人

の社会的つながりや関係性について、個人がそれをどのように認識し、どのように組み合わせ、そこでどのようにふるまうかに注目することが重要になると考えられている。

3 つめの次元は、交換の媒介物として挙げられることが多い信託的資源 (fiduciary resources)、つまり金銭的・物的資源である。この資源の内容がお金であろうと他の交換可能な品物であろうと、個人が交換にふさわしいと考える量について熟慮、取捨選択する能力が必要となるため、個人の経験が展開する方向性や範囲、その方法にも影響を与えることになる。さらに、金銭的資源は、社会的な指標、価値観といった客観的に測定できる指標としても用いることができるものでもあり、ライフスタイルにとって重要な資源であると考えられている。

以上のような個人的資源は、ライフスタイルを形成するための原因的な因子と、形成されたライフスタイルを反映する結果的な因子という 2 つの側面を持っている。つまり、これらの資源は個人の選択や選択肢を作り出すものであると同時に、ある時点でのその個人のライフスタイルの状態を表現しているものでもある。また、個人がどのように人生を送るかを推測するために重要な要素でもある。その後の人生で起こる出来事に対処する能力がなければ、あるいは頼ることができる人的資源がなければ、また十分な信託的資源がなければ、結果的には困難な経験が多くなってしまう。

最後の次元である外生的要因 (Exogenous Factors) は、個人的な資源だけではライフスタイルのすべてを説明することが出来ないことを強調するために加えられている。個人が獲得できる資源は、マイクロレベルあるいは個人的レベル (たとえば、個人の遺伝的性質)、メゾレベル (社会階級、年齢、民族性、性別、社会階級、セクシュアリティ、それらの共通部分のような社会的な位置、コミュニティレベル)、そしてマクロレベル (文化システム、その社会の政治経済的構造、現存している社会政策や社会プログラムなど) の外生的な現象から生み出されている。外生的要因は、あくまでも外生的な物であるので、個人的資源に含まれている要因を用いて説明することはできない。しかし、個人のライフスタイルは個人の置かれる社会的地位に左右される部分も持っているのと同時に、逆に個人が地域や社会構造にも間接的に影響を与えているため、この要因がモデルに加えられている。

Hendrics らは、「ライフスタイルを構成している資源は非常に多様である」とし、当該個人によって、あるいはその個人が属する社会や文化、政治的政策によって要素は多分にあると説明している。そのため、このモデルを用いることで、個人や家族のライフ

コース、環境的条件、文化的背景、政治経済的背景、社会歴史的背景によってライフスタイルがさまざまに変化することを説明することが可能となり、エイジングとライフスタイルを説明することに有益なモデルであると考えている。

6. 退職への適応とライフスタイル

高齢期における適応の課題やサクセスフル・エイジングの課題をライフスタイルという観点から説明する取り組みは、これまでにほとんど行われていない。しかし、退職というライフイベントに対する適応をライフスタイルの観点から説明する試みがいくつか行われている。

①退職とライフスタイル

高齢期における大きな課題の一つとして、退職というライフイベントによって生じる生活の変化への適応が挙げられる。ジョージ（1986）は、Atchley が、退職というライフイベントに直面したとき、「退職者には①人の厄介にならずに自分の生活を営むこと、②適切なライフスタイルを決定することという 2 つの責任が課せられる」と指摘していることを紹介している。

現在では、就業形態が多様化し、定年年齢を迎える前に自発的に早期退職をする人もいるし、定年年齢を迎えたあとでも就業し続けている人もいる。中には不運なことに定年前に失業をしたり、病気や障害などによって働き続けることができないような状態になってしまう人もいる。どのような形態においても、仕事を失うことには同様のタイプの問題、つまり収入がなくなることや社会的な孤立（例えば、友人や同僚との接触がなくなること）、心理的な喪失（例えば、社会に貢献しているという感覚や、スキルと能力を訓練して発展させる機会を失うこと）が生まれてくる。

定年退職に伴う生活の変化への対処方法については長年関心が寄せられており、社会科学におけるさまざまな学問領域で数多くの研究結果が蓄積されてきた（例えば、Atchley, 1981 ; Barfield, 1978 ; Beck, 1982 ; Boses, 1991）。これらの研究の多くは、定年退職はその後の人生においてトラウマとなるような不幸な出来事であり、多くの高齢者（特に男性）はうまく適応できない、という仮説に基づいて行なわれているという指摘もある（Mannell et al., 1997）。数多くの研究によって、定年退職にうまく対処するための要因や条件が明らかにされてきた（例えば、Marshall, et al., 2001 ; Nuttman-Shwartz, 2004 ; Palmore, et

al., 1982)。音楽活動をはじめとしたレジャー活動もその要因のひとつであり、人々が仕事や労働者としての地位・役割の喪失に対処しようとするときに、レジャー活動が特に心理的な Well-Being や生活満足度に影響を及ぼしていることが数多くの研究で実証されてきた（例えば、Atchley, 1971；Zuzanesk, et al., 1983；Larson, 1978；Rois, et al., 1993）。

②退職に対する態度

定年退職は、ライフスタイルの過渡期の始まりを意味している。Voges ら（1988）は、Havighurst らが「退職者のライフスタイルとは、個人の時間、エネルギー、自我のアタッチメントをさまざまな重要な活動に再分配することである」と説明していることを紹介している。また、退職は、性差（例えば、Szinovacz, et al., 1992；Vogaes, et al., 1988；Calasanti, 1996）退職年齢（例えば、Chiva, 1996；Settersten, 1998）民族性（例えば、パルモア, 1998）、職種や職業的地位（例えば、Poitrenaud, et al., 1979）によって経験の仕方やその後の生活への影響、そして退職に対する態度に違いがあることも指摘されてきた。

Hopkins ら（2006）は、退職に対する態度をライフスタイルという観点で説明した Schlossberg の研究を紹介している。ここで明らかにされた態度とは、①新しいスタートをきる機会としての退職、②退職前のライフスタイルの継続としての退職、③喜ばしくない、混乱を伴った退職、④人生の最後の段階への移行としての退職であり、その具体的な内容は以下の通りである。

「新しいスタートをきる機会」としての退職は、新しい生活段階を喜んで始めることができることとして退職を経験することである。このような態度の退職者は、職業的役割にはあまり満足しておらず、労働は数多くの個人的な興味関心の邪魔をするものと考えている傾向がある。労働生活が終わることは自分で自由に時間を使う機会をもたらす、さらに他者や労働によって課せられる制約から解放されることを意味している。このような態度の退職者は、退職前に抱いていた関心を、自己実現を強くもたらす新しい関心へと置き換える傾向がある。

「退職前のライフスタイルの継続」としての退職は、退職を特に重要なイベントとして経験しないことである。このような態度の退職者は、在職中も職業的役割にあまりこだわっていない傾向がある。そして、退職後は、より自分で選択した方法によって退職前の活動を継続する時期であると考えている。適度な満足度を持った退職をしており、未来は成長

のための機会に満ちているが、その機会は過去の経験の上に成り立つものと考えている傾向がある。このような態度の退職者は新しい活動に参加する傾向が少なく、むしろ、それまでに価値付けた労働以外の活動にそれまでと同じような方法で参加することによって退職前の関心を継続しようとする。

「喜ばしくない、混乱を伴った」態度の退職者にとって退職とは高く価値付けられた活動を失うことを意味する。このような退職者にとって、労働は自己アイデンティティの主たる要因や自己実現の機会として位置づけられている傾向がある。退職に移行するときにはそれまでの自己を維持しようとするため、結果的にフラストレーションや無関心を生み出すことになる。このような態度の退職者は、変化している環境の中で労働に代わる活動を探そうとする傾向にある。

最後に、「人生の最後の段階への移行」としての退職は、最後のライフステージに向かうスタート地点として退職を経験することである。職業は楽しみや個人の時間を満たすという役割を主に果たしていると認識しているが、退職間近な時期においては「フラストレーションを招くもの」や「厄介なもの」として認識される傾向がある。このような態度の退職者にとって、退職後の人生は低下・衰退の時期であり、何か新しい物事を始める時期ではないと考えている。そのため、熟慮や内省が起り、退職前の労働への関心は捨て去られ、よって全体的な活動レベルは低下する傾向にある。

この研究が明らかにしていることは、退職というライフイベントに直面したときに新しいライフスタイルを形成しようとする態度とそれまでのライフスタイルを維持しようとする態度が生まれ、そのことによって退職というライフイベントによる生活の変化に適応しようとしているということである。従来の老年学の文脈で行われてきた研究では、退職というライフイベントへの適応は、主に活動理論、離脱理論、継続性理論を用いて説明がなされてきた。Tokarski (1987) は、老年学で行われている研究は「ライフスタイルという言葉は、具体的なライフスタイルの状態を示すための指標として適切に操作すること」が軽視されており、「この文脈で得られた研究結果は、離脱理論や活動理論によって説明され、ライフスタイルの概念そのものを考察していない」と指摘している。つまり、従来の老年学における退職に関する研究では、退職へのプロセスとその適応という事象に注目し、ここで説明されている「新しいスタートとしての退職」や「混乱を伴った退職」は活動理論を用いて、「継続としての退職」は継続性理論を用いて、「最後の段階への移行としての退職」は離脱理論を用いて別個の現象として説明しており、退職というライフイベントが起

この前後のライフスタイル全体について関心もたれていないことを指摘しているといえる。また、そのようなライフスタイルにはどのような特徴があり、どのように形成・維持され、退職への適応やその後の生活にどのように影響を及ぼしているかという視点で詳細に考察がなされていないということである。

第3節 音楽ライフスタイルの概念と構造

1. 音楽ライフスタイルの概念

音楽活動を行うことや音楽とふれあうことは、個人の生活様式の一部である。本研究では、そのような音楽とふれあう生活様式を「音楽ライフスタイル (Music Lifestyle)」と呼ぶこととし、このライフスタイルとサクセスフル・エイジングの関係性を考察する。音楽ライフスタイルやミュージック・ライフスタイルという言葉は、主に音楽関連産業で用いられてきた。それらが指す内容は、オーディオ機器や音楽メディアを保有し、それらを使いこなして音楽とふれあうことの多い生活を送ることである。そうした音楽ライフスタイルを普及させようと各種音楽関連産業が様々な事業を進めている。例えば、阪急コミュニケーションズは、「e-days」という無料の web マガジンを発行し、「エイジレスな大人」のライフスタイルを提案しており、そのジャンルの1つとして音楽を取り上げ、音楽に関するコラムや注目の音楽コンテンツ、アーティストの紹介記事を掲載している（阪急コミュニケーション：Web マガジン e-days. <http://e-days.cc/>. 2009.8.10 参照）。また、ヤマハ音楽振興会は、幅広い年齢層を対象に音楽ライフスタイルに関するインターネット調査を実施し、音楽の嗜好と演奏活動や音楽学習に対する意識や意欲を探っている（ヤマハ音楽振興会、2006）。

2. 音楽とライフスタイル

音楽活動を行うことや音楽の嗜好は個人のライフスタイルの一指標として用いられることが多い。それは、音楽活動を行うという行動や音楽の嗜好、選択は、その人の趣味や嗜好を反映しているものであり、その内容や関わり方を見るだけでその人の属性や趣味、嗜好がある程度把握できるものとして考えられているからである。そのため、マーケティングや消費行動の一指標として「音楽活動」や「音楽の嗜好」が用いられてきた。

ライフスタイルの研究は、主にマーケティングの領域で発展してきた。これは、ごく簡単に言えば、性や年齢、学歴、職業、所得といった社会・人口学的属性 (socio-demographic

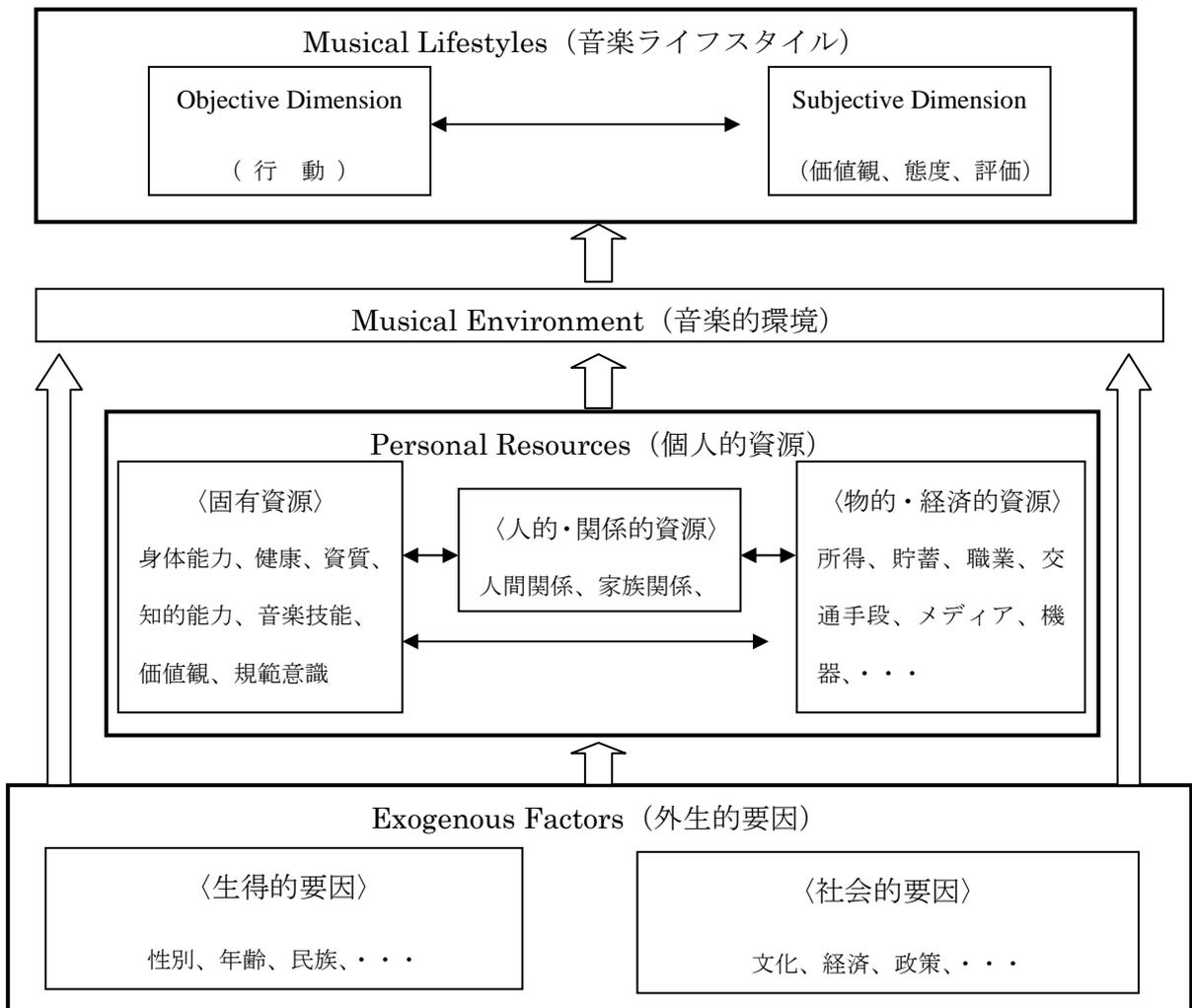
attributes) だけでは消費者の好みや購買行動を説明できなくなったからであるが、音楽の好みや音楽活動についても同様のことがいえる。例えば、次のような指摘がある。「音楽の嗜好は、その個人の社会階級や年齢、ジェンダー、民族性や文化といった社会人口学的変数とは関係ないか、あるとしても非常に弱いものであるので、音楽の嗜好を完璧に理解するにはサブカルチャーやライフスタイルに関わる要素を取り入れて説明をする必要がある」(ラッセル, 2004)。North と Hargreaves (2007a ; 2007b) は、人間関係や居住環境、モラル、支持政党、犯罪行為、メディア選好、レジャーへの関心、音楽の利用法をライフスタイルの要因とみなし、それらは音楽の好みと有意な関連があることを明らかにしている。

しかし、音楽老年学では、高齢者の音楽の好みや音楽活動をライフスタイルから説明するのではなく、ライフスタイルの一類型としての音楽ライフスタイルー日常的に音楽と関わりあいのある生活様式ーの形成過程に焦点を当てる。

3. 音楽ライフスタイルの構造

Hendrics らの個人的モデルを参照して、以下のような音楽ライフスタイルの構造を図 3-2 のように設定した。

【図 3-2 Music Lifestyle の構造】



音楽ライフスタイルは客観的な次元と主観的次元によって構成される。客観的な次元とは外部から観察可能な音楽活動であり、主観的な次元を構成する要素は音楽に対する関心、興味、価値観、意見、態度、評価である。

客観的次元である音楽活動は、主観的次元の反映あるいは主観的次元の結果変数とみなすこともできるが、主観的次元からは容易に推測、説明できないものも少なくない。例えば、演歌が大好きなのだが、人前ではそんな素振りをせずに、西洋のクラシック音楽に興味・関心があるような行動をする場合のことを考えてみる。客観的には、「この人は西洋クラシック音楽が好きなのだ」、「演歌などの音楽には興味がない人だ」、「高尚な趣味を持った人だ」、「インテリだ」と見られるだろう。しかし、本当のところは、演

歌が好きであることを正直に表現すると、「年寄り扱いされそうだ」とか「趣味が悪いと思われそうだ」、「演歌が好きだと言うのが恥ずかしい」などの理由で、本人の関心・興味とは異なる行動をしているかもしれない。とくに、日本人の音楽観の中には、「演歌やポピュラーよりもクラシックが上位になければならない」（辻，1990）という特徴があるため、演歌が好きと公言することに抵抗を感じる人もいるだろう。外見的には同じように見える行動であっても、関心・興味も同じであるとは限らないということである。音楽ライフスタイルを客観的次元と主観的次元の両次元から捉えようとするのはそのためである。

そうした音楽ライフスタイルは、その個人が有する諸資源＝個人的資源と外生的な要因によって構成される。ここでは、個人的資源をその人に固有の資源、人的・関係的資源、物的・経済的資源に分けておく。外生的な要因は、生得的要因と社会的要因に分けられる。

個人的資源は、その人の年齢や性別、民族といった生得的要因に加えて、その人が暮らす地域や社会の文化、経済、政策など社会的、環境的条件によって左右される。これらは、個人の努力によって変えることができない外生的な要因として音楽ライフスタイルに関与している。

これらの個人的資源と外生的要因について、先ほどの、本当は演歌が大好きなのだが、西洋のクラシック音楽に興味・関心があるような行動をする、という場合のことを説明すると以下のようなになる。

演歌にしる西洋クラシック音楽にしる、音楽を聴くには、テレビやラジオ、ステレオ、ポータブル音楽プレイヤーなどのオーディオ機器や CD、DVD、カセット、レコードなどの音楽メディアが必要となる。音楽ライフスタイルには、これらの機器やメディアを保有していること、また保有するだけの経済的なゆとりがあるという物的・経済的資源が必要となる。

大好きな演歌をおおっぴらに聴くことをせずに西洋クラシック音楽を聴くという行動は、他者からの評価が大きく関与していると考えられる。その人の行動を評価する他者が演歌に対して低い価値を置いている、あるいは演歌よりも西洋クラシック音楽に興味を持っている場合には、評価者の前では演歌が大好きであることを示すような行動は避けるだろうし、評価者と話をあわせるために西洋クラシック音楽を多く聴くようにし

ているのかもしれない。評価者との関係性が深ければ、評価者の価値観がその人の行動に大きな影響を与えることになるだろう。例えば、家族の中で演歌をひどく嫌う人がいれば演歌を聴くことは控えるだろうし、西洋クラシック音楽に関する音楽メディアを多く持っている人がいれば、それにふれる機会も多くなる。このような人的・関係的資源は音楽ライフスタイルを形成する上で重要な資源として挙げられる。

このような音楽ライフスタイルを形成する際には、数多くの制約がある。それは、経済的側面、活動的側面、音楽的側面、精神的側面、人的側面、身体的側面がある。例えば、遠藤（1999）は、音楽活動における家庭的環境について触れ、「音楽における家庭環境とは、家族の中にピアノが習っている人がいるか（いたか）、音楽愛好者が多くの音楽を聴いたり音楽について話し合うことが多いかなど、人的な音楽的環境のことであり」と説明している。このような環境ももちろん、個人の保有資源でもあるが同時に制約条件でもある。つまり、家族の中において人的な音楽環境が築かれていなければ、音楽に接する機会も制限されるし、十分に音楽を楽しむことができなくなってしまう。このようなさまざまな制約条件のもとに、個人は保有資源を取捨選択しながら音楽ライフスタイルを形成していると説明することができる。

4. 音楽ライフスタイルの変化

音楽ライフスタイルは固定的なものではなく、時代や文化、社会的背景、個人の生活環境が変化すれば当然変化することが予測されるし、個人のライフステージの各段階においても変化するものである。なぜなら、このような環境の変化に伴って、外生的な要因および個人の持つ資源量が増減するからである。Hendrics ら（2006）は、Lawton（1983）の環境の圧力に対する適応パターンの考え方を採用して、このような環境や保有資源量の変化の中で、個人は各種資源を選択し、それによって環境を改変したり環境に順応したりしながらライフスタイルを形成すると説明している。したがって、音楽ライフスタイルも、個人がその時点において適切な音楽活動に関わる各種資源を取捨選択／動員することによって作り出されているものである。

従来の老年学の知見を用いれば、このような音楽ライフスタイルの形成、維持、変化は、活動理論や継続性理論を用いて説明することが可能であり、実際に、レジャー研究などの文脈の中で説明されてきた。しかし、他のライフスタイルと同様、音楽ライフスタイルは変化している部分と変化していない部分が混在して成り立っている。見かけ上、

変化していないように見えるような音楽ライフスタイルであっても、その細部は変化の連続であるかもしれないし、逆に完全に変化したように見えるようなものであっても変化せずに一貫して継続されているのかもしれない。

5. 音楽療法と音楽ライフスタイル

ところで、音楽療法は、音楽ライフスタイルを刺激、修正、強化する戦略であるといえる。音楽療法とは、一般に、対象を障害児や何らかの病気、障害を抱えた高齢者、特別養護老人ホームなどの施設に入所している高齢者とする「療法士が介入」（村井，2002）して行う音楽活動である。このような活動は、音楽療法士が対象となる高齢者の音楽ライフスタイルに働きかけることによって、長期的なライフスタイルを維持させようとするものと解釈することができる。音楽療法士の介入によって、高齢者の持つ音楽ライフスタイルが変化、強化され、そのことがその他のライフスタイルとのバランスに変化をもたらし、最終的に長期的なライフスタイルの維持へとつながると考えることができる。

音楽療法は、本来はすべての人が対象に行われる音楽を用いた治療的行為であるが、現在の音楽療法の研究や実践は、主に、疾患を有する患者、知的障害者、高齢者を対象に行われているため、狭義の音楽療法であるとされている（板東，佐治，2009）。近年では、音楽療法を、医学や心理療法におけるような閉じた治療関係から、広くコミュニティや社会全般の音楽活動へと広げる視点を提唱している動向がある。音楽に参加することで他の活動へのきっかけを与え、その事によってコミュニティの中で積極的・主体的な役割を持たせることを目的とした「コミュニティとしての音楽」（Pavlicavic, 2004）という考え方も登場してきた。このように、対象者の音楽ライフスタイルを刺激する、あるいは既存の音楽ライフスタイルを修正、強化する戦略として音楽療法を解釈すれば、そのことによって他のライフスタイルの側面も刺激・修正・強化されることになり、結果として対象者のQOLを向上させることができると説明することが可能となる。また、健常な高齢者を対象とした広義の音楽療法（音楽健康法）もこの枠組みから説明が可能となり、実践計画を構想しやすくなると考えられる。

第4節 まとめと議論

本章では、サクセスフル・エイジングの研究について整理し、ライフスタイルという観点からその課題を考察することの有効性を検討した。また音楽ライフスタイルという

ライフスタイルの一側面についてその概念と構造を考察した。

ライフスタイルについて検討した結果、次のようなことがいえる。数多くの学問領域において取り組まれてきたライフスタイル研究では、ライフスタイルとは、個人の行動パターンと価値観、態度、意見を表す指標の1つとして考えられており、個人の生活様式全体を示す概念としてはあまり考えられていないということである。少なくとも、高齢者を対象とした研究では、ライフスタイルを、ある行動や習慣を説明するための説明変数として扱ったものはあっても、さまざまな要因が組み合わされた従属変数として扱った研究は行われていない。Veal (2009) は、「ライフスタイルに関する多くの研究は、行動、消費パターン、社会・人口学的特徴という固定的な考え方に基づいたライフスタイル群を実証的研究によって明らかにすること以上に関心の範囲を広げていない。そのようなライフスタイル群がどのように生まれ、特定のアイデンティティがどのように構築され、それらがどのように持続し、どのように消滅し、縮小するのかを説明するダイナミックな理論的考察はあまりなされていない」と指摘している。つまり、ライフスタイルの形成や変化という視点からライフスタイルを考察することが必要とされているということである。ここで示されているライフスタイルの形成や変化とは、従来の老年学の領域で適応の問題として説明されてきた事象に相当するものである。このことから考えると、ライフスタイルのダイナミクスを考察することは適応のダイナミクスを考察することとなる。従来の高齢者の適応の問題に関しては、従来は、活動理論、継続性理論、離脱理論などを用いて説明されてきたが、ライフスタイルの維持、変化、選択に関しても、これらの理論を用いて説明することが可能であるといえる。例えば、ライフスタイルの一貫性については、従来の継続性理論を用いて説明できる。

しかし、高齢者の適応の問題やサクセスフル・エイジングをライフスタイルの観点から検討することによって新しい解釈が可能になる。例えば、従来の継続性理論では、中年期からの生活や活動の継続性が断絶してしまうことで適応が困難になると考えている。しかし、ライフスタイルには一貫している次元と変化している次元があり、それが混在して成り立っているため、ある側面では断絶・離脱していたとしても、別の多くの部分でそれまでの状態が維持されているならば、結果として、見かけ上、一貫したライフスタイルが維持されていると考えることができるからである。従来の考え方では、活動的な次元と継続的な次元を別個なものとして、別々の理論によって説明がなされてきたが、ライフスタイルの概念を用いることによって、活動・離脱・継続性の諸理論で別々

に説明されていた適応の問題を包括的に説明することが可能となると考える。

さらに、ライフスタイルという概念を用いることによって新しい問題を提起することができる。それは、果たして高齢者のライフスタイルは変化するのか、本当に変化できるものなのかという問題である。もちろん、退職や親しい人の喪失という重大なライフイベントを経験したとき、多少なりともライフスタイルの変化が生じる。しかし、高齢者がそれまでの人生の歴史において蓄積してきた資源や経験が多いほど、下位のライフスタイルの変化は少なく、よって全体的なライフスタイルも比較的一貫性を保つことができると考えられるからである。このような視点は音楽老年学をはじめとする老年学の研究領域で取り組まなければならない課題の一つである。

第4章 高齢者と音楽： 音楽活動を行う高齢者の実態と音楽のもたらす効果

第1節 はじめに

高齢者が増えている現在、さまざまな領域で高齢者が貢献している姿が見られるようになってきた。なかでも、高齢者の就労、政治参加、余暇活動、ボランティア活動をはじめとする地域活動への参加はこれまでも多くの注目を集めており、なぜ、どのように高齢者がその活動に参加しているのか、その活動からどのような便益を得ているのか、そしてそれらの活動を通して高齢者が社会全体にどのような影響をもたらすのかについて多くの研究結果が蓄積されている。

音楽をはじめとする芸術活動に参加する高齢者に関する記述も見られるようになってきた。特に音楽活動に注目すると、音楽研究の諸領域、音楽療法の領域はもちろんだが、近年では、教育学、心理学、レジャー研究の文脈においても高齢者と音楽に関する記述が登場している。

人間が音楽を行うことは、人間存在の本質的一側面であると言われる（丸林, 1999）。高萩（1998）によれば、「一日の生活あるいは習慣、諸行事の中で見られる音楽と人間の密接した関係性は、歴史的にさかのぼってみても驚くほど多く、深いものである。儀式や祭り、労働・舞踊や宗教と音楽は、古くから広く結びついている。歌や供え物で病気の治療をしたり、宴会で食欲を増進するために音楽が使われたり、軍隊でも士気を鼓舞するために使われたり、とにかく音楽と人間とのこれらの関わり合いは古くから多岐わたっている」。

今日では、「現代の科学によって音楽と人間との関係性に科学的な光が当てられ、精神医学や心理学の研究が進むにつれて、ストレスの解明など身体的・精神的疾患の発見、治療やリハビリテーション、さらにスポーツや産業面では、バックグラウンド・ミュージック（BGM）として、音楽が積極的に応用されるようになってきている。これらがまた、BGMのように受動的なものにとどまらないで、職場のコーラスやブラスバンド、コンピュータでの曲作りやアフターファイブのサラリーマンやシルバーエイジの人々が、ピアノやいろいろな楽器にチャレンジして、積極的な音楽への取り組みをするようになり、職場の人間関係や生きがいづくりに役立っている」（高萩, 2000）。つまり、古代から現在に至るまで、人々は音楽ライフスタイルを形成し、生活に変化と潤いを持たせると同時に、健康や生きる目標を得ようとしていると考えられる。

この章では、さまざまな領域で行われている高齢者を対象とした音楽研究や高齢者の音楽活動に関する研究を整理し、研究の動向を明らかにするとともに、音楽活動を行っている高齢者の実態を把握し、音楽が高齢者個人や高齢期の生活にもたらす効果について検討する。

第2節 高齢者と音楽に関する研究の現状

1. 研究の全体的な動向

高齢者と音楽に関する研究が注目され始めたのは1990年以降のことである。1990年に生涯学習法が制定されたこと、1994年に音楽振興法が制定されたことにより、高齢者の音楽活動環境が整備、拡充され始めたことがこの背景にあると考えられる。国立国会図書館の文献検索（NDL-OPOC）で「高齢者」、「音楽」の2つをキーワードにして国内の論文の検索を行った結果、このキーワードを用いた研究は1991年から2000年の間では19件、2001年から2004年では52件、2005年以降では72件登場していた。国立情報学研究所の論文情報ナビゲータ（CiNii）でも同様の検索を試みると、このキーワードを用いた研究は1990年代になってから登場しており、1991年から2000年の間では34件、2001年から2004年の間では61件、2005年以降は96件登場していた。

高齢者の音楽について徐々に関心が寄せられていることがうかがえたが、これらの研究は音楽療法研究の文脈で行われた研究が大勢を占め、そのほとんどが、施設入所者や認知症高齢者を対象としていた。

2. 音楽研究領域における高齢者の研究

音楽分野の研究においては、2009年度までの音楽文献目録（RILM 日本版）を用いて検索をすると、乳幼児期・学童期、青年期以外の人を対象にした研究は生涯学習や音楽社会学に関する項目にいくつか登場したが、その対象者は高齢期以前の成人が中心であり、高齢者を対象とした研究は音楽療法に関する項目以外は数少ない。

Pickles (2003) は、音楽の鑑賞に関する研究や実践研究において、「セカンドエイジからサードエイジへ移行することの影響はほとんど明らかにされてこなかった」と指摘し、さらに、「高齢者を対象とした研究においては認知症に苦しむ高齢者を扱った研究は多いが、その中に『サードエイジ』は含まれていない」とを指摘している。同様に、Hays と

Minichiello (2005) は、高齢者を対象としたこれまでの音楽の研究は、「虚弱高齢者やケアハウスに入居している高齢者に注目した研究は多く存在するにもかかわらず、健康で、地域社会に暮らしている高齢者に注目された研究は少ない」と指摘している。

これらの指摘は、日本における音楽研究にも当てはまる。高齢者を対象とした音楽研究を見れば、音楽療法研究の文脈の中で、認知症をもつ高齢者に対する音楽の効果、障害を持つ人々に対する音楽の効果、病院や各種福祉施設（老人ホームや介護施設）の中でのリハビリテーション・プログラムの中にいかに音楽を取り入れるか、あるいは取り入れられているかを探る研究が中心であり、地域社会に暮らす比較的「健康な」高齢者を扱ったものはほとんど見られない。

3. 老年学の文脈における音楽の研究

老年学の領域における研究に関しては社会老年学文献データベースをもちいて「音楽」をキーワードに検索した結果、26件登場したが、すべてが音楽療法に関する研究であり、その対象は認知症の高齢者が大勢を占めていた。老年学に関連した辞典での音楽に関する項目は次のように扱われていた。早稲田大学出版部発行の『現代エイジング辞典』では、音楽に関する項目は「音楽療法」という項目に限られていた。また、その他の老年学に関する辞典には、音楽に関する項目の記載は見られなかった（早稲田大学出版部『エイジング大事典』、東京大学出版会『新老年学（第3版）』）。『エイジング大事典』では、「人文科学と芸術」と「余暇」の項目の中で音楽について若干触れられていたが、独立項目として音楽は取り上げられていなかった。

海外におけるこの分野の研究動向は以下のようなものである。学術雑誌『The Gerontologist』や『Journal of Gerontology』、『Archives of Gerontology and Geriatrics』、『Geriatrics and Gerontology International』においては、音楽を扱った研究は音楽療法 (Music Therapy) に関するものがほとんどであり、それらは施設入居者や認知症高齢者、アルツハイマー症患者を対象としていた。

老年学以外の分野における音楽研究においては、アメリカ心理学会 (APA) のオンライン検索や SAGE Publication のオンライン検索、Web of Science のオンライン検索で検索を試みたところ、音楽の身体機能への影響以外の研究や直接的に音楽療法とは関連のない文献がいくつか発見されたが、大部分が音楽のリズムやメロディが果たす機能やその加齢による変化、人間の認知や記憶、感情への影響に関わる研究であった。

以上のことから、高齢者と音楽に関する研究のほとんどは音楽療法に関するもので占められており、能動的に音楽と関わる高齢者を対象にした研究は、少なくとも老年学の領域ではほとんど試みられていないと言ってよい。その他の分野においては、人間の身体的機能や感情や記憶への影響について扱った論文が多く、人間の能動的な表現行動としての音楽という視点や、主観的幸福感、生活満足度などと音楽の関連を扱った研究は多くはない。

この状況は、小林（2003）が高齢者のための音楽学習プログラムの実験研究を進める中で、「高齢者と音楽学習というキーワードで文献検索をしたが、ほとんど見当たらなかった。虚弱な高齢者を対象とする音楽療法に関するものが非常に多いのと対照的である」と指摘したことと一致しており、その傾向は現在でも依然強く残っているといえる。

第3節 音楽を行っている高齢者の実態

丸林（2000）は、多様化した成人の音楽活動について、以下のように述べている。

我が国で現在展開されている成人の音楽活動は、その活動内容・方法などさまざまである。それらは多くの教育関係の施設でフォーマルに行われている場合だけでなく、地域などでイン・フォーマルに行われる場合もある。また、地域とも関係なく目標グループとして、同じ音楽の目標を持った人たちが集団を形成し、活動している場合もある。フォーマルな場合だけを取り上げても、その機会提供が公的機関、民間機関、そして第三セクターによるものなどがあり、それぞれにおいて多様な音楽活動が行われている。例えば、公的な施設である公民館では音楽関係の自主講座を基本的に無料で提供しており、初歩的・入門的なレベルの内容を対象とする場合が多い。そこでは音楽表現の活動もあれば、CD、LD コンサートのような鑑賞講座も行われている。また、民間機関の代表とも言えるカルチャーセンターでは、多種多様な音楽の学習内容が用意されており、受講者さえ集まれば極めて専門的な内容も提供されている。そのため「ゲーテに寄せるシューベルトの芸術（12回）」などといった専門的な講座もあり、鑑賞を含む講義形態も行われる。（丸林, 2000, 174）

教育産業やフォーマルな場での音楽教育に参加している高齢者だけでなく、地域において音楽活動に参加していることも次のように紹介している。

音楽の専門家ではなく一般人によって構成された、地域の合唱団、オーケストラ、各種アンサンブルなども莫大な団体数となっている。

さらに近年は、「生涯学習のまちづくり」が全国各地で推進されており、「市民参加型」の音楽イベントも行われている。その練習として一定期間継続的な音楽活動が行われることもあるが、当日だけ参加するという音楽活動も見受けられる。(上掲、同ページ)。

この記述は成人全般に見られる現象として記述されているが、高齢者に限定しても同じような現象が見られるだろうと推測される。実際に、さまざまな場所で高齢者が音楽活動に参加していることも明らかにされてきた。

1. 統計に見る高齢者と音楽

①音楽活動に参加する高齢者

これまでのところ、音楽活動のみに焦点をあてた大量観察法を用いた調査研究は行われていない。そのため、音楽に親しんでいる高齢者の数や割合などの詳細は明らかではないが、神戸市在住の65歳以上の男女5,000人を対象にした無作為抽出によれば(小田, 2004)、回答者約2,700人のうち、「ピアノやギター、尺八など楽器を演奏する」は5%、「合唱や民謡、謡などをする」は12%、「音楽会や演奏会に行く」は18%、「ジャズやポップスを聴く」は18%、「カラオケで歌う」は22%である。割合としては大きくはないが、調査時の神戸市在住の65歳以上人口は約237,000人であったから、そのうちの約12,000人は何らかの楽器を演奏していることになり、何らかの形で日頃から音楽に親しんでいる高齢者は50,000人を超えると推定される。

瀬沼(2006)は、『レジャー白書2006年版』を用いて余暇のシニア化の動向について述べている。それによると、高齢者の参加率の高い活動はゲートボール(90.9%)、囲碁(74.0%)、おどり(73.7%)、園芸(69.0%)、邦楽民謡(66.0%)、社交ダンス(63.3%)、演芸鑑賞(61.2%)、登山(60.7%)、日曜大工(59.3%)、観劇(58.3%)となっている。また、各種目ごとに50歳以上の中高齢者が参加する比率を見たところ、音楽に関連した項目では、邦楽民謡が50代以上の比率は66.0%、60代以上の比率は47.2%、コーラスは50代以上の比率は51.4%、60代以上の比率は34.3%となっている。その他の音楽関連種目に関しては詳細は分からないが、以上の数字を見ると音楽は余暇活動の中でも高齢者の参加率が高い活動であるということが出来る。

海外における研究においても、高齢者が音楽活動に参加している様子がうかがわれる。Kelly (1978) はレジャー活動を4つの形態に類型化している。その中で、ピアノを一人で演奏することを本質的な意味を持ち自由度の高い「無条件的レジャー活動」(Unconditional Leisure) に分類し、音楽を聴くという行動を「文化的活動」(Culture Activity) に分類している。そして、音楽を聴くことは「機能回復の代用」として行われている割合が多く、レジャー活動全体の中の5番目によく行われている行動であり、「テレビを見る」ことよりも頻繁に行われていることを明らかにしている。

Silverstein ら (2002) は、スウェーデンの後期高齢者を対象に10年間にわたってレジャー活動と生活の質(QOL)の関連を調べた。その中では、「コンサートへ行くこと」を映画館や劇場、博物館、展覧会に行くことと共に「文化的娯楽」(Culture-Entertainment) として扱い、「楽器を演奏すること」を「お金のかかるレクリエーション」(Recreation-Expensive) の下位カテゴリに分類している。その結果、10年間の間に文化イベントへの参加や楽器演奏のレベルは低下しているが、「お金のかかるレクリエーション」に10%が新たに参加していることを明らかにしている。

②音楽に関心を持つ高齢者

音楽に関心を寄せる高齢者も多いことが明らかにされている。

遠藤 (1999) は、新潟県で行われた高齢者を対象とした学習の研究の結果、高齢者が学習を求める理由として、①生きがいや楽しみのため (57.0%)、②健康・体力づくりのため (24.7%)、③家庭、日常生活をよりよくするため (20.9%)、④知識・教養を高めるため (15.8%)、⑤芸術・趣味を身につけるため (15.8%) があげられることを紹介している。また、同調査において学習内容の希望として、①園芸・盆栽 (52.4%)、②健康・衛生 (31.5%)、③絵画・音楽 (27.3%)、④編み物・手芸 (23.8%)、⑤文学・歴史 (15.4%)、⑥スポーツ (14.7%) が挙げられており、この調査からでは音楽や絵画を求める人が意外と多いことを紹介している。

上野 (2006) は、「今後10年間で、70歳以上の人たちの間で増える趣味として、園芸・ガーデニング、読書、美術鑑賞、日曜大工、映画・音楽鑑賞、料理、パチンコ、楽器演奏などが挙げられている」というUFJ総合研究所の分析を紹介している。また、三浦 (1995) は、神奈川県が行った「生活時間の実態と芸術文化に関するニーズ調査」の報告書において、芸術文化の鑑賞について「この1年間に鑑賞したもの」と「今後鑑賞したいもの」の

差を見ると、今後の希望がより強いのは、「オーケストラ鑑賞」、「オペラ」、「歌舞伎、能、狂言などの伝統芸能」、「ミュージカル」などとなっており、音楽に関連した項目が特に希望が強いことが明らかになったと述べている。

海外においても同様に、音楽に対する高齢者の関心は高いことがうかがえる。Gibbons (1982) の調査では、対象高齢者 150 名のうち、126 名が楽器や歌を習うことによって退職後に音楽的技術を磨きたいという希望を持っていることを報告している。

以上のように、音楽活動を行っている、または音楽に関心を持っている高齢者に関心を持たれ始め、その実態が徐々に明らかになってきたが、多くの調査や研究で示されている数量データは純粋に音楽活動のみに注目して算出されたものは少なく、そのため、実際にはどのくらいの数の高齢者がどのように音楽活動に関わっているのかについてはほとんど正確には分からないというのが現状である。しかし、これらのデータによっても、音楽活動を実際に行っている高齢者、そして音楽活動に関心を持つ高齢者は多いと推察できる。

③報道に見る高齢者の音楽活動

新聞や雑誌などのマスメディアにおいても音楽活動を行っている高齢者について注目し始めている。大人になってピアノを習う人が多くなっていることは、以下のような新聞記事を多く見かけるようになったことから分かる。

大人向けのピアノ教室

大好きなあの曲を演奏してみたい—そんな夢を実現しようと、ピアノを習う中高齢者が増えています。大人の初心者を対象にした教室はたくさんありますし、「楽譜が読めない」「指が動かないのでは」といった心配は無用です。

大阪市福島区の田中千鶴子さん(63)は昨春から週1回、近くのマツダ音楽教室でピアノを習っています。自宅ではキーボードを使って練習。これまでに「太陽がいっぱい」「いい日旅立ち」など数曲、弾けるようになりました。

「ピアノは小さいころからあこがれでした。弾けるようになってとても楽しい」と田中さん。クラシックの曲を何か1曲、完璧に弾くのが目標といい、「エリーゼのために」を練習中です。

中高年にとってピアノは人気のある楽器です。「大人のピアノ」というコースを全国の920教室で設けているヤマハ(静岡県浜松市)では、1994年の開設当初、300人だった生徒が、現在では約12000人に増えました。レッスン料金は、4.5人のグループレッスン(1回1時間)の場

合、月 2 回で月謝は 6000～7000 円だそうです。

河合楽器（同）の大人向けピアノコースでも、50 歳以上が約 6 割を占めます。始めるきっかけは「音楽が好きなのにちゃんと習う機会が一度もなかった」、「昔、子どものために買ったピアノが家にある」—などさまざまです。

大人の初心者への指導方法は、子どもと違います。『大人のピアノ—長続きのコツ』（ヤマハミュージックメディア）の著者で、静岡県清水市で 20 年近く、50 歳以上の人にピアノを教えている大崎妙子さんによると、子どもには教則本に沿って基礎から教えますが、大人の教室はたいてい、ポップス、クラシックなどから生徒が好きな曲を選んで練習を始めます。

楽譜も、初心者向けに編曲したものを使用します。主に伴奏を奏でる左手は、初めのうちは特に動かしづらいため、動きを少なくするなど工夫されています。この楽譜を使えば、最初のレッスンで「聖者の行進」、「禁じられた遊び」などの曲を両手で弾けるといいます。

大崎さんの生徒の中には、脳こうそくの後遺症で手などにまひがあり、リハビリ代わりに習っている人もいます。「弾きたい気持ちさえあれば誰でも弾けます」と大崎さん。

楽譜が読めなくても、習ううちにわかるようになります。全日本ピアノ指導者協会（東京）指導法研究委員会初級グループのチーフで、鹿児島市でピアノ教室を開く池川礼子さんは、「子どもと違って、理論を先に理解できるのが大人の利点。習う前に何もわからなくても、心配いりません」と話します。

池川さんは、楽譜の仕組みや鍵盤と音階の関係を全く知らない人でも、初めてのレッスンの日から曲が弾ける楽譜の読み方も考案しています。

「日常生活の中でも、意識して指を一本ずつ動かす動作をしてみると良いでしょう」と助言します。

（読売新聞生活部，2007，90-93）

その他、定年退職後の楽しみための活動や生きがいとして、コーラスや楽器の演奏活動に参加する高齢者に注目した記事が多く見られている。特に最近では、定年を迎えた、あるいは間近に控えた男性で結成される「おやじバンド」にも注目が集まっており、多くの新聞記事が見られている（例えば、2008 年 11 月 23 日付 佐賀新聞、2009 年 10 月 9 日付 南日本新聞、2010 年 5 月 14 日付 中国新聞）。さらには、音楽活動を通して地域の小学生や子ども達と交流したり、各種施設でボランティア演奏を行うという姿も報道されている（例えば、2007 年 2 月 15 日付 読売新聞、2009 年 9 月 20 日付 宮崎日日新聞）。

この現象は、そのような活動を行う高齢者が増えており、このような活動に参加することによって豊かな高齢期の生活を送っている人が多いことを反映しているといえよう。

川村（2001）は、成人のピアノ学習に関する新聞記事の変遷を調べている。その結果、このような内容の記事が初めて掲載されたのは1987年7月28日付の朝日新聞であり、その後1990年代に入って実年・熟年成人層のピアノ学習について多く取り上げられるようになったことを明らかにしている。そして、「このような背景には、①時間的、経済的余裕、②豊かさや自己実現の追求、③学習機会の拡大（公民館、民間の機関などでのピアノ学習機会の拡大）、④生涯学習的視点の浸透（自治体などによる広報の浸透）がある」と推測している。現在ではそれに⑤音楽による健康の維持・増進という知識の普及、という条件が加わると考えられる。

2. 音楽活動の類型別にみる高齢者像

音楽活動を行っている高齢者像を具体的に描写した記述も見られるようになってきた。

①セラピー・ミュージックを行っている高齢者

音楽療法の実践の中でも、高齢者に対する関心は高い。門間（2007）は、平成10年度の厚生科学研究（「我が国の音楽療法の実態に関する研究」村井靖児他）の結果として、音楽療法実践家の4割が高齢者に関わっていること、疾病別に対象者を分けると認知症を持つ人が45%、脳血管障害を持つ人が26%となり、わが国で行われている音楽療法の約7割前後が認知症の高齢者に対して行われていると推察されていることを紹介している。また、平成11年度の同研究の報告から、高齢者を対象として行われている音楽療法は、対人関係能力の向上（13.4%）、情緒の安定（8.5%）、意欲の向上（8.1%）、感情表出（7.1%）、集中力の向上（4.2%）、認知能力の向上（3.9%）が主な目的として行われていることが明らかになったと紹介している。2009年9月に行われた日本音楽療法学会全国大会の一般報告272題のうち、60歳以上の人を対象とした研究、実践報告は101題にのぼっていた。その多くは、（アルツハイマー症を含む）認知症高齢者に対し、音楽を用いて働きかけ、社会性の獲得やADLの遂行能力の向上、QOLの向上を目的とする実践内容であり、実際にその効果が見られたことが報告されている（2009年日本音楽療法学会大会報告要旨集）。

現在、実際にどのくらいの数の人がセラピー・ミュージックを行っているのかは定かではない。しかし、数多くの病院や各種福祉施設において音楽療法プログラム、音楽を用い

たりハビリテーション・プログラムが実践されていることが報告されていることから、セラピー・ミュージックに参加している高齢者は多いと推測される。

しかし、セラピー・ミュージックを行っている高齢者像は不鮮明であるといえる。なぜなら、音楽療法の文脈で行われている研究では、効果的な音楽療法の行い方、その評価方法など音楽療法士側の視線からの記述が多く、実際にセラピーを受けている高齢者側の視点が少ないからである。高齢者の姿が記述されていたとしても音楽療法を行っている途中で観察される高齢者の様子やセラピーの前後に見られる変化に関する記述がほとんどである。つまり、この文脈で描かれている高齢者像はそのほとんどが音楽療法の結果として観察された高齢者像であり、そこに高齢者自身がどのように臨んでいるのかを高齢者自身の視点から明らかにされたものはほとんど見られない。また、このタイプの活動を行っている高齢者は、主に認知症をはじめとした何らかの病気や障害を抱えた人であり、病院や施設などに入院、入所、利用している人たちがほとんどである。そのため、ここで描かれる高齢者像はかなり限定された範囲の人々であると言えよう。以上のことから考えると、現在セラピー・ミュージックを行っている高齢者は高齢者全体のごく一部であるといえるが、今後、高齢者人口が増加するにつれて、このタイプの音楽活動を行う高齢者が増加すると推測される。

②カジュアル・ミュージックを行っている高齢者

2 つ目のタイプであるカジュアル・ミュージックを行っている高齢者像については以下のような記述が見られた。

南（2005）は、地域で音楽活動を行っている中高齢者を対象として行った研究から、以下のような知見を得ている。音楽活動の経験がなく、高齢期になって初めて音楽活動をするようになった中高年者もあり、「この楽団に入って、初心者から始めたという人の話に勇気づけられて」音楽活動を継続している。また、こうした人々には、友人や家族の勧めで音楽活動を始めた人が多い。活動に参加することによって音楽の楽しさに目覚め、他の音楽団体にも所属したり、さらには音楽とは異なった活動にも参加するようになった人も少なくない。

河北（2005）は、「高齢者の能動的な文化活動であり、心身の健康維持への効果が期待できると考えられる歌唱活動」に注目して高齢者の音楽とのかかわりを把握する調査を行い、次のような知見を得ている。音楽を聴く機会が多いのは女性であり、60 歳代以上は

50 歳代より音楽を楽しんで聴く機会が多い。音楽的な嗜好については、「歌を聴くこと」が嫌いな人はいない一方、「歌うこと」が嫌いな人は 11%いる。対象者の 30%が過去に音楽活動をした経験を持ち、そのような経験を持つのは女性が多い。カラオケは約半数の人が利用した経験を持っていた。

藤澤（2000）は、高齢者のカラオケ活動に注目し、高齢者がカラオケで演歌を歌うことは自分の楽しみや、ストレスの発散方法となっていること、高齢者は年齢を重ねていくと共に行動範囲が狭くなるので、「カラオケ教室に通うことが生活の一部になり、家庭とは違った環境に身を置く」ことで「自分自身の活性化の場所となっている」ことを明らかにしている。

カラオケという音楽活動に関して、大竹（1997）は、以下のように述べている。

巣鴨にある戦前の歌ばかりを集めたカラオケ喫茶で、週 2,3 回通っているというお年寄りに、以前からよく歌っていたんですかとたずねると、彼はこう答えたものである。

「歌は好きだったけれど、私は酒を飲まないの、カラオケに来るようになるまで自分で歌ったことはありませんね」

私はこの発言から 2 つのことを教えられた。

一つは昔は歌を歌うのは酒の席に限られていて、酒を飲まない人は歌う機会はなかったこと。もう一つは「歌が好き」というのは、歌うのではなく、聴くのが好きという意味だということである。戦後生まれの世代でも、カラオケが登場するまでは、この老人のように、人前で歌うことはあまりなかっただろう。（大竹, 1997,15）。

そして、「カラオケははじめて、普通の生活者が酒抜きで人前で歌うことを可能にした。カラオケに出会わなければ、一生、声を出して歌う喜びを知らずに終わったかもしれない人々を、歌う側に引き込んだ」とその功績を述べている。

以上のように、カジュアル・ミュージックを行っている高齢者像にも少しずつ関心が向けられ始めている。しかし、この話題を取り上げた研究はまだごく少数であり、特に、高齢者のみを対象としたものは少ない。また、その大部分が横断的な手法で行動という現象に注目したものであり、時系列的な視点で高齢者の音楽活動を捉えたものは少ない。縦断的な方法で音楽活動を検討すること、音楽活動を行う他の年齢集団と高齢者を比較検討しな

がら、高齢者が音楽を行うことについてさらに検討を深めることが音楽老年学の一つの課題となるだろう。

③シリアス・ミュージックを行っている高齢者像

シリアス・ミュージックを行っている高齢者像に関する記述には以下のようなものが見られた。

音楽活動は、レジャー活動の中でも、シリアス・レジャーの一つとしてとらえられている。シリアス・レジャーとは、Stebbins (1982; 1992a; 1992b) によれば、「特別なスキルおよび知識の習得と、その発揮にかなりの年季が必要であるからこそ、対象者にとって十分に価値があり、興味が刺激されるような、アマチュア、愛好家、ボランティアといった人たちの組織的、系統的な趣味的活動」と定義される。Mannell ら (1997) は、退職高齢者にとってシリアスなレジャーが重要な理由として、「仕事のような活動を提供したり、以前の仕事仲間や現在の友人、親類とのつながりを提供したり、社会的な生活圏を広げたり、責任感を育んだり、他人に必要とされていると感じる機会を作り出してくれる」という Stebbins の説を紹介し、「社会的な生活圏を拡大し、自己の卓越性の認識を助長し、人生を振り返る中でライフテーマを再構築し、責任感をはぐくみ、他者から必要とされていると感じる機会を提供するがゆえに、退職高齢者の QOL にとっては、大切なものである」と述べている。

このような現象はどのような生活状況においても同じように見られることが指摘されている。例えば、渡辺 (2002) は、高齢者施設における音楽学習プログラムを通して、「生涯発達の最終段階において、本人の学習に対する真剣な取り組みと努力によって目標が達成され、自分の成長を確認することによって質の高い満足感・充実感を得ること、結果的に QOL が向上する」ことが示唆されたとしている。そして、毎日の生活に音楽が定着することによって、生活そのものが活性化することが推察でき、音楽活動の継続によって、演奏技能が熟達し、自己表現としての演奏が完成、その演奏を人に聴いてもらうことが、生活面での意欲・積極性に反映し、生活満足度の向上が導かれていると考察している。さらに、「高齢者のための音楽というと、本人に負担感を与えないようにと考えるのが常道である。まして 75 歳以上になると、指導者の意識はことさらである」と指摘した上で、プログラムの実践結果から、単に時間を埋めるだけのものでは満足を得られず、その人なりに音楽的にスキルアップしたいと望んでおり、そのためには少々無理をしてでも努力をし

ようと思っている高齢者がいることを明らかにし、プログラムの内容や構成について検討する必要があることを提唱している。

また、シリアス・ミュージックを行なうことには性差がないことも明らかになっている。Holahan ら (2002) は、「コンサートに行くことは男性よりも女性のほうが有意に高い活動であるが、真面目な音楽の練習には性差は見られない」ことを明らかにしている。

3. 音楽学習と高齢者

生涯学習の普及により、高齢者大学や各種カルチャーセンターに通う人も増えてきている。丸林 (1999) は、1993 年に行なわれた「高齢者の地域社会への参加に関する調査」(総務庁老人対策室) の結果を紹介している。それによれば、高齢者が学習したいことの中で「趣味的なもの (音楽、囲碁など)」が 35.5% で第 1 位になっており、生涯学習としての音楽に対する高齢者の関心の高さがうかがわれる。また、同調査の結果から、「高齢者は一人自宅で音楽に親しんでいるだけではなく、音楽関係のサークルや団体に参加して活動していることが推察される」としている。近年では、各地方公共団体単位で音楽ホールや市民ホールが設立され、そこで行なわれている音楽プログラムはプロの音楽団体の演奏会に限らず、アマチュアの市民団体の演奏会も数多く行われている。

元吉 (2009) は、生涯学習振興法 (略称: 正式名称「生涯学習の振興のための施策の推進体制等の整備に関する法律」) が制定された 1990 年以降、公民館や生涯学習センターにおいてさまざまな中高年を対象とした教育・学習プログラムが用意されるようになり、音楽振興法 (「音楽文化の振興のための学習環境の整備等に関する法律」) が文部科学省により制定された 1994 年以降は特に、中高年向けの音楽講座が多く開講されるようになったと指摘している。

これは、さまざまな研究領域が高齢者の音楽活動に関心を持ち始めた時期とほぼ一致していることから、生涯学習振興法の制定が、高齢者の音楽活動に対する関心を高めてきたといえよう。また、人口統計学的な推移を見ると、1990 年に高齢化率が 12% を超え、その後急速に高齢率が上昇している (エイジング総合研究センター, 2006) こともあり、高齢者人口の割合の増加にともなって音楽活動を行う高齢者が多く見かけられるようになったことが、関心の高まりと関連しているとも考えられる。

民間音楽産業も生涯学習の流れに乗り、団塊世代の退職を見据えて「大人のための音楽教室」を開講している。たとえば、ヤマハ音楽振興会では、「ヤマハ大人の音楽レッスン」

を開講している。そのコース内容は、ピアノや西洋楽器を習うコースだけに限らず、エレキギターなどのバンド系楽器、オカリナやウクレレといった楽器を習うコースも用意されている。本格的な入会、レッスンを始める前に無料体験レッスン制度を設けるなど、大人でも入会しやすい環境を作っている（ヤマハ音楽振興会ホームページ <http://www.yamaha-ongaku.com/pms/>、2010年7月10日参照）。また、河合楽器は「カワイおとなの音楽教室」を開講し、ピアノ、ボーカル、フルートなどの管楽器をはじめ、全19コースを用意している（カワイ音楽教室ホームページ <http://www.kawai.co.jp/school/popular/>、2010年7月10日参照）。

公民館や生涯学習センター、各種カルチャーセンターなどで開講されている講座は民謡や大正琴などのような邦楽に関するものから、コーラス、ウクレレ、管楽器のレッスンなど多種多様であるが、中でもピアノ講座は受講倍率が高い人気のある講座の一つといわれている。元吉（2009）は、自身の修士論文において、千葉、長野、東京、兵庫、埼玉の各都県ではピアノ講座の受講倍率が4～19倍にのぼるという情報を得たことを述べている。そしてこの背景として、「一つには受講生の子ども時代のピアノの価格が高額であったことが考えられる。美しい音を奏でるが、高価ゆえに庶民には手の届かない楽器であった〈ピアノ〉に、憧れの気持ちが膨らむのは自然なことと思われる。ところが、日本が高度経済成長期を迎えると、ピアノの価格は決して安くはないものの庶民にも購入可能なものとなった。そのとき、自らの夢を子どもに託してピアノを購入し習わせた者も少なくない。（昭和60年の文部省による調査では）ピアノは習字、そろばんと並んで、子どものおけいこごとのベストスリーの一つとなり、ピアノの販売台数も増加した。しかしながら子どもはやがて成長し独立していく。家には使われなくなったピアノだけが残っていることになる。時間的余裕ができた退職後にピアノを学ぶことは、自分の精神的な楽しみとなるだけでなく、使われなくなった楽器の再利用にもつながる。そのような背景の他にも、低価格で音質が向上した電子ピアノの出現、生涯学習の考え方が浸透してきたことなどさまざまな要因が考えられる」（括弧内、筆者補足）と述べている。

4. 高齢者の音楽能力

音楽活動に関する関心の高まりと同時に、高齢者の音楽能力についても関心が寄せられている。渡辺（2002）は、高齢者施設における音楽学習プログラムを通して、「音楽を学ぶ能力は一生涯あり、研究結果には、高齢者が音楽的能力を保持していること」が明確に

なっていると報告している。さらに、「介護を受けずに独立して暮らしている人や入所施設で生活している人でも、また 90 代以上の年齢になっても、そのような能力は強く残っている」と述べている。

クレア (2001) は、音楽的能力を持つ人々は、たとえ高齢であっても、音楽を再学習したり、あるいは生涯において始めて音楽技術を発達させる許容量を持っている」と述べ、学習者としての高齢者の音楽経験を評価した結果、「1) 以前に学んだ技術は、すぐに取り戻せる、2) 音楽は、何年も前に経験した出来事や感情の思い出を甦らせる、3) 音楽は、何年も会っていなかった人々との交流をはじめとして、社会的な繋がりを持つ機会を提供する、4) ピアノを弾くことによって得られる楽しみは非常に大きく、知らないうちに時間が過ぎてしまったようである、5) ピアノを弾くことによる成功が、継続的に練習する努力のための意欲をもたらす」ことが明らかになったとしている。

詫摩 (1991) は、還暦を過ぎてからピアノを習い始めた男性の話を紹介している。

この人は、すでに嫁いだ娘が子供のころ習っていたピアノが自宅にあって、20 年も一度も音を出したことがなかったので、このままではもったいないと思い、活用してみようというのが動機であったそうである。もともととくに音感があったわけではなく、音楽とは無関係の仕事をしてきた人だったので、著しい上達はしなかったが、孫の歌う歌くらはいは弾けるようになったと喜んでいた」(詫摩 1991, 132)。

この例のような高齢者は多く存在すると推測される。アメリカの社会において、「You can't teach an old dog new tricks (老犬に新しい芸は仕込めない) ということわざが否定されつつある」とコーエン (2001) は述べているが、この現象は日本にも当てはまるだろう。とりわけ音楽活動においては数多くの実践例がそのことを証明しているように思われる。

第 4 節 高齢者の音楽活動の特徴

高齢者の音楽活動の特徴は、以下に述べるように開始要因、阻害要因、継続要因の 3 要因に着目して検討することができる。

1. 音楽活動の開始における高齢者の特徴

音楽の活動の開始については、高齢者は音楽に対するあこがれが強く、それが音楽活動を始めるきっかけとなっていること（丸林, 1999；南, 2005）、保有楽器を活用するために音楽活動を始めていること（深見, 2000；Ruth, 2000；川村, 2001）、自己実現のために音楽活動を始めていること（海野, 1994；宮田ら, 2000）という他の年齢層にはあまり見られないようなきっかけが見られることが明らかにされてきた。

音楽老年学で注目すべき点は、高齢者の中には社会的なつながりを持つことや健康を目的として活動を始めている人がいるということである。高齢期においては、退職や自身や家族の病気・障害などによって行動範囲が制限され、既存の人間関係が縮小してしまうことがある。これらの人間関係の喪失を埋めること、あるいはそれまでの人間関係を深めたり、人間関係をさらに拡大することを目的として音楽活動に参加するという人もいる。Mannellら（1997）は、人々が何らかの活動に参加するのは、その活動が「環境と相互作用したいという内発的欲求を満足させる」からであるという White（1959）の説を紹介している。また、南（2005）は、定年を迎え、社会から引退を余儀なくされた高齢者の中には、「何か社会とつながりがほしい」と考える人や、「このままの状態で自分が死んでいくのがいやだった」という思いを持って音楽活動に参加している人もいることを紹介している。その他にも、定年退職後の自分の居場所やよりどころを求めて活動を開始するという人もいと考えられる。元吉（2009）は、Havighurst（1960）の「自分と同年代の人々との明るい親密な関係性を結ぶこと」という高齢期の発達課題を紹介し、このような「つながり」が動機となっている人も多いことを明らかにしている。

さらに注目すべき点としては、身体的な老化や自分の残りの人生の短さを意識することで、音楽活動を始める人もいるということである。元吉（2009）は、ピアノ学習者の動機には「①能力の衰え、②生の有限性、③健康効果に関する発言が多く、生理的要因が重要であることが読み取れた」としている。一方で、加齢の進行に対処するためにピアノ学習を始めた人も多く、特に後期高齢者に該当する学習者の中でその傾向が大きいことを報告している。中には、はじめは老化に対処することを目的として始めた音楽活動が、次第に音楽そのものに対して興味を持つようになり、最後には何かへ貢献することを希望するように変化した人がいることも明らかにしている。

このようなきっかけは高齢者独自のものであるといえるが、従来の研究では、このような視点はあまり注目されていない。

2. 音楽活動の阻害要因における高齢者の特徴

音楽活動を阻害する要因も明らかにされてきた。特に、高齢者をはじめとする成人の音楽活動、音楽学習においては、適切な指導者や活動・学習環境が不足していることが多く指摘されている（例えば、辻, 1990；遠藤, 1993；クレア, 2001；元吉；2009）。その他、高齢者個人の問題として音楽スキルの乏しさや自信のなさが阻害要因となっていることも明らかにされている（例えば、クレア, 2001；河北, 2005）。

阻害要因として音楽老年学が注目すべきものは、エイジズムに関する要因である。小林（2003）は「高齢者の音楽活動の普及には、現在次のような問題点がある。高齢者自身については、音楽に関心があるものの『今さら、この年齢からは無理』、『いい歳をして世間体が悪い』といった意識が強いこと、指導者の側では、高齢者の加齢による能力の衰退する部分に気を配りすぎるため、その成長できる可能性を開く指導が行われないということである」と説明し、いずれも、高齢者の加齢による正しい認識の欠如によるエイジズム（パルモア, 2002）が原因であると指摘している。環境的な要因や個人的な要因よりも、このような世間体は高齢者に大きな影響をもたらすと推測される。この点に関してもこれまでにあまり注目されていない。

3. 音楽活動の継続における高齢者の特徴

活動開始や阻害要因に比べると高齢者の音楽活動の継続に関する記述はかなり少ない。竹中と小田（2008）は、音楽活動を行っている中高齢者の活動継続要因と活動満足について、人々から得られるソーシャル・サポートという観点から研究を行った。その結果、活動の継続意欲と関連ある要因として「音楽スキルの自己評価」があげられていた。また、サポート提供者別の個別サポートでは、「指導者から得られる刺激サポート」、「家族から得られる評価サポート」、「音楽仲間から得られる相談サポート」、サポート提供者別のサポート受領感では「音楽仲間から得られるサポート受領感」が活動継続と関連した要因となっていた。特に音楽スキルの自己評価は、活動継続意欲、活動満足ともに有意に強い影響力を示しており、「シリアス・レジャーを行っている中高齢者にとって、自分のスキルを高く評価できることは活動満足感に関連し、さらにもっと、と継続意欲を高めているということができそうである」と推測している。

また、同研究の予備調査として行ったインタビュー調査によって、「行うだけでなく得るものがあることが継続のもとである」という発言があったこと、「私よりも高齢の人がは

つらつと活動している姿を見ていると非常に刺激になる」という発言があったことから、サクセスフル・エイジャーとして刺激を与えるようなロールモデルが存在することも大きな継続要因となっていると示唆している。

その他にも活動を通して、自分自身の変容を自覚すること、他者から影響を受けること、音楽そのものの魅力に触れること、音楽にますます関心を持ち没頭すること、仲間と集団で活動できること、気分転換ができること、自己表現ができること、周りの環境が変化することといった要因が活動の継続に影響を及ぼしていることも明らかにしている。

第5節 音楽がもたらす効果

音楽が人間にどのような影響をもたらすのかというテーマは、音楽の専門領域や音楽療法の文脈における研究に限らず、生理学や医学、教育学、心理学などの分野でも長い間取り組まれてきた研究課題の1つであり、その結果、数多くの情報が蓄積されてきた。現在では、音楽は、高齢者の身体的・生理的な機能だけにとどまらず、精神的効果、社会関係や個人の心理的機能にも効果を持ち、それが高齢者の生活全体に対して良い影響を及ぼしていることも指摘されるようになってきた。

それらを分類すると表 4-1 のようになる。

【表 4-1 音楽がもたらす効果】

	身体的・認知的 効果	心理的・精神的 効果	教育・生産的 効果	社会集团的 効果	社会文化的 効果	社会経済的 効果
増進	脈拍、呼吸数、脳波の安定、身体活動の促進、感覚的刺激、食欲、睡眠促進、回想刺激、記憶の保持	精神的充足、気晴らし、生きがい、生活満足度、主観的幸福感、自己実現、役割維持、新たな役割取得、ライフイベントへの適応、アイデンティティの維持	人間形成、社会的活動、創造性、生産性、労働意欲、時間の活用、社会性	ソーシャル・ネットワーク、社会的交流、交友関係、世代間交流、家族間交流、民族間交流、国際的交流	社会貢献、まちづくり、地域活性化、地域イメージアップ、国際交流・理解	レジャー産業利益、教育産業利益、音楽メディア産業利益
減少	異常行動、嚥下障害、うつ状態	ストレス、孤独感		社会的孤立	否定的加齢観	

このような効果や高齢者にもたらす便益は、それぞれがサクセスフル・エイジングにとって重要な要素であるといえる。以下ではこのような効果や便益について、詳しく検討する。

1. 身体的・認知的効果

1つ目の効果は、身体的・認知的効果である。

音楽が身体（生理）的・認知的機能に及ぼす効果は、具体的には①身体、手、腕、足、各機能の回復と低下防止につながり、全体を活性化する、②睡眠障害、徘徊などの異常行動の軽減、③なじみの曲の歌唱から発声、発語がスムーズになる、④嚥下障害が改善され、全介助から半介助へ移行、⑤食事が進み、睡眠の質（よく眠れる）が向上する、⑥寝たきりから離床へとつながることがあげられる（赤星ら, 1999）。その他にも、音楽が回想を刺激すること（Osgood, 1993；赤星ら 1999；関, 2006）、身体運動を促進すること（クレア, 2001）、免疫機能を促進すること（コーエン, 2001）が明らかになっている。

直接的な効果だけでなく、病気や認知症の予防の効果があることも注目されてきている（例えば、クレア, 2001 ; Verghese, et al., 2003）。近年では、主観的健康観にも影響を及ぼすことが明らかにされている（渡辺, 2002）。

一方で、音楽活動が高齢者の生活全体に必ずしも良い方向に機能しないという結果も見られている（例えば、Menec, 2003）。しかしこのような研究は、身体的機能が必要とされるほかの活動ができなくなった代わりに音楽活動が選択されているため、結果として ADL や IADL の得点が低下し、死亡率が高まったと説明されている。そのため、音楽活動そのものが身体的機能を低下させているかどうかは定かではない。

以上のように、音楽が高齢者の身体的・認知的機能に及ぼす影響が大部分で明らかになっていることが分かった。このような効果は音楽老年学にとっても重要な内容である。しかし、特に身体機能への影響については、「機能の回復・改善」に重点が置かれている感が否めない。「機能の維持」という視点を拡充することが音楽老年学の課題であると考える。

2. 心理的・精神的効果

2つめの効果は、心理的・精神的効果である。この効果の内容には、「①リラックスして笑顔が得られ、表情が豊かになる、②感情の表現がストレスの発散になる、③アイコンタクトがとれてコミュニケーションにつながる、④集中力、持続力が得られ、落ち着いていられる、⑤自己実現が得られ、自信への回復へつながる」（赤星ら, 1999）ことがあげられている。

音楽老年学において特に注目すべきなのは、生活満足度や主観的幸福感をもたらすという効果である。生活満足度への影響や心理的効果に関する研究は、レジャー研究の文脈において積極的に取り組まれている。人は、公的領域よりも私的領域（労働市場、消費、家族や友人、余暇、健康）の方により強い満足を感じるものである（ブルーノら, 2005）。特にレジャー活動は生活満足度と最も強い正の相関関係が見られるという指摘もある（Riddick, et al., 1984）ように、数多くの先行研究によってレジャー活動が高齢期の生活満足度や主観的幸福感、モラル、自己有用感にポジティブな影響を与えていることが明らかにされている（例えば、Decarlo, 1974 ; Longino, et al., 1982 ; Patterson et al., 1994 ; Caltabiano, 1995）。このほかにも、レジャー活動から得られる心理学的便益には自己表現、アイデンティティの拡張、自己実現（Stebbins, 1982）、自由の認識、コントロール感覚、

コンピテンス (Patterson, et al., 1994) のほか、Well-Being の感覚、セルフ・エスティームの向上、個人的資源の適応力の発達 (Caltabiano, 1995) などがあることが指摘されている。

『現代エイジング辞典』(1996) では、「高齢者にとってレジャー生活は家族生活とともに主要で重要な生活領域であり、幸福の源泉の一つになりえる」と説明している。また、『エイジング大事典』によれば、高齢者にとっての余暇問題は、「退職の意味と不可分に関わっている」としている。その理由として、「労働役割を放免されるため、生計を支えるための活動よりも余暇のほうに多くの時間が割り当てられる」ので、「余暇は退職者にとって機能的に労働と対価のものとなりうる。つまり、余暇は地位と名誉の源泉となり、自己価値と自尊心の感情に寄与し、新しい経験の母体となり、社交的交わりための場を提供するのである。別言すれば、余暇はそれ自身で目的となり、退職後のアイデンティティの正当な源となる」とある。

自己実現という言葉を用いて人々の発達を説明している Maslow (1968) によれば、「自己実現は個人が世界で最も抜き出ようとする要求ではなく、単にその個人がなりうる中で最高の存在になろうとする要求」のことである。このことについて、Mannell ら (1997) は、「音楽を通して自己実現をしようとする人は、音楽的才能を発達させ楽しむために超一流の音楽家になる必要はなく、個人の最良の演奏を達成することによって自己実現が得られる」と説明している。

Nilsson ら (2006) は、スウェーデンの後期高齢者を対象にレジャー活動への関心と実際の活動数を調べた。その結果、Well-Being と関連が強い活動として音楽は 20 項目中 7 番目に挙げられていた。この結果は後期高齢者にも音楽が好まれているということを示しているといえるだろう。

Kelly ら (1987) は、イリノイ州に住む 40 歳以上の成人 400 人を対象にレジャー活動と生活満足度の関連を調べた。そこでは、音楽団体への参加やコンサートへ行くことは、読書やダンス、演劇、他の芸術団体への参加、演劇や展覧会へ行くことと共に「文化的活動」(Cultural activity) のカテゴリに入れられている。そして、文化的活動は「旅行」に次いで生活満足度との相関が高いことを明らかにしている。年齢別では、40~54 歳、75 歳以上のグループにおいて有意差が見られた。この結果について、彼らは、「文化的活動」は社会的相互作用が強い活動であるために、特に 75 歳以上の高齢者に有意差が見られたと説明している。

Hays と Minichiello (2005) は地域社会に暮らしている高齢者における音楽とアイデンティティや自己表現、個人の幸福感との関連に関する研究を行い、「多くの高齢者は、音楽を、幸福感を測定する方法や維持する方法として用いている」ということを明らかにした。さらに、「音楽は日常的な身体的・精神的健康に貢献」し、「個人のもうひとつの個性（個人の独自の人生経験）を理解することにも役立つ」という効果を持つことも明らかになった。その内容を整理すると以下の6点にまとめられる。

1. 高齢者は、アイデンティティや自己を理解するための方法として音楽を用いている。
2. 高齢者は、他者とのつながりを持つために音楽を用いている。
3. 高齢者は、幸福感や癒し、健康への手段として音楽を用いている。
4. 高齢者は、感情に対する刺激や感情の調節のために音楽を用いている。
5. 高齢者は、幻想にふける、あるいは動機付けのために音楽を用いている。
6. 高齢者は、美的感覚やスピリチュアリティを味わうために音楽を用いている。

この研究結果で特に注目すべき点は、「音楽を聴くことや創作活動、音楽分野のボランティアを通して、音楽は高齢者の生活に入り込んでいき、そのことが結果として、高齢者自身の生活や人生に対して注意を向け、活動の継続を維持し、社会化を促進し、地域社会への貢献方法を提供する」ということから、「フルタイム勤務から退職した高齢者にとって、音楽活動に参加することは自己アイデンティティを再定義する一つの方法となっており、このような「音楽活動に参加している高齢者は、退職やエイジングを、社会における役割を持たないことを必ずしも意味するものではなく、また、身体的・精神的な機能低下や、他者との相互作用の喪失を必ずしも意味するものでもないと思っている」ということを指摘していることである。そうした調査結果に基づいて、彼らは、「音楽は幸福感の維持や健康状態の良さを主観的に経験することに貢献」し、「音楽に関心を持ち続け、音楽活動に参加し続けることによって、身体的・精神的な大部分が活動的でいられる人もいる」ことを強調し、「音楽は、『若い』という感覚をもたらし、人々を活動に参加させ、人々を活動に集中させるので、エイジングのプロセスをゆっくりと進ませることができる」と述べている。

このほかにも、ライフイベントに直面した高齢者に対するレジャー活動の影響に関する研究の中にも音楽の記述が見られた。Patterson (1996) は、オーストラリアの死別者を

対象にレジャー活動への参加状況について調べた。その中で、配偶者と死別した高齢者は家の中でのレジャーをより好むという傾向を明らかにし、その中には音楽鑑賞も含まれていた。また、インタビュー調査の結果から、配偶者を失ったショックを和らげるために音楽が有効であることを明らかにしている。

以上のように、数多くの研究が、音楽活動が高齢者の生活満足度や幸福感を促進することを示唆している。とりわけ、家庭外の活動として音楽活動が行われている場合には、社会的相互作用を媒介にして生活満足度や幸福感がいつそう促進されると考えられる。そのことを、検証することが音楽老年学の一つの課題であると考えられる。

3. 教育・生産的効果

3 つ目の効果としてあげられるのは、教育・生産的効果である。ここで述べる「生産」とは、労働的価値として挙げられる生産のみならず、人間形成という側面から創造性 (creativity) という側面までが含まれる。

丸林 (1999) は、「ハーグリーヴス(D.Hargreaves)は集団で行う音楽的イベントにおいて連帯意識と個人の尊厳を獲得することについて述べており、このような集団で行う音楽的イベントの参加経験が、高い教育的価値を持っているとしている」と紹介している。このように、音楽の教育的効果については社会性が獲得できることに多く注目されてきた(例えば、貫, 1999; 渡辺, 2002; 川村, 2003; 2004)。

高齢者にとっては、音楽活動に参加することによって日常の生活時間を組み立てることができるようになることも、大きな教育的効果として挙げられるだろう。川村 (2004) は、成人期になってピアノを始めた人の多くはピアノの練習時間を生み出すために自らの生活スタイルを見直すようになったと述べていることを明らかにしている。このことについて、「ピアノを弾くことの楽しさの発見がその根底にあるが、いずれにしても、ピアノのために自らの生活スタイルを見直し時間を生み出そうとすることは大きな変化である」と述べている。同様に、矢澤 (1998) は、足立市にあるシルバーアンサンブルへのインタビュー結果から、「練習日以外にも自宅で練習したり、あるいは長く音楽を続けるために体力づくりをしたりと、音楽が生活の中で大きな位置を占め」、その意ように生活を変化させることによって音楽活動が生きがいとなっていることを明らかにしている。

また、音楽に関する活動だけでなくほかの活動への意欲も生み出していることも指摘さ

れている（例えば、川村，2004）。辻(1990)は、「音楽経験が人間に与える影響調査」による結果から、音楽をする人はマルチ人間として音楽以外にも生活の幅を広げつつあることが明らかになったと述べている。高齢者の中には、身体が虚弱なこと、仲間がいないこと、経済的な問題、またはその他の状況によって、毎日何時間もの時間をもてあましている人もいる。時間をもてあまし、何もすることがないことが、人に生きる意味や目的を失わせることになり、そのような状態は生きていく上で最悪の状態であるという人もいる。このような人が音楽活動に関わることによって自分のライフスタイルを見直し、音楽活動だけでなくほかの活動へのきっかけをつくりだすことができることは大きな教育的効果であるといえる。

音楽老年学が特に注目すべき教育・生産的効果とは創造性（creativity）であろう。

音楽は創造的活動の一種として説明されることも多い。Osgood（1993）は、音楽活動を創造的活動（Creative Activity）とみなし、「音楽に参加するということは、視聴、参加、創造が含まれる」から音楽が高齢者にとってふさわしい活動であるとしている。

Fisherら（1999）によれば、創造的活動とは、「個人がどのように問題解決をし、どのように変化に対処するかを探求するプロセスである。創造的活動を通して、個人は、問題解決能力の発達、適応能力の維持、自己理解の進化、目的あふれる・意味のある参加を強化する。創造的能力が発達した高齢者は、他の領域において同じ技術を応用し、高齢期において起こる多くの変化や問題に対処することができる」。つまり、藤田（2007）が指摘しているように、「創造的活動とは、個人の楽しみや生きがいに収斂する活動ではなく、個人の楽しみと同時に社会貢献する活動である」。特に退職した男性においては、趣味活動や家庭仕事のような生産的要素を含んだ活動が身体的 Well-Being の向上に影響力を持っていることも指摘されている（Beck et al., 1988）。

コーエン（2001）は、高齢者の創造性には4つの特徴があるとして、以下のように説明している。

- ①創造性は晩年に入った人間の士気を高める：創造性は晩年になってから経験する諸問題に変化をもたらし、時にはそれを乗り越えることを可能にする。創造性の本質の一端として、人を熱中させ活気づける性質がある—新たな視野に立って自らの暮らしぶりを眺め、多少とも創造的な自己表現ができれば、実際の体調がどうであれ、人は気分が良くなるものだ。創造性は人をより快活にし、人生の逆境や痛手により良く対処できるようにする。運動が筋肉の

調子を良くするのとまったく同じで、創造的なことに熱中すると、気持ちが高揚する。

②創造性は年を取ってからの体の健康に役立つ：前向きな態度と幸福感は人間の免疫機能と一般的な健康状態に有効な効果をもたらすことは、精神神経免疫学的研究—感情と脳の働きと免疫機構の相互作用を調べる研究—にもとづく予備的な所見が示唆している。次第に増加しているこうした所見は、年輩者たちにとりわけ顕著に見られる。一般に創造的表現は前向きな態度と幸福感を増進するような感情をはぐくむ。解消されない慢性的なストレスが免疫機構に有害な影響を及ぼすのとは正反対に、持続的な創造性は、感情表出を促進することによって、免疫機能の上昇を促す。

③創造性は人間関係を豊かにする：青年または中年の人々にとって、晩年に創造的潜在能力があると知っていれば、その時期に対する見方がより前向きになり、期待が高まる。エイジングについて楽観的な期待を持っている大人はエイジングその他人生の推移について自分の親ともっと気楽に話し合える。結果的に両方の世代に恵みをもたらす。子世代の大人たちはいかにしてより充実したエイジング経験を積むか直に学べるし、親世代の大人たちは人間関係の輪の中に加わり続け、他者とのつながりと人生の豊かさを増強する感情的な親密さを保持できる。

④創造性は最大の遺産である：人が晩年に創造的であるということは、その子、孫、ひ孫、そして社会全体にとっても老後にこんなことができるというこの上なく貴重な手本になる。自分の家族や他人の生活における役割モデルとして、エイジングについて個人的な見解や社会政策を打ち出すことができる。歴史的に見ると、老人は文化の「守り手」、一族や共同体の歴史と価値観を次世代に伝承するものとして重んじられた。

(コーエン, 2001: 25-26)。

コーエンは、高齢者の創造性には個人的な側面と社会的な側面があり、そのどちらもが高齢者にとって重要であることを説明している。特に、社会的側面の中に、他世代へのモデルとなることが挙げられていることは注目すべきだろう。

以上のような教育・生産的効果には、音楽活動を媒介としてさまざまな能力が開発・維持されることが含まれている。特に、音楽がきっかけとなって他の活動領域の活動範囲が拡大することは注目すべき効果である。また、高齢者が他の年代のモデルとなりうること、そして、社会と相互作用するための社会性や協調性が獲得されるという点で、特に高齢者

にとっては大きな効果をもたらしているといえよう。しかし、これがどのように形成されるかというメカニズムまで記述されているものはほとんど見られない。また、音楽が他の活動領域とどのように相互に関連しているのかについても具体的・詳細に記述したものは見られない。音楽老年学ではこれら2つの視点を視野に入れることが必要となる。

4. 社会集団的効果

4つ目に挙げられる効果は、社会集団的効果である。この効果は、主に音楽活動を通して築かれる人間関係のもたらす効果である。他者の存在が音楽パフォーマンスに与える影響は、長い間、研究者の関心を集めており、多くの知見が蓄積されている。特に集団で行う活動においては、「自分のパートを受け持って演奏し、他のメンバーの成功のためにも貢献できるようになったとき、参加者の間には友情が芽生える。その結果、音楽経験は、人々はお互いに対する思いやりを分かち合う共同社会の中にいるという実感を与えてくれるのである。彼らはお互いに対して気を配り、他者のニーズに反応し、喜び、悲しみ、恐れ、悲嘆を分かち合う。高齢の音楽愛好者のグループは、音楽技術の習得が、他者と共に音楽を活用または作る機会につながっていくことを明らかに示したのである。音楽を分かち合うことで、人々はお互いに対する配慮を持つようになる。音楽アンサンブルでは、すべての参加者がお互いに配慮し合い、協調し、時には譲歩して自分の個人的の要望よりもグループ全体の成功をもたらすことを優先させなければならない。したがって、参加者各自が毎回のグループセッションの成功のために、それぞれの技術と能力で貢献していく」という効果が見られることが指摘されている（クレア, 2001）。矢澤（1998）は、「アンサンブルは一人で楽器を弾いているだけでは決してできない音楽を作り出すことができる。一人一人は、それほど、難しいものが弾けなくてもアンサンブル全体ではすばらしいハーモニーが生まれる。また、多くの人とのチームプレイでは協調性や社会性が要求される。年を取ると頑固になるなどといわれるが、アンサンブルでは柔軟さも自然に培われる」と述べている。

集団内の横のつながりだけでなく、音楽を用いることで多世代にわたるコミュニケーションも円滑に行うことができることも指摘されている（例えば、クレア, 2001；金子, 2006）。

高齢者にとって特に重要となってくるのは、音楽活動によってコミュニケーションが促進されることによって社会的孤立が防止されるということであろう。社会的孤立とは、『現

代エイジング辞典』によれば、「家族、友人、近隣をはじめとする社会全体との関係、接触、相互作用が欠如した状態」を指す。Ruth (1973) は、「共通の話題はしばしば友情を深めるものだが、音楽プログラムはその中でもずば抜けているようだ」とし、音楽に基づいたプログラムは、社会的交友関係を発展させ、それらを強化、再建することができると指摘しているし、クレア (2001) は、コミュニケーションを促進する効果について、「音楽は比類が無く、他の方法や媒体ではそれ以上の効果をあげることができないものをもたらす」と述べている。このことに関して、丸林 (1999) は、「マーセル (Mursell, J.L.) は、音楽を社会的な芸術であるとして、集団の音楽活動には社会的促進作用 (social facilitation) を受けやすい特徴がある」と紹介している。

また、働きもせず、子育てもしていない高齢者においては、レジャー活動は自己表現をするために重要なものとなることが指摘されている (Herzog, et al., 1998)。日常生活の中で自分を表現する機会の少ない高齢者にとって、集団の中で歌い、皆から拍手を受けるといような音楽活動は、自分の存在が認められて非常に満足感をもたらすことにつながる (貫, 1998) という指摘もある。

音楽のもつ社会集団的效果は、特に高齢者にとって重要な効果であるといえる。高齢期は社会から遠ざかる傾向が大きいライフステージの段階である。堀 (2000) は、「高齢期には喪失の事実 (生理的機能の低下、退職、家族や親しい人との離死別など) がより顕著になり、それゆえ人生の有限性の自覚がより現実的なものになることが『つながり』へのニーズを生む」と述べている。そのため、音楽によって人々をつながりを持ち、以上のような社会集団的效果が得られることはサクセスフル・エイジングにとって重要な要素なる。Rowe と Kahn のサクセスフル・エイジングの定義の中にも生活への積極的関与を掲げており、ここには、親密な人間関係の維持と意味、あるいは目的ある活動への参加の維持という2つの次元あることが指摘されている (Silverstein, et al., 2002)。さらに、他の研究者も、サクセスフル・エイジングの課題として、良好な人間関係を築くことを指摘している (例えば、Palmore, 1979 ; Tate, et al., 2003)。

元吉 (2009) は、「退職すると、仕事とのつながりや仕事で関わってきた多くの人間とのつながりを喪失する。そのため、行動範囲も交際範囲も必然的に狭くなる。しかし新しい目標を見つけ、今までとは異なる新しい人間関係ができ、新しい世界が広がると、自分の興味関心の視野も広がる」と述べ、高齢期に音楽活動を行うことの意義を説明している。

一方で、高齢者は自分の交際範囲をわざと狭めることによって幸福感を得るということも指摘されている（例えば、Johanson, 1994; Lanford, et al., 1998 ; Tornstam, 1999 ; Moen, et al., 2000, 金子, 2006）。古谷野ら（2003）は、高齢者が社会関係を縮小させることについて、「あまり親しくない他者との交流を取りやめ、親しい他者との交流のみを選択的に残した結果であって、サクセスフル・エイジングを妨げるものではなく、むしろそれをもたらすもの」であり、そのことによって「残された他者との情緒的な親密さは増し、それが社会に根付いているという感覚を強めている」と説明している。高齢期における人間関係の拡大と取捨選択が音楽活動の場面でどのように展開されているのかを明らかにすることは音楽老年学の重要な課題である。

5. 社会文化的効果

5 つ目の効果として挙げられるのは、社会文化的効果である。これは特に、音楽による社会貢献や地域貢献に注目している。クレア（2001）は、「高齢者の多くは、地域社会における音楽的経験を豊かにするような驚くべき音楽技術を持っている。人々が音楽技術を持った人材を探すとき以外は見過ごされがちであるが、彼らは素晴らしい地域社会の人材なのである」と述べている。

近年では、まちづくりの一環として音楽活動が用いられ、そこで高齢者が活躍していることも明らかにされてきた（例えば、荒井, 1998 ; 丸林, 1999 ; 2001 ; 香川, 2000 ; 鈴木, 2003 ; 2004 ; 瀬沼, 2006）。

一方で、地域作りとしての音楽研究の限界について以下のように指摘がなされている。「音楽のまちづくり」が市民の生涯音楽学習を援助・促進しているのか否かは、その地域に生活する市民一人一人の音楽的成長によって確認されるものである。現在、各地で行われている「音楽のまちづくり」では、音楽ホールの建設、著名な音楽家の演奏会の開催、各種音楽イベントの実施数やその規模、動員数などに目が向けられる傾向がある。そこでは、市民と音楽との関わりがマクロ的に捉えられており、市民一人一人の個性的な音楽活動が見えてこない。（丸林, 1999）。今後は「地域文化の伝承者」としての高齢者の役割も高齢期の音楽を考える上で重要な視点となってくるだろう。

6. 社会経済的効果

最後の効果としてあげられるのが社会経済的効果である。この効果は音楽がもたらす経

済的効果に注目している。

音楽が関連産業の発展を直接的に生み出していることは明らかである。村田(2007)は、人々の間に音楽が広く浸透したことによってオーディオ産業業界が変化していることを指摘している。

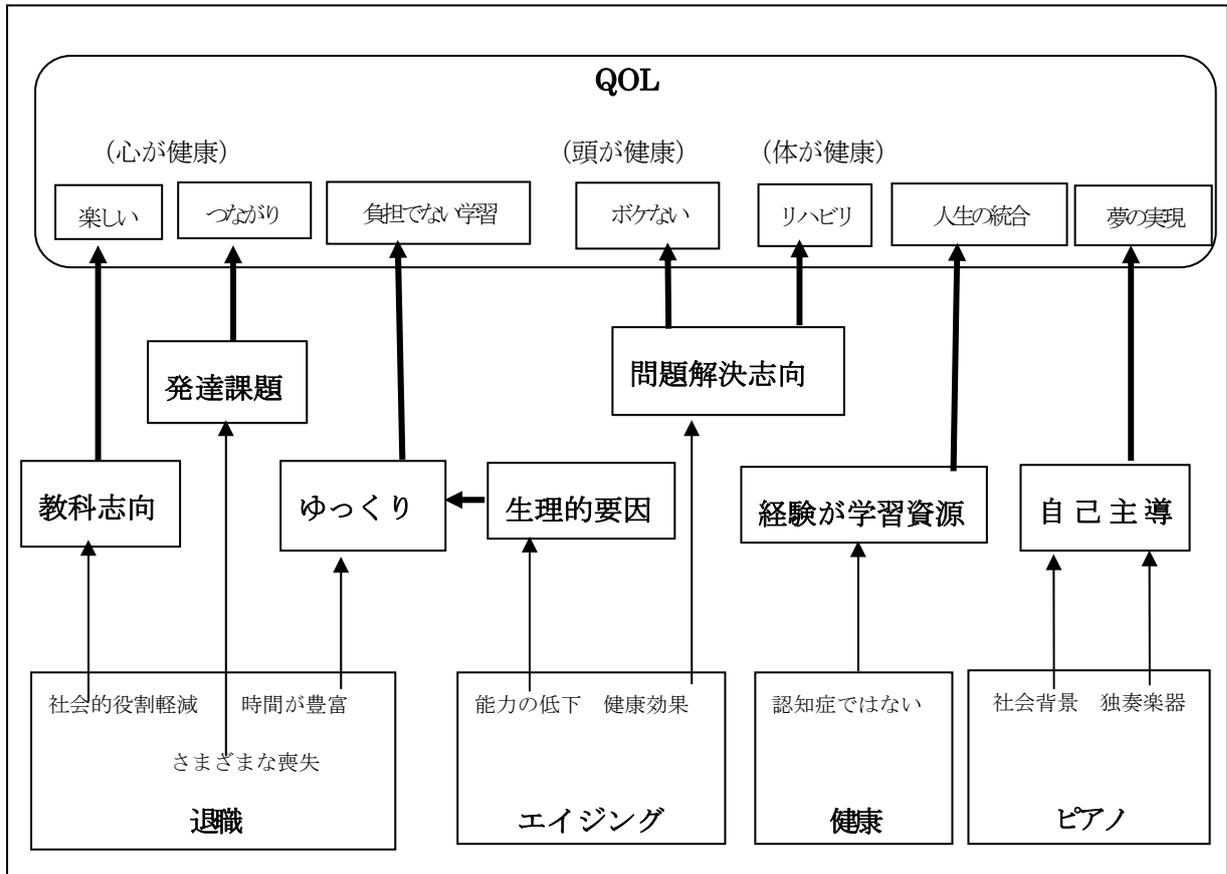
これまでの音楽研究においては、産業の動向に注目する以外にこの効果に真正面に取り組んだ研究は見られていない。しかし、他のレジャー活動の文脈で進められている研究を見れば、レジャー活動を行うことが高齢者に健康をもたらし、そのことによって医療費や介護負担費が抑制されること、老化の開始や進行のスピードを遅らせることによって家族による介護の負担が減ったり、施設への入所や入院のリスクが低くなることといった効果があることが明らかにされている。このような経済的効果は音楽によっても得られるであろうと推察される。音楽老年学は、高齢期の音楽活動が社会に与える影響に注目していく。

第6節 音楽活動と高齢者のQOL

高齢者が音楽活動を行うことによって高齢者のQOLが向上することを指摘する記述も見られるようになってきた。これは、音楽活動のもたらす効果であることと同時に、音楽活動の継続を促進する要因の1つでもある。

元吉(2009)は、茨城県つくば市のピアノ教室の生徒13名(63歳~93歳、男性6名女性7名、活動歴9ヶ月~7年)にインタビュー調査を行った結果を報告している。調査対象者は全員が60歳を過ぎて初めてピアノ学習を開始した人である。「学習者の自己概念」、「学習者の経験の役割」、「学習へのレディネス」、「学習の見通し」、「学習への方向付け」、「学習の意味」という枠組みでもって音楽が高齢者のQOLにどのように寄与しているのかを分析し、その結果を図4-1のようにまとめている。

【図 4-1 60 歳以上のピアノ学習者の特徴と要因 (元吉, 2009 :278)】



60 歳以上のピアノ学習者の特徴として、以下のことが明らかになっていると説明している。

- ・ 60 歳以上のピアノ学習者の子ども時代は高価だったピアノへの憧れと、ピアノが独奏楽器であることから、学習者は自己主導的に夢の実現に向けて学んでいる。
- ・ ピアノ教室に通える程度の健康な人たちであり認知症ではないゆえ、個人の過去の経験が貴重な学習資源となっており、そのことは人生の統合にもつながる。
- ・ エイジングによる衰退から、リハビリといった問題解決志向で学習に望む人や、脳活性などの健康効果を求めて学習している人もいる。
- ・ この年代の人たちは加齢に伴う能力低下があるため、生理的要因が重要となってくる。
- ・ 生理的要因に加え、退職により時間が豊富となることから、ゆっくりとした負担の

ない学習を求めている。

- ・ 音楽そのものの内容を楽しく学びたいと望み、職場での人間関係の喪失から、高齢期の発達課題である〈つながり〉を学習に求めている傾向がある。

また、同研究のインタビュー調査の結果より、「この教室に参加している高齢者は、音楽的な知識、技術の獲得はもちろんのこと、自分の理想の生き方をしているモデルを見つけることが活動の継続の要因となっており、それが QOL につながるということが明らかになったとし、これは他の年齢層の学習者には見られない傾向である」と指摘している。

さらに、「60 歳以上のライフステージは、今までできたことが、エイジングのためにできなくなり、能力の『低下』、『衰退』、『マイナス方向への変化』を感じる事が多い時期である。しかし、そのような時期であるからこそ、例え少しずつであろうと、今まで知らなかった何かを『覚えていく事』や『進歩』、『プラス方向への変化』を楽しいと感じ、『生きがい』にもなり得るのである。エイジングによる喪失の現実があるからこそ、プラス方向への変化が楽しく生きがいにもなるという特徴は、子どもや成人前期・中期の者には見られない、60 歳以上の学習者に独自の特徴と思われる」と述べている。

この研究の指摘は音楽老年学にとって非常に重要な視点である。元吉は、この研究の最後に、今後の課題として、当該研究によって明らかになった高齢者に見られる特徴や傾向と「年代、性別、経験年数などの属性との関連を明らかにすること、60 歳以上のピアノ学習者のニーズや学習の意味に関する量的な調査を行うことが必要である」ことを挙げている。さらに「この特徴がピアノ学習に限って言えることなのか、60 歳以上成人の音楽学習全般に共有して言えることなのかについても明らかにしていく必要がある」と指摘している。

第 7 節 まとめと議論

本章では、これまでに行われた高齢者を対象とした音楽の研究を整理することによって音楽活動を行う高齢者の全体像を把握し、高齢者の音楽活動の特徴について開始要因、継続要因、阻害要因に注目して検討した。さらに、音楽が高齢者にもたらす効果について検討した。その結果、音楽が高齢者にもたらす効果は大きく分けて、「身体的・認知的効果」、「心理的・精神的効果」、「教育的・学習効果」、「社会集团的効果」、「社会文化的効果」、「社会経済的効果」の 6 つに分類することができた。

高齢者と音楽に関する研究の全体を概観すると次のようなことがいえる。音楽活動を行っている高齢者に関する記述は増えてきているが、描かれている高齢者像や場面が限られており、音楽が高齢者の身体的機能や認知的機能、精神的機能に及ぼす影響に注目したものが多し。そして、音楽療法研究で対象とする高齢者は認知症をはじめとする何らかの病気や障害を抱えた人、病院や各種福祉施設に入院、入所、利用している人が主であり、地域に暮らす一般高齢者を対象としたものは依然として数少ない。さらに、老年学が掲げるサクセスフル・エイジングという観点から高齢者と音楽について説明した研究は存在しなかった。

関心を持たれている事象も限られている。音楽が高齢者の身体面、心理面に好ましい効果を及ぼすことは明らかになっているが、そのメカニズムについてはなお不明なところも多い。例えば、音楽が社会的相互作用を促進する活動であることはこれまでも指摘されてきたが、サークルや団体に所属して活動を行っている高齢者は、そうしたことは別に音楽活動の中で何かを獲得し、それが活動の継続や満足感、ひいては生活満足度や幸福感をもたらしていることも考えられる。さらに、音楽活動を継続するには、楽器や音響機器が不可欠であり、頻繁な外出が可能でなければならず、人間関係以外の要素も関わってくる。経済や生活の安定が音楽活動を大きく作用すると考えられるが、これらの視点がこれまでの研究には欠けている。

生活満足度や QOL の向上といった効果についても次第に関心が高まりつつあるが、音楽を単独項目として扱った研究はまだ少ない状態にある。これまでの研究は身体的・認知的効果、心理的・精神的効果、社会集団的效果に重点が置かれていた。しかし、その他の教育的・生産的效果や社会経済的效果も高齢者にとって有益であり、サクセスフル・エイジングの実現に不可欠な要素である。サクセスフル・エイジングの課題を究明するためには、これらの効果についても積極的に目を向けていかなければならない。

第5章 音楽ライフスタイルの形成過程： Gerontology of Music のアプローチ

先の章では、音楽活動を行っている高齢者の実態と音楽活動がもたらす効果について整理した。その結果、多くの高齢者が音楽活動に参加するというライフスタイルを持っており、音楽からさまざまな効果が得られていることが分かった。

この章では、高齢者がどのように音楽ライフスタイルを形成しているのかをサクセスフル・エイジングの観点から考察を試みることにする。これは Gerontology of Music のアプローチによる試みである。

第1節 研究方法

1. 分析対象

本研究は、音楽活動を行っている高齢者の手記や音楽活動を行っている高齢者に対するインタビュー内容で構成された記述を分析する。これらの文章データは、音楽関連領域や福祉関連領域で出版されているエッセイ、著作から選択した。音楽活動のタイプについては、カジュアル・ミュージックとシリアス・ミュージックに該当するものを選択した。セラピー・ミュージックに関する記述はこの2つの記述をはるかに上回るほど存在しているが、高齢者の視点から記述されたものが極めて少なく、サクセスフル・エイジングを実現しているのかどうか判断できない事例が多いため、本研究では取り扱わないこととした。

本研究で文章データを対象とした理由は、以下の通りである。音楽活動は、誰もが参加できるような活動ではあるが、実際に長く継続していくためには特定の能力や相当の努力が求められる活動であるため、それに継続して参加できる人はある程度限定される活動でもある。このような活動を行っている高齢者の多くは一般高齢者であり、音楽活動の実態や心理的状況の変化、サクセスフル・エイジングに関連する質問をしたとしても、それについてうまく、的確に説明できる人はさらに限られてくると推測される。実際に、音楽活動について記されている出版物が少ないことはこのような実態を反映しているといえるだろう。そのため、自身の音楽活動について上手く説明できる人が書いた文章データのほうが音楽活動とサクセスフル・エイジングに関するよりの確な情報が多く含まれていると考えられる。

また、これらの手記は、実際に演奏という形式で音楽活動に参加している事例がほとんどである。特に難しく、誰もが簡単には参加できない活動に高齢期になってあえてチャレンジし、そのことによって新しいライフスタイルを形成することの難しさと有益さに関する情報が非常に多く含まれており、高齢者の音楽活動とサクセスフル・エイジングの関係性を考察するには適した事例が多いと判断した。

これらの文章データはほとんどが高齢期の生活を上手く送るための指南書やノウハウ本に記されているため、高齢期の生活や第2の人生を豊かに過ごしている事例として紹介されている文章である。そのため、音楽によって生活が豊かになった事例ばかりである。音楽活動を行っている現象について記されたこれらの文章データを老年学の観点を用いて詳細に検討することによって、なぜ音楽活動が高齢者の生活を豊かにできるのかというメカニズムも浮かび上がってくる。

以上の理由から、音楽老年学を構想することにおいては、できるだけ多くの情報が入手できるこれらのデータを分析するほうが有益であると判断した。

高齢期の生活について記述した手記は多く発表されているが、その内容は高齢期の就労実態、金銭管理、夫婦や家族生活、ボランティア活動や地域活動、社会貢献活動、介護の問題に注目されたものが多く、このような手記においても音楽活動に関するものは比較的少ない。手に入れられる数少ない文章データの中で、活動内容や活動者の個人的属性、記述されている場面ができるだけ偏らないように配慮して事例を選択した。

2. 分析の枠組み

本研究では、活動の開始・再開と継続のメカニズムに注目し、サクセスフル・エイジングの実現に貢献する資源とその関係性について検討することとする。

レジャー活動やレクリエーションの研究では、「生涯を通して、活動に定期的に参加している人は、そうでない人よりもよりサクセスフルに年をとる」(De Carlo, 1974) ことや、「長年にわたる生活の中で培い、維持してきた活動と人間関係が幸福感や統合感に最も寄与する可能性がある」、「お気に入りの活動というのは、古くからの友人と同じく、手放さないことが大切」(Mannll, et al., 1997) と言われている。Silverstein ら (1997) は、「活動の継続は、高齢期の QOL を左右する社会的低下、機能的低下、認識能力の低下の衝撃を和らげる」と指摘している。また、活動の継続の過程においては、さまざまな制約条件

も生み出され、それが音楽ライフスタイルだけでなくほかのライフスタイルにも影響を与えることも考えられる。以上のことから、音楽活動の継続のメカニズムを解明することが音楽活動とサクセフル・エイジングの課題を考える上で重要な行程になると判断した。

3. 分析方法

本研究で用いる分析の方法は以下の通りである。

各事例文の中で活動の開始・再開、継続に必要なと思われる資源を抽出し、分類する。同様に音楽ライフスタイル、とサクセフル・エイジングと思われる言葉や記述を抽出し、それらの因果関係をモデル化する。

第2節 事例研究

1. 配偶者の死別への適応と音楽

1 つ目の事例は、配偶者の死別によってライフスタイルが変化した人が、音楽と触れあうことによってその変化に適応していく過程を描いたものである。

夫が急逝したのは2000年の4月15日。ということは、まだわたくしは60代のしっぽにころうじてぶら下がっていた68歳。決して仲のいい夫婦ではありませんでしたが、伴侶の死は特別な感慨をもたらすものなのですね。

長く生きると、本当にたくさんの人たちの死を見送る。だから極楽とんぼのわたくしだって、人はやがては死ぬんだという事実は直視して生きていました。でも、それはあくまでもいつかであって、死が後ろからついてくるという感覚だったのです。でも、伴侶は横並び。だから夫が急逝したとたん、死が前から歩いてくるようになってしまったのです。

夫は定年を迎えたあとは、お引きこもり生活に入ってしまった、二階の自室で昼夜逆転の生活を、彼なりに悠々自適に生きていました。夫は昔から引きこもり癖がありましたから、わたくしはむりやり一家団欒に引きずり込む気持ちはさらさらなかったのです。夫が一番気分のいい状態で娘や妻のわたくしと向き合ってくれているときに、こちらにとっても気分満点であることを長年のつきあいの中で悟っていったからです。

夫が死んで仰天したのは、明け方近くに二階から聞こえてくる、夫の部屋を歩き回る気配が、はたと消えてしまったこと。死はすべてを無にする。その事実を突きつけられたことによって、努力していくことのすべてが虚しく思われたのでしょうか。夜、低酸素で喘ぎながら、それでも

歩いて歩いて疲れ果てなければ寝られなくなってしまったのです。

私は超見栄っ張り。だから社会的専門職に就いている娘を、寂しいから、生きるのが辛いからといって独占するのは我がプライドに関わると、これまで一度も愚痴めいたことを言ったことがなかったのです。

あずさ（引用者註：娘の名前）とは毎日、携帯電話のメールで連絡を取り合っているのですが、わたくしが落ち込んでいるときはしょっちゅう電話をしてくる。そんなときはいつも気張って、「元気ですよー」とハイトーンで応対するのですが、そのときはやっぱり奈落の底状態だったのでしょう。

「わたくし、夜の散歩をしないと寝られないの」

と暗い声で言ってしまったのです。と、一瞬、静寂があったそのあと、明るく澄んだ声であずさが言ったではありませんか。

「輝子さんは夜の散歩と言うけれど、世の人はそれを徘徊と言うのよ」と。

そのとき、わたくしはお腹を二つに折って笑って笑って、泣いて泣いて。たぶん、そのときトンネルを抜け出したんでしょうね。

それから、半月ぐらいたった頃でしょうか、真夜中近くに、元気印の料理研究家の小林カツ代さんから電話がかかってきたのは。

「輝子さん。六本木男声合唱団というの知ってる？こんなに働く女性がいっぱいいるのに、女声合唱団がないなんて、おかしいと思いませんか？だから作ることにしたんです。神楽坂女声合唱団。団員は各分野で活躍している女性 70 人、プリマドナは倍賞千恵子さん、竹下景子さん、土井たか子さんたち。輝子さんは朗々たる声を出すから、アルトで立派に門戸が張れるわよ」

カツ代さんの心地よいくすぐりに、わたくしはほいほいとのることにしたのです。潜在的能力や才能の出会い、人のおだてにのることから始まるってこと、これまでの体験からいやというほど実感させられていたんですもの。

それから今ひとつは、若い時代に抱いたあれをしたい、これをしたいという夢を思い出して、その夢の実現に、時間と暇のたっぷりある第 3 ステージに全力をあげる。これも 70 の手習いの絶大な牽引力になるんですね。

お恥ずかしいことにわたくしは、50 年間、ということは半世紀にわたって歌ったことがなかったのです。だって旧制女学校時代に、毎年クリスマスに学年ごとに歌うハレルヤコーラスを直前に降ろされ、挨拶役に回されたことがトラウマになって、あずさが生まれたあとも子守歌

一つ歌ったことがなかったのです。だから焦ってしまいました。合唱はうますぎてもいけないし、ましてや下手すぎてもいけない。

最初の練習日までの3週間、友人の音楽家に頼んでまさに夜討ち朝駆け、声帯のさび落としに、励みに励んだんですよ。こういうところは変にまじめ。3週間、明け方の日もあれば、真夜中の日もある。ともかく1度も休んだことがなかったのです。そうしたら、練習日には音程はともかく、立派に声が出たではありませんか。

感動したのは合唱団に入ったおかげで、普通に暮らしていたら絶対に知り合うことがなかった異業種の良き後輩に出会えたこと。

80歳の土井たか子さんが休まれると、77歳のわたくしが最長老。装丁家の林佳恵さんとの出会いのおかげで、わたくしの本の装丁はお任せお任せ。生ある限り装丁は林さんにと入れ込むに足るだけの熱意を込めて、本にばっちり着物を着せてくれるので、書くのにも励みがつこうというもの。

倍賞千恵子さんや竹下景子さん、山田邦子さんのように、普通の感覚を持った女優さんに会えたのも、最高の喜び。女の詩人の詩に曲をつけて30年歌い続けてきた吉岡しげ美さん。ふところの深いカツ代さんのPTA時代の友人・谷本ひろ子さん。心遣いのあたたかい、韓国料理研究家のジョン・キョンファさん。

合唱の楽しさを身体全体で伝えてくれる指揮者の辻志朗さんと、副指揮者で歌人でもある26才の若き栗原寛さんと、ピアノの黒尾友美子さんのトリオ。

バランス感覚に優れ、八王子で料理講座を開いている「かとうみ」こと加藤美恵子さん。アルトの親方、プロ歌手の坂田早苗さん。すばらしい声量の持ち主、坂田さんが後ろからどんと声量で背中を押してくれると、なぜか自分でもびっくりするくらい、大きな声で歌っちゃっているんですよ。

団員全員の名前を列記したいほど、本当に優れた感覚や才能を持った後輩女性たちから、どれだけよりよく生きるためのエネルギーを頂戴したことでしょう。感動したのは、たぶん団長としての責任を自覚してのことでしょう、小林カツ代さんが月3回の練習を無欠席で通したこと。だから、わたくしもその気概に準じて無欠席で通しましたよ。

人間どんな人だって、嫌なところはある。でも、ここ一番というときに筋を通すことができる人に対しては、わたくし、脱帽してしまうのです。そのカツ代さんが蜘蛛膜下出血で倒れて、この3年間、社会復帰のためのリハビリに励み、確実に成果をあげている。人生をよりよく生きるためのエネルギーという、すばらしいものをプレゼントしてくれたカツ代さんの恩義に報

いるために、団に復帰するまでは皆勤で通そうと思っていたのに、大腸がんやらカリニ肺炎やらで入院してしまって。

でも退院すると、それこそ這ってでも練習に出かけ、クリスマスディナーショーには皆勤で通してきました。ええ、そうなんです。神楽坂女声合唱団は毎年ディナーショーをやっているのです。

9年目の今年（2008年）は、水天宮のロイヤルパークホテルで12月16日。全曲新曲で、カツ代さんの復帰を現実にしようと、みんなすごく気合が入っている。ぜひ一見、一聞を。

カツ代さんとの信義うんぬんだけではなくて、たくさんのギャラリーがいてくれたからこそ、結局、70の手習いはわが人生を豊かにすることにつながっていたんですね。

だって、あんなにでかいトラウマを抱えていたわたくしが、この8年間の訓練のおかげで、音域がぐいと広がり、なんと所見でも音譜が読めるようになっていたのですもの。鼻歌ではなく「故郷」や「花」とか「さとうきび畑」などを朗々と歌っている自分に気づくと、「うん、あたためも、まんざらじゃないよね」と、にんまり、にんまり。

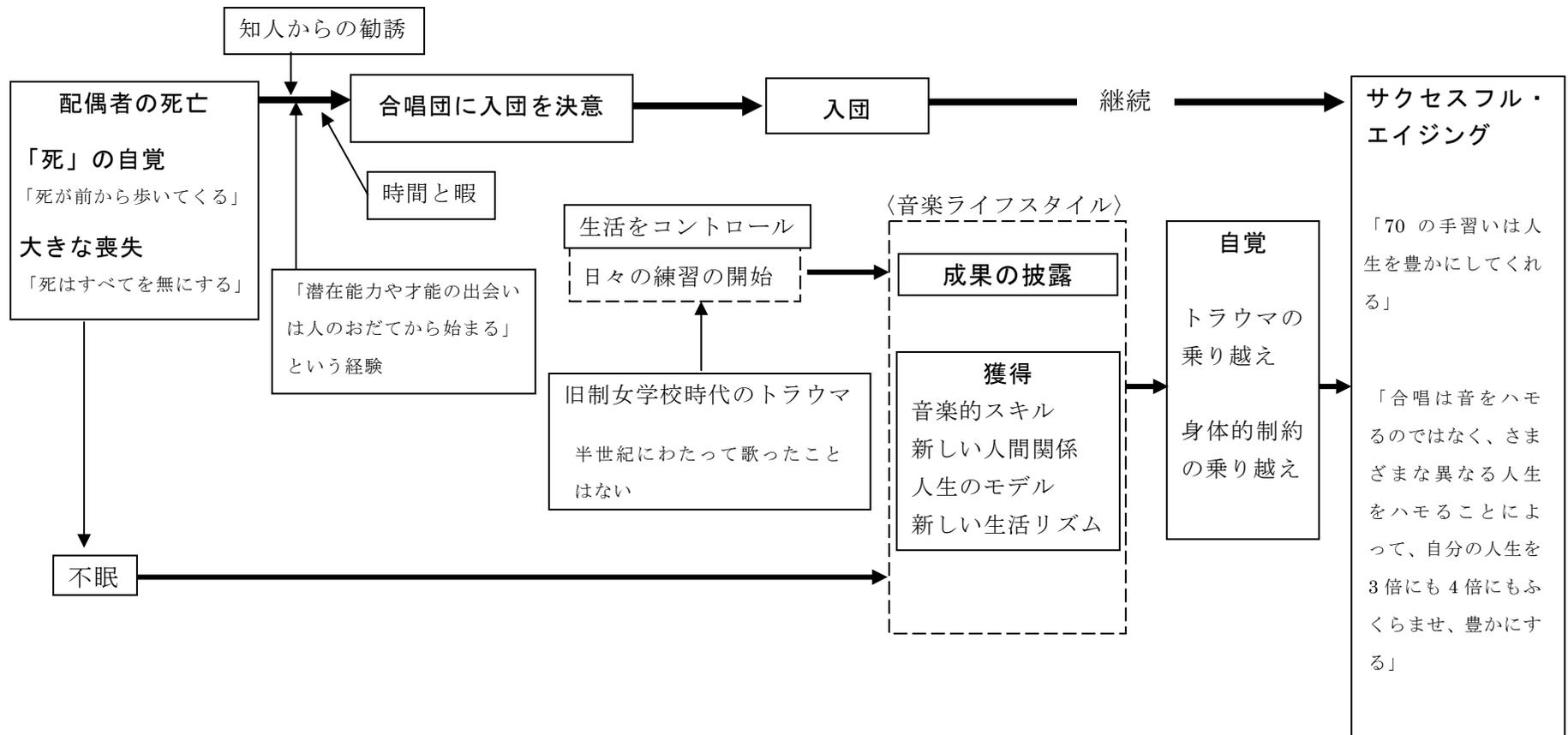
わたくし、合唱というのは音をハモるのだと思っていたけれど、そうではなくて、さまざまな異なる人生をハモることによって、自分の人生を3倍にも4倍にもふくらませ、豊かにすることだと知ったとき、歌うことの喜びが、生きることの喜びに大きく大きく変わっていったんですよ。

お引きこもりぐせのある女の方は、ぜひぜひ合唱団に。たくさんの人生と自分の人生がハモったとき、本当に人間っていいな、生きるっていいなと、人生の景色がぱっと広がり、変わっていくんですもの。

そのうえ、私のように肺に障害のある人でも、お腹の底から声を出すことによって、自力で酸素ポンプを押しているからでしょうね、二時間でも酸素ポンプをはずして、びっくりするくらい大きな声で歌っている。大きな声を出すと、心の中の空がぐんぐん晴れていくから、帰りは顔が明るくなっているんですよ。

（吉武，2008:128-138）

【図 5-1 配偶者の死別と音楽 図式】



この事例は配偶者の死という大きな喪失を経験したあと、音楽活動を行うことによって生活の変化に適応し、サクセスフル・エイジングを実現している過程が詳しく示されている。

この事例からは以下のことが明らかになった。

活動の開始資源は大きく分けて3つ挙げられる。1つ目は重要な他者の存在であり、その人から勧誘されること、その人から発せられるおだての言葉が特に影響力を持っていることが明らかになった。

2つ目の資源は時間的余裕である。事例文の中でも、「若い時代に抱いたあれをしたい、これをしたいという夢を思い出して、その夢の実現に、時間と暇のたっぷりある第3ステージに全力をあげる。これも70の手習いの絶大な牽引力になる」とあるように、夢とそれを実現するだけの時間的余裕があることが、活動開始の大きなきっかけとなっていることが分かる。

3つ目は、これまでの人生経験で得られた知恵のようなものである。事例文中の中に、「潜在能力や才能の出会いは、人のおだてにのることから始まるってこと、これまでの体験からいやというほど実感させられていた」という記述があり、そのような経験がここでも活かされている。この経験は、言い換えれば、生活の知恵と言えるものであろう。

音楽活動を継続していくために必要な資源は2つ挙げられている。1つ目の資源は成果を披露するという体験である。この事例の場合、毎年ディナーショーが開催されている。そこでどのような体験をしているのかについては具体的に記述されていないが、「ギャラリーがいてくれたからこそ、結局、70の手習いはわが人生を豊かにすることにつながっていた」という記述があることから、ディナーショーで得られる便益は多く、インパクトの強いものであると推測される。

2つ目の資源は、音楽活動を通して獲得したものであり、この事例の場合は、音楽的スキル、それまででは考えられなかった異業種の人々との新しい人間関係、モデルとなる人物、新しい生活リズムである。特に新しい人間関係は、音楽活動だけでなく他の活動へのきっかけやそれを継続するための原動力となっていることが垣間見える。また、この事例の場合、モデルとなる人物の生き方や活動に対する姿勢が継続のための大きな刺激となっていることがわかる。

この事例は、音楽活動を継続している間に音楽に対するトラウマを乗り越えていること、活動をしている間は身体的制約を一時的に忘れていることを自覚している。このような自

覚が、サクセスフル・エイジングを可能にしたといえる。

この事例では、サクセスフル・エイジングに必要な要素として2つのポイントが挙げられる。1つは個人のコントロール能力であり、もう1つは保有能力の応用力である。

この事例の女性は、女学校時代のトラウマ経験によって生まれた半世紀にわたる長いブランク状態から音楽活動を始めている。音楽活動を始めようと決めたとき「合唱は下手すぎてもいけない」ということに気づき、自ら目標を定め、日々の練習を始めている。このことが、「しっかり声が出た」という結果を生み、活動を継続させる大きな要因となっている。つまり、新しい活動を始めるために、自分の生活をコントロールし、活動に向けて生活を変化させる能力があることがサクセスフル・エイジングの実現に必要な要素となる。

もう1つの保有能力の応用力とは、知恵に関することである。高齢者は多くの人生経験とそこから生まれた知恵を多く持っている。それらを活用することによって目の前の事象がうまく、円滑に進められることも多い。この事例の場合も、過去の体験、つまり、人におだてられて物事を始めることによって新しい能力に出会えるという体験が活動の開始を円滑にしている。つまり、そのような知恵を持っているかどうか、あるいは保有している知恵を動員・応用できる能力を持っているかがサクセスフル・エイジングの実現を左右していると言えるのである。

この事例は、配偶者の死というライフイベントを経験したあと、それを乗り越えることに音楽活動が役に立った事例である。配偶者の死というライフイベントは残された個人にとって衝撃の大きいものである。親しい人を亡くするという喪失感と同時に、自分の余生の短さについて自覚するきっかけにもなる。この事例では、配偶者の死を経験したことで「死が前から歩いてくるようになった」と、死が身近なものであり、自らの残りの人生について意識するようになったことが語られている。そして、配偶者が亡くなり、生活に変化が生まれることによって「死はすべてを無にする」ことを体験し、その事実を突きつけられたことによって「努力することのすべてが虚しく思われた」と語っている。これまでに行われた研究の中でも、死別を経験した人は、それ以前よりもレクリエーション活動への参加時間が少なくなることも指摘されている（例えば、Utz, et al., 2002）。このような、自らの残りの人生の短さを意識しながら活動を行っていること、そしてそのことによって努力することが虚しいと感じることは他の年齢層には見られない高齢者の特徴であろう。

配偶者の死を乗り越えることに、何らかの活動をすることが有効であることはこれまで繰り返して説明されてきたことである。この事例で興味深いことは、配偶者の死というラ

ライブイベントに直面するまでに、音楽活動に対してあまり関心を持っていなかったということである。むしろ、音楽に対するトラウマを抱えていたため、どちらかといえば音楽に対する拒否感は強い状態であったといえる。しかし、あえてそのような音楽活動を始めたということは、活動への道筋を作ってくれた人的資源の影響力が大きかったということをも物語っている。ライブイベントを乗り越えるための活動の参加という現象について、単なる活動の参加という行動が有効であるだけでなく、それを促進する媒介要因の重要性を指摘する良い事例であるといえる。

2. 音楽活動の開始とサクセスフル・エイジング

高齢期になって初めて音楽を行なうという事例も見られた。ここでは、ミュージックベル、管楽器とギター、ピアノという楽器の演奏活動を高齢期になって始めた3名の事例を分析することとする。

①ミュージックベルの開始事例

最初の事例は、高齢期になってからミュージックベルを習い始めた女性の事例である。

73歳のクリスマスディナーショーのとき、「星に祈りを」をミュージックベルで演奏したんですよ。ヨーロッパの教会の聖歌隊では、大きな鐘を振っていたのだそうです。日本のミュージックベルは手のひらにのるぐらいの鐘に、握るための木の持ち手をつけて振るのです。

わたくしは高い「ド」のミュージックベルを1本だけでしたが、この道のパイオニア・上野陽子さんは、ひとりで30本以上のミュージックベルを振るのです。

それまで、わたくし、ミュージックベルのこと、全然知らなかった。なんとも言えない心に響く音色なんですね。上野さんのひと振りの音色が心に沁み込んできた。この世の音とは思えなかった。

その上野さんの「輝子さんの手首が柔らかいんでしょうね。本当に音色が美しい」という言葉に、柳に飛びつく蛙のように飛びついて、ミュージックベルの奏者たらんと志してレッスンを開始したのです。

日本にミュージックベルが誕生したのは、25,6年前。開発して販売しているのは全楽譜出版社。わたくし、すぐにワンセット27本を全音符出版社から取り寄せたのです。へ音記号の四線の「ファ」の音から、ト音譜の五線の上ののっている「ソ」のおとまでの27本のミュージックベルは、なんだかわたくしにとっては魔法のベルという感じ。

師は魔法のベルの第一人者、上野さんの弟子の柿本愛さん。わたくしが「ラブ先生」と呼んでいる愛さんは、28歳。本当に名前どおりの可愛い型美女で、心根がとても優しい。ソプラノのきれいな声。歌えてピアノが弾けてミュージックベルも鮮やかに振れるのに、このレベルの音楽家はたくさんいるのでしょう。昼間はお勤めをしているので、週1日、夜にレッスンをいただいているのです。

今年は気候が定まらないので、その日その日で体調が思わしくないことがあるし、ステロイドの副作用で顔のむくみのはげしい日もある。

今日はレッスン休ませていただこうかしらと、携帯電話でメールを送ろうとする自分を、「お待ちやれ」と、とどめているわたくしがいるんですね。合唱団の練習もそうですが、体調不良を理由に休むと休み癖がついてしまうのです。

「今日は体調が悪くて」とレッスンの前にぼそぼそと断りを入れると、「顔色があんまりよくありませんね」と心配げに顔をのぞき込んだりしているのに、いざレッスンが始まると、菩薩変じて夜叉になる。

「もう一回、もう一回」と、つかえているところを何回も何回も繰り返させて、気がついたら 3 時間ぐらいレッスンが続いているのです。そうなるこっちも意地。「受けて立とうではありませんか」と懸命に振っている。

70 代の手習いの大変さは、覚えるよりも忘れるほうが早いってこと。一つ覚えると 3 つ忘れていている。あまりの行ったり来たりの繰り返しに、「ラブ先生」の顔がいらつきで引きつっているのがよくよく分かっているのに、悔しい。毎回行ったり来たりの連続。でも嬉しいことに、この師弟は抜群に相性いいんじゃないかな。

ともかく 3 年間、「ラブ先生」にしごかれながらも、次のレッスンを待ちかねるようにして、ベルを振り続けてきました。

その甲斐あって、ある集いで、「アメイジング・グレイス」を、師弟二人で振ったんです。「なんで、なんで」と、鮮やかな振りにたまげて聴く仲間の顔を見ながら、わたくしの鼻が得意げにふくらんだこと、ふくらんだこと。

合唱団のお仲間の山田邦子さんが、「あっ、あっ、吉武さんの鼻がふくらんだ、ふくらんだ」と手を打ってからかうほど、本当にふくらんでいたのですよ。

いつの間にか「故郷」「夕焼け小焼け」「宵待ち草」を我ながら聞きほれるほどに振れるようになったではありませんか。といっても、多くて 7 本が精一杯。

今は、わたくしが大好きな SMAP の「世界に一つだけの花」の猛特訓中。「キムタク」こと木村拓哉さんと共演できたら死んでもいいと半分本気で願いながら、「世界に一つだけの花」を振っているんですよ、毎回レッスンで。今年のディナーショーでは、この歌をハモるんですよ。ハモって振れたら最高！

ラブ先生とわたくしの夢は、老人ホームや病院や療養施設に音楽を出前すること。ミュージックベルを振って、ラブ先生が歌って。ミュージックベルの講座も持ちたい。

わたくしは右の肺を 2 度手術しているので、たぶん神経が少しかれちゃったんでしょう。痛くて字が書けない。だからワープロのお世話になっていたのですが、パソコンへの切り替えも早

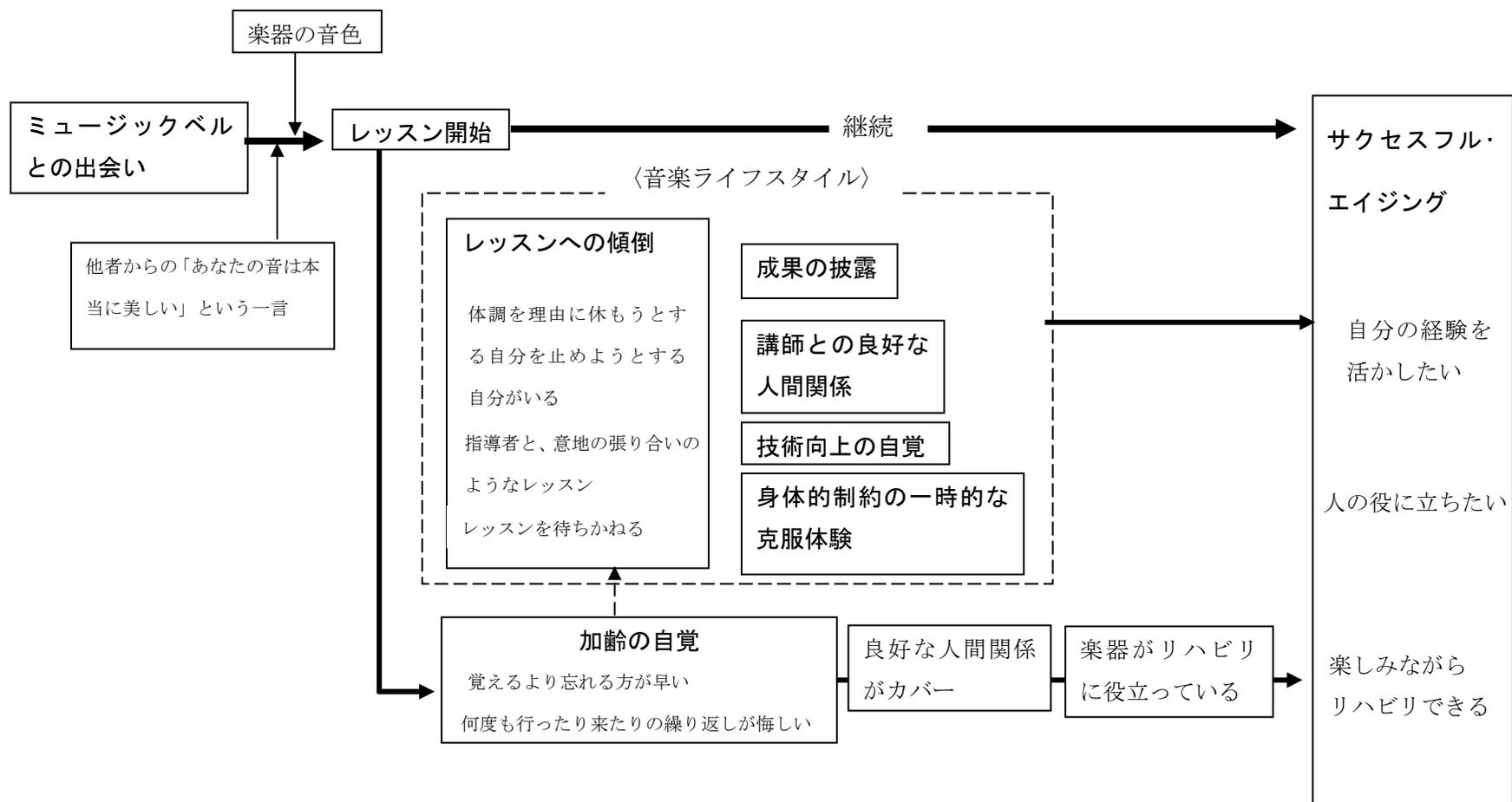
かった。ミュージックベルは、結構リハビリに役立っていたんですね。かなりスムーズに動くようになっているんですもの。

だから高齢者を対象にミュージックベルの講座を開いたら、楽しみながらリハビリできて、そのうえ、ほめ上手のラブ先生からほめ言葉の連発を頂戴したら、生きることの弾みがつくんじゃないかな。わたくしも人に役立っているとの実感を感じて、気持ち生き生きだし。

ほめられて、のる心の柔らかさがあれば、百の手習いもなんのその。やっぱり長生きの恩恵ってすごいな。で、次はなにをしようかなと、のせ言葉に聞き耳を立てている私がいるのです。

(吉武, 2008, 138-144)

【図 5-2 ミュージック別の開始事例】



この事例では、次のことが明らかになった。

活動開始に必要な資源が2つ挙げられている。1つ目は重要な他者の存在であり、この事例の場合はミュージックベルの演奏家が該当する。その人からかけられたおだての言葉が大きな影響力を持っている。本人の言葉を用いると「ほめられて、のる心の柔らかさ」が活動の開始に重要な資源となっていることが分かる。もう1つの資源が楽器の音色である。この事例の場合は、ミュージックベルは初めて触れる音色だったということが特に印象に残り、関心をさらに増加させたといえる。

活動継続に影響を与えている資源としては、レッスンへの傾倒、成果の披露、講師との良好な人間関係、技術向上の自覚、身体的制約の一時的な克服体験があげられる。これらが組み合わせられて、新しい目標を生み出すというサクセスフル・エイジングにつながっていることが分かる。事例文中に「体調不良を理由に休むと休み癖がついてしまう」とあるように、過去の経験から一度休むと休み癖がついてしまうという自覚があり、それを実際の活動に活かしていることは、高齢者に見られる特徴であると言えよう。

この事例では音楽活動を通して「覚えるよりも忘れる方が早い」というような加齢や身体的制約を自覚する過程が描かれている。しかし、音楽活動がそのほかの身体的制約に対するリハビリになっていると気づくこと、講師との良好な人間関係が構築されることによって、加齢による変化と上手く付き合いながら活動を行う術を獲得していることが分かる。音楽活動がリハビリになるという具体的な作用だけでなく人間関係から得られる情緒的要素が、身体的な制約や加齢感覚を相殺し、それが個人の **Well-Being** につながっていることがこの事例から明らかになった。

加齢の現実に直面したときに「もうダメだ」、「できない」とあきらめてしまう人もいるが、この事例の場合、この加齢による変化を「悔しい」と感じる感覚を持っている。このような加齢感が、制約を何とか克服するためにさらにレッスンに打ち込むという姿勢を生み出し、活動の継続を促進している。それゆえに、うまく演奏ができた時の喜びは大きく、それがさらなる活動の継続や新しい人生目標を生み出し、結果的にサクセスフル・エイジングの実現をもたらしている。この事例から、加齢に対する「悔しい」という感覚もサクセスフル・エイジングの実現には重要であると言えそうだ。

②管楽器と弦楽器の開始事例

次に紹介する事例は、定年を目前に控えた時期に楽器（クラリネットとギター）の演奏活動を開始した男性の事例である。

さて、とりあえず多少はなじみのある世界から始めた「趣味の世界」とのつきあいだったが、ある程度慣れてくるとせっかくだからこれまでの人生で一度はやってみたかったこと、種々の事情でできなかったことにトライしてみたくなった。これは新鮮な挑戦意欲をかきたてられる興味深いことだった。

いよいよ自分に時間ができると、そこで思い出した。いつの日か楽器を習いたい、格好よく演奏したい、そう思っていたことを。何かを習いたい。しかし、一方ではもう 60 歳近い。指は動くのだろうか、ついて行けるのだろうかと不安感はぬぐえなかった。

楽器の代表、ピアノはさすがに自信がなくはじめから候補にしなかった。あとで聞くとシニアから始める人が最近是多いらしいが、その時点では知らなかった。アルトサックスは格好がいい。サックスをサム・テイラーのように吹けたらさぞ気持ちがよいだろう、など思いながら、どこに行けばよいのか調べてみた。どの駅の近くにも「ヤマハ音楽教室」はあるが、いつも子どもたちで一杯だ。あの中でやるのはさすがにあまり気乗りがしない。

そこでインターネットで探してみると、ヤマハのホームページに私のような立場の人のために、「大人のレッスン」が紹介されていた。東京では新宿と池袋の二カ所にある。さっそく双方を訪ねてみた。どちらも似たようなもので、エレクトーン、トランペット、サキソフォーン、フルート、クラリネット、ギター、マンドリン、その他ひと通りの楽器はみなある。「体験レッスン」というものがあり、予約しておくとも 10 分から 30 分くらいいていねいに教えてくれる。これで実際に楽器に触れ、適正を判断し、傍目で見っていたのと直接に触れた感じをくらべてくださいということだ。

エレクトーン先生は愛くるしい好感の持てる人だったが、なにぶん楽器自体も大きく家中で収まりが悪そう。アルトサックスは感じが良かった。管楽器は音を出すのに最初はどれも苦勞するというが、サキソフォーンは息を吹きもめば比較的簡単に音は出る。ただその音が非常に大きい。直感的にこれでは近所迷惑になり自宅で練習できないと思った。先方はそういう人のために練習室だけ 30 分 500 円で貸しますというが、練習のたびに新宿や池袋まで行くのもやっかいだ。これで残念ながらこれは見送った。

ただ、何となく「管楽器」にこだわりがあり、結局「ヤマハ新宿クラッセ」のクラリネット・レッスンを選んだ。中学時代、少しだけ経験をしたことがあり、いちおうなじみがある。それに木管楽器が出す音はいかにも心安らぐものがあり癒される。音量もそこそこで自宅で練習し

やすいと思った。こちらもベニー・グッドマンのように吹けたら最高だ。

さて、種目が決まると楽器を買うことになる。メーカーは楽器を売る目的でこういう場を持っているのだから力が入る。指導する先生は雇われ講師だからとくにこだわりはないが、客観的な意見を聞くにはふさわしい。楽器は結構高く、クラリネットは最低でも10万円前後、その上に15、20、30、40万円、それ以上といろいろ続いた。ゴルフクラブの売り場と同じように、「良いものを買うと一生懸命練習するようになります」と勧める。10万円未満のものは木製でなくプラスチック製のために、心地よい響きが味わえないのだそうだ。それはその通りだろうと思うが、事前に考えていたよりは高い値段だ。迷うが「仕方ない、趣味や道楽にはお金がかかるもの」と割り切った。

こうして、15万円のものを買った。本体のほかに、竹製のリード（振動子）、楽器の手入れ用具などが必要だ。この楽器は水分に弱いので吹き終わったら特性の布でよく水気を拭き取るようにといわれた。また、教則本、譜面台なども当然ながら用意することになる。クラリネットは5つに分解され、小型のケースで運ぶ。5つに分解すると大きさは小さくなるが、重さは結構ある。重いケースを抱えながら練習日はこれを持って出勤することになった。月謝は月3回で一万円、入会金も一万円だった。

ここではクラリネットの吹奏方法そのものにはあまり深くは立ち入らない。ただ、参考のために要点だけ簡単に記したい。まず、この楽器は通常、始めての人が吹いてもなかなか音が出ない。この点ではサクソフォーンの方が簡単だろう。クラリネットを吹くポイントはマウスピース（楽器の先端）を唇でしっかりくわえ、キーと呼ばれる管の穴（性格には「音孔」という）とレバーをきちんと押さえることにある。背筋を伸ばし肩の力を抜いた姿勢が前提となる。マウスピースをくわえた口は一定に保つようにし、息を吸い込むときもくわえた口を離さず唇の両脇から吸い込む。これは一瞬のことだが腹式呼吸でしっかりと吸い込み、吹き出すときは腹の底から息をリードの一点に集中させて吹き込む感覚が必要だ。口周辺の筋肉を固め、要領を覚えるまで苦勞する。

指の操作はそれ以上にむずかしい。おさえるべき場所を正確におさえないと、ピーとかキューというおかしな音が出る。半音を出すには左右の小指、薬指などを使い、管に複雑についているキーやレバーを操作する。高音は裏側のレジスターキーや指のヨコ腹を使い吹き分ける。リズムを正確にとりながら、指を動かし、かつくわえた口は絶対に甘く緩めてはいけない…。クラリネットを吹くことはなかなかむずかしい。

おかしな音が出ると周辺の家で騒音公害を与えているようで気になる。部屋のドアに毛布をかけて音がもれないようにしたり、真冬で寒かったが近くの公園に夜出かけて吹いたりした。しかし、「エデンの東」「悲しき雨音」「マリア・テレサ」など、あまり複雑な音階を使わない曲

は割合早い段階で吹けるようになる。低音は比較的音を出しやすく、木管楽器特有の良い音を出す。それなりに音が出ると、気持ちの良いものだ。

ところで、先生は某音大でクラリネットを専攻した 40 代前半の女性、現在は演奏活動のかたわら、指導にあたっている人だった。レッスンは本格的で、同じことを何度やってもできないと厳しい口調でもっと練習しなさいという。正統派でしっかり指導してくれることに好感を持った。横浜で室内楽団を主宰していて、その発表会を聴きに、みなとみらいホールに行ったこともある。十数人でいろいろなクラリネットを使い、バッハの「トッカータとフーガ・ニ短調」や「G 線上のアリア」などを演奏した。クラリネットだけであれほど多彩で深みのある音楽を演奏できることは驚異だ。この楽器は何か神秘的な魅力がある。いつの日かあんな風に演奏できたらよいのに、という思いが強まる。

ちなみにこの「ヤマハの大人のレッスン」にはいろいろな人たちがきていたが、どちらかという若い女性が多い。高校生のグループが三人で習っているケースもあった。個人レッスン、グループレッスンの両方があり、半々くらいに感じた。私のような年配の男性の姿もかなり見られたから、おそらく同じような動機で来ているのではないだろうか。

クラリネットを始めてしばらくした頃、つまらないことで右手の小指間接を骨折し、とても続けられる状態ではなくなったので残念ながら中断した。その後、リハビリを続け、二年後また復活した。中・高音の出し方などこの楽器は決して簡単ではないが、続けていれば少しずつでも上達することは間違いない。何とか喰らいついて行って先行きは何人かでアンサンブルでもできたらよいなと楽しみにしながら練習している。

気が多い性格の私は、クラリネットが軌道にのったあと、「できることはどんどんやろう」という気持ちになり、弦楽器もやることにした。選んだのはギター、それもフォーク系のギターではなく、きちんと曲を弾くクラシック・ギターの世界だ。

東京に出てきた頃、「新堀ギター音楽院」という看板がどの駅の駅前にもあったように記憶していた。あれはどうなったのだろうと思ってインターネットで検索すると、まだ堂々とあった。本部は藤沢にあるが、相変わらずターミナル駅を中心に教室がある。比較的近くのお茶の水教室に電話をかけてみると受付の人はその日の帰りに寄って見たらどうですかという。さっそく出かけることにした。「禁じられた遊び」や「アルハンブラの思い出」のような曲をきれいに弾けるようになることを願いながら。

JR 御茶ノ水駅から徒歩 4、5 分の教室には個室が 4 つあった。先生は 3 人いて、30 分ぐらいで生徒の指導にあたる。宮城県の高校を出てこの学院の教育を受けたという 20 代後半とおぼしき女性主任が、ギターの楽しさを熱っぽく話してくれる。こちらはよほどのことがない限りすでに習おうと決めているので力説されるまでもなく入会した。ここは週 1 回、月 4 回の個

人レッスンで月謝と入会金はクラリネット同様1万円だった。教則本を購入し、とりあえずギターを貸してもらい練習を始めた。

まずは姿勢、構え方から始まる。左足を踏み台に乗せ、右手はギターを抱え込むようにする。この基本が非常に大切なポイントだという。そして、左手の指で弦を押さえる。指の爪は短く切り、できるだけ垂直に立てて弦に意識を集中するようにして押さえよというのがこれが簡単ではない。二ヶ月ぐらいやっていると指先の肉が固くなり、ようやくスタート台に着いたという感じだ。弦を弾く右手の爪の手入れは特に大切に紙やすりで丁寧に磨く。弦の弾き方には弾いたあととなりの弦で止めるアヤポンド奏法と、弾いたあとは空間に指を放つアルアイレ奏法がある。

入門編はアルペジオ（基本和音）、音階練習などから始まり、簡単な課題曲を弾いていく。三ヶ月くらいたつと初級編に移りだんだん本格的になる。その頃にはギターを弾くことは生活の一部となり、出勤前に15分、帰宅後20分は練習するように努めた。夜の練習が終わるまで食事はおあずけだ。楽器を習う場合、とにかくその楽器に触れる時間を少しでも長くすることが非常に大切だと思う。楽器が愛しくなり、楽器に接し、その奏でる音にほれ込むような気持ちになれば自然に身についていくのではないだろうか。

はじめは先生のギターを借りていたが、一月くらいたったところでギターの購入の話となった。私はギターといえど2、3万円も出せばそれなりのものが買えるだろうと思っていた。現にお茶の水の駅前にはたくさんの楽器店があり店頭にはそのくらいの値段でいろいろ並んでいるのだから。しかし、先生は全く違うことをいう。「あの手のギターは大量生産で、一年もすれば正確な音程が出なくなる。楽器上達のこつは良い楽器を買うことです。愛着をもって練習すればどんどん上手になります」と。まあ、たしかにそう言われればそうだろうと思う。

お茶の水校の地下はギター博物館になっていて数百万円もする高価なものもあったがそれはもちろん見物だけだ。ギターは大別してスペイン系とドイツ系のものがあることも知り、私にはスペイン系の柔らかい音色が合うと感じた。先生の勧めもあり意を決して10万円のギターを買った。クラリネット同様、楽器を習う以上、ある程度の出費は覚悟しないとイケない。

この教室の教え方はなかなか上手だと思う。毎回、アルペジオ、音階練習に始まり、次第に次の技術に進む。左指だけで音程を変えるスラーや、同時に複数の弦を押さえるセーハなどいろいろある。技術練習と併行して、大人のための曲集を買って「いい日旅立ち」「ウィーン森の町」「キエンセラ」などおなじみの曲も少しずつ弾いていく。辛抱強く練習しているうちに、ずいぶんむずかしい練習曲も弾けるようになった。努力を重ねているうちに、着実に技能は上達していると感じる。

ただ、そうは言っても決して順調に一本調子で上達するものではない。左手の指を広げ、押

さえる弦のポイントを瞬間的に移動させるのも、筋肉が固くなっていて若い人のようにはいかない。家ではスムーズにできても、先生の前になるとつい間違えることも多い。年齢のせいかな、朝一番には集中できておれながらうまくいくと思っても、夜、レッスンに行く頃は疲れも出て視力も減退し同じような間違いが続き、先生も内心ため息をついていることがわかる。そういうときの先生の常套句は「まあ、長い目でやりましょう！」というものだった。どちらかというと、よし今日はカッコ良いところを見せよう、という色気をもって行ったときはだめだ。なにごと自然体がよいらしい。習い始めて三年、いつの間にか初級、中級を終了し、現在は上級編の後半に入り、当初、むずかしく思えた「禁じられた遊び（曲名、愛のロマンス）」も弾けるようになった。まさに継続は力なり、だろう。

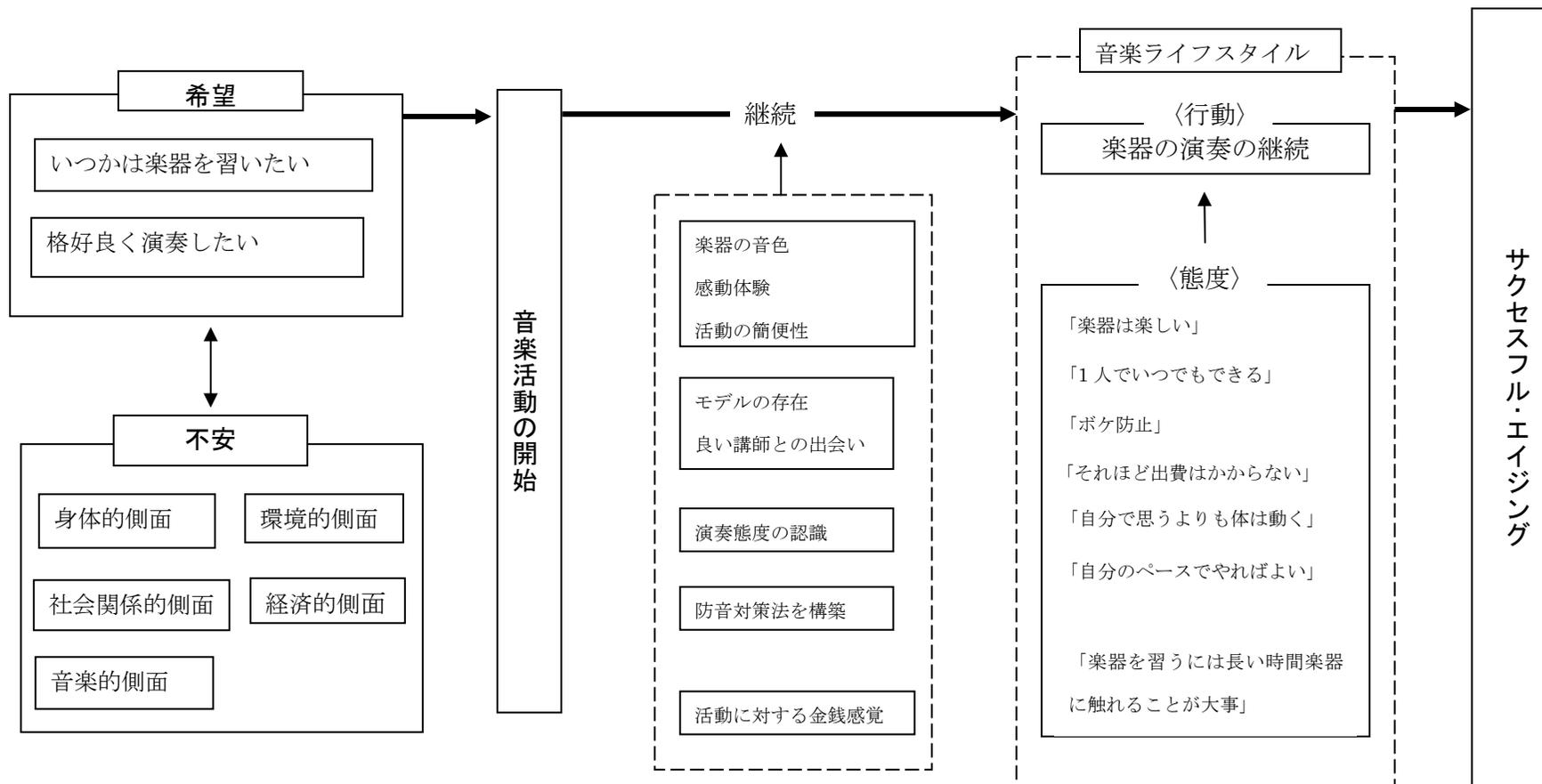
ときどき、模範演奏の発表会がありそこへの出席も勧められる。上手な人の演奏を見聞きすることは大変重要なことだという。たしかにそれは事実だ。音楽は単に音階を奏でるのではなく、芸術性をどう発揮するかが大切だから、強弱の表現をはじめいろいろ教えられることは多い。一人で静かに練習しているのにくらべれば、模範演奏は参考になる。

ギター教室にはクラリネット以上に年配の男性の姿を見かける。若い頃なじんだ人が磨きを入れにきているケースが多く、一人で手軽に演奏できることも歓迎されるのだろう。そして何より、繰り返しになるがあのギターの音色、それを自分が抱える楽器を通して振動として身体で感じられるのだから言わば自己陶醉の世界だ。まだ「きれいで繊細な響き」にはほど遠いが、これからもクラシック・ギターとは身近な友達でい続けたい。

楽器は楽しい。定年後、挑戦するには格好のものだろう。一人でいつでもできるし、指先を使うからおそらく呆け防止にもなるだろう。一度楽器を買えばそのあとはそれほど出費が必要なものでもない。自分で思ったよりも年齢だからといって指先が全然動かないわけではない。自分のペースに合わせてやればよいことだ。

(竹沢, 2006, 59-61)

【図 5-3 管楽器と弦楽器の開始事例】



この事例では、高齢期になって新しく楽器の演奏をスタートさせるプロセスとそこに生じる不安感、つまり制約がかなり詳細に記されている。それらは、音楽的（演奏の難しさ）、身体的（手指の衰え、視力、聴力の低下）、精神的（加齢に対する不安）、環境的（練習場所の確保、楽器を習う場所の確保）、経済的（楽器の確保とレッスンに通うための費用）といった多様な制約である。この事例では詳しく触れられていないが、家族の理解や人間関係、指導者の存在といった社会関係的な制約もあると考えられる。特に、環境的制約は、参加する活動の内容にも影響を与える。この事例では、楽器の音色やその音の大きさが自宅で練習できるかどうかの判断材料となり、最終的に活動内容の選択につながっていることがわかる。また、学習環境の制約として、町の音楽教室は子どもや若い人、女性が多く、男性が入りにくい雰囲気があることも語られている。

制約内容だけでなく、それが埋め合わされるプロセスも語られている。音楽的制約は、楽器そのものの音色、プロの演奏家の演奏を聴くことによる感動体験と刺激、活動の簡便性（「いつでも気軽に楽しめる」）の認識、自身の技術の向上の自覚によって埋め合わされている。

身体的制約や精神的制約に関しては、音楽活動を通して自身の加齢に直面することによってさらに制約を生み出しているような場面も見られるが、日々の練習を通して、「自然体でのぞむこと」、「色気をもたないでのぞむこと」という活動態度に転換することによって埋め合わされている。このような態度に変化することには、講師の技量が大きく影響を及ぼす。もし講師が高齢者の特性を分からずに指導をしていた場合、子どもや若者を相手にしているときと同じような結果を求めるため、高齢者がこのような態度にたどり着くことが困難になるだろう。本事例でも、この人がつまづく度に、講師が「長い目でやりましょう」と声をかけて励ましている姿が見られることから、高齢者が自然な態度で活動を行うためには良好な人間関係と適切な指導者の存在が重要な要素となっている。

環境的制約、特に練習環境に関わる制約については、家のドアに毛布をかぶせる、公園で練習をするといった自分なりの防音・騒音対策法を身につけることによって埋め合わされている。この場面は、まさに、個人の持つ知恵と保有している資源をいかに動員するかという力量が求められる場面である。つまり、個人の持つ知恵と機転、創意工夫が必要な場面において、このような知恵と機転を持っているかどうか、また、保有している資源や能力を応用させる能力があるかどうかことが重要となることが示されている。

一方、学習機会に関わる環境的制約については、現在では各種音楽教室が「大人のため

のレッスン」を開講していること、無料体験レッスンがあり本格的に活動を始める前に試行ができることが制約を部分的に緩和していると考えられる。本事例でも、このような体験レッスンあることがよいきっかけになったことが示されている。

最後に、経済的制約は、一番埋め合わせをすることが難しいものであるが、「趣味や道楽はお金がかかるもの」と割り切った態度が取れるようになることが埋め合わせとなっていることがうかがわれる。

以上のような一連の変化によって楽器演奏に対する新しい態度が形成されている。それは、「楽器は楽しい」、「定年後、挑戦するには格好のものだ」、「一人でいつでもできる」、「楽器はボケ防止につながっている」、「自分のペースでやればよい」というものである。このような態度が楽器の演奏活動を継続させ、それが最終的にサクセスフル・エイジングの実現へとつながっているといえる。

この事例では、活動を始めるに際して多くの不安材料を抱えているが、同時に若い頃から楽器の演奏に対するあこがれを抱いており、そのあこがれが不安材料よりも勝っているため、活動を始めることができたといえよう。このことから、あこがれは音楽ライフスタイルの形成に大きな役割を持っているといえる。

また、この事例から分かることは、楽観的思考がサクセスフル・エイジングの実現を左右するということである。この事例の場合、特に身体的制約と経済的制約は、「自然体でやればよい」、「自分で思うよりも体は動く」、「それほど出費はかかるものではない」という楽観的思考になることによって埋め合わせられていることが分かる。そして、音楽に対する態度も、「自分のペースでやればよい」と楽観的な姿勢を持てるようになっていることからこそ、活動が継続できるといえる。このような楽観的な態度だけではなく、楽器の演奏に対して非常にシリアスな態度を持っていることがわかる。「楽器を習う場合、とにかく楽器に触れる時間を少しでも長くすることが非常に大切だ」と意識し、楽器の練習をすることが生活の一部となるほど生活パターンを変化させている。その結果として、自身の音楽的スキルが向上し、さらにシリアスな態度へとなっていることが語られている。そして、このように生活をコントロールできる秘訣として、「楽器が愛しくなり、楽器に接し、その奏でる音にほれ込むような気持ちになれば自然に身につく」と述べている。このような2つの態度を持つことが、活動の継続をもたらしていると考えられる。

この事例は、まだ完全に定年を迎える前からその後の人生の準備を始めた事例でもある。最初のクラリネットの演奏活動を始めたことをきっかけに、その後、ギター演奏活動を

始めていることから、高齢期にうまく到達できる方法を自ら見出したといえるだろう。このように老後生活に軟着陸するために定年前から準備を始める人も多いと推測される。このような行動は、音楽老年学において注目すべき現象である。

③ピアノの開始事例

次の事例は、60歳を過ぎてからピアノを始めた女性の事例である。

さて「どうして60歳を過ぎてからピアノを習い始めたのですか」と、ごく素朴なご質問を受けるたびに、まわりの方々がとても不自然に思われているのがよく理解できます。素人が年老いてからピアノを始めて習い始めるのは確かに奇妙で、驚くべきことなのでしょう、私自身もそう思っているからです。質問に対する答えの一つは、定年退職をして自由な時間ができたこと、もう一つは、ピアノという楽器を弾きたかったという簡単な理由からです。

「では趣味として？」と問われたら「ノー」とお答えするでしょう。楽譜も満足に読めない素人が老眼で楽譜に向かい、固くなった頭と指を使って正しくリズムを取ることは、苦しみではなくて何でしょうか。苦しみ以外にあるとすれば、自己満足かもしれませんが、私には後者の考えなどは毛頭ありません。「好きな時に好きな曲が弾けたらいいのになあー」という夢を持っているからなのです。具体的には、脳と目と指先を関連づけて用いることは、頭脳の細胞への良い刺激となります。また、努力することは、常に前に目を向けるための心の支えとなり、楽しく美しく年を重ねていくことができるような気がします。

長い間、女子の高校で生徒と接してきて、教えるというより教えられることの方が多かった人生を過ごしてきました。素質に恵まれて生まれてきた子はそれなりに整っていて、さらに磨きをかければ照り輝いてきます。また、普通の子も努力さえすれば、必ずある線までは辿り着くことができるのですが、それより上を突き抜くことは並大抵のことではなく、または無理なことなのかもしれません。しかし、成績も下位で、何とかしてあげたいと心を痛めていた子が、本人の血のにじむような努力が実り、見事に花を咲かせた時、電気ショックを受けたように目を開かせられたものです。

人間は、常に、少しでも残っている可能性に向かって先進したいものです。努力することは常に若々しく、そして美しいものです。完成したものの美しさもさることながら、未熟なりに努力するプロセスに美しさを見出すことも可能なのではないのでしょうか。一流の演奏家になるわけでもなく、あくなき芸術の追究をする必要もなく、自分の能力の範囲内でピアノを楽しめればよいのですから、60歳を過ぎてからでも遅くはありません。さあ、シルバー世代の方々も頑張ってみませんか。ピアノを弾くことを楽しみましょう。音楽家や子どものおけいこのためだけのピアノではないはずです。

しかし、こんな勝手なことを考えていても、「なぜ？できるの？やめたら？」という言葉

が返ってくるようで、教えてくださる先生を探すことは大変なことと思っておりました。ある方のご紹介で、石原先生にめぐり合うことができました。先生はきっと頭をかかえて考え込まれたことでしょう。でもお電話で「お目にかかりましょう」の声を聞き、きっぱり迷わず老人を教えてくださる意気込みを感じ、大変うれしくございました。

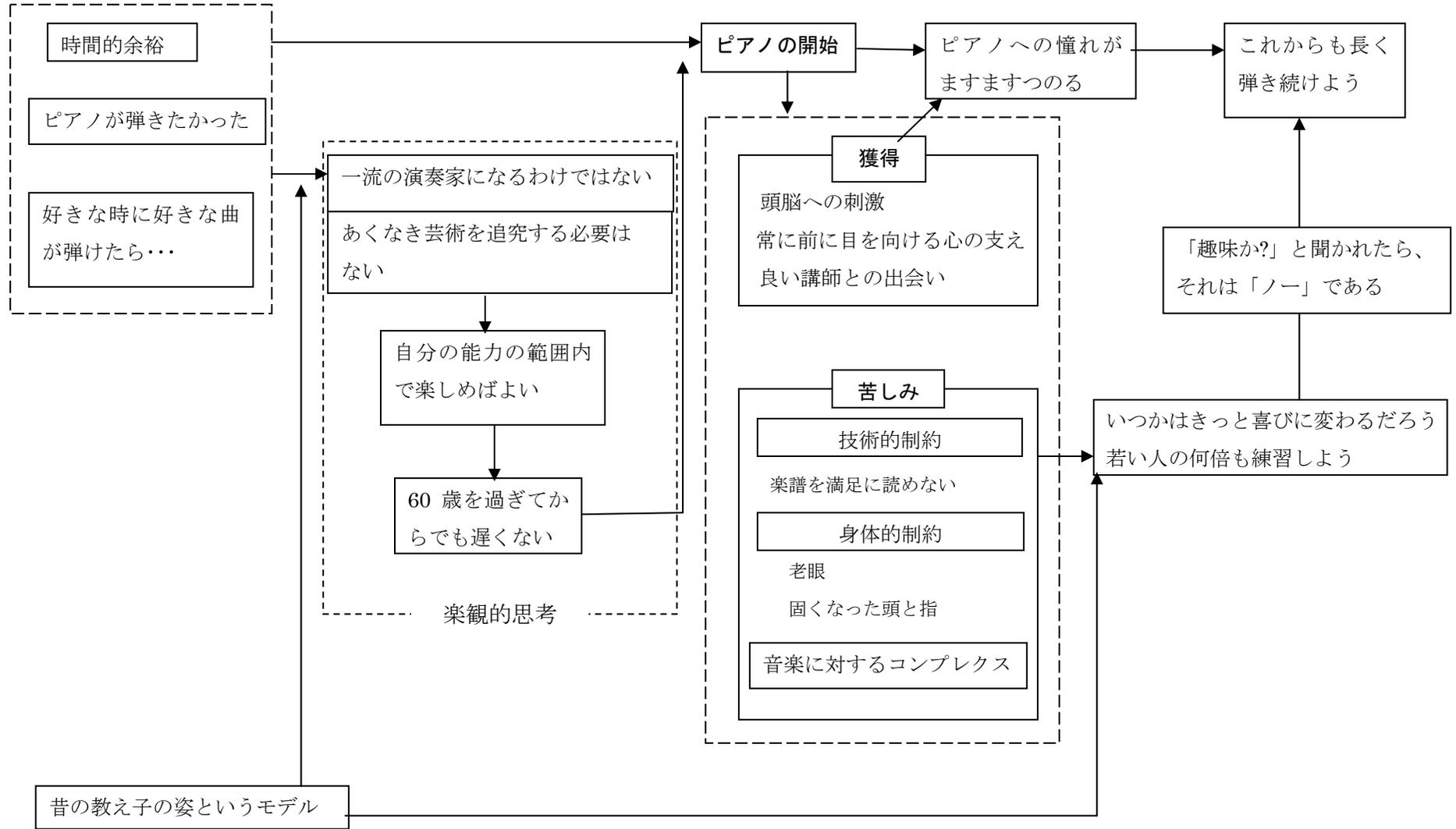
私は昭和3年生まれ、当時は日本の植民地だった台湾で女学校まで過ごしました。母は女学校時代にヴァイオリンを弾いた当時のハイカラサン（明治31年生まれ）で、家にはオルガンがあって片手で弾いて遊んでいましたが、私自身正しい音楽教育を受けたことはありません。蓄音機もあって童謡などのレコードはたくさんそろい、音楽的環境にはまあ恵まれていて、姉はピアノを習っていたのですから、要は私自身がすすんで求めなかったのでしょう。小学校時代はドレミで学びましたが、女学校に入るといきなりドイツ語で教えられ、和音がなかなかとれず、コンプレックスにさいなまれたことが鮮明によみがえってきます。

やがて太平洋戦争に突入、学校は軍事教練や軍歌の時代となり、音楽の享受も不自由をきわめ、洋楽は日本の琴に変わり「六段」や「みだれ」などを「トンテンシャン」と弾く時代になりました。やがて終戦、大学に入り、音楽の授業で先生のピアノ演奏をごく近くで聴くことができました。あの快い音色、鍵盤の上を自由自在に流れるように弾く先生の指の動きの美しさに見とれ、魅せられ以来、ピアノを習いたいと心の中で思い続けてきました。しかし、そのチャンスに恵まれず、「仕事期」に入ってから一日が24時間では足りない日々で、ピアノとは無縁になりました。

今、そのチャンスが到来し、とても幸せな気持ちで一杯です。練習は苦しみですが、将来はきっと喜びに変わる時がくるでしょう。いや、きてほしいものです。こんなわけで、年もかえりみず勇気を出してレッスンを始めました。あの一人の生徒に教えられた「努力努力」を目標に、若い人の何倍も練習をしようと心に強く誓いながらピアノに向かう毎日です。ピアノは楽譜通りに正しく弾けばよいと思っていた素人の私に、先生は優しく、かつ厳しく、美しい音を出す打鍵の初歩から、呼吸法や力の抜き方などまで、ていねいに、文字通り手を取って教えてください。こんなすばらしい先生にお習いすることができて、幸運な老人のピアノへあこがれはますますつのるばかりです。これからも長くピアノを弾き続けようと決意している老人を、今後ともなにとぞよろしくお導きくださいませ。

(遠藤, 1999, 144-147)

【図 5-4 ピアノの開始事例】



この事例からは以下のことが明らかとなった。

音楽活動を開始する動因として、若いころからの希望やあこがれが挙げられている。活動を継続するために必要な資源として、音楽活動を通して音楽は頭脳への刺激となっているという体験、音楽は常に前を向ける心の支えとなっているという認識、良い講師との出会いがあったことがあげられ、これらがさらなる音楽へのあこがれを生み出し、活動の継続、最終的にはサクセスフル・エイジングをもたらしていると言える。

この事例では、活動を通して経験する「苦しみ」について語られている。その苦しみとは、音楽技術的制約による苦しみ、精神的制約による苦しみ、音楽に対するコンプレクスである。このような苦しみに直面していても、「継続していればいつかは楽しみに変わるだろう」と期待するようになり、さらにそのような制約があるために「若い人よりも何倍も練習しよう」と決意し、実際にそのように行動を変化させている。このような意識の変化がさらなる活動への傾倒を生み出し、現在では、「趣味かと聞かれればノーと答える」ほどにシリアスな態度で活動にのぞんでいる。

この事例では、この苦しみを乗り越えることや活動にのぞむ態度に、昔の教え子の姿が影響を及ぼしていることがうかがえる。この人は、過去の職場において「素質のある子は磨けばさらに輝くことができるし、普通の子も努力さえすれば必ずある線まではたどり着くことができる。しかし、成績が下位で何とかしてあげたいと心を痛めていた子が、本人の血のにじむような努力が実り、見事に花を咲かせたときに電気ショックを受けたように感じた」という経験をしている。そのような経験が、高齢期になって自分の体力や能力に衰えを感じても、「常に、少しでも残っている可能性に向かって先進したい」という意識や「未熟なりに努力するプロセスに美しさを見出すことも可能」なのではないかと考える基礎が形成され、高齢期になってあえて苦しい活動に挑戦する基盤を作り上げているといえる。つまり、教え子の姿がモデルとなっているといえよう。

この事例では活動の開始から継続への一連のプロセスにおける心理的な変化が詳しく記述されている。高齢期を迎えて活動を開始するにあたっては、多くの制約があり、そのことによってさまざまな葛藤が生まれることは他の事例でも明らかである。この事例では、「一流の音楽家になるわけではない」と自覚すること、「あくなき芸術を追究する必要はない」と認識することによって、「自分のできる範囲で楽しめばよい」と考えるようになったプロセスが記述されている。先のクラリネットとギターを始めた男性と同様、このような楽観的思考を持てること、そして自分なりの活動の取り組み方を構築することが、サクセ

スフル・エイジングの実現には必要な条件となるといえるだろう。このような楽観的思考は高齢期になって音楽活動を始めた人の特徴であり、継続の秘訣だといえよう。

3. 音楽活動の再開とサクセスフル・エイジング

次は、高齢期になって活動を再開した事例を分析する。

①合唱の再開事例

1つ目の事例は、定年を目前に控えたときに、合唱活動を再開した男性の事例である。

時間が出来て何かしたい気持ちが強まったものの、これまで仕事一筋で特別な趣味もなく過ごしてきた自分としてははたと困った。さて、何から始めようか、と。あまり考えが及ばないので、まずは手っ取り早く気軽に参加できそうな、自分にある程度土地勘のある世界から足を踏み入れることにした。

最初に関心を持ったのは地域の合唱団に入ることだった。今後、定年後の生活を考えると、何か軸になる趣味を持ちたい。と言ってあまりなじみのない世界からとりかかるのは簡単ではない。中核になることはやはり自分なりに多少は縁がある世界だろうと思った。そう考えたとき、合唱を思いついた。

45年以上前、田舎の中学で秋に開催される全国中学校合唱コンクールに参加するために、初夏、急造の合唱団が作られた。当時テニス部にいた私も呼ばれて初めて「合唱」を経験した。それは淡い思い出である。課題曲「おはよう」や自由曲として「双頭の鷲の旗の下に」を遅くまで練習したことを良く覚えている。当時、数少ない男女交流の場であったことも記憶に残る理由かもしれない。

高校では芸術で音楽を選び、担当の先生から合唱部へ入部を勧められたが、通学に時間がかかったこともあり参加できなかった。大学では興味はあったが、地方から学生服で上京したばかりの私は何かカルチャーショックを感じ、参加するタイミングを逃した。そうなるとその後は入りにくいものだ。会社に入り、ようやく合唱部員として産業音楽祭などに出場していたが、しばらくして海外勤務になり中断し、以後ずっとご無沙汰していた。しかし、大きな声で歌う楽しさは確かに記憶に残っていた。

そんな気持ちがある年の冬、ゴルフ仲間と話していたところ、そのうちの一人の奥様が音楽大学出身で、とある合唱団を主催しているという。そしてそこは男声が少ないので参加してくれたら喜ばれるだろうと聞いた。30余年ぶりに楽譜を見る立場としては、そういうところは入りやすい。さっそく電話で連絡をとると、毎週水曜の夜、7時から9時まで、区の文化センターで練習しているので気軽に来てくださいという。少し、おずおずと、しかし期

待を胸に秘めて出かけてみた。

文化センターの入り口には部屋ごとに、昼、夜となく、時間帯別に使用する趣味のサークル名が書かれていた。音楽だけではなく、絵画、ダンス、山の会、太極拳その他いろいろなサークルの名前がある。地域の文化活動が活発に行われていることを実感した。目指す合唱団の練習室は 30 人くらいが入る小ルームで真ん中にピアノが置いてある。早く来た人たちが椅子を並べて準備をしていた。そのうち、電話で話した方が来られた。とにかく今日は入会するかどうかは別にしてみようと一緒に歌いましょうということになった。

練習はまず身体をほぐす柔軟体操から始まった。ゆっくりと首や肩まわし、両腕をぶらぶらとさせ、身体を前後に曲げて・・・、など続く。「発声」はいわば自分の身体全体を楽器として使うことなどで、共鳴しやすいようにリラックスすることが大切だと指揮者は強調する。そしてア、ア、やウ、ウ、と声を出して音階をたどる発声の基本練習が始まる。腹の奥までしっかり息を吸い込み、腹筋を使い、声を出来るだけ遠くに投げかけるように出すようにと指導された。喉に力を入れず、高い音は頭の上から出すように・・・など、長らくご無沙汰していた発声のイロハを久しぶりに聞いた。

【中略】

この団はこぢんまりとしていて、ソプラノ、アルトがそれぞれ 10 人くらい、テノールとバスは合わせて 6 人だけだった。少人数の場合、パート練習の時など個人の声ははっきりわかり、久しぶりに歌う者としてはちょっと恥ずかしい。それにしても、大きな声で歌を歌うことは確かに気持ちが良い。気分転換になり、ストレス解消にはもってこいだ。その年の 10 月に定期演奏会があるそうで、指揮者は残りの期間で仕上げるのに苦労しているように見えた。女声には高い音が下がり気味になるから注意しなさい、男声はリズムにおくれないように、などいろいろ指導される。なめらかに歌うところはアクセントをつけてはいけない、クレッシェンドはしっかりと・・・など、音程がとれても表現力の向上には課題が多い。

男声があまりにも少ないと思ったが、演奏会には指揮者が教える大学から学生が応援にきてくれるので、結構さまになるという。女性は 40 代から 60 代前半、平均で 50 代後半くらいだったろうか。男声は 40 代が 1 人でほかの方は明らかに 60 代以上と見えた。結局、私はその日のうちに入団し、入会金千円、団費月四千元を支払った。その後、この団の人数が必ずしも非常に少なくないことを知った。いろいろな合唱団の発表を聞く機会に接していると三十人から四十人程度のところが多く、また合唱はむしろ少人数の方が純粋な音を追求でき、美しい響きを出す面があると感じた。

次の週に行くと技術担当の方がそれぞれの曲から、バスの旋律だけをピアノで弾いたテープを作ってきてくれた。これは新入りの私にはありがたかった。それに加え、練習時の歌声をMDに録音し、朝、晩の通勤時に聞いた。早くキャッチアップしたいし、ほかのメンバーの足を引っ張ってはいけないと思ったからだ。朝から音楽を聴くことはすばらしく、非常に気持ちが良い。それまで電車の中でヘッドフォンやイヤホンを付けている人を非難がましく見ていたが、自分で聞いてみるとこれは最高だ。

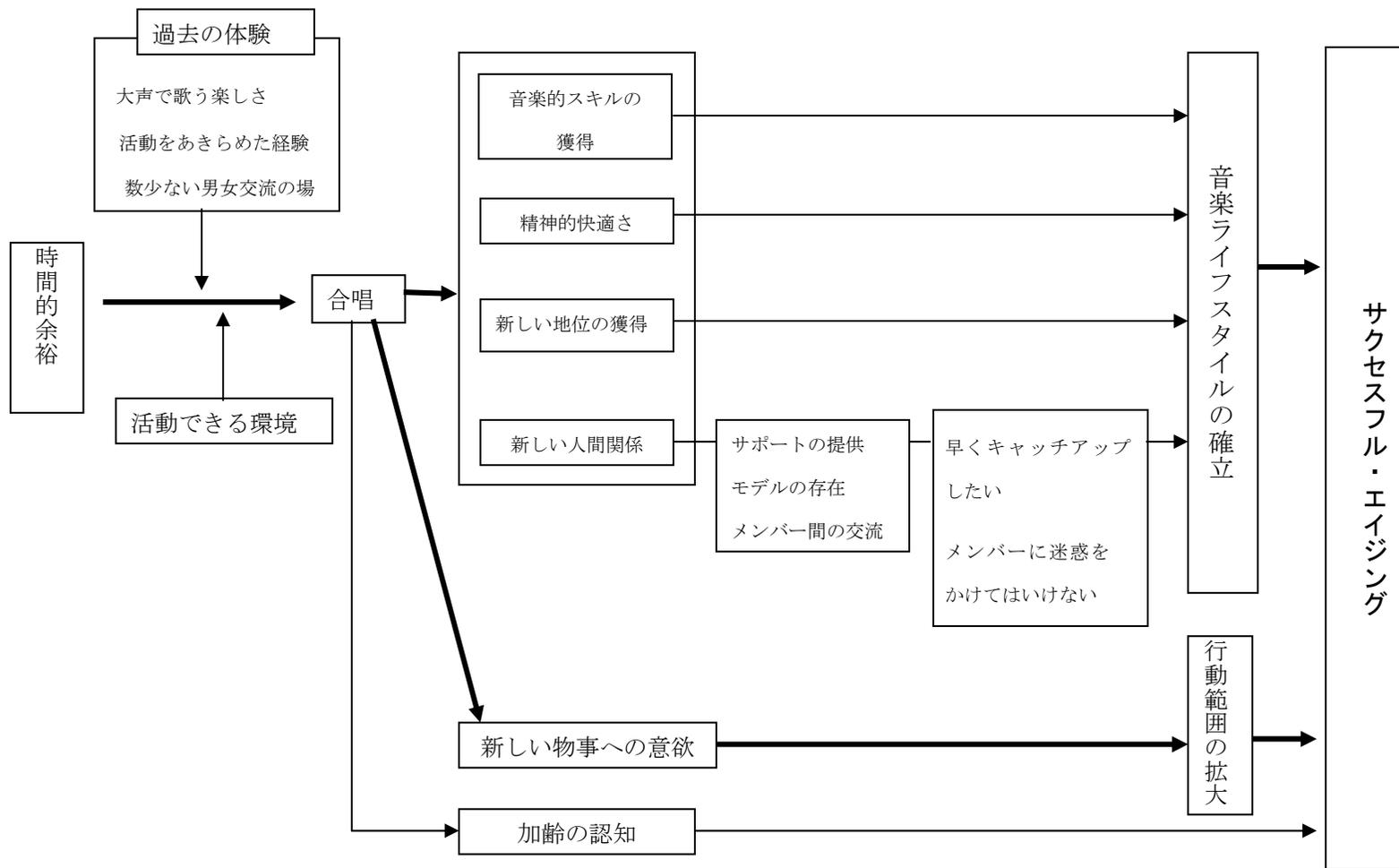
少人数の場合、むしろ結束が固いのか、みなさん仲良しのように見えた。横浜に引っ越した人も都内まで毎週来ていたからそれだけ魅力があったのだろう。五つ離れた駅の町から自転車で通ってくる元気な女性もいた。家族のために夕食の準備をすませ、それから急いでやってくるのだという。練習は一時間が過ぎると休憩になり、お菓子や飴がまわってくる。バレンタインデーにはチョコレートもいただいた。男性が少ないせいとか気を使ってくれる。ただ、男性陣はおとなしく練習のあい間に天候の話进行を交わす程度だった。また相当の年齢の方がおられ、そういう人からはあまり歌う声が聞こえない。おそらく好きな道に参加しているが、寄る年波には勝てず本人は歌っているつもりでも客観的には声量が少なくなっているのだろう。いろいろな人生模様を早くも感じることになる。

女性陣は主婦が大半と見られ練習が終われば家路を急ぐことになる。帰りが同じ方角の人たちと多少話すことがあるぐらいで、趣味の会としてはかなり淡泊な人間関係に感じた。少人数も良いが、どうせやるならもう少し大きなところがおもしろいかなとも思った。

こうして、合唱との再会を果たした。その後、6ヶ月ぐらい続けたが、後述するように少し腰をすえて勉強したくなり、司法試験の予備校に通うことにした。これは週三日、非常に詰めた時間を必要としたもので、それと合唱との両立は難しいと思い、残念ながらその時点でこの合唱団とはさよならをした。中途半端に留まり、定期演奏会のメンバーとして当てにされながら結局出られなかったらかえって迷惑をかけると思ったからだ。しかし、はじめて「趣味の会」というところに参加して地域の方と一緒に行動したことは良い経験になった。そして数十年ぶりに発声練習や楽譜の読み方、歌い方などいろいろのことを学ぶことができたことはたいへんありがたかった。合唱はその後曲折があるものの、現在も趣味の中核となっている。

(竹沢, 2006, 14-20.)

【図 5-5 合唱の再開事例】



この事例では以下のことが明らかになった。

定年を目前に控え、何かを始めたいと思ったとき、「ある程度土地勘のある」活動と「全く未知の新しい」活動を始める場合がある。この事例の場合は、過去の経験、昔からのあこがれが前者を選択させ、そこに、偶然にもそれらを叶えることができるような環境が整ったということが活動を始めるきっかけとなっている。

活動を通して音楽的知識を獲得したこと、ストレスの発散といった精神的な快適さを経験したこと、新しい地位（ここでは合唱で担うパート）を得ること、新しい人間関係を構築したことが、活動の継続を生み出している。特に新しい人間関係を構築し、「この人たちに早く追いつきたい」、「この人たちに迷惑をかけてはいけない」という思いが、日常的に音楽を聴く習慣となって、音楽ライフスタイルを形成することとなり、サクセスフル・エイジングにつながっているといえる。

この事例からは、音楽が他の領域の活動に対する刺激となっていることがわかる。定年前に、試しに、少し土地勘のある音楽活動に参加したことをきっかけとして、定年以降にやりたかったことを次々とやっていこうという意欲と姿勢が生まれ、実際に行動範囲が拡大している。「長年の会社生活に慣れ親しんだサラリーマンが社会活動に生きがいを見出すためには、社会活動に関する情報収集、社会活動に適応する柔軟性、さらにそれなりの慣らし運転期間も必要である」という指摘がある（ニッセイ基礎研究所, 2007）。この人はこの後、人生で一度はやってみたかったこと、あるいは中途半端に終わったがもっと本格的にやりたかったことに積極的に取り組んでいる。ここで紹介した合唱を皮切りに、囲碁教室に通い、水泳も基礎から習い、ゴルフもきちんとレッスンを受けている。また、タンゴを踊りたいと社交ダンスを始めたり、単身赴任時代の経験から自活力を高めようと男の料理教室に通ったりするなどしている。それらの活動から、「縁のなかった別の社会を垣間見」、「肩書きや名刺なしの出会い、付き合い」が各所で始まり、「地域の人たちと酒を飲む機会が出来るなど、それまでの自分が思っていなかった世界が開け」ている。この事例は、音楽活動を始めることが、まさに、地域生活を始めるための慣らし運転となっているといえる。このように次々と活動範囲が広がることもサクセスフル・エイジングの実現に寄与している。

また、音楽活動の中で出会った人の姿から、今後自らが「加齢と向き合うことになる」ことを自覚している。このこともこの人の音楽活動、その他のさまざまな活動、人生観、サクセスフル・エイジングに何らかの影響を及ぼしていると考えられるが、この事例ではそ

のことに関して詳しい記述は見られない。

この事例は、まさに、退職準備を始めた男性の「地域デビュー」の事例である。そのため、これまで仕事に専念してきた男性が地域生活に触れることで経験される驚きが男性の視点で描かれている。例えば、音楽に関する活動以外にもさまざまな活動が行われていること、そのような活動に参加している人の中には、家庭を優先するためにその活動の時間だけしか参加できない人もいること、楽しみのためならどこからでもどんな手段を使ってでも参加する人もいることが分かったという内容の記述が見られる。おそらく、会社一筋で趣味の世界から遠のいていた男性にとって、地域デビューをした時にはこのような現状に直面することで同じような驚きを感じているに違いない。

②管楽器の再開事例

次の事例は、定年前に楽器の演奏活動を再開した男性の事例である。

「僕は音大に行きたかったけど、父親に、お前は普通の大学には行けないのかといわれてね…」

父のこの言葉には戦後の経済復興期から経済成長期にさしかかる時期に進学先を決めようとする息子に対して、「サラリーマンになれば安定した生活が望めるのに、あえて苦勞をしないでもいいのではないか」という思いがこめられていたといえよう。

村山さん（仮名、67歳男性）は、幼いころからピアノやバイオリンなどの楽器を習っていたわけではなく、通っていた都立高校の音楽の先生の影響で、高校3年になって突然、音楽大学の作曲家を目指したいという気持ちが芽生えたのだという。父親の意向と入試までの準備期間の短さから、村山さんは結局、音楽大学進学は断念し、普通の大学に進み銀行に就職した。

ただ、趣味としての音楽は、いろいろな形で継続した。大学時代は合唱団に加わり、作曲は通信教育やカルチャースクールで学んだ。社会人になるとヤマハの「ポプコン」などに自作の曲をエントリーしたという。楽器の演奏は、作曲をする上で、オーケストラの楽器を何か演奏できなければと思い、クラリネットやフルートを少し習った。社会人になってからは、夜、家の中でも練習できる楽器として電子オルガンを学び、しばらくしてフルートも再開した。

しかし、家庭を持ち、仕事も徐々に忙しくなり、村山さんの音楽生活は25年という長いブランクに入ることになる。

そして、50代後半になり、村山さんは「窓際族」（本人談）になった。このころから、業務に関連した社会保険労務士、行政書士等々の資格をいくつか取得してみたが、満たされることはなかった。その頃参加したのが、居住する区の社会教育会館で開催された「フルート・アンサンブル」のセミナーである。セミナーは3ヶ月にわたったが、12年たった今もお、そのセミナーの指導者に指導を仰ぎながら、当時のメンバー数人とアンサンブルを続けている。

アンサンブルでは、メンバーの趣味に合わせクラシックからポピュラーまでさまざまな曲を楽しんでいるが、その一部を、村山さんがアレンジする。「メインのメロディ担当と伴奏担当というように分けてしまわずに、みんなで適当に分担するようにアレンジするとか、難

しすぎる個所はやさしく吹けるようにアレンジするとか工夫している」という。若いころからやりたかったこと、ずっと学ぶだけだったことが、今やっと生かされていると感じる。

3年前の夏、そのアンサンブルの中心メンバー5人は、オーストリアのザルツブルクに向かった。長年の指導者の紹介で、パート・ゴイセルンという近郊の村で開催された管楽器のキャンプに参加するためである。キャンプでは、ザルツブルクの音楽大学などの教授陣からの指導の合間に、教会や広場で5回も演奏する機会を得た。演奏した曲目は「小さい秋見つけた」など、日本の曲を村山さんがフルート・アンサンブル用にアレンジしたものである。アルプスの大自然の中で仲間と奏でたあの音色が今でも忘れられない思い出となっている。その後も機会があれば、障害者の集いやホテルのロビーコンサートなどに出向き、人に聞いてもらう喜びを味わっている。そのための練習も月に3回、3時間ずつ、区の練習施設に集まり欠かすことはない。

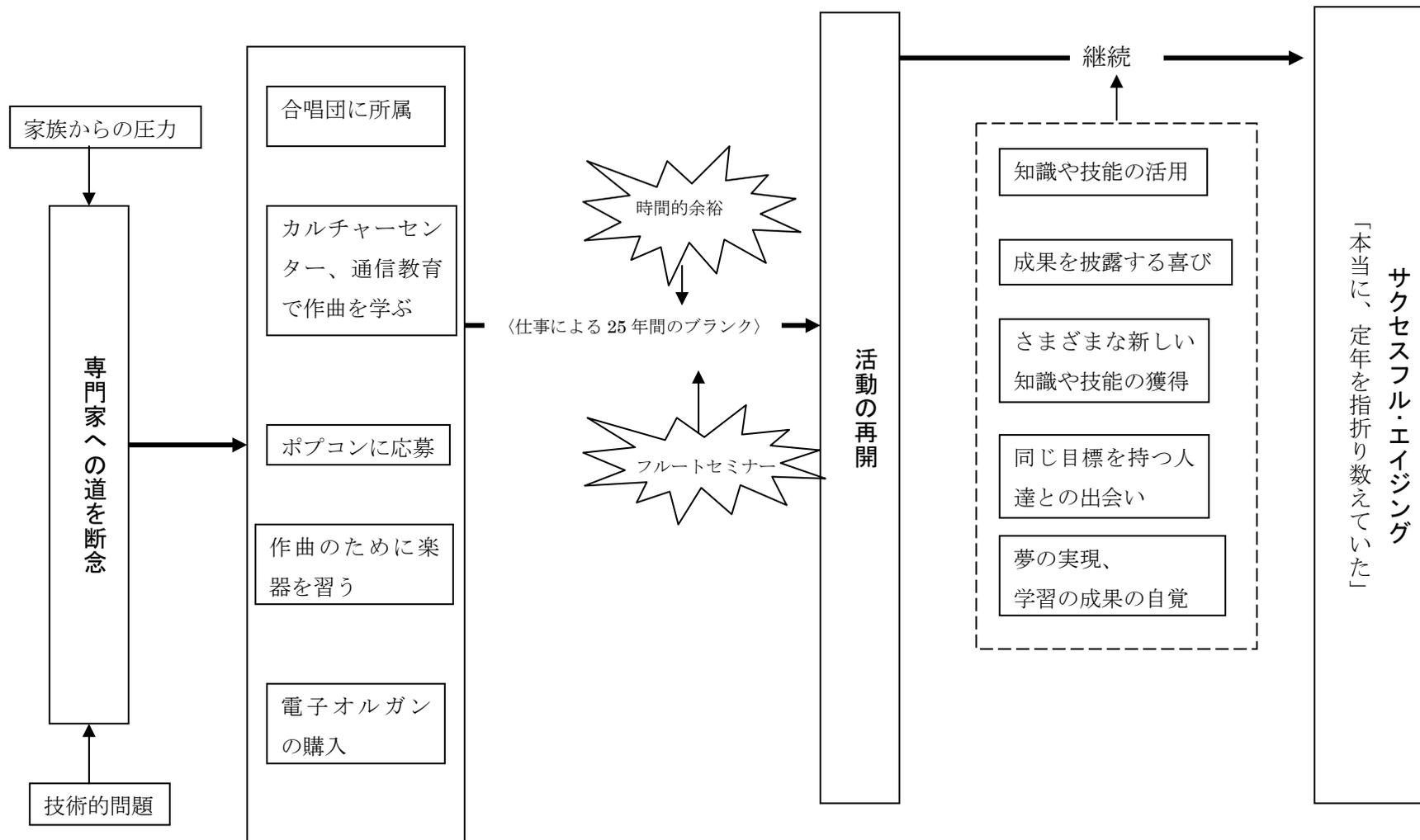
「本当に、定年を指折り数えていたんだ」

音楽大学をあきらめ生活のためにサラリーマンをしてきた村山さんにとって、定年は「年季明け」を意味していたのではないだろうか。定年直後の手帳のスケジュール表は、現役時代よりもたくさん埋まっていたという。音楽理論の勉強、ドイツ語の勉強、フルートやその後始めたビオラのアンサンブルの練習……。何気なく学び始めたドイツ語も、留学を目指す若い音楽家の卵たちとの出会いの場となった。ドイツ語は、ザルツブルクでの活動の事前準備や現地での活動にとっても役に立った。

仕事では毎日追われるように感じていたが、今は自ら予定を作っていく。そして、同じことを志す人たちとの交流があり、その人脈が、また次の活動へとつながる。今日も村山さんは頭にメロディを思い浮かべながら、楽器を背負ってひょうひょうと街を歩いている。

(ニッセイ基礎研究所, 2007, 152-155)

【図 5-6 管楽器の演奏の再開事例】



この事例では、以下のことが明らかになった。

音楽活動を再開することに必要な資源として、時間的余裕、フルートセミナーによる音楽的な刺激があげられる。この事例の場合は、若いときに音楽の専門的な道を歩むことは断念しているが、その後、合唱団に所属したり、カルチャーセンターに通ったり、作曲に必要なだからと楽器を習ったりと、音楽に対する前向きな態度がもともと形成されており、このような態度が再び音楽に目を向けることに大きく影響していることは言うまでもないだろう。

再開した音楽活動を継続するためには、それまでに蓄積した音楽の知識や技能の活用、成果を披露する喜び、音楽以外の領域でのこの活動に関連した知識や技能の獲得、同じ目標を持つ人たちとの出会い、学習の成果の自覚と夢の実現の自覚であり、そのことが「定年を指折り数えて待っていた」と思うほど活動に傾倒させ、結果的にサクセスフル・エイジングの実現に寄与している。特に、若いころからの願望が実現していると自覚すること、これまで学習したことを活動においてフル活用できているという自覚が大きな役割を果たしていることが分かった。

この事例では、活動の断念をもたらす要因も明らかになっている。この事例では、専門的な音楽の道を断念する要因として、「家族からの圧力」があることが明らかになった。音楽活動を開始するために必要な資源として重要な他者の存在が大きいことはこれまでも何度も指摘されてきた。この事例を通して、家族のような特に身近な重要な他者は活動の阻害要因にもなり、その影響力も大きいことが明らかになった。

この事例で紹介されている人は、定年前よりもスケジュール帳がいっぱい埋まるほど忙しい生活を送っている。ここで埋められている予定は誰かから決められた強制的なものではなく「自ら作っていく」ものである。つまり、自ら自分の生活を設計できるという自由を手に入れたこと、それを上手く設計できる能力を持っていることが音楽だけに限らず他の領域の活動にも手を広げ、さらに生活を豊かにさせているといえる。このことから、サクセスフル・エイジングを実現するためには、自由時間をコントロールする能力が必要になるといえるだろう。

4. 音楽活動の継続とサクセスフル・エイジング

ここでは、長年音楽活動を継続することによってサクセスフル・エイジングを実現させている事例について分析する。

①ギター演奏の継続事例

1 つ目の継続事例は、若い頃からギターや音楽に親しみ、定年退職を機に趣味でギター教室を開講した男性の事例である。

現在、私は若いころから計画していた、ギター教室を開いている。

定年で、30 年以上に及ぶサラリーマン生活に決別する時、私は嬉しさとワクワクしていた。これからは思う存分ギターが弾けるからだ。

ギター教室とはいっても、それで生計を立てているわけではない。贅沢さえしなければ、年金だけで何とか暮らしていけそう。だからギター教室はあくまでもアマチュアの余暇として、楽しむためだ。レッスン料も会場代等必要経費が賄える程度で十分だ。

それでも人を指導するとなれば、勉強を怠るわけにはいかない。今でも日に数時間の練習は欠かせない。

若いころ、毎月東京のプロのもとに、レッスンに通っていたことが大いに役に立っている。

さて、活動の内容であるが、内容は無論、生徒の指導である。その他、仲間とのコンサート、地域文化活動への参加協力、老人ホームでのボランティア活動と、大変ではあるが、とてもやり甲斐があって、忙しさも苦にならない。

交通事故の後遺症があるため、無理はきかない身体ではあるが、例え疲れても、何倍もの喜びで、充分すぎるほど報われている。

まず、教室の生徒を紹介すると、最年長者は 75 歳の I さんだ。70 歳の時に入門してきた。ギターを始めた動機はボケ防止だそう。そんな歳になっても、真面目にやっていると弾けるようになるから人間の可能性は実にすばらしい。継続は力なりだ。

ナツメロが好きで、発表会では見事な腕を披露してくれた。

最も若い生徒は 5 歳の女の子である。お父さんが始めたギターを自分もやりたくなったらしい。父娘夢のデュエットがお目見えするのも遠くはないだろう。そして O さん。中学生の時に集団就職で上京し、好きだったギターに触れる機会もないまま、60 代半ばまで故郷の土地を踏むことなく、つらい人生を生き抜いてきた彼は、今ようやく念願叶って、ギター三昧である。

ギターが好きでたまらない様子がほほえましい。熱心なだけあって上達も早く、今では地域の老人クラブからお呼びがかかるまでになった。

彼は絵もよくし、花造りも玄人はだして、余暇活用の達人というべきだろう。

脳梗塞の母親を看病しながら毎週通ってくる 70 歳の H さん。何曲にも敢然と挑戦する根性の人だ。

3 ヶ月でやめるつもりだったが 3 年も続いている K さんは、人間の能力に限界がないことを身をもって体験している、50 代の主婦だ。

そして 2 人の若い女性は、教室を華やかに彩ってくれるアイドル的存在である。若いだけあって上達は早い。

彼女たちは他の教室の生徒たちと 6 人でアンサンブルを組んで、合奏を楽しんでいる。苛烈な勤務に耐えながら、どんなに遅くなっても週 1 回、練習会場にかけつける。

つらい勤務だからこそ、この時間がかけがいのないものになるのだろう。

彼等もまたギターを通して、余暇を上手に過ごしているといえよう。彼等のために私の存在が少し手も手助けになるのだとしたら、これほど嬉しいことはない。私のギターのすべてを伝えたいと、心を新たにするのだ。

私にとって、もう一つの大きな喜びは、特養老人ホームでのボランティアである。

ホームには認知症のお年寄りが多い。最初とまどったが、毎月通ううちに、顔を覚えてもらえるようになった。

みんなのすぐそばで、話しかけながら、パートナーと組んで二重奏を聞いてもらったり、ギターに合わせて一緒に歌ったりするのだが、童謡、文部省唱歌、ナツメロなどが特に好まれるようだ。いつも記憶の不思議に驚かされるのだが、遙か遠い昔の記憶が甦るのであろう、何と、歌詞を何番でも思い出すのである。

無表情だった彼等の顔が生き生きと輝いてくる。

音楽の持つ力は本当に凄いと思う。

歌えない人は手拍子や足拍子で立派に参加する。

童謡“ふるさと”を歌うと必ず号泣する 80 代とおぼしきおばあちゃんがいたが、2 年ほど前に亡くなってしまった。

この曲は人の心を揺さぶらずにはいない名曲だと思う。毎回しめくりは、賑やかな花笠音頭と決まっている。

最もよく知られている山形民謡のせいとか、みんな大きな声で晴ればれと歌ってくれる。

ありがとう、また来てねの声に送られて、満ち足りた気持ちで帰路につく。そんな時、ギターを弾いてよかったと、つくづく思う。

というわけで、ギターは私にとって生き甲斐そのものだ。

余暇を自分の喜びのために活用することは無論結構なことだと思う。

【中略】

自分の喜びや夢が誰かの、何かの役に立つものであれば、これ以上望ましいことはないだろう。

社会参加をすることによって、人と喜びを共有したときに勝る喜びはない。そこから得られた感動は、自分を鼓舞する原動力になるのだ。

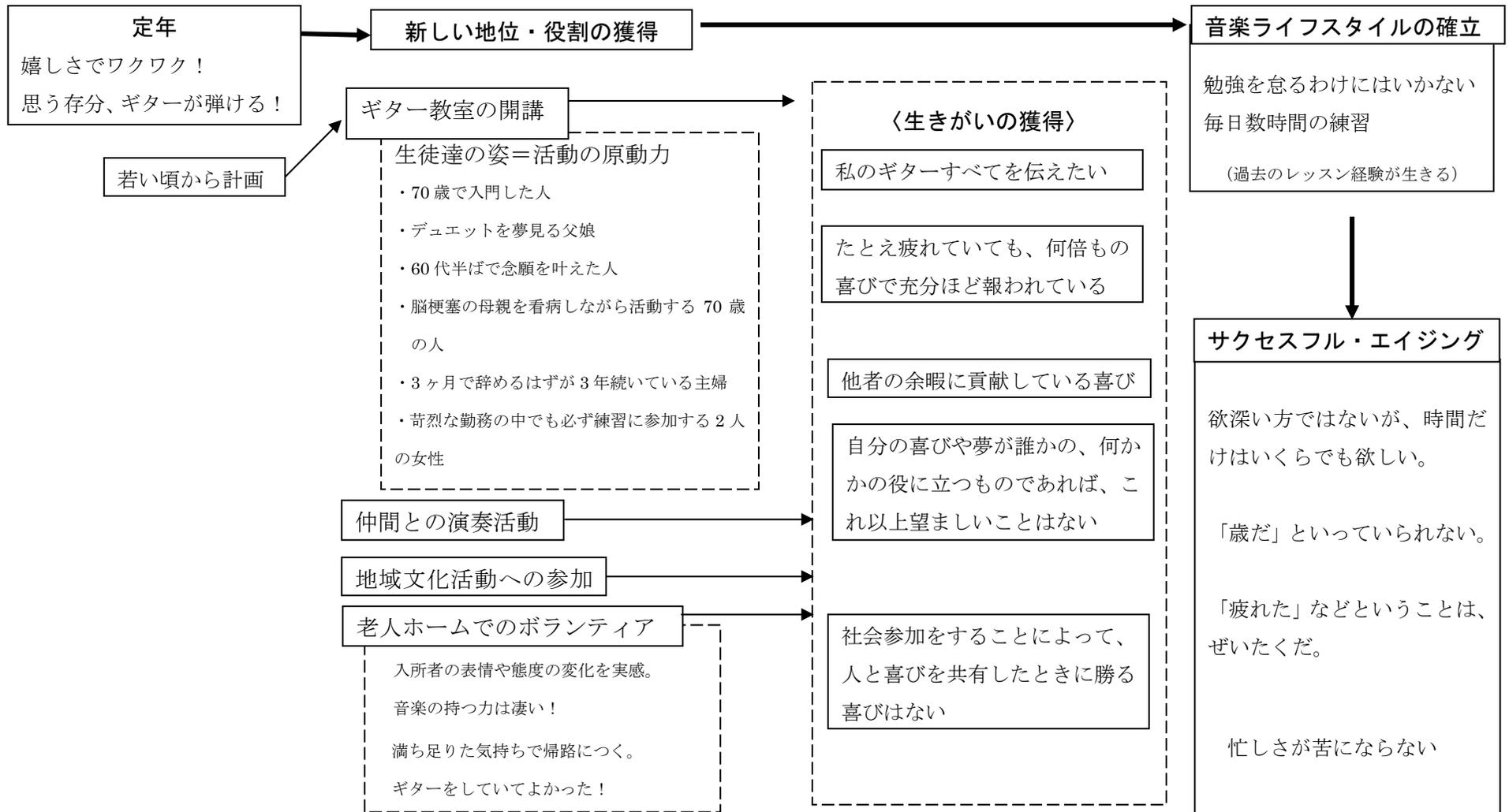
【中略】

私はそれほど欲の深いたちではないと思うが、時間だけはいくらでも欲しいと思う、「歳だ」などと言ってもらえない。「疲れた」などというのは贅沢というものだ。

こうして今日もまた、私はギターと格闘するのである。

(瀬沼, 2007, 151-156)

【図 5-7 ギター活動の継続事例】



この事例は、若いころから続けているギターの演奏をさらに強化することによって、高齢期の生活を豊かにしている例である。

この事例から次のことが明らかとなった。

活動を継続するために必要な資源として「伝達する経験」が大きいことが明らかとなった。この事例の場合、ギター教室での活動において、生徒達に教えるという伝達行為を通して、自分の技能を確認し、それを伝達することの喜びを感じている。同時に、生徒たちの技能の向上や楽器に向かう姿勢を目にすることによって活動意欲がさらに増していることが語られている。この事例では、教えるという行為だけでなく、演奏という行為によっても伝達が行われている。ボランティア活動を通して音楽を多くの人に伝達することの喜びと音楽の持つ力を実感している。

前者について、Atchely (1995) が「指導者やアドバイザーとしての役割を担っている高齢者は大きな満足感を得ている。それは、他人の世話をするからという理由だけでなく、自分の知識や経験を役立てることができるからである」と述べている。一方後者については、瀬沼 (2006) が「退職後には、余暇活動を通じて他者や隣人に喜んでもらえることがあれば、生きがいはさらに高まっていくことであろう」と指摘している。ここでは単に一方的に喜んでもらうだけでなく、その場に居合わせた人達と「喜びを共有する喜び」が重要な要素となっていることが分かる。Atchley (1995) は、「高齢になると自ら獲得する利益より、自分が他にどれだけ貢献できるかを重視するようになる」と指摘しているが、このような2つの伝達という体験を通して、他者に貢献していることを実感し、それが「私のギターを伝えたい」という目標と「人のためになる喜び」を生み出し、さらなる活動の継続へとつながっていることがよく分かる。

この事例は、かなりのシリアス・ミュージックを行っている事例である。現在、「勉強を怠るわけにはいかない」と毎日数時間の練習に励んでいることから、活動の継続性と強度は大変強く、自らのこのような生活を課しているほど自発性も高い。また、この事例では、「時間はいくらでも欲しい」、「歳だとはいってられない」、「忙しいことは苦ではない」、「疲れたということは贅沢だ」というように、現時点で持っている時間感覚、年齢感覚、疲労感覚をはっきり述べている。「活動的な人は往々にして忙しい人であり、時間をより貴重なものとする傾向がある」(Jackson, 1993; Mannell, 1994)、「時間が不足しているという認識は過密スケジュールによるものであるか、もしくは他の活動を最も楽しむために、いくつかの活動を諦めることはしたくない、という願望の現われといえる」(Jackson,

1988) という指摘があるように、シリアス・ミュージックを行っている人は、日々の練習や活動に忙しく、いくつもの活動を並行して行っていることが多いので、この事例が示しているような時間感覚、年齢感覚、疲労感覚を持っていると推察される。

この事例では、退職により自発的に社会から離脱をしているが、新しい活動に従事することによってそれまでに無い新しい役割と地位を獲得している。それは「誰かに教える」という役割と「誰かに音楽を聴かせる」、つまり演奏家としての役割である。先に紹介したフルート奏者の事例と共に考えると、新しい役割が「人のため」という方向に向いているとき、シリアス・ミュージックになる傾向にあるといえよう。なぜなら、誰かに何かを伝えるということには相当の知識や技術とともに責任が付随するため、その責任を果たすために日々の研鑽が必要となるからである。

しかし、このような態度はすぐに形成することは難しい。この事例でも、過去に行っていたレッスン経験が現在の日々の練習に活かしていると述べている。つまり、過去に同じようにシリアス・ミュージックを行っていたという経験が現在の音楽ライフスタイルの基礎を形作っているといえるだろう。このことから、過去にもシリアス・ミュージックを行っていた人は、そうでない人よりも容易にシリアス・ミュージックを開始・再開できると推測される。

②歌と作曲の継続事例

2 つ目の継続事例は、音楽関連の事業を企画・運営することと、作曲という創作活動を継続することによってサクセスフル・エイジングを実現している男性の事例である。

私は現在、71 歳になりました。第 2 の人生というよりは、第 3 の人生といった方がいいのかもしれませんが。53 歳で第 1 のサラリーマン生活を終え、65 歳で第 2 のサラリーマン生活を終え、完全にリタイアしました。

「いま何をしていますか」と聞かれると歌をやっていますと答えると、大方の人は「ああ、カラオケですか」という。「いいえ」というと、こんどは怪訝な顔をされる。ことほどさように、歌といえば、ときには、短歌ですかという方もおられるが、カラオケが通り相場です。

そこで私は、自分のやっている歌のことを、説明しなくてはならないわけです。

私のやっていることは、「唱歌や童謡、叙情歌、ホームソングといった、我が国に伝わるよい歌を、みんなで歌いましょう」と、会をつくって、集まった方々と一緒に声を合わせて歌い、時には歌にまつわる話をしたり、皆さんと思い出を語ったりして、楽しいひと時を過ごしているのです。幸いなことというべきか、世の中には歌の好きな方が多く、予想をはるかに凌ぐ方々が、月 1 回の定例会に参加してくださって、懐かしいとか、心が癒され元気になると喜んでくださっています。

集まってくださる方は、主に高齢者です。「思い出は温かく、歌って元気」をモットーにしています。

私は子どものときから、歌が好きで、よく歌っていたし、歌をつくるのも好きだったので、将来は歌に関することをやっていきたいと思っていましたが、歌を仕事にするまでには至らず、サラリーマンになったわけですが、そこには実力ある職場の合唱団があって、かねがね入団したいと思っていました。そして入社 1 年あまりで、入団が叶いました。その結果、高校時代には、十分できなかった楽譜の読み方を覚えたり、コーラスの指揮を実際にやったり、さらには作詞や作曲した歌が思いがけずレコードになって、発売されたり、人前で歌う機会にも恵まれました。水を得た魚というか歌に関することをやっているときは、自分ももっともいきいきとし、自分らしくなるので、第 2 の人生こそは、何とか歌の道でやっていきたいという思いが強くなり、53 歳の定年を迎えることは、関連会社への再就職を断って、先輩と音楽イベントの仕事を始めてしまいました。

世間的に見たら、確かに無謀としか思えない冒険だったにちがいない。そのとおりの覚悟は

していたものの、それを上回る辛酸をなめたし、当然ながら家族にも迷惑をかけてしまったわけですが、しかし、あきらめず希望を持ち続けていたことが、幸いにも偶然を生んだのであろうか。ある異業種交流のクラブにめぐり会うことができたのです。そこでは、世間のさまざまな人が寄り集まって、相互に刺激し合いながら、自己を研鑽し社会に役立つための実践活動をしています。私の場合は、私の歌に対する熱意を認めてくれる方が何人かおられ、私のために「歌の会」をつくるようアドバイスをくれ、具体的に支援してくれたのです。そのおかげで、私は自分の歌の会を持つことができました。

第2の人生は、好きな歌をやっていきいたい、という夢が叶うことになって、私の胸は喜びに震えました。それは54歳になって、第2の就職をしたあとのことでした。会社は土、日曜は休み、いわゆる完全週休二日制で、休日を余暇利用することができたわけです。

会場の設営や設立の手続きなどは、みなクラブの方が協力してくれました。そして昭和63年12月、歌う会を立ち上げることができました。始めたときは、わずか10人でした。しかも2ヶ月に1回で、人集めも思うに任せない状態で、果たしてどこまで続けられるか、心配というより、ほとんど自信はありませんでした。しかし、回を重ねるごとに、口コミにより、少しずつ会員はふえてゆきました。そして1年半ほどして、会員が30名ほどになったとき、クラブのはからいで、新聞で紹介され、おかげで一挙に100名ほどに増えて、会を分割してやるほどになりました。現在は、会場も広いところが確保でき、一度に60名までは収まるので、ここで安定的にやっています。そこからピアノの伴奏の方も、大変熱心にやってくださって、大いに助けられています。

ところで、自分で会を主催するという、積極的な行動に出ると、それに対してさまざまな反応が出るものです。首都圏内の各地にある、生涯学習の会から、歌の指導やら講演などの依頼が舞い込んできたり、さらには、一流の歌手と同じステージで共演するきかいがあったり、こんなことまではまったく予想もしていなかったことでした。

一方、作詞作曲の会にもいくつか入り、15年くらいで300曲くらいつくりました。なかには、ヒットとまではいきませんが、広く愛唱されている歌もあります。

そうした中でも念願だった日本童謡協会へ入れたことは光栄なことでした。毎年行われる「童謡祭」に過去5回連続出場の記録を作り、特に4回目に作詞で出品した「大きな木はいいな」は、「21世紀に歌い継ごう」という10曲のうち選ばれました。なおかつ曲集にも収録され、大手出版社から出版されました。昨年の童謡祭には出品できなかったのですが、今年は「森は不思議なオルゴール」に作曲家が作曲してくださり、童謡祭で歌われることに

なっています。

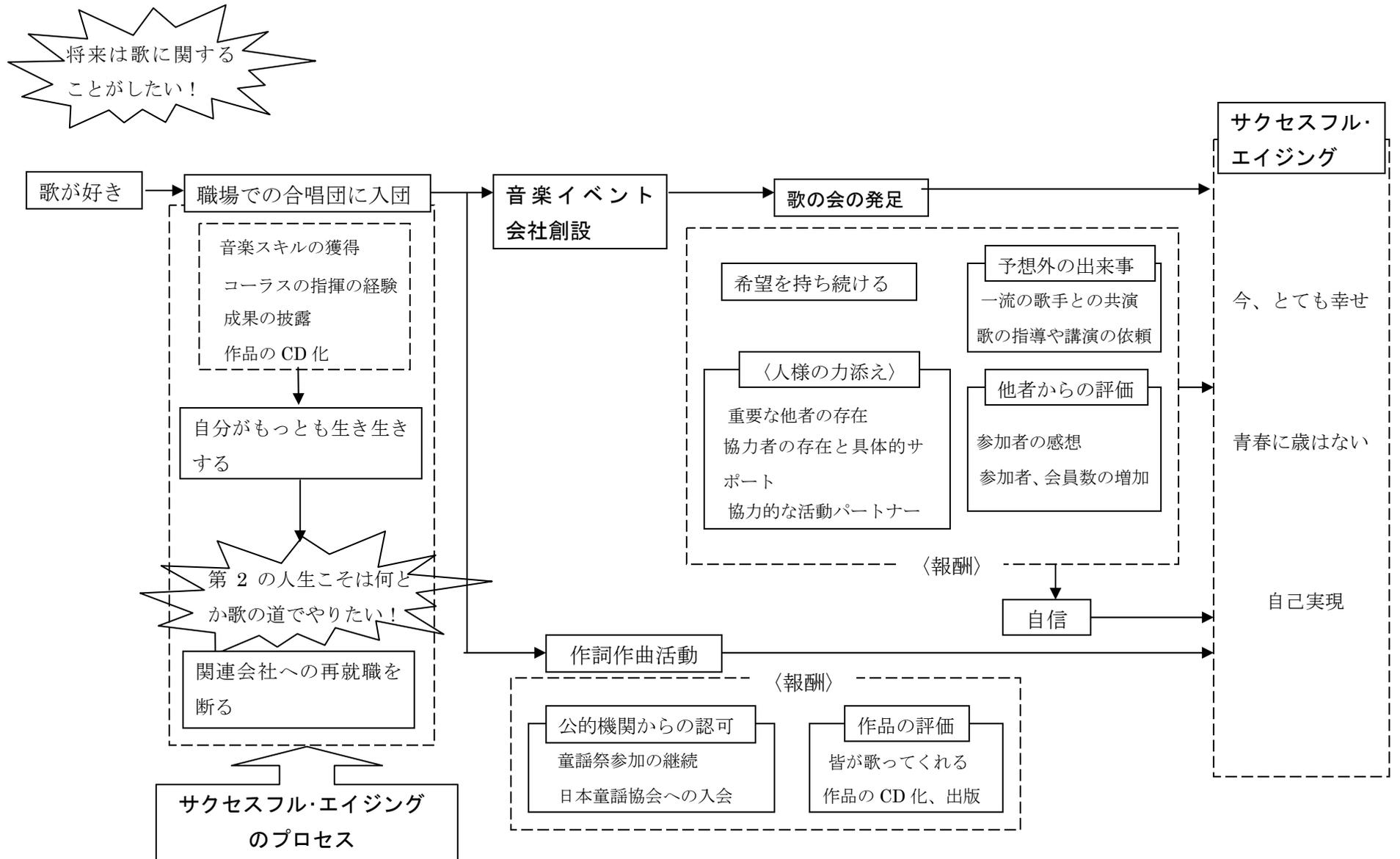
そして、最初に始めた「歌の会」も、今年は14年目になります。10周年のときには自作の童謡CDアルバムをつくり、会の皆さんに配りました。

継続は力なりといいますが、この会が元になって、今から6年前に2つ目が、続いて4年前に3つ目の会が、派生的に誕生しました。そして、いずれも月に1回、日を決めて、定期的に続けています。どの回も世話役の方が、会の運営をお手伝いしてくれ、助けられています。なにをやるにも自分一人では、できません。人様の力添えが必要です。その力添えがいただけただけ、その点もありがたく、ただただ感謝の一念です。

この3つの「歌の会」は、私にとって何よりの宝物であり、生きがいになっています。思えば、第2の人生に入るとき、自分の好きな歌の道を活かしてやっていきたいと、強い念願を持って、突き進んだことが、今日の幸せに結びついたのでろうと、思っている次第です。青春に歳はないといわれています。私はこれからも、好きな歌を通して、自己実現をめざして励んでいきたいと思っています。

(瀬沼, 2007, 120-124)

【図 5-8 歌と作曲の継続事例】



この事例では次のことが明らかになった。

職場の合唱団に入団した際に、それまでには得られなかった本格的な音楽的知識を獲得したこと、コーラスの指揮というような少し特殊な役割を体験すること、自分の作った作品が認められること、努力の成果を披露するという経験を通して、自分が最も生き生きとしていること、自分らしくなることを自覚している。そしてそれらが、第二の人生こそは歌に関することをやりたいという意欲を駆り立て、結果的にそのような生活の実現を導いている。これはまさにサクセスフル・エイジングを実現するプロセスである。その意味では、音楽にかかわることでサクセスフル・エイジングを実現することが、その後のさらなる活動への原動力となっていることが明確に現れている事例であるといえるだろう。

1 回目の退職をし、音楽イベントの企画・運営を始めて以降も、それまで抱いていた希望を持ち続けること、予想もしなかった音楽的機会に恵まれたこと、サポートティブな人間関係を構築したこと、他者からの評価が活動の継続を促進し、それがサクセスフル・エイジングの実現へとつながっていることが分かる。特に事例文中では人間関係に関する記述が多く見られている。この事例では、サポートティブな関係性がうまく構築されたと認識されていること、そこから得られるサポートがこの人にとって非常に有益であると知覚されていることが継続の要因となっていると言える。一方、作曲活動においても、公的機関から認可を受けること、作品が認められることが活動のさらなる継続を促進している。

この事例では、定年退職を迎えるとき「関連会社への再就職を断り、音楽イベント会社を設立している」というプロセスがある。これは、これまで築いてきた職業上の地位や社会的に認められる場所で働くことから離脱しているということになる。しかし、この事例では、それを自ら望んでおり、実際に離脱をすることが新たな活動のきっかけとなって自分の夢を実現することにつながっている。「元気な高齢者はより重要な社会的役割から離脱し、レクリエーション活動を一時的に増加させる傾向がある」(Rose, 1964) という指摘があるが、この事例より検討すると、健康であることと同時に強い願望を持っていることが社会的役割からの離脱を促進し、社会的役割以外の活動を強化させることにつながっているといえよう。

また、このような社会的役割からの離脱は、個人の選択行動とも解釈できる。離脱理論でいうエンゲイジメントとは、業績達成を目的とする束縛、拘束的、義務的な道具的 (instrumental) 役割を遂行することであり、活動一般ではない。離脱しているか否かは、高齢期における活動の水準ではなくて、その活動の性質によって判断される (小田, 2004)。

この事例の男性は、社会的役割に従事するよりも個人の趣味や楽しみに重きを置き、それらを選択したと解釈できる。いわば離脱理論を用いて説明できるサクセスフル・エイジングの実現過程の典型例と言ってもよいだろう。

5. 音楽活動の中断とサクセスフル・エイジング

これまでの事例は、新しく活動を始めることやそれまでの活動を継続することに注目し、サクセスフル・エイジングを実現している例であったが、もちろん、活動を断念してしまうこともある。次の事例は、人間関係が原因となって音楽活動をやめてしまった事例である。

趣味の世界は会社というタテ社会と違い、典型的なヨコ社会だ。会社で重視される価値観がそのまま通るわけではない。端的に言えば、普通のおじさん、おばさんの会と割り切り、その会の歴史を知り先人の考え方を受け入れないと本当のメンバーには加えてもらえない。しかも、どの集団にも主導権を握るインナーサークルが存在すると見るべきで、新人はそういう人たちに敬意を払い、一目置いていると行動で示すことが大切だ。途中で参加した人間が出過ぎたことを言っても相手にされない。あまり急がず、石の上にも三年の気持ちでじっくりやる必要があるだろう。

この団では練習のあと、近くの居酒屋で14、5人が飲んで帰る習慣があった。誘ってくれる人がいて寄ってみるとなかなか感じが良い。仕事の話など一切なく、他愛もないことを言いながら酒を飲み、話す。三時間歌うと実際のところ喉も渇くし腹も減る。そこで飲むビールは滅法うまい。

それからは、この帰りに寄る飲み会の常連になった。男性が7、8人、女性5、6人が固定メンバーで、そのほか日によっていろいろめずらしい顔も現れる。合唱団のメンバーだから、あの曲は歌いにくい、男性はもっと努力して欲しいなどという会話が出る。あの人はこの頃来ないけれどどうしたのだろうか、とか、じつはかつてこんなことがあったなど、団の内情が自然に分かるような話も多い。男性の現役時代の職業や、女性も専業主婦だけでなく通訳、デザイナー、学校の先生など様々な職業の人がいることを知り、団員のバックグラウンドにくわしくなる。教室で歌を歌っているだけよりは親しみを感じるようになった。

練習は順調に進み、東京都合唱祭などで発表したあと、年に一度の定期演奏会を迎えた。みな、この日を楽しみに練習してきたのだから気合が入る。演奏会は非常に盛り上がった。合唱団に参加して本当によかったと喜んでいて。

ただ、実際のところは、こうした音楽活動と併行して、予想もしない事態が進行していた。80人前後の団になるとその運営は簡単ではなく、組織、会計、広報、技術その他いろいろの役

割からなる幹事会が組織されていた。飲み会で親しくする人が増えた頃、新入りながら私にバス・パートの親睦委員をやってほしいと言われた。欠員だったそうだ。また、那須高原に合宿に行くことになりその実行委員も頼まれた。さらに、この団にはまだホームページがなかったので作ることを提案したところ、それでは君がやってくれということになった。こうして、いつのまにか幹事会の一員になっていた。

幹事の一人になって月例の幹事会に参加するようになると、この団の運営は財政的にも組織的にも曲がり角に来ていることを知った。団員の減少による収入減、新旧団員間のコミュニケーション問題、世代間格差などよくある話だったが、それぞれに悩ましい問題でもあった。しかし、旧来の執行部の方々はそうした問題への対応力に鈍く、幹事会はさして緊急性のないテーマを延々と議論し、その結果、何の結論も出さないとか、少しでも反対意見があればそれ以上進まないとか、傍で見ていてイライラすることが多かった。そうなるについ生来のお節介な性格から、よせばいいのに「こうしたらどうですか?」「それはどうでしょう?」などと口をはさむことになる。すると前からいる人は「この団ではそういうやり方はしてこなかった」と言い、当方は「だからこそ変化させた方が良いのでは?」などと、議論することになる。良かれと思って行っている、言われた方は何か批判されているように感じたらしく、次第に気まずい雰囲気になってきた。

定期演奏会が終わったあと、2年に1度の役員改選期がやってきた。新しい団長候補には私が適任と思っていた人とは別の人が推挙された。そして、その推薦人になってほしいと頼まれたが、本心を曲げるのは嫌なので辞退した。…それからは、ますますうまくいかない。練習後の飲み会に出ても、どうもぎくしゃくした感じがする。親切な人が、「新人で入ったら三年は静かにしているものですよ」と言ってくれた。またある人は、「普通のおじさん、おばさんになりきらないとダメですよ」とも言われた。どうやら新入りの私は少し出過ぎた言動をとり、既存メンバーにとって自分たちが長年かけて作り上げてきたことを否定されていくように感じたらしい。

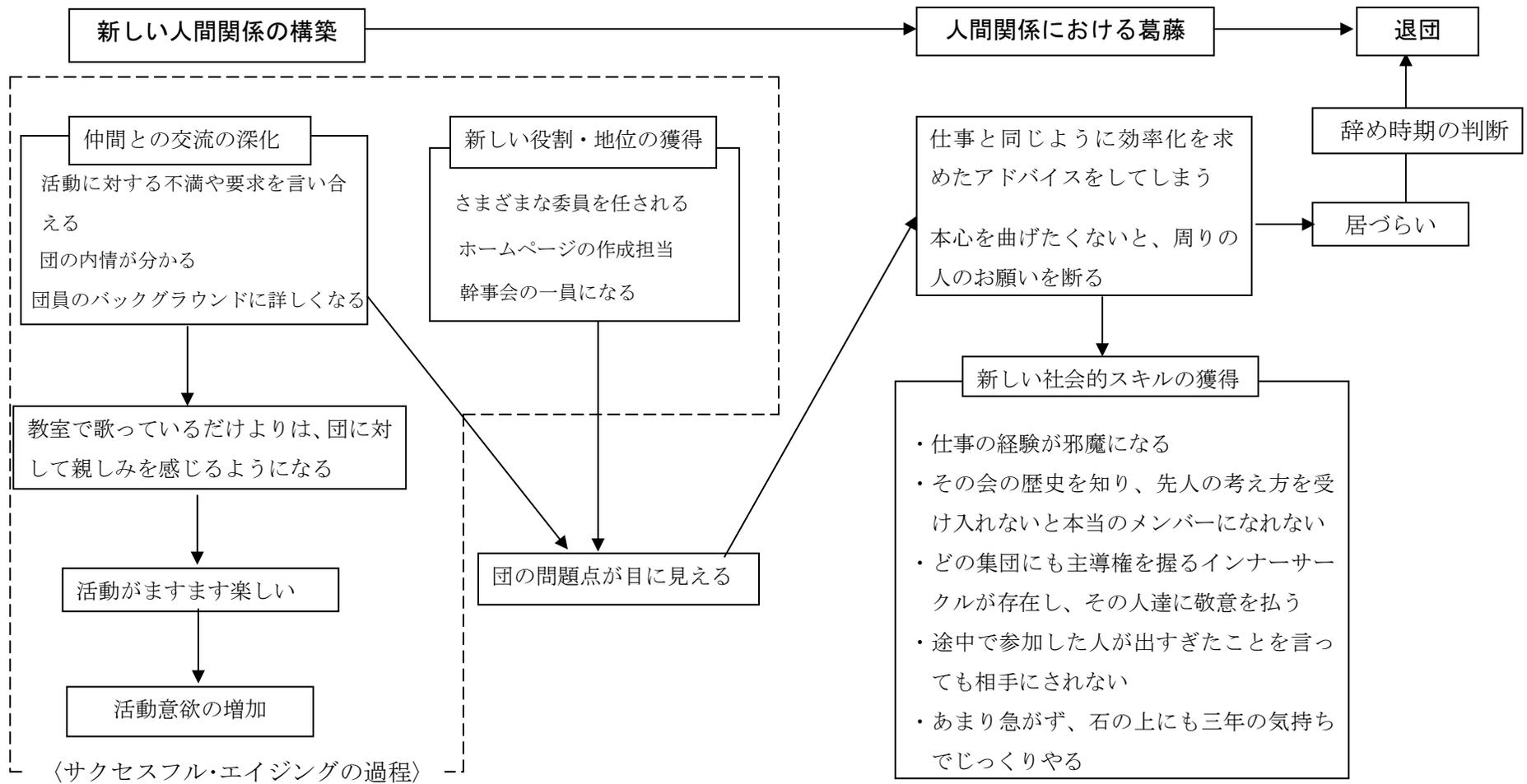
確かに私は趣味の会に入りながら、まるで会社の効率化と同じような発言をしていたのだ。趣味の会では効率とか合理化よりも、前からいる人たちがきちんとしたい場所を持って活動できることが大切で、私はいわば彼らの面子を無くしたのだ。これはやってはいけないヨコ社会の掟を破ったことであり、その報いは甘んじて受けるしかない。また趣味の会とはいえ、やはり人間の深層心理に競争心があるのは隠しようがないと見受けられた。いわばリーダーシップ争いでもある。ヨコ社会でタテの論理がないから個人が自己主張し始めるときりがない。新参

者に主導権を奪われるようなことは前からいる人たちにとってはとても耐えられなかったのだろう。

引き止めてくれる人もたくさんいたが、私は静かにその団を去った。そして、既存のインナーサークルが触れてほしくない点に口出しをすると趣味の会には居にくいものだとしみじみ感じた。生活の知恵として、つきあいには一定の距離感を持ち、それほど密着せず、大人の関係を保つことで、すでに存在する小グループには彼らだけの歴史があるのだから新人は事情がよくわかるまではあまり積極的に関わらない、などを学んだ。

(竹沢, 2006, 91-99)

【図 5-9 音楽活動の中断とサクセスフル・エイジング】



この人は、その後、また新しい活動団体に所属し、現在でも音楽活動を継続している。しかし、この事例で描かれている時点に限っては、新たな人間関係によって生み出された葛藤が活動からの離脱を生み出している。実際の音楽活動の現場においても、このような葛藤が原因となって活動をやめてしまうような現象も多いと推測される。

人間関係は活動の参加や継続を促進する作用もあるが、逆にそれが負担になり、マイナスの効果をもたらすことも多く指摘されている（例えば、Krause, 1995 ; Rook, 1997 ; Chogahara, et al., 1999）。Adams ら（1995）は、「すべての人間関係が個人にとって良いものとは限らないし、すべての社会関係が高齢者にポジティブな影響を与えているとは限らない。大切なことは、人間関係の存在ではなく、その構造とダイナミクスである」と指摘している。この事例は、人間関係が音楽活動の継続にどのようにマイナスの効果を生み出しているのか、その人間関係のダイナミクスをうまく説明しているものであるといえる。

また、この事例では、高齢者が地域活動に参加する際の問題点が現れている。新しい人間関係を築き、それによって活動が楽しく意欲的になっている段階は、これまでの事例と同様にサクセスフル・エイジングを実現する過程そのものである。しかし、周りの雰囲気にならざる自分の信念に基づいて行動をしたこと、それまでの人生経験がマイナスに働いてしまったことで、一度築いた良好な人間関係のバランスが崩れ、居づらい状態になり、結果として活動を辞めることになってしまっている。この2つの要因は、地域社会に男性が進出する際の問題点として、これまでの研究でも指摘されている内容である。このほかにも、職場での肩書きや社会的地位が中高齢者の（特に男性の）地域参加を阻害する要因となっていることも指摘されている（例えば、瀬沼, 2006）。

しかし、この事例では、この活動を辞めて以降もそうしたことを学習したということが紹介されていることから、この事例に挙げた音楽活動を通して地域社会活動にそれぞれの文化が存在することを認識し、そこに溶け込むための新しい社会的スキルを獲得したと解釈することもできる。ここで明らかになっている認識や社会的スキルとは、「仕事で獲得した経験や能力が邪魔をする」、「雰囲気を読むことの必要性」、「普通のおじさん、お婆さんになる」ということである。また、文中に「つきあいには一定の距離感を持ち、それほど密着せず、大人の関係を保つことで、すでに存在する小グループには彼らだけの歴史があるのだから新人はよくわかるまではあまり積極的に関わらない、などを学んだ」と述べられている。これらの認識やスキルは、地域社会に参加することによってサクセスフル・エイジングを実現するための重要な要素であるといえるだろう。

高齢者が地域社会に参加する際、「それまでの肩書きや経験をひけらかさない」ことが必要になることも度々指摘されることである（例えば、瀬沼, 2006）。しかし、この事例を通して、それは必ずしも必要ではないことがわかる。この事例では、ホームページを作成したり、団の役員になったりするなど、それまでの経験を活かした役割を果たすことで新しい地位を獲得し、それがサクセスフル・エイジングの実現に貢献している過程が見られる。ここでは挙げられていないが、職場やそれまでの生活領域の中での肩書きに付随する人間関係が、活動の範囲を広げたり活動を円滑に進めることに貢献することもあるだろう。つまり、高齢者のもつ肩書きや経験は、活用する場所を見極めて、適度に活用すれば、それは地域社会においても大きな財産となるのである。自分の持っている資源を活用する際にその内容と活用する量をよく判断し、状況に適するようにコントロールし、地域社会に役立てることが地域社会に適応することの大きな課題となることをこの事例は物語っているといえよう。

一方では、この活動を辞めて以降も新しい活動を始められていることから、この事例は適当な「辞め時期」を判断できたことがサクセスフル・エイジングにつながった例とも言える。活動に参加することと同様、一度参加した活動から離脱することにも相当の勇気と決断が必要である。高齢者は、活動に参加する理由もさまざまであるが、同様に活動を辞める理由も多様にある。この事例のように人間関係によって辞める場合もあれば、体調不良、転居、入院や施設への入所などによって活動が続けられなくなる。いかなる理由でも辞めざるをえなくなったとき、いつ、どのように辞めるのかもその人のその後の人生経験を左右してしまうこともある。誰かに誘われて参加し始めた活動ならば、誘ってくれた人のことを考えると辞めにくいだろうし、活動集団内の人間関係が良好であるならば辞めることはかなり勇気があることだろう。辞めるタイミングを間違えれば、それまで築いてきた良好な環境が壊れてしまうこともあるし、その後、このような地域活動に参加する意欲が喪失してしまうこともある。この事例では、自らの意思で参加し始めた団体であったから辞めたいと思ったときに辞められたこと、そして、辞めた時期が適当だったから地域活動全般に対する拒否感が生まれず、次々と新しい活動に向かうことができたといえる。つまり、一つの活動を継続することだけでなく、うまく離脱することによってもサクセスフル・エイジングが実現されることを示している例であるとも言えるだろう。活動理論や継続性理論によれば、仕事に代わる新しい活動を見つけ、それを継続することが高齢期の適応を促進させ、サクセスフル・エイジングにつながると説明されるが、活動を自らすすんで辞めるこ

ととサクセスフル・エイジングという新しい課題を提供している例であるといえる。

最後に、この人は、趣味の会の中にある複雑な人間関係とその問題点について以下のよう
に締めくくっている。

多くのメンバーが集まれば自然にいくつかの仲良しグループができ、それは「懇親を重視し
たい人たち」の場合もあれば、「技術向上に熱心なグループ」のときもある。年配者の多い団
では個人による力量の違いが大きく、人によっては聴力が弱り、記憶力も落ちているから、発
表会で譜面を見ない暗譜で歌うことにはついていけない人もでる。高いレベルの音楽を目指す
人にとりこれは困ることだ。しかし、一方では友達づくりに関心が高い人もいる。こうした団
員ひとりひとりのレベルや問題意識の違いなどから団の目指すべき姿をめぐる、いわば「路線
論争」がつかまとう。どのメンバーも対等だから結論の出し方はむずかしい。この争いが激し
くなると、退団者が出たり団が分裂することもある。

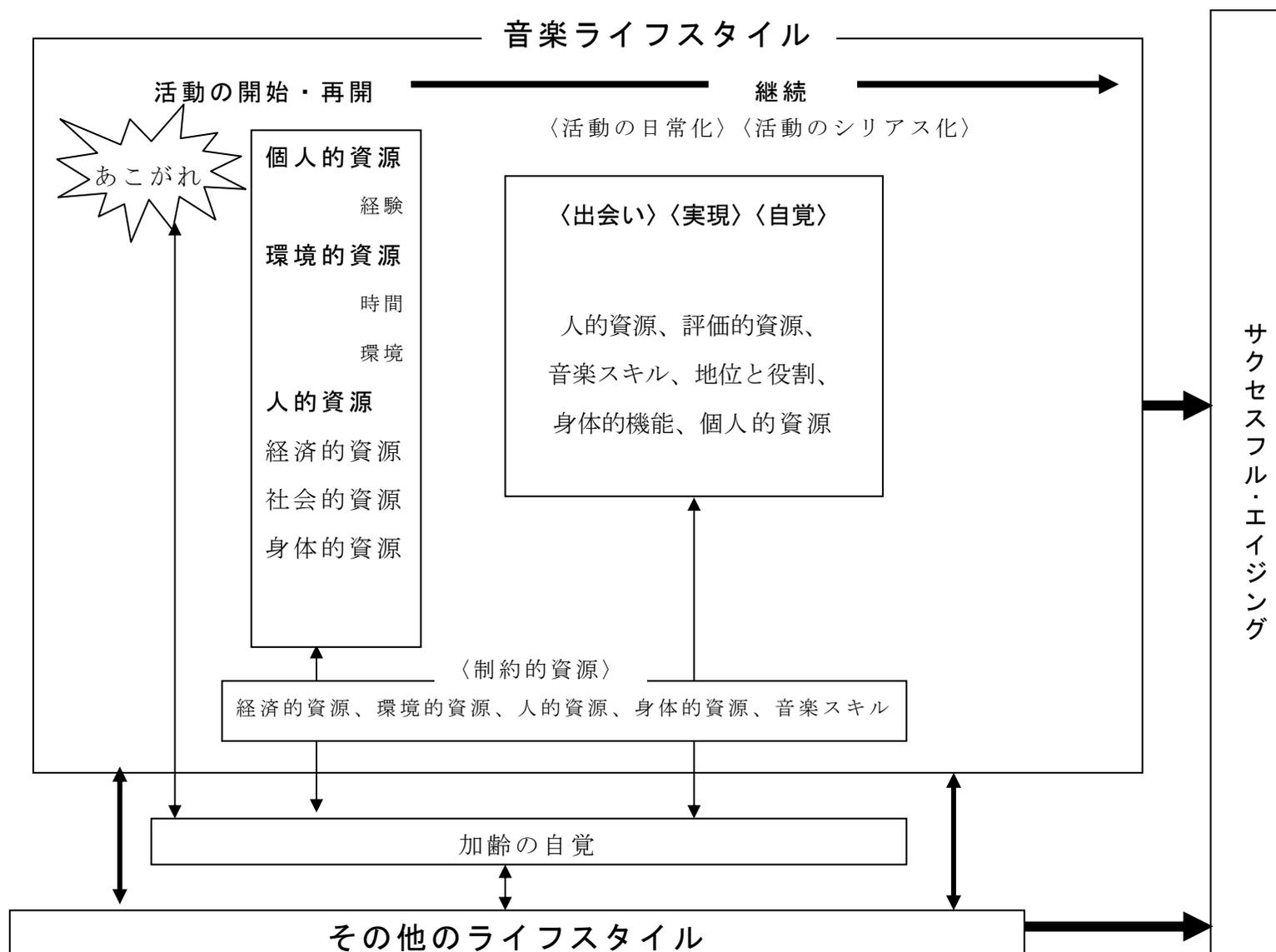
趣味の会であるがゆえに、個々人がその団体に所属する目的、個人の持つ専門的なスキ
ルやその人の活動歴、人生経験、身体的・精神的機能によって、活動に対する態度が異なっ
てくることは容易に予測されることである。特に高齢者においてはこの多様性が大きいと
考えられ、それが団員間の葛藤を生み出してしまうことをうまく描写している。これまでの
音楽研究は音楽によって得られる「良いもの」に注目して言及されていることが多いが、
音楽老年学では、音楽から生み出される「良くないもの」についても課題として取り組む
必要がある。

第3節 事例研究のまとめと音楽ライフスタイル

1. 事例研究のまとめ

以上のような事例研究を通して得られた音楽ライフスタイルの形成過程を図式化する
と、図 5-10 のようになる。

【図 5-10 音楽ライフスタイルの形成過程とサクセスフル・エイジング】



①活動の開始・再開に必要な動因

本格的に音楽活動を始めの前に楽器や音楽活動に対する夢や希望、あこがれがあると、もともと音楽が好きであること、あるいは音楽に対して関心を持っていることが音楽活動の開始にとって重要な動因となっていた。もちろん、これらは強ければ強いほど活動開始をより一層後押しすることになる。

楽器や音楽の魅力もあこがれの一種である。楽器の音色の持つ心地良さや美しさが、活動者の心を動かし、「自分の好きなときに、あの音が出せるようになりたい」と活動に向かわせていることがいくつかの事例で伺えた。

さらには、音楽の持つ難しさもあこがれにつながっていると考えられる。楽器を演奏することはもちろんだが、合唱のような演奏活動には特定のスキルが求められ、それを習得するにはかなりの時間と労力が必要となる。ゆえに、演奏ができる人は羨望の対象となるのだろう。また、南（2005）は、単なる楽しみのためではなく、高齢期になって時間的余裕が生まれたことによって、「何か骨の折れるような趣味がやりたい」という思いから音楽活動を始め人もいることを明らかにしている。つまり、演奏ができるということだけでなく、そのような相当な努力が求められる活動に参加すること自体もあこがれの対象となっていると考えられる。常に練習が必要であり、誰もが簡単には出来ないような難しさは、一見すれば阻害要因となるが、逆にそのことが高齢者にとって音楽活動の魅力の1つとなっていると言えそうである。

②活動開始・再開に必要な資源

音楽活動・再開に必要な資源には個人的資源、環境的資源、人的資源の3点が挙げられる。

1) 個人的資源

1点目の個人的資源には、「経験」が挙げられる。特にこれまでに何らかの形で音楽に触れたことのある人にとっては、そこで得られた感動経験や楽器の魅力、演奏をする楽しさやそこから得られた利益が影響力のある資源となっていることが分かった。演奏や合唱という活動自体からだけでなく、過去に聴いて感動した音楽が印象に残っているということもあるだろう。「夢半ばであきらめた」という経験や「したくてもできなか

った」という経験が音楽の開始を後押ししていることもあるだろう。もちろん、その当時に培った音楽スキルや音楽活動に対する態度が活動再開をスムーズにさせる強固な土台となっている。

2) 環境的資源

2点目の資源は、環境的資源である。これは大きく分けて「時間」と「環境」の2つの資源に分けられる。音楽スキルを習得すること、あるいは音楽を楽しむためにはかなりの時間が必要となる。退職や子育ての終了という時期にあたる高齢者には時間的余裕が生まれ、それが「何かやってみようかな」という意識を生み出し、音楽活動に意識を向けるきっかけとなっている。

環境については、適切な指導者の存在や活動場所の有無だけではなく、練習できる環境も含まれる。現在の日本の住宅環境を考えると、思う存分音楽を練習できる環境にあるとは言いがたい。そのことが音楽活動から遠のいてしまう原因となっていることもある。この意味で「日本の音楽環境は乏しい」といえる。日々の十分な練習時間を確保するために、創意工夫を凝らし、回りの環境と調整しながらいかに練習する場所を確保するかは高齢者だけに限らず、他の年齢層においても当てはまる大きな課題であろう。

高齢者の場合は、適切な指導者の存在や活動団体が「身近にある」ということが特に重要となることが明らかになった。他の世代と比べて、身体的制約や社会的制約によって行動範囲が狭くなる傾向がある高齢者においては、望ましい音楽活動環境があったとしても、それが遠くに存在するならそこにアクセスすることが出来ない。

また、地理的な距離だけではなく、心理的な距離も同様に重要である。友人や家族が利用している場所、行っている活動というものは親近感があり心理的な距離が近いと、優先順位の高い選択項目になりやすいと考えられる。特に高齢者の場合、身体的制約や社会的制約が他の年齢に比べて多いため、活動の選択肢が狭くなってしまふ。そのため、新奇的な活動を避け、取り組みやすい馴染みのある活動に目を向ける傾向があると考えられる。このことから考えると、知っている人が行っている活動という心理的な距離の近さの重要性は、他の年齢に比べると大きいと考えられる。

高齢者の音楽活動を可能にする社会的背景も大きな要因である。川村（2000）は、成人ピアノ学習人口が増加した背景には、「①時間的、経済的余裕、②豊かさや自己実現の追求、③学習機会の拡大（公民館、民間の機関などでのピアノ学習機会の拡大）、

④生涯学習的視点の浸透（自治体などによる広報の浸透）がある」と説明している。現在では以上の4点に加えて、⑤音楽による健康の維持・増進という知識の普及、というのが含まれると考えられる。もちろん、高齢者人口が増加し、高齢者に対する世間の見方が大きく変化してきたことが大きな影響を及ぼしていることは言うまでもないことである。

3) 人的資源

3つ目の資源は人的資源である。これは活動の参加を後押ししてくれるような重要な他者の存在である。谷口ら（2006）によれば、重要な他者とは、「自分にとって大事な存在であり、その人と関わる事が感情や自己概念に大きな影響を及ぼすような人のことである。重要な他者は、自分に何か特別なことをしてくれるわけではなくとも、何気ない会話を交わすだけで親和欲求が満たされたり、その人がそばにいるというだけで安心したりするということもある」ような存在の人のことである。重要な他者から得られる支援はそうではない人から得られる支援よりも影響が大きいことも指摘されている（西川ら、2000）。本研究で挙げた事例では知人やプロの演奏家がこの重要な他者に該当していたが、その人達から発せられた言葉が活動の開始の大きな原動力になっていることが明らかになっている。もちろん、家族や友人が重要な他者となることも多いと考えられる。

直接的なサポートだけではなく、モデルの存在という間接的なサポートももちろん重要な影響を及ぼす。ここで取り上げた各事例では登場していないが、南（2005）の調査によれば、自分よりも高齢の人が音楽活動を行っている姿を見てあこがれたことから音楽活動を始めた人がいることも明らかになっている。音楽活動は子どもや若者が行なうものという先入観が強い中、このような高齢音楽活動者のモデルは音楽を始めようとしている高齢者にとって特に影響力が大きいと言えよう。

4) 経済的資源

本研究で取り上げた事例から明らかになった資源以外にも、音楽活動を開始する上で重要と考えられる資源がいくつか考えられる。まずは、経済的資源である。特に楽器を用いた音楽活動の場合、楽器を手に入れることが必要となってくる。もともと家にあった楽器を活用するという方法もあれば、新しく楽器を購入するという方法もある。最近

では、一定期間だけ楽器をレンタルできるという制度も登場している。特に後者の2つの方法の場合、楽器を手に入れること、付属品をそろえること、楽器のメンテナンスに必要なお金を支払うことができるだけの経済的余裕が必要となる。レッスン料やレッスンに通うために必要なお金を捻出できるだけの経済的余裕ももちろん必要となる。演奏会の時にはチケットの負担や会場の費用などの追加的な費用が必要となる。それだけでなく、所属集団での人間関係を深めるための交際費も必要となることもあるだろう。

5) 身体的・精神的資源

音楽を楽しむことを可能にする身体的・精神的資源も重要な資源である。特に、家庭の外で活動を行なう場合は、そこに出かけられる程度の身体的・精神的資源を保有していることが必要となってくる。しかし、他の余暇活動と同様に、たとえ身体的制約があったとしてもそれぞれの方法、それぞれの程度で音楽を楽しむことができる。いくつかの事例においても、身体的に制約がある状態で音楽を楽しんでいる姿が記述されていることからそれが分かる。このような許容量の広さが、音楽をはじめとする芸術活動の最大の長所であるといえよう。

③活動の継続に必要な資源

活動の継続ために必要な資源には、人的資源、評価的資源、音楽的スキル、地位と役割、身体的機能、社会的資源の6つがあげられた。これらの資源は、「出会い」、「実現」、「自覚」という体験をもたらしており、それが活動の継続を促進していることが分かった。

1) 人的資源

人的資源とは、新しい人間関係、モデルの発見、良い講師との出会いが挙げられる。とくに職業生活上や地域生活上では関わることのないような人々と出会い、交流を深めることが高齢者にとって大きな財産となっているようだ。その人間関係から受け取ることができる種々のサポートが活動の継続にとって重要な資源となっていることが分かった。

もちろん、サポートを受けるだけでなく、サポートを提供するという経験も影響力が大きい。集団で活動を行っている高齢者にとってはサポートを提供する機会も多く、

継続性や活動頻度の高いシリアス・ミュージックを行なっている人は特にそのような機会は多いと推察されるが、ここで紹介した事例ではサポートを提供していることを直接的に記述しているものは少ない。この理由として、すべての活動者がサポートの一方的な受け手ではなく何らかの形でサポートを提供していることが想定されるが、サポートの提供は提供者側が特に意識をしていなくても行なわれていることがあるので、活動者がサポートをしていることをあまり意識していないこと、もしくは、自分が行っている実質的なサポートの内容がサポートに該当するものと認識していないこと、あるいは、自分がサポートを提供していると明言することには抵抗があるのであえて発言がなされていないことが考えられる。しかし、取り上げた事例において「提供する喜び」は活動の継続を促進する大きな原動力となっていることがわかる。高齢期は、行動範囲が狭まることやさまざまな資源が喪失・減少することから、その他の年齢層に比べてサポートを与えるよりも受ける機会が全体的に多くなる時期であり、ゆえに、サポートを提供する喜びがもたらす影響は大きいと推察される。

活動を通して人生のモデルを発見することも高齢者にとっては活動の継続に大きな影響を及ぼす。特に自分よりも高齢の人が活動を頑張っている姿、病気を抱えていても休まずに練習を続けている姿を目の当たりにすることで、活動に対する姿勢と同時に、自分の生き方そのものを学んでいるということが活動の継続を促進する材料となっているようだ。

良い指導者との出会いも重要である。高齢者にとって良い指導者とは、専門的な知識や技術を上手に教えるスキルを持っているだけでなく、高齢者の特徴を理解していること、それに対して「気長に」、「辛抱強く」付き合っていける人のことである。そして、高齢者に適した課題や目標を提供できる能力を持っている人のことである。「簡単すぎる課題は退屈を招くことになるが、難しすぎる課題は挫折感と活動の退屈さを招く」(Pushkar, et al., 1997)という指摘があるが、特に音楽はその活動の持つ本来の難しさと、指導者の高齢者に対する認識不足が指摘されており、そのため、高齢者にとっては難しすぎる内容であったり、逆に「幼稚すぎる」内容になるなど、指導者の意向と高齢者の意向のミスマッチが起りやすいと考えられる。高齢者のことを理解し、適当な課題を提供できるような講師と出会えることは継続に大きな影響を与えることとなる。もちろん、指導者との相性も活動の継続に大きな影響力がある。今後、高齢者の音楽学習者が増加することを見据え、高齢者にとって望ましい指導者を育成することが課題とな

っている昨今の音楽教育の状況においては、このような指導者にめぐり会えるかどうかは活動の継続を大きく左右するといえるだろう。

2) 評価的資源

評価的資源の主たるものは成果を披露するという経験である。音楽活動を継続する上でこの経験は特に影響が大きい資源となっている。自分の獲得した技術を披露するという経験は、宮田ら（2000）が「舞台上に上がり演奏し、歌い、踊り、演技をすることによって、自分が表現したものをお客が受け取ってくれ、さらに感動さえしてくれることに、人間はなんともいえない精神的な高揚感を感じることが出来る」と指摘しているように、観客から直接的な評価を得ることにつながる。それだけでなく、舞台上に立つ、ライトを浴びる、いつもと違うような服装を着るといような非日常的体験（つまり、ハレの体験）は、活動者に普段では得られない緊張感と楽しみをもたらし、その非日常的な感覚が継続の大きな原動力となっていると推察される。

また、演奏会に向けてはいつもよりも多くの時間と精神力、集中力を練習に費やす必要がある。それだけではなく、「会場の手配やプログラムの作成など演奏以外の仕事も多」く、なるが「演奏会を一つの目標に力を合わせ、それを達成した充実感は、アンサンブルならではものでもある」（矢澤, 1998）。このような体験は、当然のごとく活動の継続を後押ししていると推察される。

演奏会の場では、グループのメンバーが決められた服装を着ることとなる。舞台用の衣装は普段では着ることのないような色づかいや晴やかなデザインのものも多く、「みんなと同じ服が着たい」、「あの服が着たい」という目標も生み出しているかもしれない。仲間と同じ服装は、同じ集団のメンバーシップを獲得するための、また自分の所属する集団（内集団）と他の集団（外集団）とを明確に区別するための重要なシンボルになる（神山ら, 2002）。家族や地域社会以外に自分の所属する集団があり、それを確認できることは高齢者の心理的 Well-Being に大きな影響を及ぼしているといえるだろう。

披露の場は、外部に対する発信や外部からの評価の場であると同時に、自己評価の場でもある。演奏を披露するという体験を通して、自分があこがれていた姿を実現しているということ、自分の身につけているスキルの向上や仲間との調和を実感し、自己評価する場となっているのである。特にこれまで抱いていた夢やあこがれが実現したという喜びが大きいことが明らかになった。

音楽へのあこがれには生活の豊かさを反映するという意味があることも指摘されている。川村（2001）は、ピアノ学習を通して精神的な面で「豊かな生活」や「自己実現」を迫っている理由として「成人層が潜在的に抱いてきた西洋音楽への憧れは、ある種の豊かさへの憧れでもある。西洋音楽の象徴的楽器であるピアノへの憧れをピアノ学習という形で実現することが、豊かな生活の迫及という課題の実現ともなっているのである」とわが国の成人層に特有な背景について指摘している。本研究で取り上げた事例においてはこのような背景については直接的に言及されていないが、戦争の混乱期や経済成長期を経験した高齢者においては、ゆとりができた高齢期にあこがれであった西洋音楽に触れるということが大きな意味を持つのかもしれない。

もちろん、演奏や作品を通して得られる評価だけではない。音楽的知識や技術を教えているという評価、公的機関や団体組織からの公認という評価、所属集団内で仲間から得られる評価も影響力は大きい。

このような評価資源は、「実現」、「自覚」という体験と関係し、音楽活動の継続をもたらしている。

3) 音楽的スキル

活動の継続に影響を与える音楽的スキルには、音楽の知識や技術に加えて、それらを獲得する力量や、活動を通してそれらが向上していると自覚することができる能力が含まれる。ここで用いた事例の中には楽譜が満足に読めない、歌声に自信がないといった状態で音楽活動を始めているものもある。音楽の知識や技術は難易度の高いものが多く、習得するのが困難であると認識されている中で、今までに経験やスキルのなかった人達が、「楽譜が読めるようになった」、「自然と歌が口から出てくるようになった」と変化したことは個人にとってインパクトが強いものであろう。特に楽器の演奏や合唱のような演奏活動においては、継続することに伴って技術が向上していることを自覚しやすく、それが自信となって活動の継続に影響を与えている。

この資源は、新しいスキルや新しい自分に「出会う」体験、スキルを身につけ、それが向上しているという「自覚」、そのような自分になれたという「実現」のすべての体験と関係しているといえる。

4) 地位と役割

音楽活動に参加することによって新しい地位と役割を獲得することができる。職業上や家庭内で失った地位に代わる新しい役割を得ること、日常生活とは異なった地位や役割を持つことは活動の継続に大きな影響を及ぼしていることが推察される。本研究で取り上げた事例では、音楽上の地位と指導者としての地位という2つが挙げられていたが、どちらもサクセスフル・エイジングに直接的に影響を与えていた。

また、音楽活動に特有のパートという地位や役割だけでなく、集団活動においてはその集団内で果たす役割や地位を獲得することももちろん影響力を持っていると考えられる。

ここでは直接的には述べられていないが、地位を獲得するというだけでなく、音楽活動を行っている間は日常生活における地位や役割から解放されるということもサクセスフル・エイジングに大きな影響を持っていると推測される。成人期においては、日常生活上における役割から解放されることが心理的な Well-Being をもたらすことが指摘されてきたが(例えば、Mannell ら, 2004)、これは高齢者にも該当すると考えられる。特に、家族内に介護が必要な人がいる人、あるいはその人の介護を主に担っている人にとっては、その場所から一時的にでも離れられることが大きな気晴らしとなっているようであり、「だからこの活動が辞められない」と口にしてるのがよく聞かれる。

George (1986) は、相互作用論の視点から社会的役割を理解する場合、「①私達の多くは占有する地位と遂行する役割を自発的に、意図的に選択している、②多くの役割は単に一連の型にはまり、かつ厳しく強制された行動への期待を持っているわけではなく、特に適切な役割遂行は、広範囲の許容しうる行動を含むこともある、③人々は、個人的な趣味、嗜好に適合しうるインフォーマルな役割を作り出すことができる」という3つの視点が重要となると指摘している。この指摘に従えば、音楽活動を通して得られる地位は①のように自発的、意図的に選択できるものであり、③のようにインフォーマルな役割であり、②のように強制力のあるものではない。これらに加えて、その立場が状況に応じて変化するという流動性がある、ことが指摘できるだろう。このような流動性は高齢者の心理的 Well-Being に大きく影響を及ぼすと考えられ、ゆえに、高齢者が行う活動においては重要なものといえる。

この地位と役割という資源は、「出会い」と「自覚」という体験に関係している。

5) 身体的機能

身体的機能には、身体的・精神的刺激、ボケ防止や健康の自覚などが挙げられる。特に、障害や病気を抱えた状態で活動を行っている人にとっては、活動をしている間、一時的にでも身体的な制約状態を忘れていたという体験が大きいことが分かった。

一方で、活動を通して加齢を自覚することも切り離せないことが明らかになった。これは、高齢者の特徴であると言えよう。ここで取り上げた事例でも、「何度も繰り返さなければならない」、「何度やっても覚えられない」という現実に直面することによって自分の老いと向き合い、「悔しい」思いをしている記述が見られている。しかし、どの事例においても、このような加齢の自覚が「阻害要因」とはなっておらず、むしろ、さらにレッスンに傾倒することにつながっていることは非常に興味深い現象である。また、この資源については、高齢期になって初めて音楽活動を行った人の記述に多く見られ、継続期間が長くなるにつれて記述が少なくなっていることも興味深い現象である。

この資源は、「自覚」という体験と関係している。

以上のような各種資源によって構成される「出会い」、「実現」、「自覚」という体験が音楽ライフスタイルやその他のライフスタイルを形成し、その結果、サクセスフル・エイジングの実現に結びついていることが明らかになった。

④活動の制約的資源

音楽活動を阻害する制約的資源としては、経済的資源、環境的資源、人的資源、音楽スキルが明らかになった。特に、音楽の開始・再開時においては、音楽に対するトラウマと環境的制約は影響力が大きい。また、重要は他者と考えられる家族が、大きな制約となっていることも明らかになった。

一方で、離脱事例で示すように、活動の継続中においては人間関係が大きな阻害要因となる。谷口ら（2006）は、「重要な他者との相互作用は様々な機能があり、日常生活における他者との円滑な相互作用を支え、精神的健康を支える上でそれぞれ重要な役割を果たすが、場合によって重要な他者との相互作用がかえって精神的不健康につながる場合もある」と指摘している。また、Field（1999a；1999b）は、社会的相互作用は、利益(仲間関係、ソーシャル・サポート、ポジティブ・アフェクト)と同様、コスト（エネルギー消費、ネガティブ・アフェクト）が伴うものであることを指摘している。本研究

で取り上げた事例でも、家族の存在や家族からの目が行動を制約していることが明らかになっており、身近な人であればあるほど影響力が大きいことが分かった。

「シルバーアンサンブルの活性化には、団員のやる気もさることながら、指導者の存在が欠かせない。確かに年を取ると耳や目が悪くなったり、なかなか覚えられない、あるいは頭で理解しても手が動かないなどの衰えが出てくるのは否めない。しかし、それは時間がかかるというだけであって、そうした高齢者の特徴を理解して時間をかけて指導していけば、高齢者だからできないということはない。さらに円熟したハーモニーが生まれるのも、人生経験の豊富な高齢者ならではだ。こうした高齢者の特性を理解して粘り強く指導を行える人材がシルバーアンサンブルには不可欠なのである」（矢澤, 1998）という指摘もあるように、適切な指導者が身近に存在しないことも大きな阻害要因となるだろう。

本研究で用いた事例はほとんどが活動を継続しており、ゆえに、ここであげられた阻害要因は真の阻害要因であるとはいえないかもしれない。活動からの離脱をもたらす要因には、ここで挙げられた人間関係のほかにも、経済的要因、身体的要因、社会的要因が関わってくることも予想される。このような要因と常に隣り合わせの状態では、高齢者は音楽活動を継続していると考えられる。しかし、これらの要因を乗り越えて音楽活動を継続できることが、また、サクセスフル・エイジングの実現へつながっているとも考えられる。

2. 音楽ライフスタイルとサクセスフル・エイジング

①音楽ライフスタイルの構造

高齢者が形成している音楽ライフスタイルは、先に構想したように、活動の継続という具体的な行動と、音楽に対する態度という2つの次元から構成されていることが明らかになった。

行動の次元においては、活動を継続し、そこから満足感や充実感を得れば得るほど「さらにもっと」と意欲的になり、そのことによって日常的に音楽を聴いたり意識的に練習時間を作り出すなど、音楽活動が日常生活の一部を構成するほどシリアス化されていることが明らかになった。これは、活動に長く関わってきた人だけでなく、高齢期になって初めて音楽活動に関わった人にも見られている。

ここで取り上げた事例はすべて日常空間で行われており、あくまで「趣味の活動とし

て」行われているので、カジュアル・ミュージックに分類される活動であるが、活動者の態度、活動頻度、傾倒具合を見ると決してカジュアルなレベルにとどまっているとは言えない。このことから考えると、音楽活動はシリアス化しやすい活動であり、誰もがシリアスな活動に参加できる可能性を持っているということが出来る。

一方、態度の次元においては、活動歴の長さによって差が見られる。特に、高齢期になって音楽を始めた人には、「しなければならない」という意識があると同時に「自分のペースでやればよい」、「一流の演奏家になるわけではない」とカジュアルな姿勢で音楽に臨む態度が見られた。このようなカジュアルな態度は他の年齢層、とくに子どもや若者には見られない、高齢者独自のものであるといえる。このように、一見すれば矛盾しているように思われるシリアスな態度とカジュアルな態度が交差・共存していることが高齢者に特有の音楽ライフスタイルといえよう。

このような態度の違いはもちろん行動にも反映されている。普段はカジュアルな態度で気楽に音楽活動に臨んでいるが、時にはシリアスな態度で非日常的な気分を味わいながら活動に臨むときもある。このような変化に対して特別に準備をする必要もない。このような音楽の簡便性が生活の中に緊張と緩和、あるいは緩急という対比を生み出し、そこから得られる充足感と心地よさがサクセスフル・エイジングの実現に貢献しているといえる。

音楽がもたらす日常性と非日常性のバランスの重要性についてはこれまでも指摘されてきた。例えば、ホイジンガ（1989）は、「音楽を楽しむこと自体が遊びの形式的特徴をほとんどすべて備えている。決められた場所で終始し、繰り返しもできるし、秩序、リズム、交代があり、聴衆であれ演奏者であれすべての人を等しく『ありきたり』の生活から喜びの感情の中に連れ出し、悲しい音楽の時でも充足し高揚した気分を保たせる」と述べている。

また、小沼（2000）は、次のように指摘している。

もともと音楽とは、日常とのコントラストをつくるものだったはずですが。ハレとケ、日常と祝祭といった二項対立を想定するなら、音楽がどちらの側にあるかを特に言う必要もないでしょう。淡々として変わる事のない日の運行に対して、節目節目に、ひとの手による、ひとの奏でる、ひとのつくった秩序を内在させた音楽が、もたらされる。外から与えられる時間やリズムとは別の、自分達のつくりだす時間。

そう、だから逆に、現在、多くの人は音楽をつねに手放さないのではないのでしょうか。現実には「ここ」にいるのだけれど、「ここ」からわずかでも「よそ」にいつている、あるいはいける、無意識にでも、その状態をつくっておくこと。ながい時間耳にしているあいだのわずかな瞬間でも、もしかしたらどこか別のところに行くことができるかもしれないそのきっかけとして保持しておくこと。

あくまでこれは仮定でしかありませんが、音楽はいまどこにでもあり、いつでも聴くことができる—音楽の生活化、音楽の環境化というのは、じつのところ、「いま—ここ」の素肌をさらした日常とその生活に〈わたし—わたしたち〉がうんざりしているからこそ、起こっているのではないのでしょうか。ひとつひとつの瞬間に何らかの手応えや充実といったものが得られたとしたら、いつでも「よそ」に行くことのできる、「よそ」への通路としてある音楽は、間断なくそこにある必要はないのかもしれませんが（小沼, 2000, 73-74）。

高齢期は行動範囲が狭まることや保有資源が減少することから生活が単調になることが予想される。そのような生活の中で、簡単に生活に変化をもたらすことができるので、音楽活動は高齢者にとって好まれる活動であり、高齢者にとってふさわしい活動であるということができよう。

②加齢・健康意識とサクセスフル・エイジング

本研究で得られたもう1つの知見は、加齢意識や健康の意識に関することである。音楽活動をする中で自身の加齢を自覚することは高齢者にとって切り離せないプロセスであるが、本研究の結果、この要因は良好な人間関係を築くなどの心理社会的要因によって相殺されることが明らかになった。特に、身体的機能に制約をもっている活動者にとっては、心身を治療・改善するという直接的な音楽の効果よりも、目の前の制約条件から一時的にでも解放されることが大きいことが明らかになった。むしろ、このマイナス要因がさらなる活動への傾倒を生み出す可能性も示唆された。さらに、活動の継続期間が長い事例ほど健康に関する記述が少ないということも明らかになった。このことから、音楽活動を行うことができるという状態がすでに健康である、あるいは加齢とうまく付き合っていることの証拠であり、ゆえに、特に健康や加齢については重要な意味を持たなくなる。つまり、遠藤（1999）が、「老化防止（遅延）やボケ防止のためにピアノを習うのではなく、自分の生きがいとしてピアノを習うことが、実は結果的に老化と

ボケの防止にも役立つという前向きな姿勢が真の健康（心と体）ということになる」と述べているように、「健康のために」と意気込んで始めた活動であったとしても、活動を継続するにつれてその目標が違うものになっていき、現時点では「そういえば健康だ」、「言われてみれば健康だ」というように健康や加齢が受け止められるというメカニズムがあり、それがサクセスフル・エイジングであるといえよう。

これまでの音楽研究においては、心身の機能が明確に向上・改善した場合を想定し、それを評価することによって健康の度合いを評価してきた。つまり、音楽活動を行ったから健康な状態になれた、あるいは加齢とうまく付き合っているという方向性の評価であった。今後は、健康であるから、あるいは加齢とうまく付き合っているから音楽活動ができるという方向性も視野に入れて音楽活動を検討していくことが必要となるだろう。

第6章 適応と音楽：Gerontology in Musicのアプローチ

第1節 はじめに

本章では、高齢期のライフイベントとして代表的で、かつ重要な、加齢による身体的変化と退職という2つの具体的な場面を取り上げ、それらから生まれる生活の変化に適応するために音楽がどのように用いられているのか／用いることができるのかについて検討することとする。これは、Gerontology in Musicのアプローチでの試みである。

音楽がライフイベントによる生活の変化への良好な適応を促進することはこれまでの研究でも明らかにされている（例えば、Keith, 1980；Patterson, 1996）。しかしこれらの研究で述べられているものは、適応した結果の状態について説明しているだけであり、適応の詳細なメカニズムはまだ明らかにされていない。そこで本研究では老年学の中で用いられている適応戦略を説明する2つの理論を用いて、この適応のメカニズムを考察することにする。このメカニズムが分かれば、高齢者がライフスタイルの変化に適応するための新しい介入方法を開拓する一助となり、高齢者の音楽活動を促進することができると考える。

また、音楽療法も高齢者の適応を援助することを目的とした介入方法の1つである。老年学の理論を用いることによって、従来の音楽療法実践に新しい説明や評価方法の視点を加えることができ、音楽療法のさらなる発展に貢献できると考える。

高齢者の適応に関する理論やモデルは数多く存在する。社会老年学において主要な理論である活動理論、離脱理論、継続性理論はその中でも代表的なものである。高齢者の適応と音楽の関係性を説明する方法も多様に存在するが、ここでは、補償を伴った選択的最適化モデル（selective optimization with compensation）と社会的生産関数理論（social production function theory）を用いて考察することとする。

第2節 身体的老化がもたらす生活の変化への適応と音楽

加齢による身体的な変化は、それまでのライフスタイルを変化させる要因の1つである。この変化に適応することは高齢期において大きな課題とされている。初期の老年学の研究は、身体的な変化がなぜ、どのように起こるのかという課題を主に扱ってきた。現在では、従来の関心事項に加えて、このような変化によって高齢期の生活がどのように影響を受け

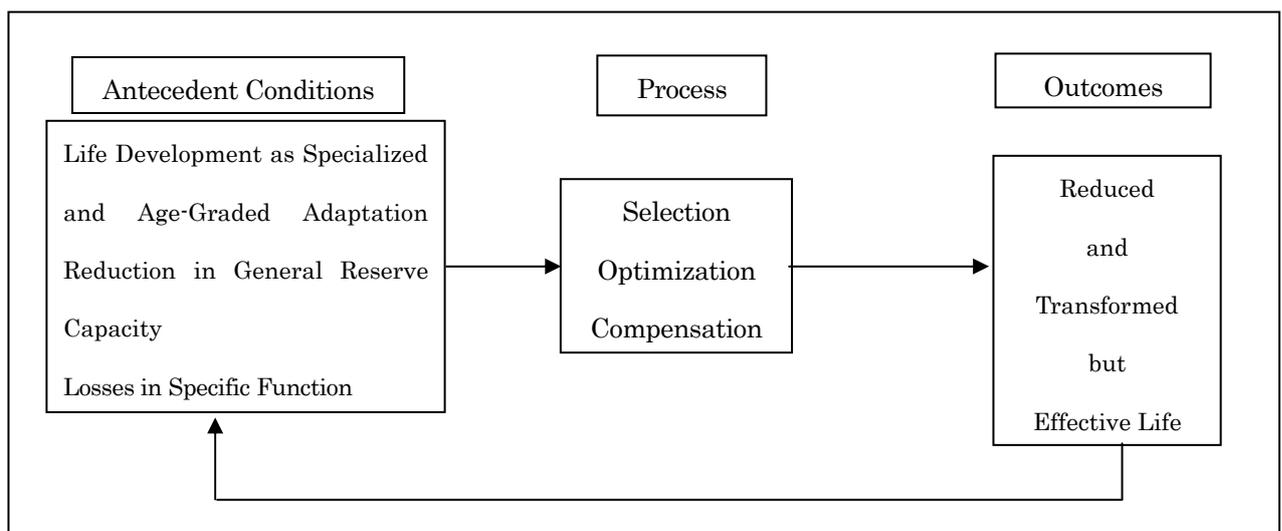
るのか、これらの変化とどのように上手く付き合っていくのかという課題にも多くの関心が寄せられている。

身体的な老化に対処するメカニズムも明らかにされており、それを説明する理論やモデルも数多く発表されてきた。このような身体的老化によって生じる生活の変化に適応する戦略について、本研究は補償を伴う選択的最適化モデル (selective optimization with compensation : 以下 SOC モデル) を用いて検討することとする。SOC モデルについては小田 (2004) が以下のように詳しく紹介している。

1. 補償を伴う選択的最適化モデル (SOC モデル) の概要

Baltes らは、サクセスの意味は、人によって異なると同時に歴史的にも変化してきたし、これからも社会的、文化的、生物学的規範の変化に伴って変化し続けるだろうと述べ、そうした変化に左右されないサクセスの定義を、個人的な目標の達成とし、サクセスフル・エイジングを喪失の最小化と獲得の最大化と定義している。そして、生涯発達心理学の立場から、年をとるにつれて減少していく社会的、心理学的、生物学的資源のもとで、人々が自らの目標に到達するために用いる戦略を「補償を伴う選択的最適化 (selective optimization with compensation、以下 SOC)」と名付けたモデルで説明し、図 6-1 のように図式化している。

【図 6-1 SOC モデルの概念図】



このモデルでは、サクセスフル・エイジングを特定の基準や次元で測定、評価することはせず、個人が目標を達成している過程における制御と適応を評価基準にしている。したがって、サクセスフル・エイジングとは、加齢に伴う身体的、心理学的、社会的な機能の低下や喪失が見られたとしても、それを制御して目標を達成していく **successful adaptation** の過程であり、目標への再適応の過程である。Baltesら(1996)は、こうした過程志向のアプローチによって、その時代、その社会の文化、性、所得階層、人種、民族などにかかわらず個人がサクセスフル・エイジングを達成していく過程を測定、評価できるとともに、その個人のサクセスフル・エイジングの課題と方法を明らかにすることが可能になると述べている。

2. 補償を伴う選択的最適化モデルの3つの適応戦略

このモデルの根幹をなす3つの適応戦略については以下のように説明がなされている。

①選択

選択とは、個人的資源や環境的資源が変化した結果、あるいは変化する予測から生活領域の制約が増えることによって行われる戦略である。高齢期においては、このような変化はその多くが喪失によって起こるものである。例えば、配偶者が重篤な病気を患っている高齢者は、家族生活の領域の中でできなくなることも生まれてくるし、介護、看護のために外出が制限されることによって人間関係が狭まったり社会生活に制限が生まれてくることもある。このように制限された範囲の中で、出来なくなった活動の代わりに家庭内のできるようなレジャー活動を行ったり、家族の他のメンバーとの交流をそれまで以上に密にするようになるかもしれない。つまり、選択とは、特定の生活領域での活動が不可能になったり、生活上の課題や目標に制限が生まれる中で、新しい生活領域や活動領域、生活目標に関与、移行することである。したがって、高齢期における個人の適応課題とは、「優先順位の高い領域、課題、目標をうまく選択すること」(Baltes and Cartensen, 1996)であり、「主観的な満足感を経験するように個人の期待や目標を調整すること」(Baltes and Baltes, 1990)であるといえる。

選択は、必ずしも能動的、内的、意図的とは限らない。受動的、外的、自動的な場合もあれば、事前的である場合も事後的である場合もある。また、とりたてて積極的、自立的、自己責任的でなければならないというわけでもない。そして、この選択は、次の補償や最

適化の過程においても生じているものでもある（小田, 2004）。

②補償

2 つめの戦略である補償とは、選択と同様、可塑性や適応能力の制約から生み出されるものであり、具体的な行動能力が失われること、あるいはそれらが適切に機能するために必要な水準を下回るときに行われる戦略である（Baltes and Baltes, 1990）。

補償の戦略として主に用いられる方法は「強化」と「特定のスキルの代用」である（Brandstadter, et al., 1994）。機能低下によって多くの活動や高レベルのパフォーマンスが必要な状況や目標（例えば、山登り、競技スポーツ、危険の多い道路の横断、日常的なけんか、即時の判断や記憶が求められる状況）が制限されるようになる（Baltes and Baltes, 1990）。このような制約に直面した時に、2 通りの方法を用いて対処することが予想される。1 つ目の方法としては、個人が保有している残存能力を強化することである。たとえば、身体機能が必要な活動が制限されるような場合では、その活動を行う前のウォーミングアップや事前トレーニングに多くの時間を費やすなどして残存体力を強化することがこれに該当する。

もう 1 つの方法は、そのほかの利用できるスキルで代用することである（Brandstadter, et al., 1994）。これは、高齢期における機能低下を克服して目標を達成するために代替的手段を用いることであり、選択の結果として必然的に生じる行動である。つまり、喪失が機能にもたらす影響力を他の資源によって最小化する適応メカニズムといえる（Zattel, et al., 2004）。先の身体機能が必要な活動を例にして考えれば、活動を行うときの服装を工夫したり補助具を用いて活動を行うことがこれに該当する。

補償の戦略は、自動的であったり計画的であったりするが、心的行動ばかりでなく技術を用いることも含まれれば、他人に手助けしてもらうことも含まれる（小田, 2004）。例えば、個人の記憶の能力が衰えたときに新しい記憶方法（たとえば、テープレコーダーなどの記録器具）を用いること、聴覚の低下を埋め合わせるために補聴器を用いることは科学技術を用いた補償の一例である（Baltes and Baltes, 1993）。

③最適化

3 つめの戦略である最適化は、残存能力や所有資源を活用することであり、選択された目標の達成に必要な機能と適応性を促進することである（Baltes and Baletes, 1990；小田,

2004)。たとえば、健康増進のために食事に気をつけたり、サプリメントなどを用いたりするようなことがこれに該当する。

Baltes と Cartensen (1996) は、多くの高齢者は、機能を最適化するための必要な資源と残存能力を持っているが、制約的環境や過度に保護的な環境が最適化を妨げていると指摘している。つまり、最適化は環境条件に大きく左右されるということである。したがって、社会は、最適化を促進するための環境を提供する中心的な役割を演じることになる。言い換えれば、社会的環境条件が整備されないと、最適化の過程はうまくいかないことになる (小田, 2004)。

3. 補償を伴う選択的最適化モデルを用いた適応と音楽の検討

高齢者が音楽活動に参加する上では、身体的な老化が音楽活動に影響を与えることが当然考えられる。筆者が関わってきた音楽団体の参加者の中には、「ずっと同じ姿勢で(活動して) いるから腰が痛い」、「年とともに指が動かなくなる」、「楽譜が見にくくなってきた」と訴える高齢者も少なくない。丸林 (1999) は、「高齢者は音楽活動の場面においても自分の健康と音楽活動を関連付けている」と述べ、「活動するにも健康でなければ何もできないと思います」という高齢者の発言や「視力が弱くなっているので、楽譜を大きくコピーしている」という加齢とうまく付き合いながら活動を続けている高齢者を紹介している。

音楽活動をシリアス・レジャーの1つとする場合、シリアス・レジャーであるがゆえに、一定の音楽スキルや知識の保有とその常なる向上が求められるため、活動を継続するには決められた活動時間以外にも積極的な個人的研鑽が求められる。そのため、身体的な老化は活動の大きな制限となる。家庭外での活動に参加する際の移動手段がなくなる、交通機関や活動場所の施設や設備が使いにくくなるというような環境的なバリアによって、活動しようとする意欲が阻害されることも多くなる。また、体力や身体的機能、感覚機能の低下だけでなく、「いい歳をして恥ずかしい」とか「この身体ではもう無理」という気持ちが周囲の人たちにも高齢者本人にも生まれてくる。

音楽活動をしていく中で身体的な老化に直面したとき、高齢者は選択、最適化、補償という SOC の戦略を用いて適応しようとしていることが指摘されている。Baltes と Baltes (1993) は、ピアニストの Rubinstein のテレビでのインタビュー内容を例に挙げ、SOC を用いた適応戦略について説明している。Rubinstein はピアノを演奏することへの加齢の影響に対し、以下のような方法で対処している。最初に、演奏レパートリーを減らし、少

数の曲を演奏するようにする(選択)。2つめに、これらの曲をより頻繁に練習する(補償)。3つめに、曲全体のスピードを遅くし、それによって速い動きをする部分のスピードの印象を高めるような対比を作り出す(最適化)。このような方法によって加齢とうまく付き合いながら演奏活動を続けているのである。

コーエン(2001)は、音楽の演奏における身体的老化への対応について、「年輩のピアニストは指が前ほど早く鍵盤上を動かないことが奏法に影響するにしても、創造的に編曲し直し、曲のテンポと音の間の休止時間をごく微妙に変えることで、テクニックに違いはあっても前に劣らず感動的で創造性豊かな演奏を続けられるかもしれない。」と説明している。この記述は直接的にSOCの戦略について説明されたものではないが、ここで示されたプロセスはまさにSOCの戦略そのものである。

しかし、これらのプロセスには、高齢者自身の音楽志向が大きく関与することが指摘されている。BaltesとCarstensen(1996)は、音楽家が自分の持つ専門的な能力を「ソリスト(独奏家)としてのためだけのもの」と考えているなら、そのキャリアを脅かす聴力の衰えや関節炎のような障害を補償することは困難かもしれないが、「ソリスト以外の演奏活動にも使えるもの」と考えているなら、音楽の教師や音楽評論家、作曲家になることによって身体的な衰えに対処できるかもしれないと指摘している。

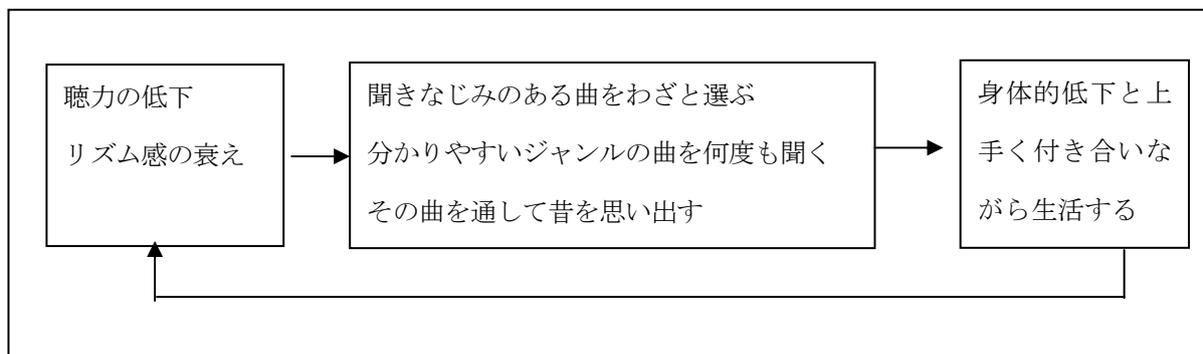
このような戦略は個人内だけで行われる戦略ではなく、高齢者が集まる集団では、集団での活動方針においても見られる。例えば、筆者が関わってきた音楽活動団体でも、活動を進める上で、戦術の例と同様の戦略を頻繁に目にする。その他にも、演奏曲を短いものにする、出演する演奏会を選別する、あまり音譜の詰まったような曲やテンポの速い曲を避ける、誰もが知っているような曲や人気のある曲を選ぶ(選択)、1回の活動時間を減らす、練習日数を減らす、休憩時間を多くする(補償)、活移動場所を交通の便利なところに変更する、演奏活動以外のイベント(例えば、お食事会やハイキングなどのお出かけ会)を増やして交流を深める(最適化)というような工夫をし、できるだけ長く、楽しんで活動をする雰囲気を作り出している。以上のことから考えると、人々は意図せずに、自然とSOCの戦略をとって変化していく状況に対応しているといえる。

4. 音楽の嗜好と適応

高齢者の音楽の嗜好(好み)について、SOCの適応戦略を用いると新しい解釈が可能となる。高齢者は多様な音楽に囲まれた生活をしているにもかかわらず、高齢者の音楽の好

みは童謡や唱歌、演歌である、あるいはそのような音楽しか聴かないと広く考えられている。確かに、若者世代と比べると高齢者の好む音楽はさほど多様ではないと言われている。しかし、なぜそうなのかという理由について、これまでに詳しく触れられているものはない。おそらく音楽と記憶が強く結びついており、長く生きてきた中で1つの曲に対してたくさんの思い出が詰まっているからであろう、と推測されているが、その真偽も定かではない。しかし、SOCモデルを用いることによって、このような現象は、高齢者は馴染みのある音楽を通して加齢に伴う様々な変化に適応しようとしているという新しい解釈をすることが可能となる。

【図 6-2 聞きなじみのある音楽を用いた適応戦略】



老化による聴覚の低下は高齢者の音楽鑑賞活動に非常に大きな影響をもたらす。高い音が聞きにくくなるという現象も起こり、それまで心地よく感じられていた音楽がそうではなくなったり、あるいは聴き取りづらくなることで、その曲から遠ざかってしまうこともあるだろう。また、ほかのジャンルの曲のスピードやリズムについていけなくなるということも考えられる。このような場面に遭遇したときに、以下のような戦略が用いられていると説明できる。まずは体の中に染みついているような馴染みの音楽を故意に選択する(選択)。童謡や演歌、懐メロといった高齢者に馴染みのあるとされる音楽は、メロディと歌詞のバランスが一音一語で構成されている曲が多く、リズムやメロディも極端に異なるものが少ないため、たとえそのジャンルの中で新しい曲を聴くことに挑戦していたとしても、それほど大きな負担になることなく受け入れられると考えられる。このような音楽は予測のつきやすさと親しみやすさという点で心地よさを与えるから、これらのジャンルの曲を何度も繰り返し聞く(補償)。長い期間つきあってきたこれらの音楽には、それに付随して

多くの記憶が残されている。そのため、その音楽を通して過去を回想して楽しむことに時間を費やす。また、歌詞の内容や意味にこだわって聴く人においては、その曲を通してイメージを膨らませて楽しい時間を過ごす（最適化）。このような戦略によって、身体的老化とうまく付き合いながら生活することを可能・補強し、それまでに形成したライフスタイルを維持しようとしていると解釈することができる。

5. 音楽療法実践と補償を伴う選択的最適化モデル

ところで、音楽療法の文脈では、高齢者にとって馴染みのある音楽を用いるとその効果が大きくなることが明らかにされている。音楽療法の実践例の中では、「高齢者の馴染みのある音楽を用いて」とタイトルが付けられたものも多く見られている。そこで用いられている曲のジャンルや曲目は童謡、唱歌、昔の歌謡曲（懐メロ）などの曲目が列挙され、それらを用いた実践では馴染みのない音楽が用いられたときよりも身体活動が促進されやすく、クライアントの表情も明るく、リハビリに対して積極的な姿勢が見られると報告されている。そのため、このような曲を利用した実践が多く試みられているようである。

このような実践が効果を持つことも、以上のような SOC の戦略の説明を用いれば新しい説明を加えることが可能になる。つまり、高齢者には選択、補償、最適化という適応戦略で生活の変化に適応させようとする残存能力があるが、障害や病気によってその能力を発揮することに対する制約が多くなっているためそれらをうまく活用できない状態にある。音楽療法士がその人の好む音楽を用いて、個人に直接的に音楽的刺激を施すことによってそれらの能力がうまく引き出され、活用され、そのことが身体的機能や精神的機能の維持・向上という実践の効果となって現れていると説明することが可能となる。また、個人に対して直接的に働きかけるだけでなく、音楽という手段を用いて高齢者の置かれる制約的環境を緩和・改善し、そのことによって高齢者の潜在能力を引き出す介入方法ということができる。このことから考えれば、音楽療法士が行った環境整備が適切であったことが実践の効果として現れたという新しい評価も可能となる。

第3節 退職による生活の変化への適応と音楽

一般的なレジャー活動と同様に、音楽も退職によって生じる生活の変化に適応することに貢献しているが、具体的にそこでどのような役割を果たしているのかも明らかではない。そこで本研究では、社会生産関数理論を用いて、その適応過程と音楽について考察するこ

ととする。この理論は、社会的要因と個人的要因を組み合わせることで個人の適応過程を説明しようとしている理論であり、退職という社会的に生み出されたライフイベントと適応を考察する上で有用であると考えられる。

1. 社会生産関数理論 (SPF 理論) の概要

①社会的生産関数理論の概念

社会生産関数理論 (Social Production Function Theory) は、合理的選択理論に基づく社会経済学的理論である (Van Der Gaag, et al., 2005)。この理論は、1984 年に最初に提唱され、以後、主に社会資本 (Social Capital) の研究 (Van Der Gaag, Martin, et al., 2003 ; Van Der Gaag, Snijders, 2003 ; Van Der Gaag, et al., 2004) や発達心理学研究の文脈 (Nolan, 2001) で用いられ、発展してきた。1990 年代に入り、この理論が洗練されてきたと同時に、個人の加齢の過程やそれに伴う諸問題、主観的幸福感をこの理論を用いて説明する試みも進められてきた (例えば、Ormel, Sanderman, et al., 1988 ; Ormel, Stewart, et al. 1989 ; Steverink, 2001 ; Steverink et al., 2001)。

社会的生産関数理論によれば、サクセスフル・エイジングは、①生産活動と投資活動を作り出す多機能的活動や個人の資質を選択する能力、②長期間にわたる費用-効率 (コスト-ベネフィット) という観点で代用する能力、③さまざまな一次的目標のための (3 次的、4 次的を含む) 資源量の多さという 3 つの要因に左右される (Ormel, 2002)。Steverink ら (1998) は、資源量の多さは高齢期における手段的目標や資源を維持するメカニズムにとって重要であると考えている。個人の資源が多くなればなるほど最適化行動は容易になり、加齢による喪失をより多く緩和、埋め合わせることが可能になる。この理論の開発や洗練化について主に取り組んできた Steverink ら (1998) や Ormel (2002) は、「社会的生産関数理論の基本的な前提は、年齢を重ねるにつれて個人がどのように行動するか、またこの行動が (アン) サクセスフルな結果をもたらすとき、個人が資源の変化や制限にどのように適応しているかを示すサクセスフル・エイジングのモデルを発展させることを可能にする」と考え、社会的生産関数理論をサクセスフル・エイジングの説明に用いる有用性を示唆している。この理論をエイジングや主観的幸福感の説明に適用する試みも登場してきたが (Steverink, Lindenberg, and Ormel, 1998 ; Steverink and Lindenberg, 2005 ; 2006 ; Nieboer, 1997a ; 1997b ; 2003)、新しい試みであり、まだ数も少数であるため、現在でも主要な老年学関係のハンドブックや理論書にも取り上げられていない。唯

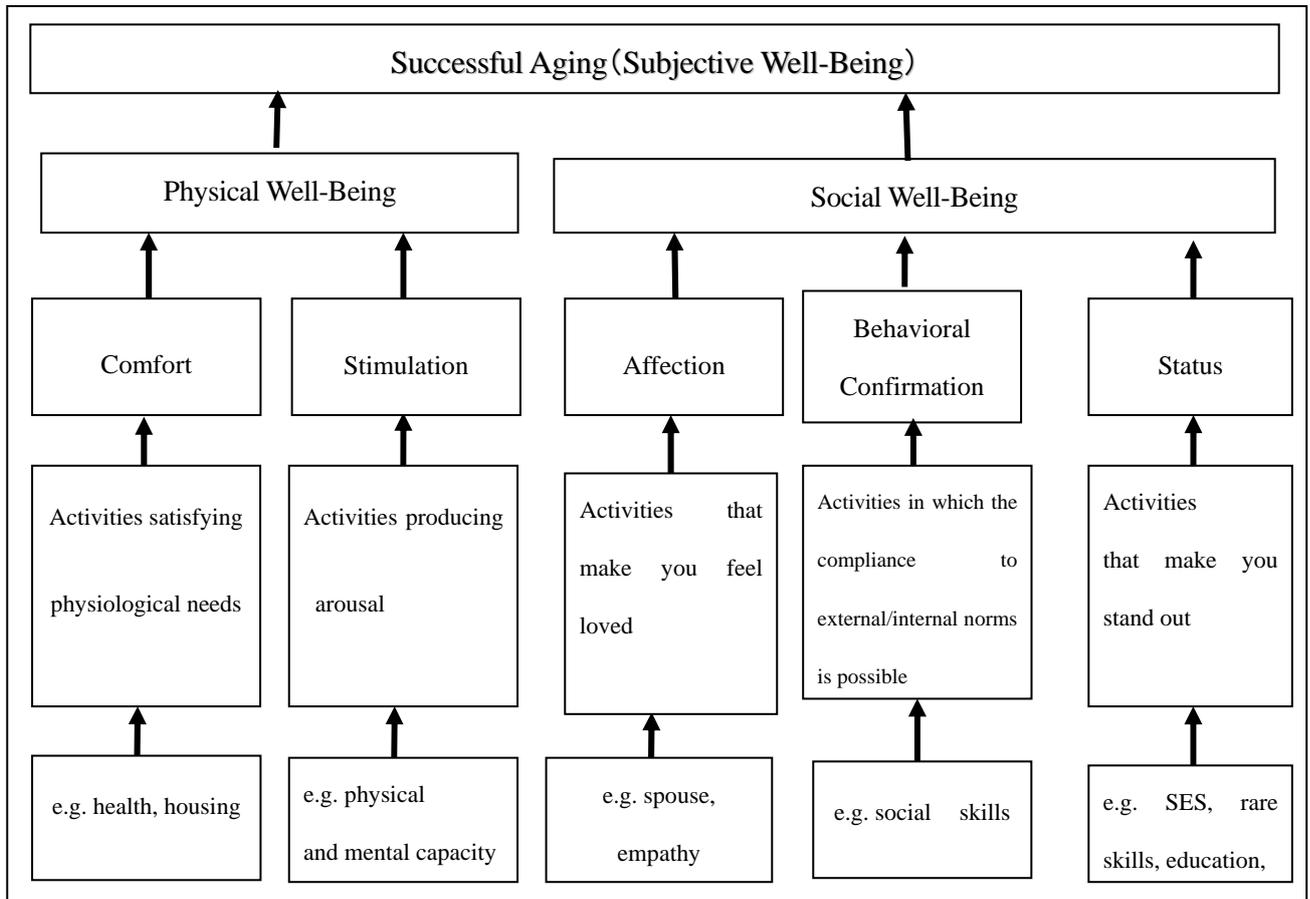
一掲載されていたのは『*The Cambridge Handbook of Age and Ageing*』(2005)であった。そして、日本では、社会的生産関数理論を用いたサクセスフル・エイジングの研究は未だ行われていない。

②社会的生産関数理論の基本構造

この理論の骨子は、人は、保持している資源の量や置かれている制約の範囲内でその資源を合理的に選択することによって、Well-Being を達成するというものである。この理論の特徴は、人間の目標と行動を説明するために、心理学的知見と経済学的知見を組み合わせていることである。これまでの心理学的研究の結果から、目標の達成や欲求の充足が Well-Being と関連があること、目標には階層的な構造があることが明らかにされているが、各目標や欲求がそれぞれ独立したものとして扱われており、心理学的理論や方法ではそれらがどのように関連し、選択されているのかについては説明が出来ないと指摘されている (Ormel, et al., 1999)。人々は、Well-Being な状態を作り出す際に、費用 (cost) と便益 (benefit) の関係から利用可能な資源を合理的に選択している。このような選択行動を説明するには交換という概念によって人間の行動を簡潔に説明してきた経済学の知見を用いることが有効であると考えられている (Ormel, et al., 1997)。

社会的生産関数理論の基本的な構造は図 6-3 に示すとおりである。

【図 6-3 社会的生産関数理論の構造】 (Nieboer,1997,35 を一部修正)



社会的生産関数理論の特徴は、普遍的目標と手段的目標およびそれぞれに必要な活動や資質、資源を階層的な構造でとらえるところにある。そして、その階層の最上位に置かれるもの、すなわち個人の最終目標を主観的幸福感の達成と想定する。その最終目標は、身体的 Well-Being (Physical Well-Being) と社会的 Well-Being (Social Well-Being) という 2 つの目標で構成される。身体的 Well-Being は「刺激 (Stimulation)」、「快適さ (Comfort)」という 2 つの手段的な目標によって、また社会的 Well-Being は「地位 (Status)」、「行動の承認 (Behavioral Confirmation)」、「愛情 (Affection)」という 3 つの手段的目標が達成されることによって実現される。これらの 5 つの手段的目標は、手段的活動と考えられる具体的な行為によって達成される。また、それらにはさまざまな種類の資源や生産要因が想定されている (Van Der Gaag, et al., 2003)。

5 つの手段的目標の下層には、2 次的な生産手段が置かれる。この生産手段は、手段的活動と個人の資質に分類される。手段的活動とは、目標を達成するために行われる活動のことであり、資質とはそれまでに行われた活動によって得られた資源である。

最下層には、個人の持つ固有資源が置かれる。資源は、目標達成ために活動したり、個人の資質を獲得したりするときに動員されるものである。この資源は、実際に動員されている顕在的資源と、その時点では動員してはいないが必要なときには動員できる潜在的な資源に分けられる。いわば、潜在的資源は、「貯蓄 (savings) や信用手形 (credit) のようなものである」(Ormel, et al., 1997)。階層の下層に行けば行くほど、そこに置かれるものの内容が具体的で独自性を帯びたものとなり、個人の日常活動の特徴を示すようなものになってくる。

この理論の階層的構造は、マズローの欲求階層構造と類似しているが、Steverink ら (1998) は、マズローによれば、「刺激」は安全の欲求や自己実現の欲求に必要な要素とみなされるのに対して、社会的生産関数理論では、安全の欲求は自己実現のための手段的目標であり、むしろ身体的 Well-Being を獲得するために、刺激を減らすことだけでなく増やそうとする戦略も見られるので、「刺激」の方が手段的目標とするのにふさわしいと、その違いを強調している。

③社会的生産関数理論における各種目標と最適化行動

社会的生産関数理論において最終的な目標として位置づけられている主観的幸福感、2つの普遍的目標(universal goals)と5つの手段的目標 (instrumental goals) によって達成される。普遍的目標とは、すべての人にとって望ましい状態を指し、手段的目標とは普遍的目標を達成するために個人が行なう選択行動のことを指している。

普遍的目標と手段的目標というレベルの違う 2 つの目標を設定する構造は、Becker (1993) による家計／消費理論に基づいている。Van Bruggen (2001) によれば、この理論の元となっている家計／消費理論において目標が2つの次元に区別されていることについて、「普遍的な目標は1つの効用関数の範囲で表すことができ、個人間に差は無いが、個人が Well-Being を達成する手段には体系的に違いがあり、それは個人の置かれている状況において保持している資源や制限に違いがあることを反映している」。つまり、「すべての人類にとって身体的 Well-Being と社会的 Well-Being に関する効用関数はたった一つしかないが、それを生産するための生産関数は人の数だけある」という前提の下にこの理論では2つの次元の目標を設定しているのである。以下では、この2つの次元の目標について詳しく検討する。

1) 普遍的目標と手段的目標

社会的生産関数理論では、主観的幸福感は身体的 Well-Being と社会的 Well-Being という 2 つの普遍的目標を達成することによって実現される。そして、この 2 つの普遍的目標は、それぞれいくつかの手段的目標を実現することによって達成される。

身体的 Well-Being は、「刺激 (stimulation)」と「快適さ (comfort)」という 2 つの手段的目標によって達成される。「刺激」とは、精神的な刺激や感覚的な刺激、肉体的努力、(競技性のある) スポーツのような覚醒状態 (arousal) を作り出す活動のことを指す。ここには、退屈を感じないこと、珍しいものや面白いイベント、変化に適度に触れることも含まれる。「快適さ」とは身体的快適さを指し、基本的な生理的欲求が充足されている状態をいう。これはさらに「内的な快適さ」と「外的な快適さ」の 2 つの次元に分類される。「内的な快適さ」とは、のどの渇きや空腹感、苦痛、疲労、その他の身体的な不快感が無いという身体的な快適さのことであり、「外的な快適さ」とは安全で快適な居住環境を指している。

Ormel ら (1997) は「内的快適さや外的快適さ、刺激はそれぞれ身体的 Well-Being と関連があるが、『刺激』や『快適さ』の増加と身体的 Well-Being の関係は正比例ではない」と説明している。つまり、適度な刺激や快適さはお互いに身体的 Well-Being とポジティブな関連があるが、適切なレベルを超えて長期的に高刺激状態が続くこと、あるいは快適すぎる状態は好ましくない状態を生み出してしまうということである。したがって、「刺激と幸福感の関係は逆 U 字のグラフになる」(Ormel, et al. 1997)。

経済学的知見に基づけば、この 2 つの手段的目標の関係は、「投入量の増大とともに限界生産物は次第に減少する」と考える「限界生産物逓減の法則」(荒井ら, 2005) に当てはめて説明することができる。この考え方をを用いると、もともと身体的 Well-Being が高い人は、さらに刺激や快適さを得ることに對してあまり価値を見出さないことになる。しかし、このような状態においても、快適さを相対的に増加させることによって刺激を減らすことと、単純に刺激を増加させることの両方の手段によって、さらなる身体的 Well-Being を獲得することができる (Van Bruggen, 2001)。

社会的 Well-Being は、「地位 (Status)」、「行動の承認 (Behavioral Confirmation)」、「愛情 (Affection)」という 3 つの手段的目標によって達成される。言い換えれば、この理論で説明する社会的 Well-Being とは、「個人がどのような存在であり (愛情)、何をを行い (行動の承認)、何を持っているか (地位)、ということに対する社会的な価値」(Steverink,

et al., 1998) である。

「地位」とは他者との間の相対的な位置づけのことである。つまり、客観的、あるいは主観的な観点から、他の多くの人々よりも自分自身が「勝っている」、「良い状態である」と感じることであり、教育や収入といった社会的に価値付けられた資源を操作することによってこの目標を達成することができる。

「行動の承認」とは、たとえ直接的な効果が見られなくても、客観的あるいは主観的に見て「正しいことをしている」と評価されることを指し、主に社会からの期待や社会規範に左右される。

「愛情」とは、親愛の情や情緒的サポートのことを指している。これは親友や家族、友人といった個人の親密な人間関係によってもたらされるものである。さらに、他者から受ける愛だけではなく自分が好きであるという気持ちも含んでいる。そして、これらの3つの手段的目標も、すべて、「社会的幸福感の生産関数の限界の価値観を低下させ」(Ormel, et al., 1997)、身体的 Well-Being と同様に限界生産物逓減の法則によって説明することができる。

社会的生産関数理論は、各目標間や目標を達成するための手段の関係性を以下のような簡単な数式によって説明する (Ormel, et al., 1997)。効用 (Utility: U) すなわち主観的幸福感は、身体的 Well-Being (Physical Well-Being: PW) と社会的 Well-Being (Social Well-Being: SW) を通して獲得される。したがって、効用関数の一般形は次のようになる。

$$U=f(PW, SW)$$

効用をもたらす社会的 Well-Being (SW) は3つの手段、すなわち、地位 (S)、行動の容認 (BC)、愛情 (A) によって生産される。したがって、社会的 Well-Being の生産関数の一般形は次のようになる。

$$SW=f(S, BC, A)$$

同様に、各手段的目標も他の要因によって生産される。例えば、行動の承認は、集団の一員であること (I) と規範を遵守すること (C) によって生産される。したがって、この生産関数の一般形は次のようになる。

$$BC=f(I, C)$$

これらの関数が入れ子構造になり、最終的には1つの関数で示されることになる。

2) 最適化行動

社会的生産関数理論は、手段的目標の代用の可能性を明確にすることによって個人の最適化行動を説明する。Ormel ら (1999) は、「代用の可能性は社会的生産関数理論の重要な特徴である」とし、これはこの理論の社会学的な性質を表す側面であると説明している。ここで説明される代用とは、例えば、社会的 Well-Being の手段としての「地位」を簡単に獲得できないときは、その代わりに「行動の承認」や「愛情」という他の手段を多く追究することによって、社会的 Well-Being を実現することである。

手段的目標の代用は、その相対的なコストによって左右される。例えば、「地位」を獲得する機会やそれに必要な資源が少ない場合、「地位」の生産を追究することよりも簡単であるなら、「行動の承認」や「愛情」の生産を追究する。つまり、正しい行いへの関心を増加させたり、人間関係を増加・強化させることによって、「地位」の喪失分を埋め合わせようとする。この考えを用いれば、一般的に行動の制限が大きいと考えられる障害者や高齢者の主観的幸福感についても社会的生産関数理論で説明が可能となる。つまり、障害者や高齢者は、健常者に比べて単に各種目標の達成に必要な資源が制約されているだけであると考えられ、その制約条件の中で、各種資源を代用しあいながら普遍的目標や最終的な主観的幸福感を獲得していると考えられるのである。

しかし、手段的目標のレベルにおける代用は無制限ではない。Ormel ら (1997, 1055) は、代用の可能性に限界があることについて、「社会的生産関数理論では、身体的 Well-Being と社会的 Well-Being という普遍的な目標は、3 つの手段的目標の情報関数の範囲内 (コブダグラスの生産関数 $A=X^aY^bZ^c$ 、 $\sum a,b,c=1$) でそれぞれ操作できる」と説明している。例えば、「刺激を充足するための手段として、テニスの試合をすることを買う物にいくことに代用することはできるが、これは身体的 Well-Being の最低限のレベルを求めて代用しているのであり、この代用によって快適さの理想的なレベルまで埋め合わせることは出来ない」(Van Bruggen, 2001) のである。

以上のような構造を考えれば、社会的生産関数理論は、代用という最適化行動によって個人の適応行動を説明する理論であるということが出来る。サクセスフル・エイジングの研究においては、離脱理論や活動理論、継続性理論というようなさまざまな適応理論が提唱されてきたが、それらの理論は健常高齢者を念頭に置いている。社会的生産関数理論を用いることによって、病気や障害の有無を問わずあらゆる高齢者が高齢期にいかに対応しているのかを説明することが可能となる。

2. 社会的生産関数を用いた適応行動と音楽活動

退職によって、人々の生活は大小さまざまなに変化する。それまでの職業的役割や職業上の人間関係を失うことになるし、安定した収入源を失うために経済的基盤が縮小、不安定になる。それだけでなく、日常生活における時間の使い方、家庭内や地域内における居場所、普段の生活や行動のパターン、家族の関係性にも変化が生じる。このような変化の程度は個人によって異なる。ある人にとっては生活が大きく変化するほど重要な変化となるかもしれないが、ほかの人にとっては、周辺的な変化にとどまるかもしれない。それは、人によって保有している資源が異なっているためである。

Atchely (1976) は、「レジャー活動は退職者に社会的役割の継続性をもたらすのと同時に、いくつかのコンピテンスによるアイデンティティの維持・発達のための社会的空間を生み出し、達成感や認識力が獲得できる」と説明している。Kelly ら (1989) は、「レジャー活動にはスキルや能力、ソーシャル・ネットワークへのアクセスや参加、コミュニティにおける機会のような多くの個人的・社会的資源が見られる」と説明している。このことから考えると、レジャー活動は生活の変化に適応するための資源を複数作り出す効果的な手段的活動であるといえる。人は、レジャー活動に参加することで得られる資源を用いて、退職によって失われた資源を埋め合わせたり、これらの各種資源を組み合わせたりしながら生活の変化に適応しているといえる。

音楽活動もレジャー活動の一種であることから、生活の変化に適応するための資源を生み出している手段的活動と考えられる。そのため、退職というライフイベントを経験したときに音楽活動を選択する人は、音楽活動によって Well-Being を生産、維持することを選択したといえることができる。たとえば、これまでに積極的に音楽とかかわってきた人の中には、退職を契機に楽器の演奏や歌唱活動に新たに参加することによって退職後の生活のよりどころを求める人もいる。退職前から演奏活動を行っている人の中には、その強度や頻度を変えることによって新しいライフスタイルを作り上げている人もいる。その他にも、自分の好きな作曲家やアーティストの CD や DVD を購入、視聴すること、自身にとって懐かしい音楽に触れようとする、歌謡番組の視聴時間を増やすこと、家族や友人と音楽について語り合うこと、生の音楽を聴きに行くこと、カラオケに行くこと、一つの音楽をじっくり味わって聴くことのような音楽活動が展開される可能性がある。このような活動はすべて、退職によって生じた生活の変化に適応することための資源を生み出し、結果としてさまざまな Well-Being を生産、維持しているのである。

一方で、あまり音楽とかかわってこなかった人の中には、音楽を適応の手段には用いず、スポーツや美術、園芸のような他の活動を強化することによって退職による生活の変化に適応しようとするかもしれない。これは音楽を選択しなかったという積極的な選択行動として解釈することが可能である。つまり、自身のこれまでの経験から、自分のライフスタイルには音楽があまり重要な役割を果たさない、あるいは有益ではないことを認識しているため、あえて音楽を **Well-Being** の生産手段として選択しなかった結果であるといえる。

以下では、選択された音楽活動がどのように **Well-Being** を生産しているのかについて、社会的生産関数理論の構造にしたがって検討する。

①社会的 **Well-Being** の生産

社会的生産関数理論によれば、退職を迎えた高齢者は、社会の場に出る機会が制約された状態にあると考えられ、ゆえに社会的地位を得ることが難しいことになる。しかし、この制約条件の中において、音楽活動に参加することによって次のような方法で社会的 **Well-Being** が生産されている。

退職というライフイベントは、個人に「労働者としての地位」の喪失をもたらす。このような「地位」の喪失に直面した人が音楽活動を通して社会的 **Well-Being** のレベルを維持しているメカニズムには、以下のことがあると考えられる。

まずは、これまでの「地位」に代わる新しい「地位」を獲得していることである。これは、特に集団で行う音楽活動を想定すれば分かりやすい。所属する音楽集団の一員という地位を獲得することができるだけでなく、その団体の中での特定の役割（例えば、団体の役員や会計係など）を果たすことによって集団内の新しい地位を獲得することになる。

辻（1990）は、オーケストラの管理・運営に際し、おおよそ次のような役割があると述べている。

- ・庶務関係 会場設営（椅子、譜面代、ピアノ、指揮台、ヒナ壇、照明、冷暖房、会場管理者との諸連絡、警察・消防との諸連絡、個室・鍵の管理、等々）、団員名簿管理、連絡・通信網管理、練習日程管理、練習会場の手当、後援団体との打ち合わせ、ポスター・プログラム・招待券等の編集・印刷・配布、楽器運搬、弁当・茶の手配、急病者の手当、本番での事務処理、等々

- ・ 楽譜 必要な楽譜の入手・管理、各パートへの配布・回収、コピー・製本・修理、著作権のチェック 等々
- ・ 会計 会費徴収、諸支払い、会計報告、等々
- ・ 役員会 選曲、演奏会の実施、演奏旅行・合宿・オーディションの実施、技術向上面での対応策、客演者・エキストラ対応、分奏計画、各パートの主席との打ち合わせ、講演会との関係維持、その他、壇運営の基本方針に関すること、等々（指揮者は、役員として人事を含めた運営全般に参画する場合もあれば、演奏面だけを担当するエキスパートとして参加するなど、そのあり方は様々なものがある）。

ここで挙げられた役割は集団の管理・運営に関係する地位・役割である。趣味活動の集団のようなインフォーマルな集団の地位・役割関係には、次のような特徴がある。例えば、指導者と学習者の地位・役割関係についていえば、それまでの所属歴によって、あるいはその人の生涯における音楽歴によってアドバイスする側（指導者）とされる側（学習者）という地位・役割関係が生まれる。音楽的知識を多く持っている人は、必然的にアドバイスする側の地位につく可能性も機会も多くなる。しかし、この関係は流動的なものであり、時と場合によりその立場が入れ替わることもある。新しいメンバーが加入すれば、誰もがアドバイスをする側の地位・役割を得ることができるし、演奏する曲目によってその立場が逆転することもある。このような地位・役割を獲得することによって、新しい地位・役割を得ることになり、社会的 Well-Being が生産・維持されると考えられる。

社会的 Well-Being を生産する 2 つ目の方法としては、音楽活動に参加することによってその他の手段的目標である「行動の承認」や「愛情」により力を注ぎ込むことである。音楽活動はあこがれの対象であり、高い価値が置かれていることが多いことから、音楽活動をすること自体が「行動の承認」を獲得する手段となりやすい。また、団体に所属し、演奏を通じたボランティア活動や地域活動に参加することにより周囲の人から「行動の承認」を得ることができる。

所属集団内においても行動の承認を得ることができる。例えば、それまでに培ってきた個人の得意分野やネットワークを活かして集団全体の活動を円滑に進めることができたり、活動の範囲を広げたりすることができれば、集団内のメンバーから大きな承認を得ることになる。

行動の承認を得る以外にも、音楽集団内での人間関係を新しく築いたり、既存の人間関係をさらに深めることによって「愛情」を得ることができる。このように、失った地位を新たに獲得した地位によって埋め合わせることにより、社会的 Well-Being のレベルが維持される。集団の運営に関わる地位・役割は数が限られており、それまでの人生経験や活動経験によってそれに携われる人が限られてくる。そのため、多くの活動者は行動の承認や愛情によって社会的 Well-Being を生産・維持していると考えられる。

②身体的 Well-Being の生産

身体的 Well-Being の側面も、退職に伴って変化が生じる。労働から得られる身体的な「刺激」や精神的な「刺激」が失われることはもちろん、労働による収入が減ることによって満足できるほどの生活物資を手に入れることもできなくなるかもしれないし、将来的な不安をもたらすというように「快適さ」が失われることもある。しかし、音楽にふれることによって、労働で得られるものとは異なった刺激を得ることが可能になる。これまでの音楽に関する医学的な研究や生理学的な研究が明らかにしてきたように、音楽は人間の身体的機能、精神的機能、感覚的機能に直接的に大きな刺激をもたらす。特に音楽に触れることによって得られるリラックス効果は身体的な刺激とともに精神的な快適さをもたらしていることにもなる。

個人によって、あるいは退職直後の「ハネムーン期」(Atchley, 1978)においては、労働から解放されたことによる刺激や今後の自由な生活に対する期待といった「快適さ」に満ち溢れているかもしれない。特に長年音楽活動にあこがれを持っていた人が音楽活動を始めることは、精神的に満たされるため、音楽に触れることによってさらにその快適さが増すことも予想される。このような快適さに満ち溢れている状態は、「刺激」の減少を埋め合わせることになるだろう。

音楽がシリアス・レジャーであるということを考えれば、音楽活動を行うことで身体的疲労感や精神的な疲労感を感じることもある。つまり、内的な快適さが低下するため、結果として身体的 Well-Being が低下することになる。しかし、社会的生産関数理論を用いて考えれば、このような快適さの低下は、音楽から得られる刺激を増加させることと、活動方法を工夫することによって疲労感を減らすという 2 つの方法によって埋め合わされ、結果的に身体的 Well-Being が維持されることになる。また、社会的生産関数理論の一般式に従えば、このような疲労感、社会的 Well-Being によっても埋め合わされる。つまり、

身体的に疲労感を感じていても、「良い行いをしている」という評価を得ることや良好な人間関係を築くことによって社会的 Well-Being が生産され、そのことが失った身体的 Well-Being を埋め合わせていることになる。音楽活動を長く継続している人、とくにシリアス・ミュージックを行っている人が継続できる秘訣として、音楽的な刺激があることと、良好な人間関係があること、誰かに評価されることをあげていることは、この2つの Well-Being の補償関係を裏付けているといえる。

③下位の生産資源

音楽活動を行うためには、それを満たすための条件が必要となる。例えば、参加可能な音楽集団があるかどうか、余暇時間や全体的な生活時間をどのように過ごしているのか、これまでに音楽とどのようにかかわってきたのか、新しく音楽活動にかかわろうとする意欲やそれを可能にする健康状態があるかどうか、財政的な基盤があるのかどうか、音楽の専門的なスキルや社会的スキルを持っているのかどうかというものが挙げられる。社会的生産関数理論では、このような条件は、手段的目標を達成するために必要な「資源」となる。

このような活動や資源にも制約がある。遠藤（1990）はその著書の中で、大人に対してピアノを教えているピアノ講師の話をいくつか紹介している。その中の一人が、大人の学習者の特徴を以下のように挙げている。

1. 体・姿勢・手・指

- ・レッスン前の心理的緊張が強く、リラックスしにくい。
- ・ピアノの椅子に腰掛けただけで、肩から指先までこわばってしまう。
- ・背中が後ろに落ち込みやすい。
- ・背中や肩に力が入り、体の重心移動がしにくい。
- ・子どもと違って手が大きいため型は作りやすいが、指が硬くなっているため第一、第二関節をあげて独立した音を出すのに苦労する。
- ・親指で弾く時は、子どもより指に力が入るため手首や肘が硬くなり、音がきたなくなりやすい。
- ・力を抜くことを覚えるのに時間がかかる。
- ・未経験で習われた方のほうが指にくせがなく、思っていたよりも指が動く（これは練習量にもよる）。

2. 読譜力

(大人になってから習い始めた方)

- ・ 楽譜は今からでは読めるようにならないと身構え、心理的に閉鎖的になってしまう。
(レッスンを続ければ、必ず読譜力がつく)。
- ・ 理論的には理解しても、思う通りに指を動かすことは子どもに比べて時間が二倍近くかかる。
- ・ 子どもと共通して、鍵盤上の位置を理解しにくい。

(以前習ったことのある方)

- ・ 個人差はあるが、一般に初見がきく。
- ・ 音譜は読めても記号・用語の理解が曖昧なため読譜力があるとはいえない。
- ・ (指導) やさしい曲からやり直す。悪い癖がついていることが多く、最初の1, 2年は共に苦勞する。

3. リズム感

- ・ リズム感は運動神経と密接な関係があり、体を動かすことが好きでスポーツが得意な人は大人でも子どもでもリズム感がよい。
- ・ 複雑なリズムやシンコペーションなどは、大人よりも子どもの方がすぐ自然にセンス良く表現できるが、大人は考えてしまう。
- ・ リズム感は指導によって多少良くなるが、本質的には努力しても変わらない。

4. 和声感

- ・ レッスンを始めるまで、音楽を聴いた経験とその時間によってかなり違う。これは子どもの場合と同じ。
- ・ 一つの旋律を聴いて演奏するのが精一杯で、長い時間をかけないと右・左のフレーズを同時に聴き取ることが難しい。
- ・ 現代曲より古典曲の和声感を好む。

5. レッスンによる生活の変化など

- ・ 子どもよりはるかに人生経験が豊かなため、一曲一曲を深く味わえ、また、感動も味わえる。
- ・ 演奏できる喜びと少しずつ進歩していくことが理解できて、レッスンには意欲的になる。
- ・ 生活に張りができて毎日が楽しい。また、心も落ち着く。

- ・ 新しい曲に挑戦することで、脳を刺激して老化を防ぐ。
- ・ 家族とコミュニケーションの場が広がる。
- ・ 本人の意志次第で、一生レッスンを続けることができる終わりのない世界である。

ここで挙げられた内容は、個人の持つ音楽的資源とその制約状態ということができる。このような制約状態の中で音楽活動を展開するために、高齢者は音楽的資源をはじめとしたさまざまな資源を取捨選択し、組み合わせているといえる。

また、辻（1990）は、大人の強みが発揮される場面として以下のようなことを挙げている。

- ・ 無駄なことは先回りして避けることができる。
- ・ 楽器や先生を選ぶことができる。人に勧められても、それに一步距離を置いて対することができる。
- ・ 音楽表現のニーズや緊張などを自ら工夫して作り出すことができる。
- ・ 集中力を維持しあるいは弛緩させる方法を知っている。
- ・ 学習環境を変えることができる。
- ・ 効果的、能率的な学習法を自ら案出しようとする。
- ・ 美しい音、人に感動を与える音楽、といった観点から楽器に取り組むことができる。
- ・ 音楽の出だしをあわせるのは子どもでもできるが、大人だけが音楽の最後をうまく締めくくることができる。しかもピアニッシモで。
- ・ 大人はガクタイではなく楽団を作ることができる。
- ・ アダージオの美しさを知っている。
- ・ 失敗しても、それを教訓として学ぶことができるし、また同じ失敗を繰り返さないように努めることができる。
- ・ 恥を知り、人に迷惑をかけないですむ方法を考える。
- ・ 自らの能力の限界を知り、より得意な分野を開拓しようとする。
- ・ 人生の経験を音楽に活かそうと努力することができる。
- ・ 不幸にして挫折しても、心の傷として残さないような工夫をする。

これらは、高齢者の持つ知恵やライフスキルとも言うべきものであり、個人的な資源と解釈することが可能である。

音楽活動を行うためには、Kelly ら (1987) や Sherman (1974) が指摘しているように、「収入や健康が活動参加にとって不可欠なものである」。その他にも、その人の家庭環境、家族関係、個人の才能や関心の方向性、社会政策、教育政策、その個人が属する地域の文化政策などが関連する。これらは最も低次の資源として位置づけられる。

以上のような様々なレベルの資源を相互に関連させあい、その状況に合わせて取捨選択をしながら音楽活動を通して退職というライフイベントに対処し、サクセスフル・エイジングを実現させようとしていると説明することができる。

第4節 まとめと議論

「私が苦しいとき、音楽が心の支えになった」という言葉は、音楽活動に夢中になっている高齢者からよく聞く言葉である。そうした経験が音楽を継続する大きな要因となっていることも活動者の中でよく見られる現象である。なぜこのような現象が生まれるのかといえば、生活の変化が訪れ、生活そのものも人々の精神状態も動揺しているときに、それにうまく適応する手段を音楽活動が提供したからにほかならない。従来の研究では、新しい人間関係を築くこと、新しい目標を持つこと、活動を通してアイデンティティが維持されることがこのような現象と関連していると説明されてきた。もちろん、音楽活動によって得られる健康感や自己有用感、自己実現の感覚も関わっている。また、音楽活動がもたらす非日常的な空間が目の中の苦しい現実からの逃避をもたらすという点で役立っているともいえる。特に、高齢期においては、退職や病院・施設への入院・入所、親しい人との死別など人生を大きく揺るがすようなライフイベントが多く起こることが予測されることに加え、加齢に伴い個人が持っている資源も減少し、活動の範囲も狭まってくる。音楽に触れることで生活のさまざまな領域にまたがる資源を多く獲得し、それらによって失われたものを部分的にでも埋め合わせられていること、さらに、音楽に触れることによってそれまで眠っていた潜在能力が開花したことを高齢者は「心の支えになった」と感じているということが出来よう。

この章では、音楽老年学の課題の1つとして、高齢者の適応行動と音楽について取り上げた。SOC モデルを用いれば、加齢に伴う生活の変化や音楽活動上に起こる変化に対処する方法を説明することができる。これは、個人のサクセスフルな状態に向かって人々が試行錯誤し、創意工夫を凝らしながら生活を組み立てている過程を説明できるからである。

音楽活動上で起こる変化への対処については、これまでも音楽家を事例にして説明が

行われてきたが、そこで説明されてきた内容は一般の高齢者にももちろん当てはまる。SOC という戦略に注目すれば、加齢に対処することを意図せずに行われている高齢者の音楽活動が、実は、高齢者の持つ音楽的な潜在能力を活かして生活の変化に適応するための効果的な方法となっているのである。選択、補償、最適化という戦略は多くの場合、日常的に、無意識に行われているものであるが、この戦略に注目し、うまく活用することによってより効果的な介入方法を生み出すことにもなる。音楽活動の類型としてセラピー・ミュージックというカテゴリができ、そこに関与している高齢者が増え続けている背景には、これまでに、音楽療法をはじめとした関連領域が高齢者の持つ潜在能力をうまく活用できる効果的な実践方法を数多く生み出しており、そこに効果が見られているからにほかならない。音楽療法の文脈においても「高齢者の持っている潜在能力を活かした」実践方法を試みることが強調され続けている。SOC の戦略は、高齢者の持つ潜在能力を効果的に活用する 1 つの方法である。このような枠組みで実践を説明し、評価することは、音楽療法がさらに発展していくことにつながるだろう。

一方、社会的生産関数理論の枠組みを用いれば、ライフイベントに対する新しいとらえ方ができる。例えば、「退職」というライフイベントは、1 つの手段的目標だけでなく複数の手段的目標、したがって 2 つの普遍的目標の達成を困難にさせるという意味で、個人に危機をもたらす重要なライフイベントであると解釈することが可能になる。

また、喪失した手段的目標を代用しているものに注目すれば、1 つの代用物は 1 つの目標だけを満たすものではなく、複数の目標の達成を可能にすることもある。このように複数の目標に作用する活動を Steverink ら (1998) は「多機能的活動」と呼び、Well-Being を生産するために重要な資源となることを説明している。つまり、このような多機能的な活動を行うことは、コストを少しかけるだけで多くの利益が得られるという点で効率よく Well-Being をもたらすことができるので、このような活動を多く行うことが望ましいと考えられているのである。その意味では、音楽活動は社会的 Well-Being だけでなく身体的 Well-Being の多くの目標や資源を一度に生産することができるので、まさに多機能的活動であり、ゆえに高齢者にとって望ましい活動であると言うことができよう。

他の領域で行われているあらゆる活動も、同様に、多機能的活動であり、それゆえに高齢者が積極的に参加し続けているといえるが、高齢者の置かれている生活環境や制約的状況、これまでの人生経験を考慮すると、音楽は高齢者の手の届きやすい場所に存在しており、多様な方法でもってそこにアクセスできるという最大の利点がある。ゆえに、高齢者

が大きな負担を抱えることなく豊かな生活を送り、サクセスフル・エイジングを実現することに貢献しているといえる。

さらに、活動の専門性が高ければ活動の代用の可能性は低くなるが、専門性が低ければ代用の可能性は高くなることが指摘されている (Choi, et al., 1994)。この指摘に従えば、シリアス・ミュージックと同様、カジュアル・ミュージックもさまざまな状況に対応できる、むしろカジュアル・ミュージックの方が他のライフスタイルに及ぼす影響力が大きいといえよう。

ここでは2つの理論を取り上げて考察を試みたが、どちらの理論にも共通していえることがある。それは、どちらも高齢者だけでなく、人間の行動一般に適用できるが、高齢期における行動の説明により効力を発揮することである。身体的な活動能力や視力、聴力の衰え、収入の減少など目標達成のために動員できる諸資源の制約が大きくなる高齢期においては、そうした制約の下で、いかにして自らの目標を設定し、それを実現させていくかがそれ以前の時期よりも大きな課題となるからである (Baltes and Baltes, 1993; 小田, 2004)。そのため、高齢期を迎えたときにどのような資源をどのくらい持っており、それを活用する能力をどのくらい持っているかが重要となってくる。その意味では、高齢者個人には適応できる能力が求められているといえるだろう。しかし、個人がいくら適応できる能力を持っていたとしても、それを十分に発揮できるような環境がなければ能力を活用することはできない。このような環境を整えることが社会全般に求められている課題として浮かび上がってくる。

第7章 音楽老年学の構想

第1節 音楽老年学の対象

音楽老年学の対象は、サード・エイジャーの音楽活動、および音楽活動を行うサード・エイジャーである。

音楽老年学では対象者を「高齢者」とするのではなく、「サード・エイジャー」とする。ライフコースが多様化することによって、年代学的な年齢のみでは高齢者を捉えることが難しくなってきた。サード・エイジとは Laslet (1989) の唱えた人生の4区分の3番目の段階に当たり、「人生の最盛期」に当てはまるとされる。従来の高齢期は、減退、衰退の時期ととらえられ、成長よりも「悪化」することに注目することが多いが、サード・エイジの考え方ではこの時期を達成、完成、充実を目指して成長する時期と考える。つまり、従来の発達課題の考え方とは異なり、高齢期を第2の成長の時期であると考え。そのためサード・エイジの始期と終期は規範的なものではなく、個人の主観的な見方、個人の人生の目的や生き方、身体的活動能力や健康によってさまざまであるとされる。音楽老年学では、年代学的な年齢でいわれる老後に軟着陸する方法や課題にも注目していくため、従来の「高齢者」よりも広い範囲で、より発達的な要素を持った高齢者を含む「サード・エイジャー」を対象とする。「老年学」という学問領域の1つであるから、その後のフォース・エイジに該当する高齢者についても考慮に入れる。

音楽老年学で対象とする音楽活動の内容は、楽器の演奏、歌唱、鑑賞、創作という4種類である。音楽や音楽活動の範囲についてはこれまでも検討が進められている。海野 (1994) が「音楽を心身に取り入れる手段は、歌うこと、楽器を弾くこと、良い音楽を聴くこと、作曲することである」と指摘しているように、これまでの音楽研究では、音楽活動形式には、歌を歌うこと、楽器演奏、音楽鑑賞に加え、創作すること、ダンスをすることまでが含まれるとされている。しかし、Gates (1991) が、音楽の参加形態を検証する中で、ダンスを音楽として扱っている事象や研究を詳しく検討すると、その場面においては音楽は副次的なものとして扱われているので、削除するのが好ましいと指摘していること、小林 (2008) が、自身の行なったインタビュー調査の結果、高齢者が行う活動は3つの内容「聴く」(コンサート鑑賞、CD、レコード鑑賞、テレビで見る映画、音楽番組)、「歌う」(コーラス、カラオケ、日常生活の中で歌を口ずさむこと)、「演奏する」(演奏技能の

向上、過去に培った技能の復活)に分類され、これらの活動のうち少なくとも1つ以上の活動について、さまざまな強度と頻度で高齢者は関与していると指摘していることから、音楽老年学で扱う音楽にはダンスは含まないこととした。

一般の高齢者にとって馴染みのあるカラオケは対象となる。金子(2006)は、「高齢者の健康にとって、カラオケすることはプラスになると考えられ、ここから音楽の持つストレングス機能が確認できる。音楽系の趣味なら、たとえカラオケを一生懸命やる過程でも友人関係(ストリングス)が増え、自分の音楽的な技量向上も含めて、生きる喜び(ストレングス)が得られ、それがサクセスフル・エイジングの大きな要因になると考えられる。楽しく歌えば、少なくとも気分が晴れてすっきりするので、高齢者も含めた現代人のライフスタイルの中にカラオケが含まれていた方が、生きがい、健康にはプラスの面が多い」とカラオケが高齢者にとって有益であることを指摘している。

以上のような音楽活動の他にも和声や楽典、その音楽の起源、歴史、音楽家の伝記などを学習すること、音楽をテーマとした映画やテレビ番組を視聴すること、音楽的な技術や知識を持つ人はそれを誰かに教えたりすることなどもサード・エイジャーが行う音楽活動として考えられる。

また、音楽のジャンルにおいても、Osgood(1993)は、「高齢者が音楽をすることにあたっては、すべてのタイプの音楽(たとえば、フォーク、民族音楽、クラシック音楽、ジャズ、ポピュラーミュージック)が求められるだろう」と述べている。このような内容の活動についても対象としていく。

第2節 音楽老年学の目的

音楽老年学の目的は、サクセスフル・エイジングの課題をサード・エイジャーの音楽活動と音楽活動を行うサード・エイジャーという観点から究明することである。

1つ目は、サード・エイジャーが行う「音楽活動」という側面からサクセスフル・エイジングの課題を究明する。具体的には、音楽活動のもたらす効果がどのようにサクセスフル・エイジングを可能にするのかを検討していくことである。

音楽と高齢者に関するこれまでの研究は、音楽療法に代表されるように、その多くが事後的効果に注目して進められてきており、地域で暮らす健常な高齢者に対してはほとんど言及されていない。したがって、音楽活動の内容についても、音楽療法的手段として行われている音楽が主に言及されている。そのため、そこで言われる音楽とは、高度な音楽技

能や知識を持つ音楽家や教師、音楽療法士のようなある特定の人から何らかの目的を持って施された受け身的な音楽であることが多く、個人が音楽に主体的に関わるという観点からのものではない。

事前的効果としては、音楽が高齢者の QOL 向上の一助となっていることをあげることができる。このことに関しては次のような指摘がある。「言語で表現すると否定的な行動として社会的に受け入れられにくい感情を音楽によって表現することができるという心理的効果だけでなく、音楽を他者と共有することによって自己意識や他者意識を深め、自己の柔軟性や適応力が発達し、同時に共感や寛容の姿勢を向上させること、集団的な活動においては、個々が自己の役割を認識、遂行し、柔軟性のある主従関係を発展させるなど人間関係や社会秩序について体験することができるという社会的効果がもたらされる」（谷口, 2005）。そして、高齢期の生活満足度や主観的幸福感、モラル、セルフ・エスティームに音楽活動がポジティブな影響を与えていることも明らかにされている（例えば、Kelly, 1978 ; 1987; Osgood, 1993 ; Silverstain and Perker, 2002 ; 金子, 2006 ; Michalos and Kahlke, 2008）。さらには、病気や障害の予防、健康の維持の手段として音楽が有効であることも明らかになっている。このような予防的な効果も考慮することとする。

音楽活動がもたらす効果には高齢者個人にもたらす効果と社会全般にもたらす効果がある。これまでの研究では個人にもたらす効果に注目が集まっていたが、音楽のマクロ社会的な効果についてはほとんど検討されてこなかった。例えば、高齢期における運動やスポーツが健康の維持・増進に有用であり、ひいては国民医療費の抑制や削減につながる、といったような効果があることも推測される。このような効果についても積極的に検討していく。

その逆に、サード・エイジャーが行うさまざまな種類とレベルの音楽活動に社会が与える影響を明らかにすることにも注目が必要である。例えば、精神的ゆとりがなければ音楽活動に興味・関心を持つこともないだろう。経済的ゆとりがなければ、音楽メディアや楽器を購入することは難しいし、時間的ゆとりがなければコンサートに行くことも音楽をじっくりと楽しむこともできない。そうしたゆとりは制度的、政策的、環境的条件に左右されることが考えられる。このような社会的条件が高齢者の音楽活動にもたらす効果についても対象とする。

さらに、音楽は必ずしも高齢者にとってポジティブな効果ばかりを与えるのではない。高齢者にとっては音楽活動を行うことによって自分自身の加齢に直面することとなり、そ

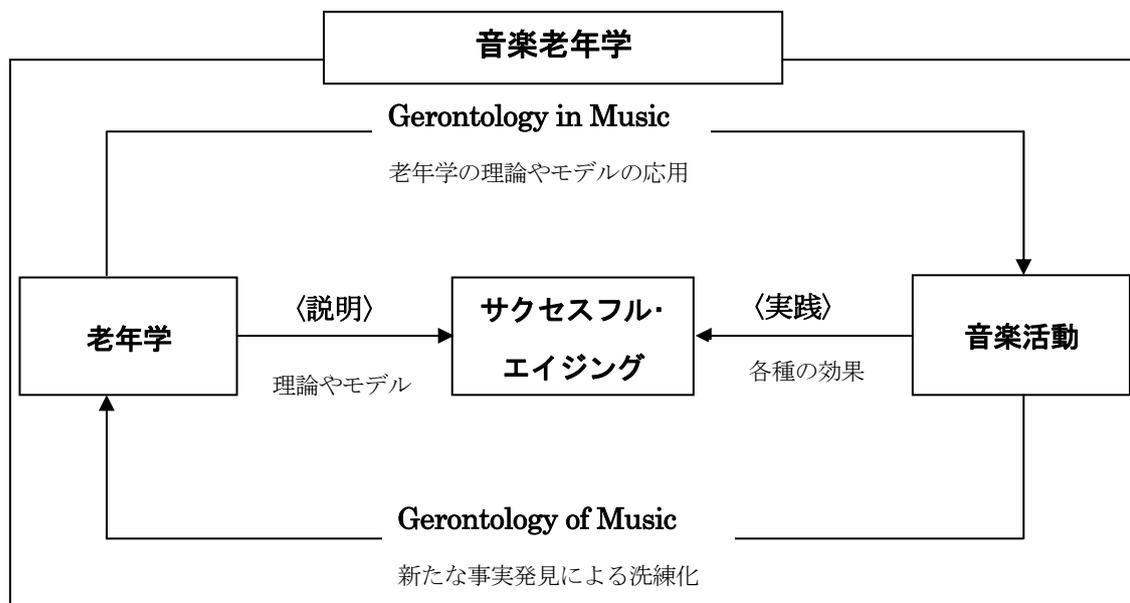
れが生活満足度や QOL を低下させ、結果的にサクセスフル・エイジングを不可能にさせてしまうことになる。このようなマイナスな効果についても検討していく。

2つ目の目的は、音楽活動を行う「サード・エイジャー」という側面からサクセスフル・エイジングの課題を究明する。具体的には、サード・エイジャーが音楽活動を行うことでどのようにサクセスフル・エイジングを実現するのかについて究明する。また、本研究で設定した音楽ライフスタイルという概念を用い、その形成過程と他のライフスタイルとの関係性に注目してサード・エイジャーの音楽活動について考察することも試みる。

音楽活動によってサクセスフル・エイジングが可能になるかどうかは、活動を行う高齢者のパーソナリティや音楽活動に対する興味関心の度合い、音楽活動に対する態度が重要な要素となる。このような個人の内的要因のほかに、サクセスフル・エイジングは社会的条件に左右される。個人のサクセスフル・エイジングを左右する内的要因と外的要因の両方を考慮して、サード・エイジャーのサクセスフル・エイジングについて検討する。

第3章 音楽老年学の構造

本研究で構想した音楽老年学の構造は以下の通りである。



音楽老年学の目的は、サード・エイジャーのサクセスフル・エイジングの課題を音楽という観点から究明することである。

老年学の理論やモデルはサクセスフル・エイジングについて説明する。ここで用いられる理論やモデルは、老年学研究において主要な理論である離脱理論や活動理論、継続性理論、ライフコース論、社会的相互作用論、役割論、補償を伴う選択的最適化モデルなどがあげられる。一方、音楽活動は実践の領域である。音楽老年学でいう音楽活動は、セラピー・ミュージック、カジュアル・ミュージック、シリアス・ミュージックの3つに分類する。音楽活動から得られるさまざまな効果は、高齢者のサクセスフル・エイジングを可能にしている。その効果には、病気や機能低下の予防を目的とした事前的な効果と治療や改善を目的とした事後的効果、個人に対してもたらされる効果と社会に対してもたらされる効果、ポジティブな影響を与える効果とネガティブな影響を与える効果がある。これらの効果はすべて、サクセスフル・エイジングの実現に影響を及ぼしている。

さらに、高齢者の音楽活動が効果的に行われ、サクセスフル・エイジングに導かれるように老年学の理論やモデルを応用させる。これは、**Gerontology in Music** のアプローチであり、既存の下位領域の老年学でも盛んに行われているアプローチである。一方、高齢者の音楽活動に関するさまざまな領域での研究や実践によって得られた事実発見から既存の老年学の理論を洗練化させていく。また、音楽という領域ならではの理論や枠組みを構築することも視野に入れる。これが **Gerontology of Music** のアプローチであり、このようなアプローチは他の下位領域の老年学ではほとんど取り組まれていない。このような循環的な流れによって、老年学の研究領域も高齢者の音楽活動も発展することが期待される。

第4節 音楽老年学の研究方法

音楽老年学の研究方法はさまざまに存在する。

老年学研究において主要な理論である離脱理論や活動理論、継続性理論、ライフコース論、社会的相互作用論、役割理論、補償を伴う選択的最適化モデルはその代表例である。既存の理論やモデルにとらわれず、社会的生産関数理論など新しい理論を用いて高齢者の音楽活動を説明することにも積極的に取り組む。

また、個別具体的な事例研究から大量観察法まであらゆる方法を用いる。さらには横断的な方法だけではなく縦断的な方法も用いる。

第5節 音楽老年学のアプローチ方法

音楽老年学で用いるアプローチ法は Gerontology in Music と Gerontology of Music の2つである。前者は高齢者の音楽活動が効果的に行われ、サクセスフル・エイジングに導かれるように、老年学の理論やモデルを応用することであり、後者は高齢者の音楽活動の研究から得られた新しい事実発見に基づいて老年学の理論やモデルの洗練化を行うことである。

第6節 音楽老年学の特徴

以上のように構想した音楽老年学とは、以下のような特徴をもつ研究領域である。

1. 幅広い現場において、人々の直面する音楽の課題を解決するための実用性を持つものである。
2. 臨床的な実用性だけでなく、個人といったミクロ的現象から広く一般社会といったマクロ的現象までを対象とする。
3. 研究方法としては、個別具体的な事例研究から集団観察まであらゆる方法を用い、関連領域のさまざまなパースペクティブを用いて対象を捉える学際的な性格を持つ。
4. 老年学の下位領域の一つとして、その他の下位領域の老年学と対等な立場に位置する研究領域であり、高齢者のサクセスフル・エイジングの課題を主要なテーマを2つのアプローチで説明することによって従来の音楽研究だけでなく老年学の概念そのものの問い直しをも課題とする。

第7節 音楽老年学が取り組むべき課題

音楽老年学は構想され始めたばかりの段階であり、検討しなければならない課題が多いが、以上の結果から課題を何点か取り上げておきたい。

まずは「個人」の次元に関する課題である。音楽は必ずしも高齢者にポジティブな効果のみをもたらすわけではない。音楽活動を行うことを通して、また、音楽に触れあうことを通して、高齢者にネガティブな効果をもたらすことも確かなことである。高齢期においては、身体的機能の低下によってそれまで出来ていたことが出来なくなったことや徐々に活動に制限が加わるようになってきたことを、音楽を通して自覚することによって老化に直接向き合うこととなり、そのことが生活満足度や主観的幸福感にネガティブな効果をも

たらずことも考えられる。

多くの人はこのようなネガティブな面をうまく調整しながら音楽ライフスタイルを形成していると考えられるが、こうしたことに関しては、これまで触れられることがなかった。小沼（2000）は、「音楽は栄養であり、薬であり毒でもある」と指摘し、その具体例として、以下のような場面を紹介している。

とても疲れているから、チケットは買っていたけれど、今晚のコンサートに行くのはやめてしまおう。そんなふうに思うことはしばしばあります。でも、会場で友人に会う約束をしていたから、と、足をひきずりながら、しぶしぶ出掛けてゆく。開場してホールにはいりはしても、このままずっと帰ってしまおうかと迷いつづけているうちに、開演のチャイムがなくなってしまいます。前半だけは聴いていくことにしよう—ところがです、いざ音楽が始まり、身を浸していると、いつのまにか「わたし」は音楽を楽しんでおり、休憩時間の頃にはすっかり疲労がとれている、たとえそこまでいなくても、何かすっきりした気分になっている。（小沼，2000，228-229）。

このような事例に対し、これまでは、「気分がよくなった」という結果の部分だけに注目され、そこから音楽の効果が説明されてきた。しかし、それ以前の部分、つまり、行きたくなくても行かなければならないという状況を音楽活動が生み出していることも事実である。また、特に集団で活動を行う場合は「しなければならない」という責任や義務感が伴うため、それがアンサクセスな方向に導くこともある。このような状況は、音楽のもたらす毒そのものであり、このような要因についてはこれまでに注目されてこなかった。

当然のことであるが、サクセスフル・エイジングの観点からサード・エイジャーと音楽の関わりを考えるためには、音楽教育産業が中高齢者を対象としてマーケットを拡大してきたことや、音楽ホールや多目的施設の建設など地域の音楽環境が充実してきたこと、多くの人が手軽にオーディオ機器や音楽メディアを手に入れることができるようになってきたことなど、社会的な音楽環境の変化を無視できない。

二つめは、「社会」の次元に関わる課題であり、音楽がもたらす社会経済的効果について明らかにすることである。音楽には「音楽は個人のアイデンティティである」という個人の内側に向かう方向と、「コミュニケーションの基礎的手段として社会的相互作用を促進する」という個人の外側に向かう2つの方向のベクトルがあると言われているが（Pickles,

2003) 、それらは個人の次元に関わることであり、これまでの研究では、音楽のマクロ社会的な効果についてはほとんど検討されてこなかった。例えば、高齢期における運動やスポーツが健康の維持・増進に有用であり、ひいては国民医療費の抑制や削減につながる、といったような議論は音楽については聞こえてこない。

その逆に、サード・エイジャーが行うさまざまな種類とレベルの音楽活動に社会が与える影響を明らかにすることにも注目が必要である。例えば、精神的ゆとりがなければ音楽活動に興味・関心を持つこともないだろう。経済的ゆとりがなければ、音楽メディアや楽器を購入することは難しいし、時間的ゆとりがなければコンサートに行くことも音楽をじっくりと楽しむこともできない。そうしたゆとりは制度的、政策的、環境的条件に左右されることが考えられる。Cockerham ら (1997) は Weber や Broudieu らが、「ライフスタイルはその時点によって適切なものが選択されるが、完全に自由な状態で行われるものではなく、個人の置かれた状況に存在する社会的制約の範囲内で行われる」と説明していることを紹介しているが、社会的制約と音楽との関係はこれまでにあまり関心がもたれていない。

音楽活動に関する課題も挙げられる。本研究では集団で行う演奏活動のみに注目して研究を進めた。音楽活動の中には個人で行う活動も多く、むしろ、音楽をじっくりと味わうためには一人の方が良いという人もいる。そのような活動からも多くの満足感が得られていると推測されるが、本研究をはじめ従来の音楽活動に関する研究は集団に属して行う活動が注目されており、よって、そこから得られる結果を一般化することは不適切であると考えられる。また、活動の種類も楽器の演奏や合唱という場面が多く取り上げられており、鑑賞や創作という活動に関して関心が向けられた研究は少ない。

また、実際に音楽活動をしている人の中には演奏からその他の活動形態へと活動範囲を広げている人もいる。このような活動形態の広がりには注目に値するものであり、音楽老年学が説明していくべきテーマとなるだろう。

さらには、テレビやラジオといった新しいメディアを通じた音楽活動についても高齢者にとって有効であることが指摘されている (例えば、Halpern ら, 1996)。このような、楽器以外のメディアによって楽しむ音楽活動についても対象にしていかなければならない。

音楽活動を継続するうえで、その関与の仕方がシリアス化されるということに注目が集まるが、単にシリアス化してだけでなく、状況に応じてシリアスな関与のときもあればカジュアルな関与のときもあると想定され、そのことによって満足感が得られることも

考えられる。このような活動の強度の可塑性も音楽老年学が注目すべきテーマとしてあげられる。

第8節 芸術領域の老年学の発展の可能性

本研究で、音楽老年学を構想したことによって、他の芸術領域の老年学が発展する可能性が示唆された。

音楽だけに限らず、他の芸術活動に参加している高齢者も多く見かけられており、高齢者の生活を豊かにしている。しかし、音楽と同様、芸術領域全般に対して老年学の関心は薄い。

『エイジング大事典』では、これまでの老年学の流れでは芸術領域は注目が少なかったが「実践上の革新と学識の進歩をもたらした」ことで老年学に大きな貢献を果たしてきたとし、その内容について次のように説明している。

【実践上の革新】

実践上の革新には以下のことがある。1980年代以降のアメリカに見られる特徴として、それまでに比べて多数の高齢者が創造芸術に興味を寄せ、参加する機会の幅を広げている。革新的なプログラムがレクリエーション施設や高齢市民センター、成人教育機関で開発されてきたし、高齢者層が、これまでより高い教育水準を持ち、芸術への参加のための健康や余暇を伸ばしているため、芸術は急速に人気を高めている。これまででも博物館やオーケストラ、演劇のグループは高齢の観客が気安く入りやすくするために諸策を講じてきたが、一方、また芸術のグループは、病気やナーシング・ホーム、高齢者センターにおいて高齢者への活動を推し進めてきた。こうした活動の発展は、芸術への新しい観客としての高齢者に機会を広げてきた。そのうえ、高齢者も、陶芸や絵画、彫刻、演劇のような芸術表現媒体における芸術作品を創作するようになった。芸術や創作は、豊かな退職者コミュニティに住む老人からナーシング・ホームに収容されている虚弱な高齢者に至るまで多くの人々にとりわけ成功をおさめていることがわかった。音楽や詩と一緒にダンスや体を動かすことは、高齢精神病理学を含む精神病が以上の問題を抱えるものに対して、物理療法として効果を挙げている。

【人文科学教育の機会】

芸術と人文科学双方のプログラムに対する高齢者の人気は老年期そのもののイメージの

変革であり、衰退と無能力というありきたりのイメージからの転換である。この老齡についてのイメージ変革は、高年齢層のための芸術と人文科学のプログラムをいかに作るかという新しい問題を提起する。これらの芸術と人文科学の活動が『治療』あるいは「教育」、「レクリエーション」と呼ばれようと、まだ未解決の問題、資金調達と正当性という問題が残っている。

これらの問題は次々により深い問題を示すことになる。つまり、人生の最終段階における自己理解あるいは創造の活動に対して、社会はいかに目を向けたらよいかという問題である。晩年における創造性の可能性と限界は、生涯発達心理学を研究する学者が長い間取り組んでいる関心ごとである。高齢者が知能や創造的志向に対する能力をとどめているかどうかという問題については意見がはっきり分かれている。(『エイジング大事典』, 2007, 311-312)

この記述は、老年学においても芸術領域の重要性が認識されていることを意味している。また、Cohen (2001) は「創造性」という側面から次のように述べている。

エイジングに伴うもろもろの問題があることは否定すべきもない。だが高齢者の潜在能力の方はこれまで一般に否定されてきた。その潜在能力の究極の発現は、創造性である。創造性はもともとエイジングと共存していたのだが、老年のそれを社会が否定したり、軽視したり、けなしたりしてきたため、多くの人々は晩年に自分の中にある創造性に気付くことも追い求めることもなかったのである。創造性をエイジングに関連して理解しておくことが極めて大事なものは、その理解があれば年輩者が晩年に自らの潜在能力を利用できるようになるばかりではなく、より若い年齢の人々に自分が何ができるかをあらためて考えさせることになるからである。晩年の潜在能力が否定されてしまえば、人は将来の計画を立てたり、将来に備えたりはしなくなる。それがあると知っていれば、機会や挑戦や自らに対する責任といったものへの意識が前向きに変化する。(Cohen, 2001, 17)

本研究では、従来の研究では用いられていない研究方法や説明枠組みを用いて高齢者の音楽活動について検討したが、そのことによって音楽活動が高齢者にもたらす効果をより多角的、多次的に説明することが可能になり、サクセスフル・エイジングの課題として注目するに値する活動であることを強調できた。Menec(2003)が「音楽、美術、芝居の鑑賞は、各種機能の良さを必要としない活動である」と述べているように、音楽と他の芸術

領域との類似性も指摘されている。このことから考えると、他の芸術活動においても同様に、当該芸術領域における従来の研究枠組みを含め、学際的なアプローチで現象に向き合うことによって、芸術活動が高齢者の人生や Well-Being にもたらす効果を説明し、そのことによって高齢者の生活が豊かになることをさらに強調できる可能性がここには現れていると見てよいだろう。

第9節 終わりに

本研究で構想した音楽老年学はまだ生成途上であり、今後も老年学に「音楽」とつける意味、音楽に「老年学」をつける意味についてさらに吟味し、洗練・発展させ続けなければならぬ。しかし、大きな発展を遂げる可能性を秘めている。

今後の高齢者像は現在の高齢者像と大きく変化する可能性がある。それは、団塊の世代が本格的に高齢期に突入するからである。それに伴い、高齢者が形成する音楽ライフスタイルも現在のものとは大きく異なることが予測される。

例えば、団塊の世代が形成している音楽ライフスタイルについて、以下のような記述が見られる。

中高年の楽器演奏者でつくるアマチュアバンド、いわゆる「おやじバンド」への参加者は、団塊世代に多く見られる。だが、自由時間が増えることで、すでに取り組んでいる人たちだけでなく、若い頃に楽器をやっていたものの、仕事が忙しくなるにつれて楽器に触れなくなった人たちも再び触れるようになるだろう。なぜなら、団塊世代にはビートルズやグループ・サウンズの影響で、上の世代に比べるとはるかに楽器に親しんだ人が多いからだ。また、子育てや住宅ローンが終わって、生活に余裕ができ、昔は変えなかった高価な楽器にも手が届くようになった事情もある。

おやじバンドに参加している村山純一さん（60歳仮名）は、最近昔やっていたエレキギターに再挑戦しバンドを復活させた。「バンドは自分のもうひとつの表現手段。仕事以外に傾ける別のエネルギーが出てくるような気がする」と語る。

若い頃に楽器を弾き、バンドやクラブ活動に参加していた経験のある人は多い。それが、なぜ社会人になると同時に楽器から手が離れてしまったのか。理由は簡単に言えば、楽器では食べていけなかったからだ。ごくわずかの例外を除いてほとんどの人は、就職と共に楽器からも卒業してサラリーマンになっていた人が団塊世代には多い。（村田, 2007, P.90）

団塊青年たちはジーンズや長髪、ミニスカートなどのファッションを好み、ビートルズやフォークを奏で、旅行や外食で生活を楽しみ、新しいブームやマーケットを創り出した。会社人間になってからは鳴りを潜めていたが、定年を迎えたこれからは、青春プレイバックを含めて、いよいよその文化が再び花開くときかもしれない。

その兆候は、音楽の分野で顕著に表れてきた。2009年、まさに団塊世代のグループ「アリス」が再結成され、全国のコンサート会場は同年代の観客で埋め尽くされた。ほかに、井上陽水、チューリップの財津和夫、かぐや姫の南こうせつや伊勢正三、オフコースの小田和正、沢田研二、ワイルドワンズ、女性では「赤い鳥」の山本潤子、高橋真梨子など団塊世代の歌手も、昔と変わりなく現役で活躍し続けている。

この時代の若者はフォークに限らず、ロック、ジャズ、シャンソン、クラシックなど、音楽は何でも吸収した。アメリカのヒット10に関心を寄せながら、日本のポップスも歌っていた。学生時代は街のそこかしこにジャズ喫茶があったし、コンサートにもよく行った。

このような経験をしているからか、リタイア後は、音楽を楽しむ人が結構いる。IT関係のコンサルタント企業で社長を務めたあと、ジャズボーカリスト教室に通い詰め、念願のライブハウス・デビューを果たした人。60歳を過ぎてからシャンソン歌手になるという夢を実現させた人。学生自体のハワイアンサークルを復活させ、家族ぐるみで演奏活動を始めた人。おやじ・ロックバンド・コンテストへの出場を果たしたグループ。

私が理事長を務めるNPOには、ジャズ同好会がある。最初はおとなしくライブハウス巡りなどをしていたが、そのうち、それでは飽き足りなくなり、メンバーが演奏する定例会を毎月開いている。毎回、ドラム、ギター、ピアノ、ボーカルなど、演奏したくて仕方がないメンバーが集まって大盛況だ。

六本木には、いにしえのギター青年が集まるライブハウスがある。夜も7時過ぎたあたりから、スーツ姿のサラリーマンが三々五々集まり、なつかしのベンチャーズやグループサウンズの曲を演奏して、しばし時の流れを忘れる。

山梨県には、生涯学習としてオーケストラ活動を楽しもうという「山響シニアオーケストラ」というグループがある。香川県にも吹奏楽団「香川シニアウインドオーケストラ」がある。(松本, 2010, P.244-246)

ここで紹介した事例以外にも、団塊の世代の音楽の嗜好や音楽への態度の独自性と

今後の可能性について述べている著作も多く見られる（例えば、残間, 2005；山口, 2006；三浦, 2007；和田, 2007b）。

これまでも新しい世代的な音楽文化を作ってきたとされる団塊の世代は、高齢期においても新しい音楽文化を形成し、さらには新しい高齢者文化を形成する可能性が高い。松本（2010）は、上記のような事例を紹介した後で、「そんな楽しみ方を知っている団塊世代がこれからたくさん地域に戻ってくるということだ。高齢者向けの施策だけを考えていたら、的外れだということは、このことから分かるだろう」と続けている。これはまさに的を射た指摘であると言えよう。新しい文化を持った高齢者が今後の音楽老年学の発展に大きな貢献をするのは間違いない。

また、今現在高齢期に突入し始めた人たち、およびこれから高齢期を迎える人たちは、自身の祖父母や親世代という高齢者のモデルが存在するため、自らの高齢期の過ごし方について想像しやすく、あらかじめしっかりと準備をして高齢期を迎えるようになると考えられる。近年の健康志向と相俟って、現在の高齢者よりも健康で、自らの生活を豊かにすることに意欲的な人が増えると予測される。したがって、高齢期の生活を豊かにするために音楽活動を選択する高齢者も増えてくるだろう。そのことによって高齢者の音楽活動に関する関心はさらに高まり、そのことが音楽老年学を発展させていくに違いない。

もちろん、音楽老年学が高齢者の音楽活動に大きな利益を生み出していくことも予測される。音楽活動を行うことには性別、年齢、居住地域、その人が所属している社会政策や文化などによって大きく違いがある。これまでの研究の枠組みではこれらの違いを解明することには限界があった。しかし、音楽老年学という研究領域によって、この差がなぜ起こるのか、そしてこの差がどのように高齢者の生活全体や高齢者の音楽活動に影響を与えるのかについて解明できるはずである。そのことが高齢者の音楽活動をより発展させることにつながっていくだろう。

音楽老年学の発展と研究の蓄積、そしてその事によって高齢者の生活がさらに豊かになることが期待される。

【参考文献】

- アチュリー R.C. (著), 牧野拓司 (訳) (1979). 『退職の社会学』 東洋経済新報社.
- Adams, R.G., R.Blieszner (1995). Aging Well with Friends and Family. *American Behavioral Scientist*, 39-2, 209-224.
- エイジング総合研究センター (編) (2006). 『図表でわかる少子高齢社会の基礎知識』 中央法規出版.
- 赤星建彦, 赤星多賀子, 加藤みゆき (1999). 『高齢者・痴呆性老人のための療育・音楽療法プログラム』 音楽之友社.
- 荒井利至 (1998). 「音楽による生涯学習—合唱を通じて地域振興と住民交流—」 社会教育, 53-7 (通巻第 625), 25-27.
- 荒井一博, 北村宏隆, 信田 強 (2005). 『はじめて学ぶ経済学 (第 3 刷)』 中央経済社.
- 新井邦二郎 (2000). 「生涯発達と学習」. 高萩保治, 中嶋恒雄 (編著) 『音楽の生涯学習』 58-72.
- Atchley, R.C. (1971). Retirement and Leisure Participation: Continuity or Crisis? *The Gerontologist*, 11-1, 13-17.
- Atchley, R.C. (1976). Selected Social and Psychological Differences Between Men and Women in Later Life. *Journal of Gerontology*, 31-2, 204-211.
- Atchley, R.C. (1981). Adjustment to Loss of Job at Retirement. In L.D.Steinberg (eds.), *The Life Cycle: readings in Human Development*, 331-337, Columbia University Press.
- Atchley, R.C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29-2, 183-190.
- Atchley, R.C. (1998). Activity Adaptations to the Development of Functional Limitations and Results for Subjective Well-Being in Later Adulthood. *Journal of Aging Studies*, 12(1), 19-38.
- Atchley, R.C., A.S.Barusch (2000). *Social Forces & Aging: An Introduction to Social Gerontology* (10th ed.). Thomson Wardsworth. (宮内康二 (編訳) (2005). 『ジェロントロジー ～加齢の価値と社会の力学～』 きんざい) .
- Auld, C.J. (1997). Social Exchange Process in Leisure and Non-Leisure Settings: A Review and Exploratory Investigation. *Journal of Leisure Research*, 29(2), 183-200.
- Baltes, M.M., L.L.Carstensen (1996). The Process of Successful Ageing. *Ageing and Society*, 16,397-422.
- Baltes, P.B. (1998). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology.

- In M.P.Lawton, T.A.Salthouse (eds.), *Press Essential Papers on the Psychology of Aging*, 86-123, New York University.
- Baltes, P.B., M.M.Baltes (1990). Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation. In B.Baltes and M.M.Baltes (eds.), *Successful Aging: Perspectives from Behavioral Sciences*, 1-34, Cambridge University
- 板東 浩 (2008). 「音楽療法の現状」 日本補完代替医療学会誌, 5(1), 27-36.
- 板東 浩 (2009). 『Dr.板東の音楽療法シリーズ入門編』 メディカル情報サービス.
- 板東 浩, 佐治順子 (2009). 「音楽療法における評価」 日本補完代替医療学会誌, 6(2), 59-67.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Barfield, R.E., J.N.Morgan (1978). Trends in Satisfaction with Retirement. *The Gerontologist*, 18(1), 19-23.
- Batler, R.N., H.P.Gleason (eds.) (1985). *Productive Aging; Enhancing Vitality in Later Life*. Springer Publishing Company. (岡本祐三(訳) (1998). 『プロダクティブ・エイジング 高齢者は未来を切り開く』 日本評論社.)
- Beard, J.G., M.G.Ragheb (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beard, J.G., M.G.Ragheb (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.
- Beck, S.H. (1982). Adjustment to and Satisfaction with Retirement. *Journal of Gerontology*, 37(5), 616-624.
- Beck, S.H., J.W.Page (1988). Involvement in Activities and the Psychological Well-Being of Retired Men. *Activities, Adaptation and Aging*, 11(1), 31-47.
- Becker, G.S. (1993). *A Treatise on the Family* (England Edition). Harvard University Press.
- Bosse, R., C.M.Aldwin, M.R.Levenson, et al. (1991). How Stressful Is Retirement? Findings from the Normative Aging Study. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 46(1), P9-P14
- Bowling, A (1993). The Concepts of Successful and Positive Ageing. *Family Practice*, 10(4), 449-453.
- Brandtstadter, J., W.Greve (1994). The Aging Self: Stabilizing and Protective Processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.

- ブルーノ S.F., A.スタッツァー (著), 佐和隆光(監訳) (2005). 『幸福の政治経済学—人々の幸せを促進するものは何か』 ダイアモンド社.
- Calasanti, T.M. (1996). Gender and Life Satisfaction in Retirement: An Assessment of the Male Model. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 51B(1), S18-S29.
- Caltabiano, M.L. (1995). Main and Stress-Moderating Health Benefits of Leisure. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 18(1), 33-52.
- Chiva, A. (1996). Managing Change in Mid and Later Life. In J. Walker (eds.), *Changing Concepts of Retirement*, 71-84, AshgatePublishing Company.
- コーエン G.D.(2001). 『なぜあの人ばかりも元気なのか？—新しい生き方を見つける10の扉』 光文社.
- Chogahara, M. (1999). A Multidimensional Scale for Assessing Positive and Negative Social Influences on Physical Activity in Older Adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B (6), S356-S367.
- 長ヶ原誠 (2007). 「ジェロントロジースポーツ総論」 (長ヶ原誠ほか) 『ジェロントロジースポーツ—成熟人生を“好く”生きる人のためのスポーツライフ』, 12-49, 日本工業新聞社.
- Choi, S., D.K.Loomis, R.B.Ditton (1994). Effect of Social Group, Activity, and Specialization on Recreation Substitution Decisions. *Leisure Sciences*, 16, 143-159.
- Cockerham, W. C., A. Rutten, T. Abel (1997). Conceptualizing Contemporary Health Lifestyles: Moving Beyond Weber. *The Sociological Quarterly*, 38(2), 321-342.
- Coleman, D., S.E.Iso-Ahola (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- クレア A.A. (著), 廣川恵理 (訳) (2006). 『高齢者のための療法的音楽活用 (第2刷)』 一麦出版社.
- Davidson, J.W.(1997) 「演奏における社会的要因」 In Hargreaves, D.J., A.C. North (eds.) *The Social Psychology of Music, Oxford University Press* (磯部二郎、沖野成紀、小柴はるみ、佐藤典子、福田達夫訳『音楽の社会心理学 人はなぜ音楽を聴くのか』 東海大学出版会) , 257-282.
- DeCarlo, T.J. (1974). Recreation Participation Patterns and Successful Aging. *Journal of Gerontology*, 29(4), 416-422.
- Deep, C.A., D.V.Jeste (2006). Definitions and Predictors of Successful Aging: A Comprehensive Review of Larger Quantitative Studies. *American Journal of Geriatrics and Psychiatry*, 14(1), 6-20.
- DeNora, Tia (2005). *Music in everyday life (4th Pri.)*. Cambridge University Press.
- Der Gaag, M.V., T.A.B.Suijders (2005). The Resource Generator: Social Capital

- Quantification with Concrete Items. *Social Networks*, 27, 1-29.
- 遠藤三郎 (1999). 『生涯学習ピアノのすすめ 大人のためのピアノレッスン (第6刷)』
春秋社.
- Everard, K.M. (1999). The Relationship Between Reasons for Activity and Older Adult Well-Being. *Journal of Applied Gerontology*, 18(3), 325-340.
- Everard, K.M., H.W.Lach, E.B.Fisher, M.C.Baum (2000). Relationship of Activity and Social Support to the Functional Health of Older Adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B (4), S208-S212.
- Featherman, D.L., J.Smith, J.G.Peterson (1990) Successful Aging in Post-Retired Society. In P.B.Baltes and M.M.Baltes (eds.), *Successful Aging: Perspectives from Behavioral Sciences*, 50-93, Cambridge University Press.
- Field, D. (1999a). A Cross-Cultural Perspective on Continuity and Change in Social Relations in Old Age: Introduction to a Special Issue. *International Journal of Aging and Human Development*, 48(4), 257-261.
- Field, D. (1999b). Continuity and Change in Friendships in Advanced Old Age: Findings from the Berkeley Older Generation Study. *International Journal of Aging and Human Development*, 48(4), 325-346.
- Fisher, B.J., D.K.Specht (1999). Successful Aging and Creativity in Later Life. *Journal of Aging Studies*, 13(4), 457-472.
- 藤澤初美 (2000). 「高齢者の音楽的感性と嗜好」『山口短期大学研究紀要』, 22, 1-8.
- 藤田綾子(2007). 『超高齢社会は高齢者が支える一年齢差別を超えて創造的おいへ』
大阪大学出版会.
- 深見有紀子 (2000). 「鍵盤楽器の学習」高萩保治、中嶋恒雄編著『音楽の生涯学習』,
162-180.
- Gall, T.L., D.R.Evens, J.Howard (1997). The Retirement Adjustment Process: Changes
in the Well-Being of Male Retirees Across Time. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B (3), P110-P117.
- Gates, J.T. (1991). Music Participation: Theory, Research, and Policy. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 109, 1-35.
- George, L.K. (1981). Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 2, 345-382.
- ジョージ L.K. (著), 西下彰俊, 山本孝史 (訳) (1986). 『老後 その時あなたは』思
索社.
- Halpern, A.R., S.Kwak, J.C.Bartlett (1996). Effects of Aging and Musical Experience on the Representation of Tonal Hierarchies. *Psychology and Aging*,

- 11(2), 235-246.
- 浜口晴彦 (編) (1997). 『エイジングとは何か—高齢社会の生き方』 早稲田大学出版部.
- 浜口晴彦, 嵯峨座晴夫 (編著) (2001). 『定年のライフスタイル』 コロナ社
- 浜口晴彦 (編集代表) (1996). 『現代エイジング辞典』 早稲田大学出版部.
- Hargreaves, D. J., D. Miell, R. A. R. Macdonald. (2002). What are Musical Identities, and Why are They Important? In Macdonald, R., D.Hargreaves, D. Mical (eds.), *Musical Identities*, Oxford University Press, 1-20.
- Havighurst, R.J. (1960). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Hays, T., V.Minichiello (2005). The Meaning of Music in the Lives of Older People: A Qualitative Study. *Psychology of Music*, 33(4), 437-451.
- Hendricks, J., Hatch L.R.(2006). Lifestyle and Aging. In Binstock, R. H., L.K.George (eds.) *Handbook of aging and the social sciences*, 6th ed, 303-320, Elsevier.
- ハーグリーヴズ D.J., エイドリアン・C・ノース (編), 磯部二郎, 沖野成紀, 小柴はるみ, 佐藤典子, 福田達夫(訳)(2004). 『音楽の社会心理学 人はなぜ音楽を聴くのか』 東海大学出版会.
- Herzog, A.R., M.M.Franks, H.R.Markus, D.Holmberg (1998). Activities and Well-Being in Older Age: Effects of Self-Concept and Educational Attainment. *Psychology and Aging*, 13-2, 179-185.
- 日野原重明(監), 篠田知璋, 加藤美知子(編) (2002). 『標準 音楽療法入門 (上) 理論編 (改訂版第1刷)』 春秋社.
- ホイジンガ (著), 高橋英夫(訳)(1998). 『ホモ・ルーデンス (第14刷)』 中央公論社.
- Holahan, C.K., J.R.Chapman (2002). Longitudinal Predictors of Proactive Goals and Activity Participation at Age 80. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B (5), P418-P425.
- Hooymann, N.R., H.S Kiyak (eds.) (2005). *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective* (7th eds.). Pearson/A and B.
- Hopkins, C.D., C.A.Roster (2006). Making the Transition to Retirement: Appraisal, Post-Transition Lifestyle, and Changes in Consumption Patterns. *Journal of Consumer Marketing*, 23(2), 87-99.
- 堀 薫夫 (1999). 『教育老年学の構想—エイジングと生涯学習—』 学文社.
- Ingersoll-Dayton, B. D. Morgan, T.Antonucci (1997). The Effect of Positive and Negative Social Exchanges on Aging Adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B, S190-S199.
- Jackson, E.L. (1988). Leisure Constraints: A Survey of Past Research. *Leisure*

- Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson, E.L. (1993). Recognizing Patterns of Leisure Constraints. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Johnson, C.L. (1994). Introduction: Social and Cultural Diversity of the Oldest-Old. *International Journal of Aging and Human Development*, 38(1), 1-12.
- Johnson, M.L. (eds.) (2005). *The Cambridge Handbook of Age and Ageing*. Cambridge University Press.
- 香川 満 (2000). 「地域社会における音楽活動とその事例」 高萩保治, 中嶋恒雄 (編) 『音楽の生涯学習—理論と実際』 I-6 章-1, 113-122.
- 金子 勇 (2006). 『少子化する高齢社会』 日本放送出版協会.
- 片岡栄美 (1999). 「音楽愛好者の特徴と音楽ジャンルの親近性—音楽の好みと学歴・職業—」 関東学院大学文学部紀要, 83, 147-162.
- Kaufman, J.E. (1988). Leisure and Anxiety: A Study of Retirees. *Activities, Adaptation and Aging*, 11(1), 1-10.
- 河北邦子 (2005). 「高齢者の音楽環境・嗜好・行動についての研究 I—50 歳以上へのアンケート調査を通して—」 山口芸術短期大学研究紀要, 37, 1-10.
- 川村有美 (2000). 「学齢期ピアノ教育の課題と展望—成人ピアノ教育との関連において—」 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科芸術系教育講座音楽教育学研究論集, 2, 24-32.
- 川村有美 (2001). 「成人の学びとピアノ教育の課題『音楽教育学研究論集』東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科芸術系教育講座音楽教育学研究室, 32-40.
- 川村有美 (2003). 「音楽指導者の専門性に関する一考察—成人教育における指導者を中心に—」 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科芸術系教育講座音楽教育学研究, 5, 3-20.
- Keith, P.M. (1980). Life Changes, Leisure Activities, and Well-Being among Very Old Men and Women. *Activities, Adaptation and Aging*, 1(1), 67-75.
- Kelly, J. R. (1978). Situational and Social Factors in Leisure Decisions. *Pacific Sociological Review*, 21(3), 313-330.
- Kelly, J. R., M. W. Steinkamp, J. R. Kelly (1987). Later-Life Satisfaction: Does Leisure Contribute? *Leisure Sciences*, 9, 189-200.
- Kelly, J.R. (1983). Leisure Styles: A Hidden Core, *Leisure Sciences*, 5(4), 321-338.
- Kelly, J.R. (1997). Activity and Ageing: A Challenge in Retirement. In Haworth, J.T., *Work, Leisure and Well-Being*, 165-179, Routledge Press.
- Kelly, J.R. (1978). Situational and Social Factors in Leisure Decisions. *Pacific Sociological Review*, 21(3), 313-330.
- Kelly, J.R. (1993). *Activity and Aging: Staying Involved in Later Life*. SAGE Focus

Edition.

- Kelly, J.R., J.E.Ross (1989). Later-Life Leisure: Beginning a New Agenda. *Leisure Sciences*, 11, 47-59
- Kendall, P.L. and G.G.Reader. (1972) Contributions of Sociology to Medicine. In Freeman & Others, *Handbook of Medical Sociology* (2nd ed.), 1-15.
- Kim, J.E., P. Moen (2002). Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B (3), P212-P222.
- 小林廣美 (2003). 「高齢期における音楽学習の意義と課題：加齢による成熟と老化」 ヤマハ音楽振興会音楽研究所研究報告書.
- 小林廣美 (2008). 「高齢期における音楽活動とその背景」 ヤマハ音楽振興会音楽研究所研究報告書.
- 小沼純一 (2000). 『サウンド・エシックス これからの「音楽文化論」入門』 平凡社.
- 古谷野 亘, 安藤孝敏 (編著) (2003). 『新社会老年学：シニアライフのゆくえ』 ワールドプランニング.
- Krause, N. (1995). Negative Interaction and Satisfaction with Social Support Among Older Adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 50B (2), P59-P73.
- 久保喜香 (1999). 「生涯学習としての音楽学習活動についての事例研究」, お茶の水女子大学人文科学紀要, 51, 255-269.
- 国立音楽大学音楽研究所音楽療法研究部門 (編) (2007). 『音楽療法の現在』 人間と歴史社.
- Kunzmann, U., Stange, A., & Jordan, J. (2005). Positive affectivity and lifestyle in Adulthood: Do you do what you feel? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 574-588
- Lanford, J.E., A.M.Sherman, T.C.Antonucci (1998). Satisfaction with Social Networks: An Examination of Socioemotional Selectivity Theory across Cohorts. *Psychology and Aging*, 13(4), 544-552.
- Larson, R. (1978). Thirty Years of Research on the Subjective Well-Being of Older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1), 109-125.
- Laslet, P. (1996). *A Fresh Map of Life* (Second Edition). MaCmillan Press, UK.
- Lawton, M.P. (1983). Environment and Other Determinants of Well-Being in Older People. *The Gerontologist*, 23(4), 349-357.
- Lawton, M.P. (1985). The Elderly in Context: Perspectives from Environmental Psychology and Gerontology. *Environment and Behavior*, 17, 501-519.
- Lindenberg, S. (1991). Social Approval, Fertility and Female Labour Market. In

- Siegers, J.J., J. de Jong-Gieveland (eds.), *Female Labour Market Behaviour and Fertility*, 32-58, Springer -Verlag Berlin.
- Lindenberg, S. (1996). Continuities in the Theory of Social Production Functions. In Granzeboom, H., S.Lindenberg (eds.), *Verklarende Sociologie: Opstellen voor Reinhard Wippler*, 169-184, Thela Thesis.
- Lindenberg, S., B.S.Frey (1993). Alternatives, Frames, and Relative Prices: A Broader View of Rational Choice Theory. *Acta Sociologica*, 36, 191-205.
- Long, J. (1987). Contibuity as a Basis for Change: Leisure and Male Retirement. *Leisure Studies*, 6, 55-70.
- Longino, C.E., Jr., C.S.Kart (1982). Eaplicating Activity Theory: A Formal Replication. *Journal of Gerontology*, 37(6), 713-722.
- Lowenthal, M.F., M.Thurnher, et al. (1975). *Perceptions of Well-Being. Four Stages of Life*, 84-98, Jossey-Bass.
- マドックス G.L.編 エイジング大事典刊行委員会監訳(1997). 『エイジング大事典 (新装版)』 早稲田大学出版部.
- Mannell, R.C. (1994). Constraints, Leisure Participation and Well-Being among Older Adults. In Compton, D.M., S.E.Iso-Ahola (eds.), *Leisure and mental Health*, 1, 79-97, Family Development Resources, Inc.
- Mannell.R.C., D.A.Kleiber (1997). *A Social Psychology of Leisure*. (速水敏彦 (監訳)(2004). 『レジャーの社会心理学』 世界思想社.)
- Marshall, V.W., P.J.Clarke, P.J.Ballantyne (2001). Instability in the Retirement Transition. *Research on Aging*, 23(4), 379-409.
- 丸林実千代 (1999). 『生涯音楽学習入門』 音楽之友社.
- 丸林実千代 (2000). 「成人音楽教育学の構想に関する課題—成人音楽学習の「自己決定学習」概念による理論的検討—」 『音楽教育学研究 3 音楽教育の課題と展望』, 172-183, 音楽之友社.
- 丸林実千代 (2001). 「音楽のコミュニティ形成と市民の生涯学習—市民参加型音楽活動の事例分析を通して—」 音楽教育学, 31(1・2 合併号), 22-32.
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd eds.). Van Nos Reinhold. (上田吉一訳 (1964). 『完全なる人間：魂のめざすもの』 誠信書房.)
- 松本すみ子 (2010). 『地域デビュー指南術～再び輝く団塊シニア～』 東京法令出版.
- McCown, W., R.Keiser, S.Mulhearn, D.Williamson (1997). The Role of Personality and Gender in Preference for Exaggerated Bass in Music. *Personality and Individual Differences*, 23(4), 543-547.
- Menec, V.H. (2003). The Relation between Everyday Activities and Successful Aging: A 6-Year Longitudinal Study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*,

50B (2), S74-S82.

- Michalos, A.C., P.M.Kahlke (2008). Impact of Art-Related Activities on the Perceived Quality of Life. *Social Indicator Research*, 89, 193-258.
- 南 和子 (2003). 『いくつになっても、日々新たに 60 歳からの生き方上手』 大和書房.
- 南 (竹中) 優子 (2005). 「人間関係が高齢音楽活動者の活動継続と活動満足に与える影響について—ソーシャルネットワークおよびソーシャルサポートの観点から—」平成 17 年度神戸大学大学院総合人間科学研究科修士論文
- 三浦 展 (1995). 『「家族と郊外」の社会学』 PHP 研究所
- 三浦 展 (2007). 『団塊格差』 文芸春秋.
- 宮田 登, 森 謙二, 網野房子 (編) (2000). 『老熟の力—豊かなく(老い)を求める』 早稲田大学出版部.
- Moen, P., M.A.Erickson, D.Dempster-McClain (2000). Social Role Identities among Older Adults in a Continuing Care Retirement Community. *Research on Aging*, 22(5), 559-579.
- 門間陽子 (1997). 「高齢者にとっての音楽の意味」 作業療法, 16-6, 419-422.
- 元吉ひろみ (2009). 「60 歳以上成人のピアノ学習—アンドラゴジー・ジェロゴジーの観点から—」 日本音楽教育学会(編)『音楽教育学の未来』, 266-279
- 村井靖児 (2002). 『音楽療法の基礎 (第 13 刷)』 音楽之友社
- 村上 忍 (2000). 「高齢者の生きがいとしての音楽活動」高萩保治, 中嶋恒雄 (編著)『音楽の生涯学習』, 150-160.
- 村田裕之 (2007). 『リタイア・モラトリアム—すぐに退職しない団塊の世代は何を変えるか—』 日本経済新聞社.
- Neugarten, B.L., R.J.Havighust, S.S.Tobin (1998). The Measurement of Life Satisfaction. In Lawton, M.P., T.A.Salthouse (eds.), *Essential Papers on the Psychology of Aging*. 613-633, New York University Press.
- Nieboer, A., S. Lindenberg (2002). Substitution, Buffers and Subjective Well-Being: A Hierarchical Approach. In Gullone, E., R.A.Cummins (eds.) *The Universality of Subjective Well-Being Indicators*, Dordrecht, NL: Kluwer Academic Publishers, 175-189.
- Nieboer, A., S.Lindenberg, A.Boomsma, A.C.Van Bruggen (2005). Dimensions of Well-Being and Their Measurement: The SPF-IL Scale. *Social Indicators Research*, 73, 313-353.
- Nieboer, A.P. (1997a). *Life-Events and Well-Being*. Thesis Publishers.
- Nieboer, A.P. (1997b). *Life-Events and Well-Being: A Prospective Study on Changes in Well-Being of Elderly People Due to a Serious Illness Event or Death of the*

- Spouse*, Thesis Publishers.
- Nieboer, A.P., R.Schulz, K.A.Matthews, et al. (1998). Spousal Caregivers' Activity Restriction and Depression: A Model for Changes over Time. *Social Science and Medicine*, 9, 1361-1371.
- Nieboer, A.P., S.M.Lindenberg, J.Ormel (1998). Conjugal Bereavement and Well-Being of Elderly Men and Women: A Preliminary Study. *Omega*, 38(2), 113-141.
- Nilsson, I., B.Kofgren, A.G.Fisher et al. (2006). Focus on Leisure Repertoire in the Oldest Old: The Umea 85+ Study. *Journal of Applied Gerontology*, 25(5), 391-405.
- ニッセイ基礎研究所(2007). 『定年前・定年後 新たな挑戦「仕事・家庭・社会」』 朝日新聞社
- 野口 恒 (編著) (2005). 『カラオケ文化産業論—21世紀の「生きがい社会」をつくる』 PHP 研究所.
- Nolan, M., S. Davies, G.Grand (2001). Quality of Life, Quality of Care. In Nolan, M., S.Davies, G.Grant (eds.), *Working with Older People and Their Families*, 4-19, Open University Press.
- 法岡淑子 (1990). 「現代青年の音楽表現行動形成過程—ケース・スタディによる音楽歴分析を中心として—」 滋賀大学教育学部紀要 人文科学・社会科学・教育科学, 40, 169-182.
- North, A.C., D.J.Hargreaves (2007a). Lifestyle Correlates of Musical Preference: 1. Relationships, living Arrangements Beliefs, and Crime. *Psychology of Music*, 35(1), 58-87.
- North, A.C., D.J.Hargreaves (2007b). Lifestyle Correlates of Musical Preference: 2. Media, leisure time and Music. *Psychology of Music*, 35(2), 179-200.
- 貫 行子 (1998). 『高齢者の音楽療法 (第3刷)』 音楽之友社.
- Nuttman-Shwartz, O. (2004). Like a High Wave: Adjustment to Retirement. *The Gerontologist*, 44(2), 229-236.
- 小田利勝 (2004). 『サクセスフル・エイジングの研究』 学文社.
- 小田利勝 (2009). 『社会調査法の基礎』 プレアデス出版.
- 大町陽一郎 (2004). 『クラシック音楽を楽しもう!』 角川書店.
- Ormel, J. (2002). Social Production Function (SPF) Theory as an Heuristic for Understanding Developmental Trajectories and Outcomes. In Pulkkinen, L., A.Caspi (eds.), *Paths to Successful Development*, 353-379, Cambridge University Press.
- Ormel, J., R.Stewart, R.Sanderman (1989). Personality a Modifier of the Life

- Change-Distress Relationship. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 24, 187-195.
- Ormel, J., R.T.Sanderman, R.Stewart (1988). Personality as Modifier of the Life Event-Distress Relationship: A Longitudinal Structural Equation Model. *Personality and Individual Differences*, 9(6), 973-982.
- Ormel, J., S.Lindenberg, N.Steverink, L.M.Verbrugge (1999). Subjective Well-Being and Social Production Functions. *Social Indicators Research*, 46, 61-90.
- Ormel, J., S.Lindenberg, N.Steverink, M.Vonkorff (1997). Quality of Life and Social Production Functions: A Framework for Understanding Health Effects. *Social Science and Medicine*, 45(7), 1051-1063.
- Osgood, D.W., H, Lee (1993). Leisure Activities, Age, and Adult Roles across the Lifespan. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 16(1), 181-208.
- Osgood, N. J. (1993). Creative Activity and the Arts: Possibilities and Programs, In Kelly, J.R., (eds.), *Activity and Aging*, 174-186.
- 大竹昭子 (1997). 『カラオケ、海を渡る』 筑摩書房.
- 大内尉義, 秋山宏子 (編集代表) (2010). 『新老年学 (第3版)』 東京大学出版会
- パルモア E. (著), 前田大作, 片多 順(訳) (1998). 『お年寄り 比較文化からみた日本の老人(第3刷)』 九州大学出版会.
- パルモア E.B. (著), 鈴木研一 (訳) (2002). 『エイジズム: 高齢者差別の実相と克服の展望』 明石書店.
- Patterson, I. (1996). Participation in Leisure Activities by Older Adults after a Stressful Life Event: The Loss of a Spouse. *International Journal of Aging and Human Development*, 42(2), 123-142.
- Patterson, L., G.Carpenter (1994). Participation in Leisure Activities after the Death of a Spouse. *Leisure Sciences*, 16, 105-117.
- Pavlicavic, M., G. Ansdell (2004). *Community Music Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Pickles, V. (2003). Music and the Third Age. *Psychology of Music*, 31(4), 415-423.
- Poitrenaud, J., J.V.Masson, A.J.Valleron, et al. (1979). Factors Related to Attitude Towards Retirement Among French Preretired Managers and Top Executives. *Journal of Gerontology*, 34(5), 723-727.
- Pushkar, D., T.Ar Buckley, M.Conway, et al. (1997). Everyday Activity Parameters and Competence in Older Adults. *Psychology and Aging*, 12(4), 600-609.
- Reichstadt, J., C.A.Deep, L.A.Palinkas, et al. (2007). Building Blocks of Successful Aging: A Focus Group Study of Older Adults' Perceived Contributors to Successful Aging. *American Journal of Geriatrics and Psychiatry*, 15(3),

- 194-201.
- Reis, M., D.P.Gold (1993). Retirement, Personality, and Life Satisfaction: A Review and Two Models. *The Journal of Applied Gerontology*, 12(2), 261-282.
- Reitzes, D.C., E.J.Mutran, M.E.Fernandez (1996). Does Retirement Hurt Well-Being? Factors Influencing Self-Esteem and Depression among Retirees and Workers. *The Gerontologist*, 36(5), 649-656.
- Riddick, C.C., S.N.Daniel (1984). The Relative Contribution of Leisure Activities and Other Factors to the Mental Health of Older Women. *Journal of Leisure Research*, 16, 136-148
- Rook, K.S. (1984). The Negative Side of Social Interaction: Impact on Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097-1108.
- Rook, K.S. (1997). Positive and Negative Social Exchanges: Weighing Their Effects in Later Life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B (4), S167-S169.
- Rose, A.M. (1964). The Current Theoretical Issue in Social Gerontology. *The Gerontologist*, 4, 46-50.
- Rowe, J.W., R.L.Kahn (1999). *Successful Aging*. Dell Publishing.
- Rowe, J.W., R.L.Kahn (1987). Human Aging: Usual and Successful. *Science* 237, 143-149.
- Rowe, J.W., R.L.Karn (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Russell, P.A.,(1997) 「音楽の好みと社会」 in Hargreaves, D.J., A.C. North (eds.), *The Social Psychology of Music*, Oxford University Press (磯部二郎, 沖野成紀, 小柴はるみ, 佐藤典子, 福田達夫訳『音楽の社会心理学 人はなぜ音楽を聴くのか』東海大学出版会) , 171-192.
- Russell, R.V. (1987). The Importance of Recreation Satisfaction and Activity Participation to the Life Satisfaction of Age-Segregated Retirees. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 273-283.
- Ruth, B. (1973). Music in Geriatric Care Angus and Robertson. (小田紀子、小坂哲也訳『高齢者ケアにおける音楽—高齢者の問題解決への音楽療法アプローチ』 荘道社, 2000) .
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- 嵯峨座晴夫 (1999). 『高齢者のライフスタイル』 早稲田大学出版部.
- 堺屋太一 (2003). 『高齢化大好機』 NTT 出版.
- Schulz, R., J.Heckhausen (1996). A Life Span Model of Successful Aging. *American Psychologist*, 51(7), 702-714.

- 関 峯一 (2006). 『人間関係の発達心理学6 老年期の人間関係』 培風館.
- 瀬沼克彰 (2006). 『高齢余暇が地域を創る』 学文社.
- 瀬沼克彰 (2007). 『超団塊世代の余暇哲学と実践』 日本地域社会研究所.
- Settersten, R.A. (1998). Time, Age, and the Transition to Retirement: New Evidence on Life-Course Flexibility? *International Journal of Aging and Human Development*, 47(3), 177-203.
- Sherman, S.R. (1974). Leisure Activities in Retirement Housing. *Journal of Gerontology*, 29(3), 325-335.
- 柴田 博 (2004). 『中高年健康常識を疑う (第2刷)』 講談社.
- 柴田 博, 長田久雄, 杉澤秀博 (編) (2007a). 『老年学テキスト』 建帛社.
- 柴田 博, 長田久雄, 杉澤秀博 (編) (2007b). 『老年学要論: 老いを理解する』 建帛社
- 柴田 博, 芳賀 博, 長田久雄, 古谷野亘 (編著) (1993). 『老年学入門: 学際的アプローチ』 川島書店.
- 下仲順子, 中里克治 (編著) (2004). 『リーディングス介護福祉学8 高齢者心理学』 建帛社.
- Silverstein M., M.G.Perker (2002). Leisure Activities and Quality of Life among the Oldest Old in Sweden. *Research on Aging*, 24-5, 528-547.
- Simonton, D.K. (1990). Creativity in the Later Years: Optimistic Prospects for Achievement. *The Gerontologist*, 30(5), 626-631
- Sobel, M.E. (1981). *Lifestyle and Social Structure: Concepts, definition, Analysis*. Academic Press.
- Sorce, P., P.R.Teyler, L.M.Loomis (1989). Lifestyle of Older Americans. *The Journal of Consumer Marketing*, 6, 53-63.
- Stebbins R.A. (1997). Serious Leisure and Well-Being. In Haworth, J.T., *Work, Leisure and Well-Being*, 117-130, Routledge Press.
- Stebbins, R.A. (1982). Serious Leisure A Conceptual Statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R.A. (1992a). Costs and Rewards in Barbershop Singing. *Leisure Studies*, 11, 123-133.
- Stebbins, R.A. (1992b). Hobbies as Marginal Leisure: The Case of Barbershop Singers. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 15(1), 375-386.
- Stebbins,R.A. (2007). Lifestyle as a Generic Concept in Ethnographic Research. *Quality and Quantity*, 31, 347-360.
- Steverink, N. (2001). When and Why Frail Elderly People Give Up Independent Living: The Netherlands as an Example. *Ageing and Society*, 21, 45-69.

- Steverink, N., G. J. Westerhod, et al. (2001). The Personal Experience of Aging, Individual Resources, and Subjective Well-Being. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B (6), P364-P373.
- Steverink, N., S.Lindenberg (2005). How to Understand and Improve Older People's Self-Management of Wellbeing. *European Journal of Ageing*, 2, 235-244.
- Steverink, N., S.Lindenberg (2006). Which Social Needs Are Important for Subjective Well-Being? What Happens to Them with Aging? *Psychology and Aging*, 21(2), 281-290.
- Steverink, N., S.Lindenberg, J.Ormel (1998). Towards Understanding Successful Ageing: Patterned Change in Resources and Goals. *Ageing and Society*, 18, 441-467.
- Straus, R. (1957) "The Nature and Status of Medical Sociology." *American Sociology Research* 22, pp203.
- 杉江淑子 (2000). 「音楽教育の社会的機能に関する一考察—音楽活動参加者の構造的特徴とその形成メカニズム—」 『音楽教育学研究 3 音楽教育の課題と展望』, 242-256, 音楽之友社.
- 鈴木しおり (2003). 「地域社会における音楽活動の考察—旭川市「ネージュ・コンเสิร์ต (雪のコンサート) の事例 その1—」 北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要, 5, 143-158.
- 鈴木しおり (2004). 「地域社会における音楽活動の考察—旭川市「ネージュ・コンเสิร์ต (雪のコンサート) の事例 その2—」 北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要, 7, 35-46.
- Szinovacz, M., C.Washo (1992). Gender Differences in Exposure to Life Events and Adaptation to Retirement. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 47(4), S191-S196.
- 高木 修 (監), 神山 進 (編) (2002). 『被服行動の社会心理学 装う人間のこころと行動 (第2刷)』 北大路書房.
- 高木 修 (監), 西川正之 (編) (2000). 『援助とサポートの社会心理学: 助け合う人間のこころと行動』 北大路書房.
- 高萩保治 (1998). 「生涯学習の一環としての音楽学習—音を楽しむ音楽学習へ—」 社会教育, 53-7 (通巻第 625), 10-13.
- 高萩保治, 中嶋恒雄 (編著) (2000). 『音楽の生涯学習 理論と実際』 玉川大学出版部.
- 高橋勇悦, 和田修一 (編) (2002). 『生きがいの社会学—高齢社会における幸福とは何か—』 弘文堂.
- 竹中優子, 小田利勝 (2007). 「音楽と高齢者—音楽老年学の構想—」 神戸大学発達科学部研究紀要, 14(2), 139-146.

- 竹中優子, 小田利勝 (2008). 「中高齡音楽活動者の活動継続意欲と活動満足」 応用老年学, 2(1), 50-58.
- 竹中優子, 小田利勝 (2009). 「サクセスフル・エイジングと社会的生産関数理論」 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 3(2), 71-78
- 竹中優子, 小田利勝 (2010). 「音楽老年学の枠組みと構造」 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 4(1), 57-62.
- 竹沢利器雄 (2006). 『定年先遣隊 趣味は生きがいになりえるか?』 花伝社.
- 詫摩武俊 (1991). 『これからの〈老い〉老化の心理学』 講談社.
- 谷口高士 (2005). 『音は心の中で音楽になる [音楽心理学への招待] (初版第6刷)』 北大路書房.
- Tate, R.B., L.Lah, T.E.Cuddy (2003). Definition of Successful Aging by Elderly Canadian Males: The Manitoba Follow-Up Study. *The Gerontologist*, 43(5), 735-744.
- Tokarski, W. (1987). Leisure and Lifestyle of the Elderly: Outline of a Research Programme. *European Journal of Education*, 22(3/4). 327-333.
- Tokarski, W. (1991). Leisure Lifestyle Courses in Old Age (Research Note). *Leisure Studies*, 10, 79-81.
- Tornstam, L. (1999). Gerotranscendence and the Functions of Reminiscence. *Journal of Aging and Identity*, 4(3), 155-166.
- 辻中俊樹 (編著) (2005). 『団塊が電車を降りる日』 東急エージェンシー.
- 辻 栄二 (1990). 『アマチュアの領分 ヴァイオリン修得術』 春秋社.
- 上野健一 (2006). 『これからの老後はおもしろい』 こう書房.
- 海野雅路 (1994). 『ようこそ音楽へ 生涯学習と音楽実践のひけつ』 春秋社.
- Utz, R.L., D.Carr, R.Nesse, C.B.Wortman (2002). The Effect of Widowhood on Older Adults' Social Participation: An Evaluation of Activity, Disengagement, and Continuity Theories. *The Gerontologist*, 42(4), 522-533.
- Vaillant, G.E. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Brown and Company.
- Van Bruggen, A.C. (2001) *Individual Production of Social Well-Being: An Exploratory Study*. Amsterdam: Thela Thesis.
- Van Der Gaag, M., P.J.Martin, T.A.B.Snijders (2003). An Approach to the Measurement of Individual Social Capital. In Flap, H., B.Volker (eds.), *Creation and Returns of Social Capital*, , 199-218. London: Routledge
- Van Der Gaag, M., T.A.B.Snijders (2004). The Resource Generator: Social Capital Quantification with Concrete Items. *Social Networks*, 27, 1-29.
- Van Der Gaag, M., T.Snijders (2003). Proposals for the Measurement of Individual

- Social Capital. In H. Hlap, B. Volker (eds.), *Creation and Returns of Social Capital*, 199-218, Routledge Press.
- Veal, A.J. (1993). The Concept of Lifestyle: A Review. *Leisure Studies*, 12, 233-252.
- Verghese, J., B.L. Richard, J.K. Mindy, et al. (2003). Leisure Activities and the risk of Dementia in Elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348, 2508-2516.
- Voges, W., H. Pongratz (1988). Retirement and the Lifestyles of Older Women. *Ageing and Society*, 8, 63-84.
- 和田秀樹 (2007a). 『「現役年齢」をのぼす技術』 PHP 研究所.
- 和田秀樹 (2007b). 『定年後すぐボケる人 かえって若返る人』 大和書房.
- 和気静一郎 (2005). 『定年退職 その後』 島影社.
- Wang, H. X., A. Karp, B. Winblad, L. Fratiglioni (2002). Later-Life Engagement in Social and Leisure Activity: Is Associated with a Decreased Risk of Dementia. *American Journal of Epidemiology*, 155(12), 1081-1087.
- Warr P., V. Butcher, I. Robertson (2004). Activity and Psychological Well-Being in Older People. *Aging and Mental Health*, 8(2), 172-183.
- 渡辺廣美 (2002). 「高齢期における音楽学習の意義と可能性」 ヤマハ音楽振興会音楽研究所研究報告書.
- Wikstrom, B.M. (2004). Older Adults and the Arts: The Importance of Aesthetic Forms of Expression in Later Life. *Journal of Gerontological Nursing*, 30-36.
- Williamson, G.M. (2002). Aging Well: Outlook for the 21st Century. In Snyder, C.R., S.J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 676-686, Oxford University Press.
- 山口文憲 (2006). 『団塊ひとりぼっち』 文芸春秋.
- ヤマハ音楽振興会音楽研究事業部. 音楽ライフスタイル Web アンケート報告書 2006. (2009,4,20)
- 矢澤直子 (1998). 「音楽の楽しみは年齢を選ばない—シルバーアンサンブルの輪広がる—」 社会教育, 53-7(通巻第 625), 22-24.
- 読売新聞生活情報部 (編) (2007). 『ゆうゆうシニアライフご指南帖 健康・趣味・ボランティア・田舎暮らし』 生活書院.
- 吉武輝子 (2008). 『ひとりの老後を心楽しく生きる方法』 海竜社.
- 残間里江子 (2005). 『それでいいのか蕎麦打ち男』 大進堂.
- Zettel, L.A., K.S. Rook (2004). Substitution and Compensation in the Social Networks of Older Widowed Women. *Psychology and Aging*, 19(3), 433-443.

【謝辞】

最初に、本論文の作成にあたり、非常にお世話になった指導教官の小田利勝先生に心より感謝申し上げます。飲み込みも悪く、そのくせ寄り道ばかりで肝心なときにはいつも腰の重い私を長年にわたって見捨てずにここまでご指導くださったこと、非常に感謝しています。先生の貴重なお時間を何時間も頂戴したのに、そこでご指導いただいた内容のほとんどは理解できていないかもしれませんが、先生と長くお付き合いをし、やり取りをしていくうちに、分からないことを素直に先生に質問できるようになった自分に「ああ、成長したなあ」と最近になって感じるようになりました。研究面だけに限らず、公私にわたっていろいろ面倒を見てくださり、本当にありがとうございました。私が繰り返す暴走行為にもいつも笑って付き合ってください、おかげで普段体験できないことや行けない場所にも行くことができ、研究面以外でも楽しく充実した学生生活を満喫できました。

また、副査の先生方をはじめ、お世話になりました神戸大学の先生方にも非常に感謝しております。学校内ですれ違ったときに、いつも優しく声をかけていただき、そして激励の言葉をかけていただいたこと、大変ありがたく思っております。

そして、同期の皆さんをはじめ、研究室の先輩方、そして後輩たちにも本当に感謝しています。本当に苦しいときにいつも温かく励ましてくれて、皆さんの存在がなかったら、きっとここまで来ることはできなかったでしょう。特に、小田研究室の後輩たちは、私のわがままと勝手な暴走にいつも付き合ってくれただけでなく、私がくじけそうになったり落ち込んでいるときに優しく声をかけてくれたこと、話し相手になってくれていろいろな刺激をもらえたこと、本当にありがたく思っています。学年や国籍の枠を超えてこのような温かい関係を築けたこと、それが一番の財産になっています。

この研究をはじめようと思ったのは今からもう 10 年以上も前のこと。このきっかけを与えてくれたマンドリンアンサンブルまほろばのみなさんをはじめ、関西マンドリン連盟の関係者の方々にも本当に感謝しています。練習のときにしかピアノに触らず、演奏会のときでさえも当日まで楽譜を見ないような私ですが、それでも放り出さずに今でも一緒に演奏活動をさせてもらっていること本当にありがたく思っています。研究でくじけそうになったり、自分のしている研究に意義が見出せなくなったとき、皆さんの生き生きとした姿を見たり一緒に演奏したりすることによって、いつもやる気を頂いていました。本当にありがとうございました。

思い返せば、大学院生活の中で私自身も大きなライフイベントを幾度も経験しましたが、そんなことは遠い遠い昔のことのようには思われます。それほどいろん

なことがあった年月であったという証拠ですが、その陰で私のがままに振り回され、犠牲になった人々も多くいました。その人たちには本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。犠牲に報いるような成果が出せたかどうかは分かりませんが、この人たちの犠牲の上で研究ができたこと、しっかり肝に銘じてこれからも生きていこうと思っています。

一方で、この研究を通してたくさんの方と出会い、良い交流を続けさせていただいていることも嬉しく思っています。研究の進み具合を気にしてくださり、相談相手になってくださる一方で、時には素敵なサプライズを用意してくださるなどの心のこもった励ましにはいつも感謝していました。本当にありがとうございました。

最後に、この大学院生活を送る上で一番の理解者であり、サポーターであり、そして一番の犠牲者であった両親と妹に心より御礼の言葉を言いたいです。私のがままから離れて生活し、いつまでたっても親のすねかじりで、「いつになったら自立してくれるの？」と言われ続けてここまでできました。たまに連絡をすると愚痴を聞かせて心配をさせてばかりいましたが、たまに家に帰ると大量の食料と両手いっぱいのお土産を用意してくれていました。「本当にしんどいときはいつでも帰っていらっしやい」と言い続けてくれていることにどれほど感謝していることか。便りが無いのが元気な証拠、とお互いにあまり頻繁に連絡をしなかったけれど、さすがに最後の1ヶ月はそれぞれが何度も何度も連絡をくれたこと、本当にありがたく思っています。今後は親孝行と妹孝行をしっかりしたいと思っています。

この研究が何とか形になったこと、そして、ここまでやり続けられたことは皆さんのおかげだと思います。ここですべての方の名前を挙げることはできませんが、ご協力いただいたすべての皆さんに心より御礼を申し上げます。この感謝を忘れず、今後も自分の決めた道をしっかり歩んでいきたいと思っています。

最後に、もう一度、非常にお世話になった小田利勝先生に御礼を申し上げます。

クリスマスのイルミネーションがとてもきれいな空気の澄んだ冬の夜に・・・。