

トキにはイツモト違ったおんころカフェ おんころ広場

## 音楽オンラインアートワークショップ&哲学対話 (全3回)

第1回 2月7日(日) 15:00~17:40 (14:30入室)

ファシリテーター：(うた) 即興からめーる団 (赤羽さん・正木さん)  
参加者9名 スタッフ：加藤、近田、並河、ボブさん

### 「ことばを紡いでうたをつくってみよう！」

からめーるさんたちの曲とアニメーションを聴き、即興音楽の導入として、音の鳴るものを持ち寄り、互いの音を聞きながら音を重ねてみた。テーマから、わきでてくることばのイメージをみんなで音やメロディーに広げ、それを連ねてくたをつかった。つくりあげたくたを声に出して歌ってみた。

第2回 2月14日(日) 15:00~17:00 (14:30入室)

ファシリテーター：前半(うた) 即興からめーる団 (赤羽さん・正木さん)  
// 後半(対話) 中岡さん

### 「つくったうたから哲学対話してみよう」

参加者6名 スタッフ：加藤、近田、並河、ボブさん

1回目で作ったくたをはじめに歌い、それぞれの心臓の音をことばに変えイメージしながら声にだしてセッションを行って見た。全体のうたのカタチができあがった後、タイトルを考えた。後半は哲学対話の手法を用いて音楽と言葉でのコミュニケーションについて対話した。

第3回 3月7日(日) 15:00~17:00 (14:30入室)

ファシリテーター：前半(うた) 即興からめーる団 (赤羽さん・正木さん)  
// 後半(対話) フラビアさん & ボブさん

### 「完成した曲を発表!& アートについて哲学対話してみよう」

参加者11名 (近田、並河参加) スタッフ：加藤、近田

完成されたくいのちの種まきの映像を見て、みんなで声に出して歌った。即興音楽の導入も再度やってみた。後半は完成した曲を基に、その時の思いについて哲学対話してみた。

#### ● 事業目的

日ごろから行動に制限があって孤立しがちであり、さらに感染症対策によって自宅での治療が増えている患者やその家族に対して、豊かなコミュニケーションが取れる場が早急に必要とされている。これまで、参加することで内面の澱をアウトプットする機会となるようなアートワークショップを実施してきたが、こうした対象に向けてオンラインという新たな手段を活用したアートワークショップの実現と定着に向けての実践としたい。

#### ● 期待できること

孤立しがちな患者やその家族がコロナ禍においても豊かなコミュニケーションをもつ機会になるだけでなく、表現を基礎とするアートワークショップならではの自己の内面を見つめ直す機会を提供する。

また、歌づくりという感染症対策とは対立するようなワークショップをオンラインにて実施する方法を探り、その成果を広く共有することで今後の展開につなげたい。

#### ● 具体的な活動内容 (場所、参加者、内容等)

**場所：**オンライン(ワークショップ：Zoom、発表：参加者の歌声合成し編集したデジタルデータ化ワークショップ内で披露)

**参加者：**おんころカフェ参加者(おんころカフェ：臨床哲学対話の手法を用いて、医療を中心とする領域で問題をかかえる人々が語り合い、理解や内省を深めること、およびそれを通じて問題解決への手がかりを見いだすことを支援することを目的として活動している。)

**内容：**がんや難病の患者および家族、関連領域の医療者もしくは研究者が集う「おんころカフェ」「おんころ広場」の参加者を対象に、場所やメンバー固有の歌を生み出すことができる即興からめーる団による歌作りのアートワークショップを実施する。さまざまな思いを抱えて生きている参加者の声を一つの歌に昇華することで、自分の内面を客観的に見つめ直し、気づきにつなげていく。おんころ運営主催者との打ち合わせ後、12月末より4回に渡り臨床哲学対話にてテーマの探索をはじめ、あらゆる角度からことばを深究した。そこからワークショップのテーマを即興からめーる団さんが見出し組み立てた。参加者を対象とした歌作りのオンラインワークショップを2回実施し、その成果をオンライン発表会として配信する。

ファシリテーター(うたづくり) 即興からめーる団

音楽家・赤羽美希と打楽器奏者・正木恵子による音楽ユニット。2006年から、うたづくりや音あそび、楽器を使った音楽ワークショップの企画・実践、そしてコンサートホールをはじめ各所にて演奏活動も行っている。既存概念にとらわれない、自由で面白い作品づくりと、ワークショップに参加した人、その一人ひとりがいなければ成り立ち得ないような音楽作りを目指している。

● <http://improkarama.blogspot.com/>

● <http://www.miki-akahane.com/profile.html>

# いのちの種まき

ドクンドクン ボーンボーン  
ドキン パタコン ブンブン

大地に 咲いている 菜の花  
輝いてる いま  
根を張っている命

花びらは風にのって飛んでいき  
タネを落とし  
新しい息吹が広がる

これでいいのかな それでいいんだよ  
ラララ プリマヴェーラ  
春はまたやってくる

# いのちの種まき

作詞作曲：おんころカフェ参加者の皆さん+即興からめーる団

編曲：赤羽美希

♩ = 112

Soprano

Tenor

Piano

*mf*

Am F C F Gsus4 G C C/B

だ い ち に さ い て

*mf* だ い ち に さ い て

S

T

Pno.

6

い る な の は な か が や い て い る い

い る な の は な か が や い て い る い

Am7 C F C C Em

S

T

Pno.

11

ま ね を は っ て い る い の ち

ま ね を は っ て い る い の ち

FM7 G Gdim/A Dm7 F/G G7 Csus4

いのちの種まき

16

S  
はな び らはかぜに のって と んでゆ き

T  
— la la la la la

C Dm7 G7 C G

Pno.

20

S  
たね を おとし あたらしい いぶきが ひろ が

T  
— たねを おとし あたらしい いぶきが ひろ が

Am7 C F F Dm7 D7

Pno.

25

S  
る これで いいの かな

T  
— る それで いいんだ

Gsus4 G C Em F

Pno.



いのちの種まき

30

S  
 ララ ラ プリ マ ヴェ ラ はる

T  
 よ ララ ラ プリ マ ヴェ ラ

Dm7/G G G#dim Am Em7 F

Pno.

*rit.*

34

S  
 は また や っ て く る

T  
 や っ て く る

Dm7 F/G G7 C F C

Pno.

*8va bassa*

即興からめーる団さんによる「音楽アートワークショップ」を実施できたことは、関わっていただいた方、参加いただいた方々の多大なるご協力あってこそです。また、皆様と共に取り組めた機会は、貴重な体験となりました。ここから感謝いたします。

「音楽アートワークショップ」で、ひとつのカタチを創り、生み出すということの楽しさと、ささやかな葛藤を共有しながら、時間を刻めたのではないかと感じています。1つのカタチとなった<いのちの種まき>が、褪せてゆく記憶の中でも、響き続かせているフレーズとして残るものがあれば「音楽アートワークショップ」の意義も炙り出てくると思っています。フレーズは、その方の過ごしている時間と共に自立し、その方のものとなり育っているということだと思います。それは、ここを委ねられる温かな場がアートワークショップでつながり、声にして笑い合えたことが支柱にあるからだと思えます。

今回は哲学対話と連動だったので、実施までに幾度も「ワークショップ」というキーワードの元に関わる方々同士がコミュニケーションを深められたことで、場面場面で、それぞれの方が単に受け手の参加者というよりもコミュニケーション的な役割に立ち回り、その役割を心地よいバランスで受けとめながら場を作り上げていました。「アートワークショップ」の中で自分なりの役割を見つけることは、カタチとなる<うた>の形成に自分を組み込んでいく作業でもあったと思います。タイトルを決める際に<たね>が入ったアイデアが皆さんから出ていたことから、この活動、そして今までの哲学対話での活動を通しての交わりからあたらしい<たね>をカタチとしたい気持ちが働いていたからだと思えます。

独りでは広げられない考えや行動の原動力も、「アートワークショップ」のような理屈では理解し難く、想像がつかないことに触れてみることで自然と化学反応のような感情が派生してきます。そして、誰かとつながることで動き出すものと合わせ、同じことばでも違う状況に身を置くことで自分で感じたことが写し込まれていき、あらたなことばに広げられていくのではないかと思います。

「アートワークショップ」は、瞬間瞬間の連続を重ねていくものでもあり、その場ごとでどのように展開していくかわからない部分が占めています。掴みどころの無さは、<わからないこと>の不安要素を膨らませていきます。それは、感情の揺さぶり方によっては、諸刃の剣ともなります。いかにして、ここへの開放への恐れを解きほぐし、包み込む空気を醸し出していけるかが「アートワークショップ」の鍵になります。そこが拾えなければ活動の真意も見えなくなってくると思います。その場をいかに作るかは多種多様なので、実施する側が互いの根ざしているものを理解し、探究し合うことが重要だとあらためて思いました。

自分の中で出てくる不消化な思いは、一人で受け止めようと努め考えを巡らしても、いつまでも平行線のままの状態となっています。その状況になっていることを自覚しているからこそ苦悩になってしまいます。外からの不可抗力で変わらざるを得なくなってしまう場合もあります。けれど、そのような負荷を掛ける方法ではなく、そこから気持ちだけでも少し離れてみるができる場があれば、平行線に少しの傾きが働き、いつかは交わる処へ行き着けるかもしれません。直接的な解決に辿り着かなくてもその可能性を自覚できれば、変わっていくこともあるのではないかと思います。いつもとは違う場であれば、いつもと違う自分になり、そこでひとと触れ合う機会が、ここへの着火点になると思っています。それを「アートワークショップ」が担っていければと願います。

今は急務としてオンラインの手法を利用していくことになっていますが、根幹を見失うことなく考察していかなくてはならないと思います。

# 実施後意見まとめ

## ● 今回のオンラインによるワークショップにおいて

### ・やり辛かった点

赤羽 ZOOM の特性上、タイムラグの問題や全員で一度に音を出すと大多数の音がカットされてしまう問題があり、オンラインで ZOOM を使用した音楽のワークショップはなかなか難しいと感じました。初めて会う方とオンラインでワークショップを行うと、相手の空気感がわからなかったり、集団の雰囲気作りがにくいと感じました。また、ZOOM のホワイトボード機能を使うと、全員の顔が見えなくなってしまうので、参加者一人一人への配慮が難しかったです。

正木 オンラインだとみんなでタイミング揃えて歌えないのでそこがどうしても不便ですね、みんなで歌った音源を聴くには録音を編集しなくてはいけないので。。あと、メモ(黒板)を確認しながら同時にみなさんの表情が見えないところもファシリテーターにとっては不便です。環境設定が複雑なのでその時間が必要。同時に喋れない、同時に音が出せないこと。

### ・よかった点

赤羽 コロナ禍で、リアルで集って歌えない中、インターネットを用いることでうたを気兼ねなくうたうことができたのはよかったと思います。また、日本各地や海外にいる方が、その場にながら一堂に会することができる、これまで出会えなかった人が出会うことができるのがオンラインならではの感じました。一人一人の音声や動画がしっかりと残るので、存在をしっかりと感じる事ができました。

正木 今回のような完全オンラインであれば全員が感染を気にしないでワークショップを行える(これはとても大きいメリットだと思います)対面であれば参加できない人(海外在住の方、遠方の方など)に参加していただける。

## ● 他(対話)との連携してのWSプログラムについて

### ・やり辛かった点

赤羽 いつもと違った流れで会話が進んでいき、出てくる言葉もとても多く、歌にするのにどうやって内容を削っていかうか、、、?と思いましたが、それが今回の面白さだったと思います。うたづくりワークショップだけではなく、うたを一緒に作っていない方とうたを共有する対話の時間があつたのはとても新鮮でした。これまでも感じてきたことではありますが、うたづくりに参加していない方に、うたそのものだけを受け入れてもらうのはとても難しいというのが現時点での印象です。共同作曲中の様々なやり取りがあつてそのうたができていて、という背景をわかってもらうことは必須であると思う一方で、うたそのものだけでも素敵だと思ってもらえるようなうたづくりは両立できるのか、というのが今後の課題です。

正木 時間が足りなかったです。

### ・よかった点

赤羽 自分たちだけではやらないであろうアイデアを実現することにつながりました。すでに熟成されたコミュニティだったので、話が深めやすかったです。

正木 普段からめーるのWSに参加されないような方々に参加していただけたこと(言葉を大切にされていて、言葉の扱いに長けている方が多く本当に素晴らしかったです、勉強になりました)お互いに刺激を受けたのではないのでしょうか。

企画スタッフ ●ファシリテーターへの「目くばせ」のようなことがオンラインでは難しかった。個々に話しかけたりすることができない。全体に話すことになる。話す目立ってしまう。話しかけた相手も目立ってしまう。流れを切ってしまう恐れもあるので遠慮した部分もあった。  
●活動時間がそれぞれの時間の中で(海外の時間もあり)予定をつくられているので、流れの時間配分についてはもっと配慮しながら進めていくべきだった。

改善手段の検討 コミュニケーターの役割を検討。→ファシリテーターと参加者の間に入って「〇〇さんのお話が聞きたい」(第3者がコミュニケーターとなり)、コミュニケーターはファシリテーターに気付いたことを個人チャットする。ファシリテーターに余裕がある状態が必要。(例えばサポートが1人入る等)、ファシリテーターと同じ場所にコミュニケーターまたはサポートが入る2名体制以上にする。

企画スタッフ ●参加者の所在地に囚われることなく、いっしょに共有した活動ができた。  
●編集をして1つにまとめることを前提に思いも思いのライブの個人の声を記録し、作品としてカタチにできた。

改善手段の検討 地理的な拘束を受けなくて、参加者の幅も広げられるので、参加者に沿ったよりコアな内容プログラムや細かい対象者分けも検討できる。それとともに、事前の打ち合わせを重ね細部まで検討して詰めていくことが必要。

企画スタッフ ●日頃の活動スタイルが異なっているため、理解していただくには具体的に説明をし、共通認識を深めておくことが大切であった。

改善手段の検討 いっしょに開催する側の活動についても理解を深めておく。  
参加者についての情報を整理しておくこと(事前のアンケートを収集や打ち合わせ時にの状況・状態の摺合せ)  
オンラインでの参加方法についてなど互いの参加環境を確認し、正しい使用環境を共有しておくことが重要。

企画スタッフ ●日頃の活動があつて、違った視点で考えることができたのではないと思う。また、互いの違った側面も見つけることができたと思っただけであればよいと思う。

改善手段の検討 どのようによい点を反映しながらその後の活動につなげていけるかを検討できる時間がもてればより充実した活動内容になっていくと思う。

## ● 実施までの工程での問題点（準備期間、情報共有の仕方など）

赤羽 丁寧にコーディネートしていただいたので、大きな問題はなかったと思います。

一点、何らかのデータに修正があった場合に、どのバージョンが最新かわからなくなってしまったりしたので、セキュリティ上問題がなければネット上の共有フォルダに最新の書類等データを一括で置いておいていただけるとわかりやすくなると思いました。

正木 打ち合わせからとても丁寧にやっていただけたので、オンラインで接続の事故もなくできて良かったと思っています。ありがとうございます。

企画スタッフ ● 企画からはじめはスタッフで検討し、企画がまとまった後にご協力いただいたおんころみなさんともお話をする機会が持て、内容の展開について検討し合えたことはよかった。

改善手段の検討 打ち合わせの最新情報を共有するネット上での共有サーバー的なものは活動ごとに設置しておくことが大切。  
決定事項は随時更新、最新情報に全員がアクセスできるようにしておく。

## ● オンラインによるワークショップで不可欠だったこと

赤羽 \*スタッフ数について：ZOOMの操作担当、ワークショップ内でのコミュニケーション、録音担当、編集担当の最低4名必要

\*オンライン用プログラムの内容検証について：ワークショップ中に使用する動画・音声がかきちんと流れるかの事前チェックが必要。各参加者がZOOM操作に慣れる必要。ワークショップ後の音声・動画の編集。音声・動画が必ず残るので、プライバシー等の確認が必要。

\*実施時間について：全員が同じ場所にいない状況、かつオンラインでは、対面以上に時間がかかるため、少なくとも2倍の時間が必要

正木 オンライン接続、環境設定のことを想定した事前の打ち合わせは絶対に必要だと思います、また、そのためのスタッフは必ず必要ですね。今回加藤さん（フリー）、近田さん（接続、受付サポート）、ボブ（記録）としっかり配置されていたので割とスムーズだったと思います。

企画スタッフ ● 画面を通しての1対1の活動となることも、対面のときのように臨機応変にスタッフが現場を補いながら実施していくとは難しい。  
● オンラインを活用していく場合は、活用する最新の情報（アプリケーション含む）や環境を把握していく必要がある。

改善手段の検討 潤滑に活動を進行していくためには、内容により適切に必要な担当を洗い出し、1ポジションに1スタッフの専任にした方がよいと感じた。

情報収集の1つとして：他でのオンライン活用方法の良い点、問題点なども学ぶ機会をつくっていくことが必要。

## ● 対象者についてワークショップで必要だと感じたこと

赤羽 対象者について、ワークショップ中に配慮すべきことの事前情報が必要。

正木 歌作りワークショップでは、歌を作って歌う、音楽をする。という内容のことがちゃんと伝わっていればOKだと思うので、事前情報はきちんと伝わっていたのではないかと思います。

企画スタッフ ● アートワークショップのころからの開放に興味を起きたい場合は、参加者への状態を考慮しておくことは大切などを感じる。短い時間でのあたらしいコミュニケーション体験を楽しんで貰える方法は状況によっていろいろあると思う。

● ご家族で参加できるようにしていくことで、家族内でもあたらしい風となる機会になればと思う。

改善手段の検討 ベストの方法を見つけ出すためには対象の方にかかわる方にも率直な意見を交わし合う、共に協力して内容を練っていく時間も必要である。

## ● 今回のWS 実施で全体を通してのご感想

赤羽 緩和ケア患者の方々とのワークショップをしたと初めて伺った時に、とてもシビアな状況の方がワークショップを必要としているのかと心配しました。ですが、事前に普段のおんころ対話に参加させていただいて、参加者の方々や場の雰囲気を知り、交流をさせていただいた上でワークショップを実施できたことで、ファシリテート側も安心して関わることができました。

普段、哲学対話を行ってきた方々は、対話や言葉自体ととても大事にされていると感じました。また、それぞれの参加者さんは、他の方々を思いやりながら温かい関わりをされているのが印象的でした。その姿に私が学ぶことが多くあり、とても貴重な経験となりました。

今回は、ワークショップだけではなく、ワークショップを経てからの対話の時間が2回もあり、うたやワークショップについて参加者と共に振り返り、深める時間があつたのがとても新鮮でした。参加者の皆さんと語り合った温かい時間を、うたにのせてみなさんの中に思い出として残していただけたらこんなに嬉しいことはありません。

正木 哲学対話とのコラボレーション、どうなるか内心ドキドキしていましたが、おかげさまで良いうたが作れました。

参加者のみなさんの紡ぐ素直な言葉に終始感動しっぱなしで、私自身とても刺激を受けました。ある参加者の方が「このワークショップでうたづくりをしたことで、うたにすると言葉が形を持つのだと思った」というような感想を仰っていたのが印象に残っています。音楽をすることで普段哲学対話をされている方々にも新しい発見をしていただけていたら幸いです。

オンラインで画面越しのコミュニケーションだと、一人一人の方としっかり接することが難しいですが、哲学対話で一人一人話す時間があることで参加者の方の人となりが見えたのでこういう形でのコラボレーションも大いにありなのだと感じました！

コロナ禍で対面でワークショップできないのは本当に苦しいですが、音楽の灯火を絶やさないためにもオンラインの可能性をもっと追求していけたらと思いました。

## ● 今後 オンラインによるワークショップに期待すること

赤羽 これまで、出会うことができなかった人たちとつながることができる可能性を持っていると思います。病気療養中、介護・育児中等で、なかなかこれまで人が集まる場に行くことができなかった人とオンラインを通して一緒にワークショップができれば、ファシリテーターにとっても、参加者にとっても大きな可能性を生むことにつながるのではないかと思います。

その際、オンラインでタイムラグやハウリングが起らず、手持ちの機材で簡単にセッションできる、オンラインツールが開発できれば嬉しい。。。と願っています。

正木 ※おんころ対象とかではなくこれから実施していく上でオンラインでも歌作りは割と成立するのでこれからも機会があればいいなと思っています！

みんなで合わせて歌ったり演奏したりできるようにもっと技術が進歩するとより良いのですが。。。。

今回のようにアートと何かのコラボや、連続して行う企画もオンラインだと気軽に参加しやすいのではと感じました。

企画スタッフ ●からめーさんたちのワークショップを行う真摯な思いと誠実さが直接、参加者(おんころの方)へも伝えられ、ひとつひとつのつながりをあたたかく感じ合えた。

●共に1つものを創った時を切り取り、それをカタチにできたこと。

●今回の参加された方々が、もともとコミュニケーター力が高くファシリテーターのアーティストとともに進行の流れを場面場面をつくってくれた。

●アートというモノへの違和感がこころのザラつきを生み出して、抽象的な感覚を重ねていくワークショップへも壁をつくっていたことを感じながらフォローできなかった。ワークショップをたのしめたのか・・・参加者によっては苦痛となってしまったのではないかと思う。本来のこころを開放できる音楽を嫌になってしまったのではないかと感じた。

改善手段の検討 コミュニケーター的な活動中のフォローをしながらアーティストの意図を組みつつ参加者の気持ちを盛り上げてワークショップの世界を探索するような気持ちになってくれる方法を検討していく必要がある。

今回ははじめてトライだったこともあるが、そのように今後へつないでいけるか、内容についてはスタッフ内部でテストで体験していきながら考察していく費用がある。

オンラインなので経費は抑えられるが、各専門の担当が必要となる為、活動を実施していく資金をどのようにしていくか。助成金の申請のタイミングと申請資格のある団体の協力とつながれるのは大きな課題。

企画スタッフ ●ワークショップのような時間が必要とされる対象者も多様化していき、その方々ごとの状況への配慮の仕方もより思慮していかなくてはならない。

●アート活動はことば以外の表現方法をもっているので各地域、そして世界で試行錯誤されている活動からも参考としていけることもあると思う。

●あらゆる分野の方からのアドバイスを受け、交流の機会も持つ場をつくっていければ、他方向からの視点で内容を検討していけると思う。

改善手段の検討 状況によって柔軟に捉え、ハイブリット(オンラインと対面)の方法も検討してもよいかもかもしれない。

SNSのみの活動がむずかしい状況の方へは、簡単なお知らせ等のやりとりを手書き文字のお手紙を取り入れるとかオンラインではどうしても直接的な親しみが減少するので、そこを補助できる手法も検討していく。

オンライン活用の場合は、映像や写真のデータ化して、検証していく際の資料としておく。



## ● 他 ワークショップを実施して気になったことあれば

赤羽 今回、オンラインで、一度もお会いしたことがない方々とのワークショップを行うという初めての試みでしたが、コーディネーターの皆さんのきめ細やかな対応で、温かい雰囲気の中ワークショップを終えることができ、とても感謝しています。貴重な機会をいただき、ありがとうございました！

正木 素敵な機会をいただきありがとうございました！  
また、事前のたくさんの丁寧なやりとりもありがとうございました。  
この新しい取り組みを、私たちがうたづくりワークショップをやり始めた駆け出しの頃から見ていただいている並河さん、加藤さん、近田さんと一緒にやらせていただけたことがとても感慨深く、嬉しかったです。

### ワークショップ反省：近田

・普段の流れや雰囲気がわかっている加藤さんとの、どのあたりまでカチッと整えなくてはならないかのラインに共有に戸惑い少し消極的になってしまったかも。お任せになってしまった部分が申し訳ない。

特に、司会進行としての役割にあいまいさが残ってしまった。もう少し加藤さんや近田が主導してもよかったのかも。からめーさんのご負担も減らせたのではないかなと思う。

・うた作りの時間が短くからめーさんに負担をかけてしまった。そこはもう少し丁寧に交渉しても良かった。

・私自身、情報のやりとりについていけない時があった。3回目に楽器を急ぎ入れるようになるという行き違いがあったことから、他の方もそうだったのではないかなと思う。何かしら連絡方法あるいは手順に改善が必要なかもしれない。

・最後、他の方にも改善点をうかがえたら良かった。

### 1回目のワークショップに参加しての感想：並河 恵美子

菜の花に託して思う気持ち、今の自分を肯定して、めぐりめぐって来る春の輝きのように希望を求めている歌が完成しました。静かで高尚な味わいのある歌だと思います。ドクンドクン、パタコンパタコン、と、心臓の擬音を入れるところは「おんころ」ならでは、と思いました。この歌で、「今」は過去から未来へ続く「自分の今」「あなたの今」を見つめて次へ「これでいいのかなそれでいいんだよ」と続き一人一人の人生を励ましています。

アーティストが介入することで、普段は見えない根源的な表現を引き出すことを目的としている高齢者対象のアートワークショップと今回のワークショップとの大きな違いは、アーティストが入らなくても日常的に自分に向き合っていて、言葉をたくさん持っている「おんころ」のみなさんとの出発点の差です。認知症もあり言葉が出にくいお年寄りから出た言葉は回想的でもあり、単純ながら完成した歌に力があるのが不思議です。沢山出て来る言葉をどのようにアート化するのかが楽しみです。

改善手段の検討 受け入れる側の環境状況をなるべく共有し、実施までの負担をなるべくかけないようなフォロー体制を組み、スケジュール運営を整え、潤滑にしていく。

スタッフ同士においてもオンラインなども活用して、段階を踏んでこころをほぐせるようなコミュニケーションをとってゆく時間も大切。

アーティストによるトークと組み合わせるとか、抱き合わせにすることで違う分野からの興味を共有できる方からの意見を交換できる場を持つてみることで、視点を変えて俯瞰になって見えてくることもある。

### ワークショップ反省：加藤

哲学対話ならではのプログラムにしたい思いを持ってのトライアルでしたが、参加された方へ「アート」という枠を過剰に意識させてしまい、かえって気持ちをざらつかせてしまい本末転倒となってしまった処も感じました。アーティストへは作品としての完成度を高めたい思いへも計画上で時間配分で十分に配慮できていなかったなど基本的な反省もあります。そして、オンラインならではの課題として実施側が対面時のようなコミュニケーター的な立ち回り方をどのようにしてけるのかは考えていかななくてはいけないと強く思いました。また、作品と銘打つなら、プロのアーティストは出来上がるものに対しての不消化さについて、折り合いを付けなければならないのは辛いことでもあります。作品として自立していくものにするには、従来のアートワークショップの瞬間性だけでなく、次のステップへは、修練性も必要になってくると感じます。アートワークショップならでのコミュニケーションを軸とした「習い事」とならないプログラムを構想していかななくてはならないと思います。即興からめーの団の音楽アイデンティティから参加者それぞれが紐解いていくながらの活動の継続も1つの重要な視点となると感じました。

### 対話の中での感想：近田

「合唱」という印象になるのは素朴な言葉が使われている影響もあるのかもしれない。わりと”一般的”な内容だと思っていたが、それは“普遍的”であるともいえる。曲作りに参加していない方々の読み取り方をうかがいながらそう感じた。希望にも残酷な自然にも、どちらにも受け取れる歌。震災後の福島で家の基礎だけ残る海辺の街にきれいな花が咲いていた光景を思い出した。

サウンドアイデンティティー のもと参照資料

「＜コミュニケーションチャンネル＞を持つ」

Rolando Benenzon ローランド・ベネンソン（アルゼンチン精神科医）

テーマ：『大切にしたいもの』いざという時に大切にしたいもの・こととは

アートワークショップをはじめる前にテーマについて思いつくままのことばをチャットに記入

テーマについての考えや思いを短い言葉（または単語）で表現する

はじめる前に記入したそれぞれのことばを共有し、対話をしながらことばを広げていく

最初に出した言葉を掘り下げる

うたのテーマを設定して、歌詞に入れたい言葉を考える

ドクンドクン ボーンボーン  
ドキン パタコン ブンブン

それでいいんだ

脈打つ

生きている

きらきらして  
大切なものに届こうとする感じ

輝いているもの 憧れ  
遠くにいてお互いに繋がり合う

いま

つなぐ

春の大地

友達と会えない状態にどうやって  
気持ちを保つか  
母親 感謝 それでいいんだ

大切なものに対して  
どういう気持ちを持つか

受けわたす

固く広がる  
大地に

いるんなことを  
してきてくれたよね

かがやき  
さしこむ光 情熱 それぞれの大切さ

いま会えなくなった人  
との思い出  
会える人とても

自分が大切に  
思っている  
ことを

咲いている

ポジティブな面と  
ネガティブな面、  
両方の面を反映

つたわる 春の花 菜の花 相手とのつながり

輝かしい思い出

安定感

菜の花

毎日の生活の中で

その人(人々)への感謝。その人(人々)が生きてきたこと  
の「承認」や顕彰(生きてきてよかったんだ、ありがとう！)

今しか感じる事が  
できない 繋がり

揺るがない

時々  
風がふく

子どもは手が温かい  
子どもたちが手を  
触りにくる

ペースを変更してもいいこと ひとりひとりの手のぬくもり

助け合う  
助けてもらう  
相手を認める

変わらない  
もの

渡っていく

よかった  
あなたはすごいという  
気持ち

かけがえのない気持ち  
すぎた時間

自分を許すことも大事

風を掴む

菜の花が咲いているような 春の草原の風に サーッと流されていったらいいな

うまいかないときでも 人肌の温もり 強すぎないあたたかさ

大地 安心 安定

吹いてくる (澱んだものが流れる 新しいものが入る)

花びらが舞う

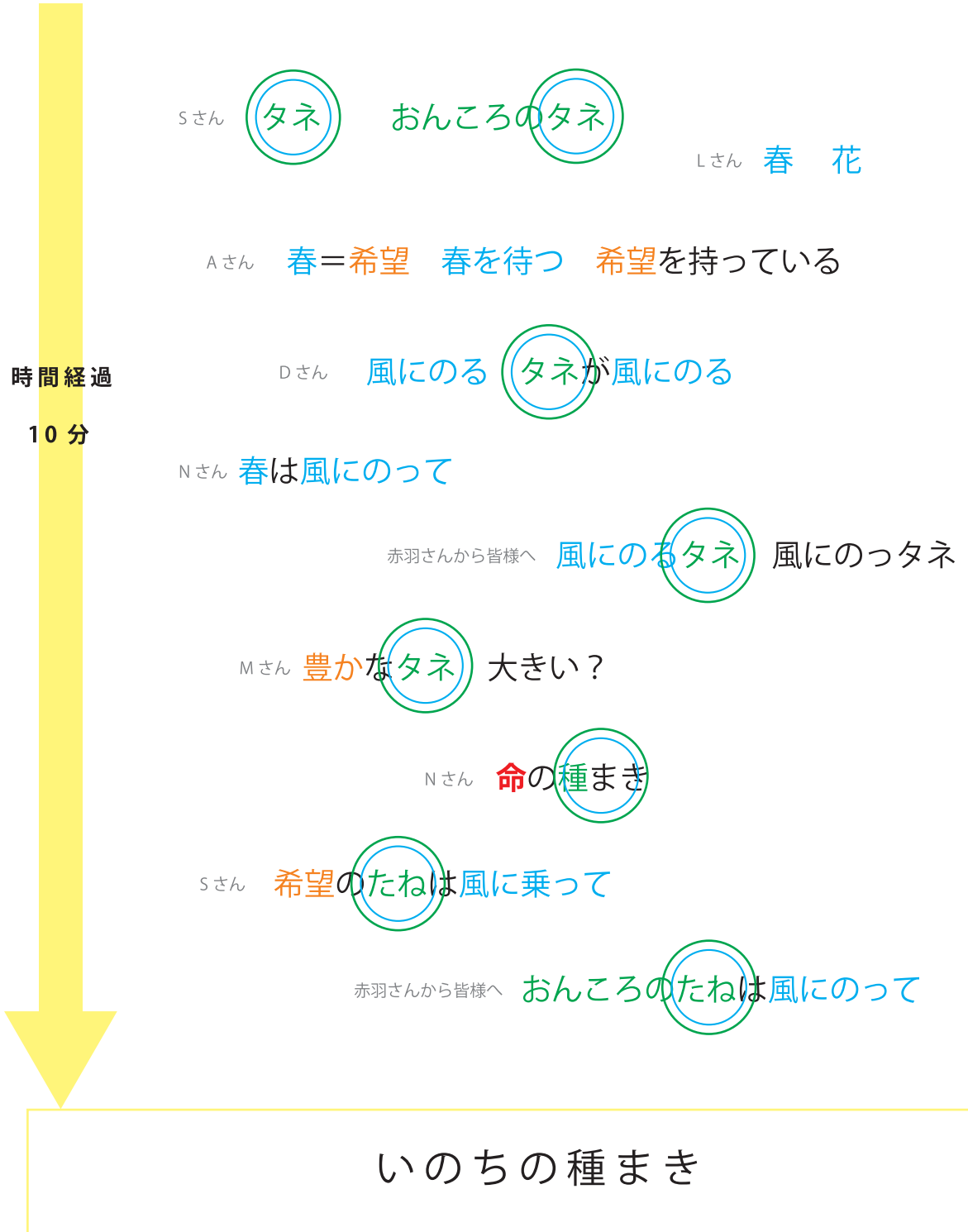
大地に 咲いている 菜の花  
輝いてる いま  
根を張っている命  
花びらは風によって飛んでいき  
タネを落とし  
新しい息吹が広がる  
これでいいのかな  
それでいいんだよ  
ラララ プリマヴェーラ  
春はまたやってくる

他者への思い 感情 状況 行動 情景 印象

# タイトル<<< いのちの種まき >>> 決定での過程

■ 歌詞のことばから ■ 歌詞のことばから生まれた感情 ■ 状況：参加者の日頃の活動の共有（おんころカフェ）

タイトルが生まれるまで経過



# おんころ WS タイムテーブル

期 間：2020年11月13日～2021年3月7日

2020年11月13日	オンラインでアートワークショップの相談 >>> 文化活動事業 継続支援事業	企画について賛同協力をお願い	<b>事前ワークショップテーマへの経緯まで おんころカフェ対話 テーマメモ</b>  <ことばで表現できないところ> 感情の違いへの折り合い方・・・不協和音の魅力  12/23<いざというとき>→<大切にしたもの> ・コーピング ・自分の価値観を客観的に見ること  1/6 突然なこと無意識なことが起こる 折り合いをつける  1/17 安心を届けたい ー ほっとするする気持ちあたたかく包まれる (※2回目WSでも浅野さんから発言有り。) ゆらぎ → 感覚の余裕(余白)から生まれるもの アートの存在もその1つでは  からめーさんたちの打ち合わせ時 即興WSはプロセス、時間芸術 ゆるい中で それぞれの居場所がつくれれば <あなたはすごいぞ!>を感じてもらいたい  1/30 <つながり> 客観的に目に見えているものではなく 後から感じる → 気づき合える関係性 つながり 能動性を持たばくもの見方も変えられる>  2/14 2回目WS後の対話では いままでの対話のつながりも感じました。 反映していることがたくさん出てました。
2020年11月23日 20:00～	おんころカフェ AD ミーティング 予算書詰め	企画者スタッフ会議	
2020年11月27日	1回目おんころ資料提出：企画書およびアーティスト情報		
2020年11月29日	おんころへ アート枠ショップ依頼	おんころ運営の方々へ企画内容説明	
2020年11月30日	おんころカフェ AD ミーティング	アーティスト・企画スタッフ	
2020年12月5日	からめーさん ZOOM ワークショップ	企画スタッフ会議	
2020年12月19日 21:00～	おんころ運営部と ZOOM 打ち合わせ	おんころ運営の方々、企画スタッフ	
2020年12月21日 14:00～	2回目おんころ資料提出：企画書改訂版 および大まかなタイムテーブル		
2021年1月9日	おんころアートワークショップ&対話 顔合わせ打ち合わせ	おんころ運営の方々、アーティスト 企画スタッフ	
2021年1月16日	音楽ワークショップ&哲学対話 クローズド開催案内チラシ作成		
2021年1月17日	おんころ広場：おんころテーマ「いざというとき」	アーティスト企画スタッフがおんころカフェ参加	
2021年1月30日	参加者へ事前アンケート開始	参加希望の方	
2021年1月30日	3回目おんころ資料提出：レジュメ(ワークショップの工程表) ・ZOOM オーディオ設定説明書 作成		
2021年2月7日(日) 15:00～17:40	<b>1回目 音楽ワークショップ&amp;哲学対話 実施</b>	10名参加	
17:45～18:45	振り返り		
2021年2月13日	簡易スコア作成したものを配布		
2021年2月14日(日) 15:00～17:05	<b>2回目 音楽ワークショップ&amp;哲学対話 実施</b>	6名参加	
17:10～18:00	振り返り		
2021年2月24日	オープン開催案内チラシ作成おんころ広場用チラシ		
2021年2月27日	完成した<いのちの種まき>ハーモニー付き楽譜配布		
2021年3月6日	<いのちの種まき>うた編集完成		
2021年3月7日(日) 15:00～17:00	<b>おんころ広場 音楽ワークショップ&amp;哲学対話 実施</b>	WS参加者6名+4名	
17:10～18:00	振り返り		

2021年4月23日

感想・活動まとめ



うた<いのちの種まき>からイメージしたドローイング



こころの推移をドローイングまでに広げた表現です。  
この絵は、<うた：いのちの種まき>のイメージだけでなく  
おんころの皆様の交差する思いを汲み取られているようにも感じました。

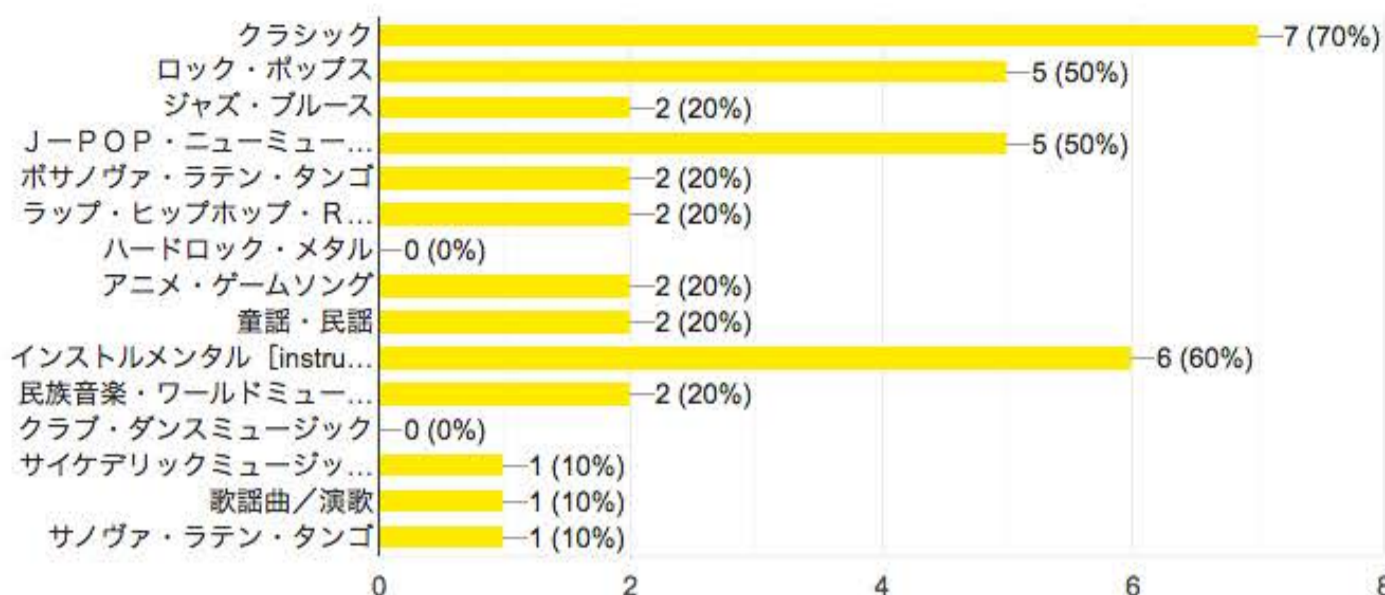
無色の<ことば>も<音>も色を持っています。  
ひとのこころに写し出されていた<ことば>や<音>が  
ドローイングとしてアウトプットされると  
あらたに、その中に秘められている思いを互いに感じ取り合えます。  
底知れない可能性を生み出す創造する力の本質であると思います。





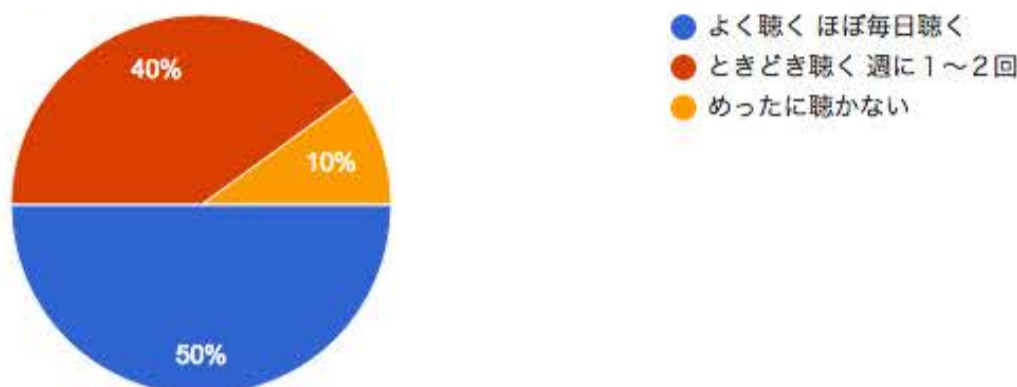
### 好きな音楽は？

10件の回答



### 日頃音楽をよく聴きますか？

10件の回答



### 最近よく聴く音楽は

9件の回答

コブクロ、Mr.Children

聴くというより、美空ひばりのカラオケをYouTubeでやった。

讃美歌

CDなどで集中的に聴くよりも、ラジオやストリーミングサービスでランダムに聴くことが多くなっています。使用しているストリーミングサービスでは「オルタナティブロック」を好んで聴いているようです。

気持ちが落ちついて余裕あるときはクラシック。  
スカバラオンライン生配信では元気もらった！がんばる同世代、まだイケルぞ！

角野隼人 宮本浩次 Uru カーペンターズ

レディーガガ

mac iTunesに入れてある音楽を聴きながら仕事。その時の気分によりますが、Bachのハーブシコード、無伴奏フルート、チェロ、ヴァイオリン。辻井伸行の

### 思い出の音楽があれば

7件の回答

カノン(パッヘルベル)、調和の靈感(ヴィヴァルディ)

上のこの子育てをしていて、アニメの「美少女戦士セーラームーン」を一緒によく見たので、「ムーンライト伝説」など刷り込まれた。コルトレーンなど。「おんころカフェ」をやっている、「喜びも悲しみも立ちどまりはしない」という河島英五の「生きてりゃいいさ」の一節が繰り返し、浮かんでくる。

映画のカサブランカの主題曲

幼稚園でも中学でも校庭走るときかかるのがビートルズHey Jude・・・いまでも聴くと息苦しくなる。散歩するときは星野源さんSUNがリフレイン。ライディーンは誰が早く弾けるようになるか休み時間競争してオルガン争奪した友だちと意味なく無邪気に過ごさせていた。「疲れたときマリア・カラスの椿姫をバイク飛ばしてひといないところで大音量で聴く」というひとのことばで「そうだ！」とちょっとところに余裕もつ方法を知った。ケルン大聖堂で聴いたパッハ。はじめてパリの朝焼け、脳裏流れたのはドビュッシー。御茶ノ水ミロ純喫茶でバイトしてたときママが好きでいつもパッヘルベルのカノン。大学の学食で15時コロッケうどん食べに行くときコシミハルがいつもかかってた。ときどきに音楽がいっしょにある。好きとかでなくてもBGMとして過ごしていた曲も、サザンとかユーミンとかクリスマスソングとかも。印象に流されている。数かぎりなく・・・さて何文字まで書けるのだろう

チャイコフスキー ヴァイオリン協奏曲 第1楽章 (五嶋みどり)、みんなひとり (竹内まりや)

先日、なぜか忘れていた60年代のフォークソングが頭の中に流れて口ずさんで見たら「いつまでの絶えることなく友達でいよう～～」友達と恩師のみの結婚式に歌った歌でした。夫が他界してから忘れていたメロディがふわふわと浮かんできたので我ながらびっくりしました。



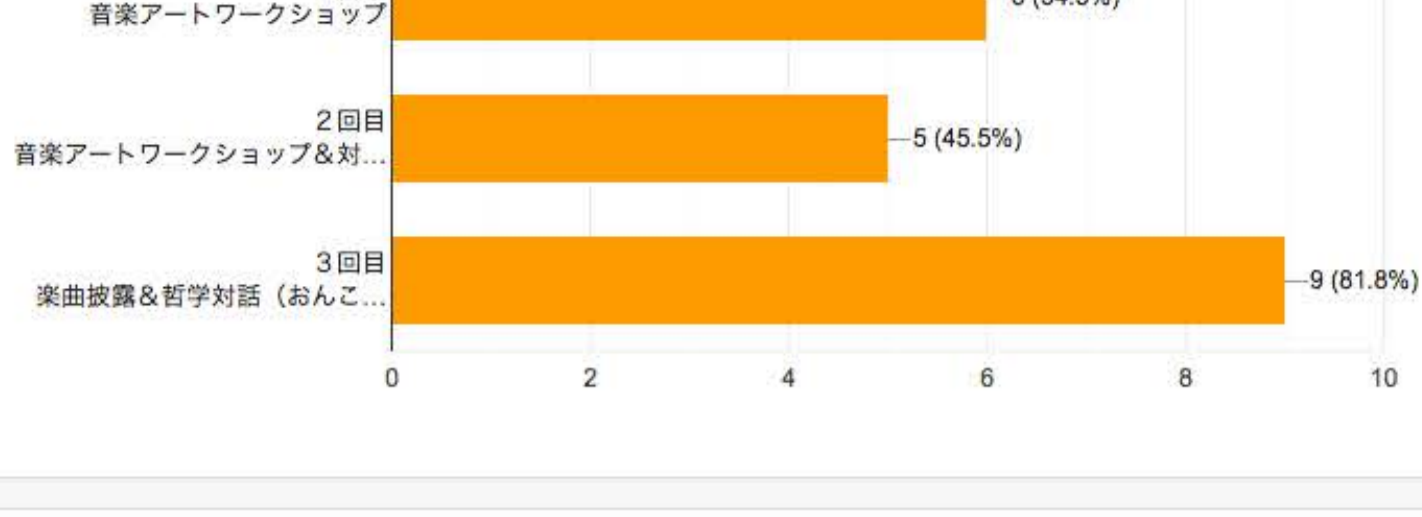
### 11件の回答

回答を受付中

概要 質問 個別

#### ご参加いただいた回をお知らせください

11件の回答



#### <ご所属>

11件の回答



#### 1) 今回のアートワークショップ&哲学対話について

11件の回答



#### 2) 1)の回答理由

9件の回答

- とても珍しい体験ができた。ちょっと大変だった。
- 企画が入念。アーティストのリードの仕方も適当。参加者の一人として熱心に関われた
- できあがった楽曲の最初のイメージから途中の対話を通じていると自分の中でうごめくものがありながら、最後みなさんと歌ったときの感じがとても深く感じることができ、最終的には生きること、命あることへの希望を強く感じるようになりました。
- アートと哲学対話、どちらも自己表現ができ、背景を考えることができる取り組みでよかったです。
- 作ることに参加した人と、できたものを聴いた人で話し合えたのが面白かった。
- みなさんが満足しておられる感想を伺って。
- アートと対話のつながりを深めるテーマややり方が色々あって、やはり、他の側面からも話してみたかった。
- 申し訳ないことに初回限りの参加となってしまいました。楽しく入り込むことができました。オンラインとは思えないくらい、参加の実感が得られる会で、本当に感謝しています。

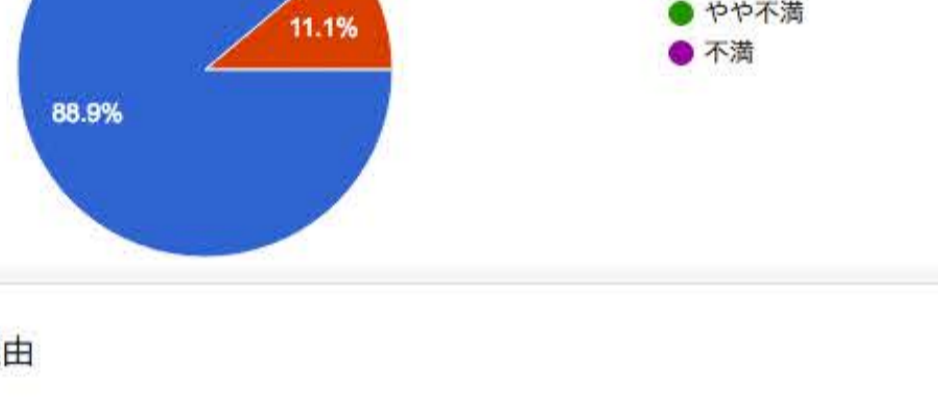
#### 3) オンラインでのアートワークショップは(※1、2回目どちらかのみご参加の方もご回答ください)

10件の回答



#### 4) 1、2回目のアートワークショップの内容について(※1、2回目どちらかのみご参加の方もご回答ください)

9件の回答



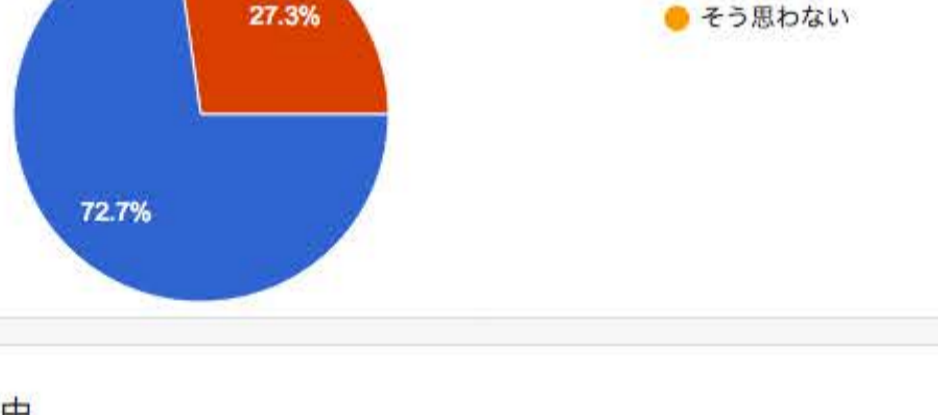
#### 5) 4)の回答理由

6件の回答

- 参加者の音楽に関する能力をかなり引き出すことは出来たと思う。それと「おんころ」の対話内容がよく結びついている。
- 歌を作るなんて無理!と思って始めましたが、みんなでとてもいいものができたから。
- 音楽という新しい手法が面白かった。一つの作品ができたことに達成感が残った。
- 加藤さんやからめーさんの進行でスムーズに曲作りができたと思います。ありがとうございました。
- 以上の返事を繰り返します：参加安かったが、どうすれば良いか、始まると終わるタイミングが微妙な時があって、難しかった時もありました。また、メロディーを作るとにはいきなり「歌ってみましょう」というのは個人的に結構難しかった。経験がないので、どうすれば良いかと想像しにくかったからです。
- 一緒に曲を作るというのは、初めての経験でしたが、ここまで入り込めるとは思いませんでした。音楽には、様々な壁を越えてしまうような、不思議な力があるのかもしれないと、思いました。

#### 6) アートワークショップの取り組みは罹患者およびご家族、また医療関連等にとって必要だと思いますか?

11件の回答



#### 7) 6)の回答理由

7件の回答

- 音楽の独特の力は間違いなくある。
- 人によるとと思いますが、命ある限り言葉以外にも、アートの手法でその人自身そして周りの人も表現できることはとても豊かなことだと思います。
- いろいろな表現の方法や場があると、分かり合えるチャンスが広がると思います。
- 単純に苦手な人もいると思うので。
- 心に余裕があるときには楽しめるし励みになると思います。逆に病状が深刻な時は難しいかもしれません。
- 「必要」まで言えないです。しかし、アートワークショップに気楽に・積極的に参加できるならば、ぜひ、参加した方が良いと思います。特に、普段にこのような経験しない方は違う観点から色々考察できるきっかけとなるのではないかと思います。
- うまくまとめることはできませんが、音楽をはじめとする芸術は昔から存在しますし、それが現在まで残っているというのは、やはり意味があることなのではないかと思うからです。

#### 8) ご興味のあるアートワークショップはありますか?

10件の回答



#### ご感想やご意見等を自由にお書きください。

8件の回答

- いいものができて嬉しい
- ありがとうございました
- 目先が変わって面白かったです。笑顔がたくさんあってよかったです。正木さん、赤羽さんありがとうございました。加藤さん、企画ありがとうございました。
- 大変お世話になりました。最初「歌を作るなんて私にはムリムリ〜」と引いていたのに、ちゃんと参加させてくださったプロの力にはびっくりしました。気がつけば楽しくなっていました。どうもありがとうございます。まだ知らない分野、苦手だと思っている世界にも面白いものがあるかもしれないと思います。
- 今回は大変貴重な体験をさせていただきありがとうございました。音楽を作るのはすごいエネルギーが必要ですね。からめーさんたち、素晴らしいです。もし機会があれば今度は演奏を聞かせて頂きたいです。今回のアートワークショップに参加して、みなさんのご意見を伺いながら、私にはアートを味わうセンスがないと実感しました。加藤様もお疲れさまでした。細やかなご調整、チラシの作成も素晴らしく、感動です。
- 全体的に良かったと思います。2回目の対話に「音楽」と「言葉」との関係性についても話したみたいので、参加できては一点だけです。対話の時には普通に、皆が自分の役割と離れて、参加しますが、今回は加藤さんとからめーさんたちも、遠慮して、参加しなかったことはちょっと残念だと思いました。多分、外から「感想」を聴きたいという立場でした気がします。自分の目的は最後の対話は歌に対する「感想」だけではなく、(いつもと同じように)そこから皆と一緒に様々な論点を考えることでしたので、今度ご自由に参加して頂ければと思います!
- 災害や、急な事情で2回目、3回目と参加することができなくなってしまい、本当に申し訳なく思っています。同じようなチャンスがあれば、ぜひ三回通して、参加してみたいです。1回目限りとなってしまいました。が、本当に得がたい経験でした。お世話になりました。



# 哲学

おんころカフェ

トキには

イツモト違つた

第1回

2/7 (日) 15:00~17:00 (14:30入室)\*

「ことばを紡いでうたをつくってみよう!」 Music Art Workshop

テーマから、わきでてくる<ことば>のイメージをみんなで音やメロディーに広げ、それを連ねてくうた>をつくってみよう

第2回

2/14 (日) 15:00~17:00 (14:30入室)\*

「つくったうたから哲学対話してみよう」 Music Art Workshop & Philosophical dialogue

<うた>を完成させ、<ことば>からくうた(音楽)>に変わっていく過程やその時の思いについて対話してみよう

第3回

「完成した曲を発表!

Let's listen and play "our" song! & Philosophical dialogue

&アートについて哲学対話してみよう」

ひとにとって、ことばにできない表現とは?  
おんころ広場で対話してみよう!

# 対話

ご都合の合う日  
のみのご参加も  
大歓迎!

その人が持つ言葉の制約を壊す

表現はその瞬間に脱ぎ捨てられる!

今、おんな  
ことばを紡いで

うた

たこ

みくろう!

ファシリテーター(うたづくり)  
即興からめーる団

音楽家・赤羽美希と打楽器奏者・正木恵子による音楽ユニット。2006年から、うたづくりや音あそび、楽器を使った音楽ワークショップの企画・実践、そしてコンサートホールをはじめ各所にて演奏活動も行っている。既成概念にとらわれない、自由で面白い作品づくりと、ワークショップに参加した人、その一人ひとりがいなければ成り立ち得ないような音楽作りを目指している。  
● <http://improkarama.blogspot.com/> ● <http://www.miki-akahane.com/profile.html>

参加対象: おんころカフェ・広場へ参加体験のある方・ご家族  
参加定員: 1回目・2回目 10名程度 / 3回目 20名程度

<<ご参加にあたり>>

◎ 準備するもの 音の鳴るもの

楽器でも、身近な台所生活雑貨など何でも可!

◎ オンライン環境 ZOOM (最新バージョンにアップ推奨)

※ZOOMオーディオ設定のご案内を別途配布予定  
当日は 14:30に一旦入室いただきオーディオ設定を行います

【お問合せ】 kat@cj8.so-net.ne.jp (加藤)

数種類  
ご注意ください

