

音楽による健康的な生活への一提案 (II)

～マスローの自己実現理論による考察～

田 島 孝 一

A Proposal for Healthy Life by Music (II)

～A Consideration Through the Theory of Self-actualization by Maslow～

TAJIMA Koichi

Abstract

In the part II, there are 2 chapters. On the former, I tried to apply each items in the 5 hierarchy to each musical actions. Through this consideration, I have shown that some musical actions in upper hierarchy includes possibility to make a man hard in his mind. Because thorough music actions in upper hierarchy, for example music composition or independent music playing, they make a man independently. So, in the latter chapter, I suggested autonomous-thinking which makes one's mind healthy and happy. And I suggested the difficulties to make them realize above all in Japan. They are, for example, not to declare one's thinking in many people, to follow unimportant authorities, to depend for too many announces in public spaces, and others. They will educate a man to dependent-type. So, there is a necessity to escape from such a diseased state. Having any musical actions in highest hierarchy, must make a man's mind to independent and autonomous type. They must lead minds and bodies of many Japanese people into healthy condition.

キーワード: マスロー、欲求段階説、自己実現、音楽行動、自律的思考

Key words: Maslow, Hierarchy of Needs, self-realize, musical action, autonomous-thinking

第3章 音楽による健康な生活への一提案

筆者は前章まで、音楽と健康との関連性についての考察をすすめてきたが、その中で、心の健康を保つための最も重要な点として、次の一点を改めて確認しておきたい。すなわち、欲求レベルがより高質になるにしたがい、その欲求が満たされたときの心の健康も、より確かなものになるということである。筆者はこのことを、マスローの欲求5段階説に基づきながら確認をしてきた。本章では、その5段階それぞれに当てはまる音楽行動を取り上げ、実際の日常生活の中で、音楽をどう用いれば心身の健康を保つことにつながるのかを考察していく。

第1節 受動的音楽行動と能動的音楽行動 ～マスローの階層説に基づいて～

第1段階：生理的欲求

食欲：音楽を聴くだけで食欲を満足させることはできないが、食事時に心地よい音楽に含まれることにより食欲を増進させることができる。なぜなら、そのような音楽は、気分を楽しくしてくれるため、テーブルでの会話も必然的に楽しくはずむ。そうすると、食事がいっそうおいしく感じられるという、相乗効果が現れやすくなる。そのような心地よい結果は、当然健康にもいい結果をもたらすことになる。しかし逆に、もし聞こえてくる音楽が重苦しい音楽であれば、食欲も低下してしまうだろう。また、音量が大きすぎると、会話が聴き取りにくくなり、大声で話さなければならなくなり、それにより多くのエネルギーや神経を使わなければならなくなる。そうすると、ゆったりとくつろいで食事をすることができなくなるのではないだろうか。

(筆者はかつてあるフランス料理店で夕食をとったことがあるが、そのとき聞こえてくる音楽はブラームスの交響曲。それも短調の重苦しい雰囲気音楽がかかっていた。さすがに気分が重苦しく、支配人に音楽を明るく軽いものに変更するよう申し出なければならなかった。)

日本ではBGMを提供する顧客サービスが過剰なほど盛んであるが、音楽の種類や音量をTPOによって使い分けるところまでの知識や配慮が欠けていることが多いように思われる。特にクラシック音楽であればどんな曲でも高級感を演出できるかのように錯覚している飲食店に、これまで何度も遭遇してきた。この現象の背景には、日本人のある種の形式主義を感じられてならない。いったん社会に承認され存在を許されたものに対しては、もはやそれは無害なものとして公共に提供され共有された価値観となり、価値あるものとしての一つの「社会常識的パターン」となる。そうなってしまえば、もはやその状況は無条件に承認されるべき正当な存在となり、それに対して異議を唱える者はわがままであり、少しくらいのことは我慢すべきであると断定される。日本社会には、このような「社会常識的パターン」をいわば絶対視するような、「形式承認主義」が働いているのではないかと、これまで筆者はさまざまな場面で痛感させられてきた。元来日本人は、他者に対し細やかな気配りをする、繊細な神経をもっていたはずなのだが、このような「形式承認主義」に基づいた価値判断に陥ってしまえば、不思議

なくらい無神経となり思慮の浅さを露呈してしまうように思われてならない。(一例をあげてみれば、街中や車内での過剰な放送騒音の問題がある。特に JR では発車時に「ドアが閉まります！」と車内中の乗客に向かって急に声高にどなるかのように注意放送することがあるが、車内の乗客に緊張感を与えるこの放送の必要性については、まったく理解に苦しむ。なぜなら、注意を必要とするドア近くの乗客は、ホーム上での注意放送が聞き取れるのであり、車内の乗客に向けて緊張を強いるどなり声は、まったく不要な騒音にしかならないのではないだろうか。この事例を含め、このような欠点の改善を進めることは、騒音による人々のストレスを軽減させ、健康を維持するために必要なことである。それにはまず、この実態の異常さに多くの人が気づく必要があるし、それに対する当然の権利としての抗議行動を起こす必要があるのではないだろうか。)

性的願望：鳥類はもとより大半の動物は、声を通じて異性に対して求愛のメッセージを送る。さまざまな音楽起源説のきわめて重要な項目の一つでもある。実際世界中の音楽には、恋愛感情をテーマにしたものが多い。その中でも、最も多くみられるのが人間の肉声による恋愛歌だろう。民謡はもちろんクラシック音楽もそうであるが、特にあふれるほど次々と生産し続けられるポピュラー音楽には、その大半に恋愛感情が歌いこまれている。それだけ人間にとっても性的願望はまた、動物の一種としての人間の重要な一面であり、基本的欲求であることが裏づけられる。このような求愛歌を歌うことにより、少年期の男女に恋愛に対する憧れの心を発達させ、健康な成人へ成長させることができる。また、心が健康な若者であれば、実際に恋人がいなくても恋愛感情を擬似体験できるし、鬱積する性欲でさえ、不健全で反社会的方向へ向かわせることなく、健全な精神のまま、歌などの音楽行動へと昇華させる可能性もあるだろう。さらにまた、声に出して歌を歌うことは、呼吸運動をともなうため身体機能の健康維持にも役立ち、さらにまた大声で歌うことによりストレス発散にも有効となり、心身をよりいっそう健康の方向へと向けることができる。

第2段階：安全欲求

音楽から安全を与えられることはまず考えられないかもしれない。しかしヒーリング・ミュージックは、人々へ常に穏やかな気持ちを与えてくれるため、人は無意識的に今の自分は安全であると感じているはずである。しかしながら逆に、エキサイトする音楽から直接に身の危険を感じるわけでもない。そのような躍動的音楽の場合でも、音楽を通じてお祭騒ぎができる状態は、原則的に身の危険を感じない状態であるともいえる。なお、恐怖感を高める効果をもたせた映画音楽や、身の危険に対する注意を喚起させるためのサイン音楽があるが、これは健康を論じることを目的とする本論文の対象外とする。

第3段階：所属・愛情欲求

前章でも述べたように、いい人間関係が築かれた仲間と共に、バンド演奏など何らかの音楽活動がおこなわれる。上達・技術の進歩など、お互いの向上が確認し合える中でそれが行われれば、より友情も高められ、それと共により強固な仲間意識やアイデンティティを共有しあ

うことができる。それによって、よりいっそう大きい満足感と幸福感を得ることができる。

現代の家庭は、以前より家族関係が希薄になってしまったものがますます増えつつあるように見える。本来自分の家庭は、その構成員である一人一人が、一番心を安らげる場であるべきである。もし家庭以外に、安らげる場があるとすれば、それはもはや家庭崩壊であるし、その安らぎも一時的で不安定なものでしかないのではないだろうか。いずれにしても、その家族の全員の心の健康は、大きく損なわれているというべきだろう。そうならないよう、たまには家族でカラオケ店へ歌を歌いに行くといい。怒り狂った怒鳴り声を歌声に変えて、日ごろのストレスを発散させるのである。家族そろって一つのことをする。しかもそれをまるでゲームをするかのように、遊びとして楽しんで行うことができる。にぎやかに家族の絆を深め合うととてもいい機会とすることもできるだろう。そこから得られる幸福感は、心の健康を取り戻させ、されに家族間の心の隙間を埋めることもできるだろう。

またロック・コンサートなどでも、時には暴力的とも見えるあり余ったヤング・パワーが、会場での一体感や集団意識を共有するという安定した心理をとれない、同質の集団の中に自分が存在している幸福感から、同じくストレス発散へと昇華されやすくなるだろう。

第4段階：承認欲求（自尊・名声・評価の欲求）

自他共に優れた自分であることを証明したいと願う欲求。一般の人々が、音楽活動を行うことによって、脚光をあびるスター性を身近に感じられるような機会は、前述したように、人前で上手に歌えた時や、何らかの楽器を上手に演奏できたことにより賞賛を得られた時である。しかしこれを達成させるためには、練習を相当多く積む必要がある。もっとも、大半の人々が、その学習初期に抱く意識は、それを行うことで自ら楽しみたいとの思いとともに、ほんの少しだけでもいいからそれをやれない他者より優れていたい、と思うことから始まるのではないだろうか。そして、練習が順調に進み、やがてその成果が表れるようになったとき、この欲求はある程度充足させることができる。そうすると、さらに上級の技能やライバルを超えるという目標達成へと、その欲求は進展していく。

以上に見たこれら第1～4段階に共通する特徴のひとつとして、それぞれの音楽活動を自発的に行ない、またそのための時間確保に努力することがあげられる。しかしさらにその努力の上に、本論で述べるようなさまざまな音楽の働きについての知識をつけ加えれば、その幸福感をより確かなものとし、いっそう心の健康につながる可能性が高まると考えられる。

ヒーリング・ミュージックは心の疲れを癒し、身心に快適感を与えてくれる。しかしこれは一時しのぎの、いわば消臭剤のような働きではないだろうか。疲れる原因を排除しなければ、すぐに元のストレス状態に戻ってしまうからだ。音環境の改善については、マリー・シェーファー（R. Murray Shafer 1933～）がサウンド・スケープ論でいう、都市をよりハイファイ（静寂）な音環境へ改善する方法を考えなければならない。もしそれができないのであれば、より静寂な音環境を求めて都市を離れるしかなくなる。

また、人々の心のゆとりを奪っている、時間に追われる日常生活を再考し、社会全体の生活

システムを、心と時間にゆとりをもてる、疲れのない社会へと根本的改善を図っていく必要がある。もし時間的ゆとりが生み出されるようになれば、自然が豊かな環境の中で鳥の声を聞いたり、仲間と一緒に音楽活動を行えるようになるなど、精神的にも、より高い段階の幸福感を得ることができるようになる。

しかし、日本社会の現状をみれば、これら2つの提案も、到底実現できそうにはないような、雑多な音に溢れた劣悪な音環境ではないだろうか。多くの人々は、蓄積したストレスを日常にかかえてはいるが、社会の流れの中でなすすべもなく、やむを得ず日々社会の流れに身をまかせているのが現状である。さらにまた、それらストレスの原因となっている環境についてさえ、考えるゆとりすらないのではないだろうか。

この劣悪な現状の背景には、周囲の状況にあえて自ら逆らおうとしない、日本人の根強い習性を感じられてならない。これはまた同時に、自分一人が周囲から目立つということを極端に嫌う習性でもある。日本人の思考の特長の一つとして指摘したものに、「日本人にとっての状況理論は、周りの人々のしているようにルールを変形することである。」⁽¹⁾ (中島 1997) や、「ルールに基づいて判断するというよりも、状況や関係性に基づいて判断する。」⁽²⁾ (Nisbet 2001) などがみられる。あるいは「日本人は、単に意識的で自律的な思考をすることが苦手なのではなく、それに不安を感じやすい国民だ」⁽³⁾ (山 2003) との指摘もある。したがって、自分たちの身近な社会問題を解決することは、周囲に単独で異議を唱えることになるため、大変な勇気や決断力を必要とする非常に困難な問題なのである。後者の文中にある「自律的な思考」についての指摘は、マスローの志向した「自己実現的人間」とはおよそほど遠い日本人の実情ではないだろうか。日本人の精神的健康が損なわれやすく、自殺者数が非常に多いことは、この点からも明白だといえる。今後の学校教育では、自己実現をはかれるような人間を育てる教育や、情操が豊かでじっくりと考えるゆとりある心を育てるような、音楽・芸術教育が行われなければならないだろう。しかしそのためには、受験中心の価値意識から、人間性の育成を重視した教育を重視する価値意識への転換をするなど、社会の世論や親の意識改革が前提とされなければ、到底実現はできないのではないだろうか。このような社会の現状には、人々の心身の健康を損ねる原因がすでに内包されているといってもいいだろう。

第5段階：自己実現欲求

第3・第4段階は他者との比較の中に問題がおこることであり、第1・第2段階はそれには至らない個人の次元における問題であると見ることもできる。次の第5段階は、そのような比較の束縛から解き放たれた、心の自由度をよりいっそう高められた状態において起こり得るものである。

自己実現できたという達成感を感じられるような音楽活動は、創造力をともなったより高い音楽レベルのものである必要がある。なぜなら、そこには他者から自立した、一人の人間の存在が認められるからである。そこから生み出される芸術には、一つには一個人の思考力や感性を含めた、その人間のトータルな存在性を反映した、作曲や編曲という高い音楽技術レベルをともなった創作活動。もう一つは、演奏者の創造性と長年培った高度な技術力の反映として、

独自性のある自己表現力をともなった演奏活動がある。この他にも、そのような演奏を聴くことにより、またその質の高さを判別できることにより、より大きな感動を呼び起こされるような、より高いレベルでの聴取活動もまた、この中に加えてもよいだろう。

前者は単旋律のメロディーだけ、あるいはそれに簡単な和音伴奏をつけて創作するものから、専門的な技術によるオーケストレーションをともなうものまで、さまざまなレベルの形態が見られる。創作は無の状態から形あるものを生み出すため、それ自体が自己表現である。しかも他の誰ともちがう自分を表現することができるという、自己表現の喜びが、基本的要素として含まれている。そしてそこには、創造するという工夫を重ねた行為の末に、自分が満足できる結果を示せた時、その喜びはよりいっそう大きなものになる。仕上がった作品は、楽譜という眼に見える形として残る。そして設計図のようなその楽譜が現実にも音となって演奏された時、もしその作品が聴衆に感動を与えた結果として賞賛の拍手を受けられれば、その作曲者は、演奏者や聴衆との一体感により、第3～4段階の欲求をすべて満たされることによる大きな幸福感も付け加えられることになる。これらの客観的評価により、それまでの自分の努力と進歩・成長が確認できるため、それによって幸福感がさらに大きく膨らまされることになる。

後者の演奏活動については、作曲よりもはるかに多くの人たちが体験できる音楽活動である。しかし少なくとも日本国内に限るならば、ここには大きな問題点がある。それは、果たしてどれだけの演奏が創造的といえるような、表現力豊かな演奏をおこなっているのかという疑問である。特に88個の音全てを見ることのできるピアノでは、ともすれば、極端な言い方ではあるが、ただ間違わずに弾けたことに満足してしまい、安易に鍵盤から音を発してしまうといった演奏に陥りやすくなってしまふ。その結果、豊かな表現力をともなった演奏をする日本人演奏家に出会えることはきわめて稀となってしまうのである。それらの演奏は、たとえミスはなくても演奏者の心が伝わってこないし、旋律が表情のある語りかけとなって届いてこない。海外のすぐれた多くのピアニストたちの演奏と比較してみれば、そんな無味乾燥な演奏が実に多いと感じられてならない。大半のアマチュアはもちろん、プロ・ピアニストの中にさえそういう形式的な演奏があふれているのが日本の実情なのである。このような演奏からは、この第5段階に相当する深い感動をともなう心の幸福感は、(自己満足を除き、)演奏者自身に感じられることはないだろう。(両者の差異の原因を、筆者はそれぞれの母国語が含む音楽要素の差異にあると考えている。)

第2節 自己実現・至高体験に迫ることのできる楽器演奏法

では第5段階に近い、演奏者自身が自分の進歩と成長に感動しながら演奏できて、さらにそのうえ演奏者の創造性と豊かな表現力まで反映させられるような、主体的楽器演奏とは、いったいどのようにして行うことができるのか。ここでは愛好者の多い、ピアノの練習法を例にして考察を進めることにする。

上記したような主体的なピアノ演奏を実現させられる練習法には、二つの深い喜びが与えられる可能性がある。一つにはピアノを弾く者が、ある課題の学習法や練習方法によって、大きな成果が得られたときの喜びである。ここでいう成果とは、単に時間をかけた練習結果として

の目標達成ではない。自身が立てた練習目標と、その目標を必ず達成できる方法として、十分考え抜かれた合理的練習方法の成果・反映としてあらわれた成果であり、そのような合理性をともなった結果に対する、客観的かつ知的な認知ができた時に、その得られた成果により高い価値を感じられるような、大きな満足感と喜びをともなった知的（学問的）情操である。もう一つは、その達成に至った知的練習方法により思い通り演奏できた時に、自ら演奏したその美しい演奏という成果を、満足感とともに確認できた時に感じる美的（芸術的）情操である。物理・力学的に最も合理的な知的練習を行なった結果、大きな喜びをともなった、この二つの高度な精神活動である情操を同時に体験することができるのである。さらにまた、その達成感とともに味わうことのできる幸福感によって、マズローが示したとおり、最も安定した心の健康までも獲得できるのである。しかも、このようなレベルの高い満足感は、必ずしも上級者やプロ・ピアニストたちにだけ与えられるのではなく、ピアノを学習する中級者のみならず初級者であっても、合理的練習法により、それぞれのレベルにおいて十分にそのような感動を得られるような、表現力豊かな演奏をすることも可能なのである。

筆者は、このようにより多くの人々にこのすばらしい体験ができる道がすでに拓かれていることを、ここで示しておかねばならない。なぜなら、ここで筆者がいう合理的な知的練習法について理解がえられにくと考えるからである。なぜなら、日本の閉鎖的な師弟関係に縛られたピアノ教育界の中では、いまだにこのような合理的・知的練習方法が十分認知されていないことのほうが多いからである。（したがって当然、生徒に対する指導法にも反映されていない。）そのため、本論文の論旨からやや逸れるようではあるが、あえてここで概要を示しておくことにする。

ピアノを弾くために使われるのは、直接鍵盤に触れる左右5本ずつの指である。この指をどう演奏者の意図したままに動かせるかが、その演奏を自分の思い通りにおこなうための最低条件である。それを実感するためには、自分の意図した表現のしかたを、そのとおり指により実現できているかどうかを、常に自分の意識と感覚で確認する必要がある。そこで必要とされるのは、単にミスタッチの有無といった次元の低い判断力ではなく、どこまでも自分が意図した音楽表現が実現できているかどうかという判断力である。スポーツの練習場面を思い出してみれば、それがどういうふうに行われなければならないかがすぐにわかるだろう。その判断力を確実に働かせるためには、何よりも指先の確実な感触という情報と、そこから生み出された美しい音色という結果としての情報に対する、聴覚による確実な把握と厳密な吟味が必要になる。さらにもう一つ重要な点は、どう物理・力学的に無理のない自然な動きで手を動かせばその部分を演奏できるか、その手の動きとともに、手指がたどる合理的な軌道を見つけることである。この点については、まったくスポーツの練習と同じだといえる。

もしこのように、確実にできる方法としての道理にかなった練習目標を立て、それをねらいどおりに達成できれば、その喜びは、普通以上に大きなものを感じられるだろう。なぜなら、練習のねらいが正しかったことになり、そのねらいを立てた時点から、もうすでに成功は始まっていたことを確認できるからである。さらに、単にその目標を達成できた喜びだけにとどまらず、美しい音色で鳴り響く感動的な音楽の調べには、初心者を含めどのレベルの学習者で

あっても、自分が自己実現できたことを、あふれる大きな喜びと共に明確に感じるができるのである。なぜなら、その手の動きに物理学的な法則性をもった、時には神秘的に感じるような普遍性を感知することができるだけでなく、自分の指先から生み出された音色の不思議なほどの美しさに、深く感動しながら演奏することができている自分や、さらに、今まで味わったことのないすばらしい音楽の世界へ、足を踏み入れられた自分自身を見つけることができるからである。このように認知できたときの喜びは瞬時に、より高度な意識である知的情操と美的情操、時には宗教的情操まで呼び起こし、さらにその満足感はより高められることも起こり得る。もしその学習者が、はじめてそのような感動をとまなう体験ができたのであれば、その瞬間に彼は、それまで体験したことのない世界を垣間見れたその事に大きく感動し、もはや他者からのどんな評価にもこの価値観は揺らぐことのない、絶対的な強い心理状態に置かれ、そして至上の幸福感に包まれるのである。このような体験は、マスローの示した至高体験に近いのではないだろうか。なぜならその充足感、下位欲求のような、他者との比較や他者からの賞賛などはまったく無縁の意識だからである。たとえ至高体験と言えないとしても、その欲求充足のレベルは、五段階の最上階に到達できていることは、まちがいないだろう。そして、この幸福感に包まれた心理状態は、最高の健康状態であるといえるのではないだろうか。またこの瞬間的体験は、その感動がさらに持続する情操をとまなっているため、別の日に再びその曲を弾くときにも、その感動を再び思い出させてくれる。それだけではなく、違う曲を弾くときにも、自分で見つけた普遍的法則が使えるため、その充足感は長期間反復される。したがって、その心の健康状態もまた長期間維持することができるのである。このことが同時にまた、からだの健康につながることは間違いないだろう。

第4章 心の健康の源泉となる自律的思考を育てるために

第1節 自律的思考を妨げる日本人社会

筆者は、前章に示したような、自己実現につながっていくピアノ奏法として、独自の学習システムをもった、“Finger-wlking Method”（指歩きピアノ奏法）⁽⁴⁾ をこれまで長年にわたって開発し、学会での発表⁽⁵⁾をおこなうにいたっている。もっともその奏法自体は、すでに多くの優れたプロ・ピアニストたちによって、実際に使われているものであり、その意味ではけっして新しいものとはいえないものである。けれどもそれを可能にしている手・指の動きを、運動という視点でとらえ、さらに物理・力学的な視点を加えた上で、手・指および身体を合理的に動かす方法を見つけ出し、それを初心者レベルからでも学習を行えるようなメソッドという形にしたものは、これまでのところ見あたらないようである。従前のピアノ学習法は今に至るまで、この学習方法に比べ、きわめて不合理で効率が悪く、そのため当然のことではあるが、多くの学習者たちにとっては、自身の主体性を欠いた飽き飽きするほどつまらない反復練習の日々をすごさなければならない状態となっている。そのため、毎年数え切れないほど多くの若い挫折者たちを生み出し続けているのである。

しかしそのような挫折者に対する世間の評価は、ただ本人の努力と根性不足であるとか、能力が足りなかったからであると、これもまたパターン化されたなんら根拠のない判定法によ

り、一方的に落伍者と見なすだけである。哀れな挫折者に対するそんな否定的評価は、現在に至るまで、いわば日本の常識となってしまっている。それによって、本人には大きな挫折感が残るとともに、時にその心の傷を癒す代償作用は、ピアノを弾くことへの拒否行動となってあらわれ、ピアノへの憎しみまで抱く者さえ生まれてしまうのである。その様な日本人社会の固定的・形式的価値観のため、これまで記述してきた自己実現に至るようなピアノ奏法は、日本の多くの人々には、理解されにくいものとなる恐れが多分にある。このような日本のピアノ教育界の現状に対し、問題があると感じている人の数は現在の時点ではいまだ少ないであろうし、ましてや、どこにその原因があり、どうすればそれを解決できるかを考える人となると、当然さらに少ないというのがこれまでの実情であるように見受けられる。少なくとも、コンクールの審査員や大学教師など、ピアノ指導の最前線にいる人々には、おそらく理解しがたいのではないだろうか。なぜなら、これまでこのような指摘をしてきたのは、「派閥」の外にいた傍流の人々であるからだ。(大地 2003)⁽⁶⁾

筆者は前章の中で、「自律的な思考」をさける日本人の特質について述べたが、儒教精神に基づいた、目上に逆らわない師弟関係という古い権威主義に縛られる日本人の根強い風習も、その不合理さに対して問題意識を抱くことすら、「先生に対してたいへん失礼な行為」とみなされてしまう、というのが今なお見られる多くの実情のようである。(良い生徒は、なぜそうするのがよいのかとか、どうすればできるようになるのかを、教師に尋ねないものであるという風習。) そのため、「よい生徒であると見られたい」や「世間から非難される存在にはなりたくない」といった生徒の思いが働き、結果として、そのような重大な問題点に気づくことさえないという、まったく不思議なほど思考力の低下した、判断力の重症状態にある原因も、おそらくこれらの固定的価値観を背景とする中にあると考えられる。

この重症患者たちを治療することは、日本社会全体の意識変革が必要な、非常に困難な問題であるため、あらゆる教育の場に、思考力を高める機会を設けていかなければならない。それには、大学受験に合格することを決勝点とした今の教育体勢と、それを支えている人々の価値観を、根底から変えていかなければならない。

現在ドイツの中学校、それも職業コースという学力レベルが進学コースより低い中学校で使われているという音楽の教科書には、一つの歌の歌詞からドイツ社会の現状や、何が正義であるのかなどを考えさせ、そこに現代社会の問題を自分で発見させ、自分の考えを持たせ、プロテスト・ソングまで作らせるような設問が載せられている。(奥 2007)⁽⁷⁾ 日本での音楽科目は、いまわしい戦前教育の亡霊が今なお憑依しているかのように、授業をおとなしく受けさせて従順な生徒の態度を学習させる場にされたり、反抗心を押さえつけるような役割すら潜められているかのように見えるものもある。ところが、ドイツでは完全に正反対なのである。そのうえ日本では大学入試科目でないため、勉学の間の息抜きのように見られたり、まるでそんな科目など学校に必要がないかのような扱いをされがちである。(事実近年、音楽の授業は大きく削減ないし半減されてしまった。) 受験に関係がない科目なので、受講にもあまり気が入らない態度の生徒も他の教科より多くなりがちとなる。そのためその授業が無秩序にならないよう、高校受験の時の内申書に傷がつくからという、生徒に対する脅しの材料にしてしまってい

る場合すらでてくることもあるようだ。それに比べて、ドイツの音楽授業の取り組み方には、社会状況に対して判断力ある人間を教育している姿がはっきりと見て取れる。学校教育で培われたその判断力は、国民により政治をおこなえる政治家を選挙で選ぶためにも必要となるだろう。日本でもこのような教育目的をもち、あらゆる教科の中でこのような授業を工夫して行うことが大いに望ましいといえる。そして、マスローが志向した、自律した人間性を備えた人間教育を行なえるよう、早急に準備し手を打たねばならない。それによって、より高い価値観を持った人間、彼が示したより高い階層の欲求を抱けるような人間を育てることができる体制を整えなければならない。もしそのような改善への努力をしないのであれば、将来の日本の国力を高め、優秀な人財を輩出することは、きわめて困難となるだろう。また、もしそうとしか進めていけないのであれば、現在のストレス社会から生まれる圧迫感や疲労感、またそれによって引き起こされているさまざまな心身の病気は、今後ますます増え続けることになるだろう。それを癒しという一時しのぎでごまかしては、相変わらず低い階層の欲求に縛られつづけることになってしまうことになる。

先ほど、より高い価値観についてふれたが、子供たち一人ひとりの意識の中で、より高いものを目指させ、自らの思考力と判断力を働かせるためには、より確実な判断基準を形成させるような教育が必要である。そのためには、より高い理想とより確かな判断基準、つまり哲学を持つことが必要になる。ところが、今の日本に欠けているのが、この哲学という判断基準を育てるための教育ではないだろうか。何のため、あるいは誰のために自分の人生を生きるのかを考えたり、その人生で何を重要なこととしておこなっていくべきかということを考えさせなければならない。そうすると、そのために、今何を学んでおかなければならないかがわかり、高い目的観をもった人生を行きっていくことができるようになるのである。そうすれば、安易に自殺をしようとする若者や、高齢者にいたる多くの人命が救われるだけでなく、社会全体が人に優しいものへときっと変わっていくにちがいないだろう。

ところが、低い階層の欲求に支配され続けていけば、このような平和な社会の実現は到底不可能となってしまうだろう。そのため、低い階層の欲求ばかりに支配されない、向上心をともなった強い心と、そこからもたらされる健康な心を築いていけるよう、今生きているすべての日本人が、できうる限りの努力を結集していかなければならない。「カロウシ」という世界共通語を作り出し、毎年3万人を超える自殺者が続出しているという実態は、日本という国が、残念ながら、いかに人間を大事にしてこなかった国であるのかを証明する根拠になるだろう。外国からそうみなされるということは、大変な恥辱であるということを、すべての日本人はもっとよく考え、また気づくべきである。そのためには、マスコミはもっと国外との差を報道し啓蒙し、それによって国民は国外との差に目を向け、自分たちの置かれている状況・環境を、客観的に見つめられるようにならなければならないし、そのような社会教育や学校教育が望まれてならない。

第2節 問題意識を閉ざす享楽的音楽の氾濫

筆者はこれまで、マスローの欲求階層論に基づき、自己実現をめざすことにより、心のより

強固な健康状態を手に入れることを考察し、各階層での音楽行動をみてきた。その中で特に注目すべきことは、現在多くの人々の日常生活の中で聴かれている音楽の多くは、第1段階の欲求を充足する、いわば享乐的ともいえるような音楽が、圧倒的に多いということである。といっても、筆者はこの種の音楽を否定するつもりは毛頭ない。なぜなら、すでに同質の原理のところで述べたように、人は楽しいときにはそれに同調する音楽が必要であるし、つらく苦しいときにも、それに同調できる歌や音楽が必要だからである。しかし、そのような下位の欲求を充足する音楽ばかりを聴いていると、その充足感によって、ストレスは一時的に解消されるとしても、日常生活の苦しみや疲れやつらさの原因や、前記したような日本の社会病の原因がどこにあるのかということ、追求したりそれに気がついたりするより主体的な判断力や意識が生まれたり成長したりすることを止めてしまうのではないだろうか。下位の欲求が満たされた場合、その欲求はより上位の欲求へと進むというのが、マスローの説ではある。しかし、もっとも強い心の健康が得られるような、自己実現へとつながる欲求とは、あまりにもかけ離れているといわなければならないだろう。

ではどのような音楽活動が、より高次の欲求を目指させ、またその欲求を満足させられるのか。この点については、すでに第2章の中で論じたためここでは改めて繰り返しはしないが、享乐的に音楽を楽しむ形態とは違う音楽の楽しみ方について、次に述べておくことにする。筆者は前章第2節の中で、最高の音楽体験とはどのようなものなのかを述べておいた。しかしそれは、ピアノなどの楽器を弾ける人たちにしか味わえない至福のひとつであった。そのため、それができない人にとって、どうすればそれに近い体験ができるのか、まだ明らかにしていない。現在までのところ、筆者の体験に基づいて考えられる範囲では、この問題に解答を与え、それに匹敵する音楽活動を見つけることはそう容易なことではない。しかし、前記の最高の音楽体験から、少しはそのヒントが得られそうに思われる。次にその考察を試みに行なってみることにする。

音楽活動による最高の体験意識には、知的情操と美的情操という2つの情操が主として関係していた。したがって当面の問題を解決するためには、これら情操の存在の有無が、判断の基準点となるだろう。ではこの2つを、他のどんな音楽活動を行うことによって、またどうやって獲得することができるのだろうか。その答として二つの音楽活動が考えられる。楽器演奏以外の音楽活動としてもっとも手軽で身近に行えるものは、一つには音楽を聴く活動であり、もう一つは歌を歌う活動である。聴く活動への考察は後にするとして、まず声による演奏である歌う活動を、考察の対象としてみることにする。ここでは、ただ単に享乐的に歌を楽しむだけでなく、情操と呼ばれる高次の意識を呼び起こすような、歌の歌い方について考察してみることにする。

まず、知的情操につなげるためには、歌うことに対する、さまざまな角度から見て合理的であると裏づけされるような、知的判断力をともなった技術が必要となる。そのため、ピアノのときと同様、歌声が美しく出せる方法を知ることがまず必要である。それには正しい発声法を最初に習得しなければならない。クラシック音楽の声楽の練習で、発声法の9割以上は呼吸法であるとされている。そのため、いわゆる腹式呼吸法をマスターしなければならない。本論文

の中でその詳細までは述べないが、少なくともその方法とは、生理学的にも物理力学的にも、科学的であり合理的であるといえるような方法で行われなければならない。そうでないと、知的情操に至るほどの、知的な方法としての技術とはならないからである。その合理的方法により、もし学習者がそれまでに出したことのない大きなよく響く声が出せたり、あるいは自分の声とは思えないような、まるでプロの音楽家のような美しい声が出てきたときには、きっと学習者はそこで大きな感動を味わうことになるだろう。

そして次に、歌詞を伴ったある歌曲を歌う練習になるが、歌こそ言葉による「語り」でなければならない。第1章で述べたとおり、音楽はそれを聴く人への語りかけであるからだ。ただし、単に言葉で語るのではなく、歌う声で心を伝えるように語りかけなければならない。そこにはまた、そのための知的な技術が必要になる。したがって、ここでもその学習方法や歌唱技術は、発声法をマスターしたときと同様、生理学的にも音響物理学的にも合理的であると裏付けられるような、確かな知識に基づいた技術によらなければならない。さらにその上、舞台俳優たちが日ごろ練習しているように、どう声をコントロールすれば、どんな表情の声が出せるのか、またどんなキャラクターを表現でき得るのかなどの、表現演技の練習が必要になる。これには当然それぞれの基本的な方法があり、それに基づいて、自分の声質や身体に適した声の出しかたを身につけていく練習法をとらなければならない。

ここで述べた考え方はまた、享樂的な歌を含め、民謡など他の様式の歌を歌う場合においても、応用することができるだろう。発声法はそれぞれ違ってはいるが、大事なポイントは、それぞれの練習法に、合理性に裏付けられるような知的情報であり、また知識としてのテクニクを見つけるということである。そしてそれらに基づいて歌った結果、ねらいどおりの歌い方ができたかどうかを録音などを通じて（もし直接耳で判断することに慣れていれば録音せず直接に）吟味することが重要である。もしそのとき幸いにして、予想以上の歌唱表現ができていれば、その歌詞が意味する心情への共感も伴って、より大きな感動に包まれるという、それまでにない幸福感を味わうような体験をする可能性もある。ここには一般的な素人にありがちな、ただなんとなく上手に歌いたいというだけの意識からは生まれてこない、大きな感動とともに歌う技術の向上を、みずから確認することができ、そのことによって確実に持てる技術として蓄積していくことができる。さらに、目に見えない何かによってリードされ進歩させられたのではないかと思えるほど、予想以上に向上した自分の歌唱力に感動することもありうるのである。ここには、もはや単なる遊びにとどまらない、より高いものやより大きな価値を求め向上心が存在するのである。

演奏されたものを聞く活動についても、以上のような演奏家の緻密な努力と培われた技術のすばらしさを、もし感じ取ることができるなら、そのとき聴き手は、演奏者の感動に近い感動を得ることも起こり得る。このような聴き方は、BGMとして流し聞きするような集中力のない聞き方ではなく、感動できる貴重なチャンスを逃してはもったいないという、まるで美術作品を見るような、優れたものを探るかのような聴き方なのである。それができる聴き手は、いいものに出会ったときの、大きな喜びを体験できるチャンスが用意されていることを知っている人である。ただし、そのような感動を与えてくれるような、美的要素がこめられている音楽

を聴かないと、そのような体験もまた不可能となるだろう。この点においては、作られてはすぐに消えていくような、売り手の仕掛けによって街中などに流される享樂的音楽には、いったいどれだけそのようなチャンスがあるかは疑問に感じてしまう。もっとも、第1段階の欲求を満たすためだけなら、それでも十分なのではあるが。

第3節 自律した健康な心を育てる社会

ではどのような形態による音楽生活が望ましいのだろうか。筆者の見解としてはまず、中毒状態のように音楽を絶えず聴き続ける生活習慣をやめることである。つまり、携帯の音楽再生アイテムを持ち歩くことをやめるよう提案したい。しかし、現代の若者たちにとって、横暴であると大反発を受けかねないと思われるようなこの提案は、そのような生活に完全に慣らされた中毒状態の人間にとって、おそらく到底支持しがたい提案であるかもしれない。その抵抗感の源には、禁煙を始めたばかりの人が味わう、口の物足りなさと同様な感覚があるかもしれない。タバコの場合は身体によくないといわれるから、まだ実行する意識は働くが、音楽に対するそのような意識は直ちに起こることは極めて難しいと思われる。

最近筆者が、大学の授業で筆者が学生に対して行ったことであるが、自分を取り巻いている音に対して耳をそばだて、それを絵に表現し、さらにそれを音で表現するという取り組みを試みた。これは、マリーシェーファアの『サウンド・エデュケーション』⁽⁸⁾の中にある、最初の課題を応用したものである。これをおこなった学生の中から、ヘッドホンをやめて外の音を聴くようになったという報告をする学生が現れた。この思いがけない結果から、次のことが考えられる。それまでその学生がヘッドホンから音楽を聴き続けていた行動の背景にあるものは、外から聞こえてくる音に対して、興味関心を持っていなかったということである。筆者は本論文第2章の中で、水琴窟などの自然音に耳をそばだててきた日本人の繊細な感性をとりあげたが、この学生が示した結果こそ、人間が本来もっている音に対する感性の復活ではないだろうか。このような聴覚の復活をはたした人間が増えることにより、日常の思考活動を妨げるような音楽漬け社会とも、決別することができるだろう。そしてこのことはまた、マリーシェーファアが『サウンド・エデュケーション』を書いた目的でもある。

しかし、ここで別の問題が生まれる可能性がある。ヘッドホンを外して街中を歩けば、それまで音楽により遮断されていた、さまざまな騒音が耳に入ってくることである。この騒音あふれる都会は、第二の問題点である。これの原因を論じることは、本論からそれてしまうため詳しくは触れないが、筆者のこの点に対する見解を、次に少しだけ述べるに留めておこう。

欧米の都市での音環境と比べれば、日本のそれは非常に劣悪といえるほど騒々しい放送騒音に満ちている。筆者がこれまでおこなってきた観察によるならば、大阪より人が多い東京のほうが静かであり、東京と同じく人間が街にあふれているニューヨークでさえ、スピーカーによる大音量の騒々しい放送は、ゲームセンターや遊園地以外、街中で体験することはなかった。また、アジアは騒々しいものだと断定的にみなす意見にも出会ったため、ソウル、上海、シンガポールの街中での騒音を確認したところ、ソウル中心の商店街や雑居ビルのショッピングセンターでは、さすがに大阪などと変わらない騒々しさではあったが、あとの2カ国では、繁華

街でスピーカー音そのものを見つけることが困難だった。たまにかすかにどこからか聞こえてくることがあったので、その音源を捜さなくてはならにほどだった。そしてその音源は、店頭の小さなラジカセから騒音とは感じさせない程度の良識ある音量で流れていたのだった。(筆者は東京の通称アメ横の露店で、若い男性の売り子が、同じような状態の静かなラジカセ音楽を流していたものに会ったことがある。そこで、どうしてもっと音量を上げないのかたずねたところ、「聞こえているからこれでいい」との返事が返ってきた。東京の街中は大阪に比べて、比較的静かなようである。)このように、アジアの一大都市である上海の古い商店街では、その程度の音量の音しか聞こえてこなかった。これら海外との音環境の違いから、日本の放送騒音の異常さがいっそう浮き彫りとなって見えてくる。その背景には、やはり第3章で引用した「自律的思考」をしなないという、このような「騒音大国」のひどい有様を訴えた中島らの見解が適用されるだろう。彼が指摘したとおり、周りに合わせるだけの、また、単独では抗議できないという、日本人がもつ長年の慣習が存在すると考えられる。

ともかく、ヘッドホンを手放す流れを作るためにも、この騒々しい放送音を遮断するためにそれを使用しなければならないという音環境を変える必要がある。しかし、それらの騒音が自分たちのストレスを増加させている大きな原因のひとつであると認識している人びとの数が少ない現状では、その実現はまた非常に困難であるといわなければならない。

この他にも、家族との時間を一緒に楽しく過ごす時間が奪われている問題。それによって、家族関係が亀裂がはいつてしまった家庭の存在等々、日本の社会には、解決していかねばならない、ストレスの原因となっている問題が山積している。これらを根本的に、また長期間にわたって改善していくような取り組みもまた、問題意識の希薄な日本人の一人でもあるこの国の政治家たちには欠けているように見える。またそれを実現できるような政治家の出現も、あまり期待できそうにない現状である。なぜなら、そのような政治家が育つような教育、前述したドイツの中学生たちが受けているような、自分たちが置かれている今をどう見るかという教育など皆無に近い日本の学校教育によって育った人間の中から、大学受験に受かることや、高収入の職業に就くか、あるいは反対に、その日暮らしができればそれでいいという青年が多くなっている現在、そのような人物が輩出されるとは、残念ながら到底思えないからである。

これらの日本の現状をいかに変えられるか。このことを大勢の人間が真剣に考えていかない限り、その時さえ楽しければいいといった、享樂的な音楽が蔓延している現代日本の社会環境は、変わることはないだろう。そしてそのような享樂状態は、一時しのぎのリフレッシュとしか働かないマッサージやヒーリング・ミュージックが、その時々の疲れやストレスなど、不健康につながるような状態を忘れさせてくれるし癒してもくれる。しかし、それでは根本的な解決にはならない。いつまでたっても常に心に不健康な要素を抱えているといった相変わらずの日々が、毎日毎日、ただ時間の間隔をおいて循環しているだけということになるだろう。まさに社会的習慣病の様相である。

したがって現状を問題意識を持つことなく、ただ維持し続けているだけでは、今後も自律した人間として自らの生き方を楽しめるような人間の出現は、そう多くは期待できないかもしれない。今生きている社会環境がこのような現状であることを認識し、それに対する問題意識を

もち、これらの問題解決に立ち上がる人間集団を生み出す啓発的な人間教育が、今後は何よりも必要とされなければならないだろう。そのことが、常に自律できる健全な心をもった健康な身体により、日々の充実した生活を享受できるためには、もっとも大切なことではないだろうか。しかしもし今後そのようなことを自覚し、自律できる人々の出現が起こるならば、音楽が真の健康へと役立てられるような社会が実現されることになるだろう。そのために現代の日本人社会は、あらゆる方面からの総合的かつ根本的な取り組みを、真剣に行わなければならない。

引用文献

- (1) 中島義道 『〈対話〉のない社会』 p89 PHP 出版
- (2) 山 祐嗣 2003年 『志向・進化・文化～日本人の思考力』 p70 ナカニシヤ出版
- (3) 同上 p4
- (4) 田島孝一 1993年7月 神戸女学院大学人間科学部 「1992年度専門部会前期研究発表会」での口頭発表において、初めて“Finger-walking Method”（指歩き奏法）の名称を発表した。
- (5) 田島孝一 『Finger-walking Method の基本理念とその奏法（Ⅰ）～精神物理学・力学的視点に基づいて～』 2006年3月 神戸女学院大学論集 第52巻第3号 p37～p48、同（Ⅱ） 同年7月 同第53巻第1号 p65～p86、同（Ⅲ） 2007年1月 同第54巻第2号 p1～p20、2006年6月18日 『“指歩き” ノススメ～Finger-walking Method の基本理念』 日本音楽表現学会第4回大会における口頭発表、2006年11月30日 『“Finger-walking Method”（指歩き奏法）の提言～初心者から上級者までを対象に～』 『音楽表現学 Vol. 4』 p49～p55、2007年6月16日 『“Finger-walking Method”（指歩き奏法）の指導法』 日本音楽表現学会第5回大会における口頭発表、2007年11月11日 『“Finger-walking Method”（指歩き奏法）の提言～初心者から上級者までを対象に～』 日本音楽教育学会第38回大会における口頭発表。
- (6) 大地宏子 岡田暁生監修 2003 「ピアノを弾く身体」 p91 春秋社
- (7) 奥 忍 2007 「ドイツの音楽教科書」（『音楽教育実践ジャーナル Vol. 5 August 2007』 日本音楽教育学会 p91-102）
- (8) R・マリー・シェーファー 鳥越けい子・若尾裕・今田匡彦訳 1992年 『サウンド・エデュケーション』 春秋社

参考図書

- ・ A.H. マスロー 上田吉一訳 1973年 『人間性の最高価値』 誠信書房
原著 Maslow, A. H., 1971, “The Farther Reaches of Human Nature”
- ・ 『標準音楽辞典』 1966年 音楽の友社
- ・ 『音楽大事典』 1981年 平凡社
- ・ 鳥越けい子 1997年 『サウンドスケープ～その思想と実践～』 鹿島出版会

(原稿受理 2008年10月7日)