

人格形成とピアノ

Personality formation and Piano

木村 清子

Kiyoko Kimura

はじめに

子どもは、生活環境の中の全ての体験から、様々なことを感じ吸収して、成長していく。子どもの知の扉を開くため、ピアノという楽器を通して成長へと導くことはどのくらい可能なものなのか、子どもの人格形成にどのように貢献できるのか、様々な年齢の子ども達との関わりの中で感じたこと、幼少期から関わり社会へ送り出してきた子ども達の姿から学んだことをもとに、推敲していきたい。

ホリスティック教育

ホリスティック教育と楽器のかかわり

ホリスティック教育という概念はギリシャの古くからの教育思想にも含まれていた。Holos（全体）、whole（全体）、holy（聖なる）、heal（癒す）、health（健康）由来の言葉である。それは、ホリスティック医学と同様、全体的な視野を持ちながら部分をみていく、子ども自らの姿勢を大切にしそれを援助していく、身体と心は互いに大きく影響しあっている、という考え方に基づくものである¹⁾。そして芸術を教育の基礎と考えた。芸術は、heart（心）で感じたものを、head（頭）で構築し、hand（手）を使って生み出すことであり、楽器を演奏することは、それらのつながりの中で、視覚、聴覚、触覚等、全ての感覚世界をあたため拡げ育てていくホリスティックなものにつながる。

言葉での感情表現が苦手な子どもにとっても、アートセラピー等、造形活動が治療的行為になるのと同様、楽器演奏は自然に五感を使って内面を表現できるものであり、それにより自身の心と向き合い自己発見できたり成長へとつながるものである。

ホリスティック教育の変遷

時代が中世へと向かう中、時の流れとともに教育思想には変化が生まれ、身体、魂よりも知識こそが人の力となるという知偏重の考え方へと変化していく。知識、理性に支配される教育では、ホリスティックな人間形成は損なわれる。

その後19世紀後半、義務教育制度ができ、知識だけに偏ることのない時代へと動いていく。その間フレーベル (Friedrich Wilhelm August Fröbel)、モンテッソーリ (Maria Tecla Artemisia Montessori)、シュタイナー (Rudolf Joseph Lorenz Steiner) らにより、教育思想はホリスティック教育へとつながっていった。彼らもまた、人は調和的な発達により人格が形成されるという思想である。

現在では、モンテッソーリ教育と同様、自ら計画して自分のペースで学び習得していく「総合的な学習の時間」が導入され「生きる力」こそが、様々な領域に必要とされている。

モンテッソーリ教育

モンテッソーリ教育とピアノ

私とモンテッソーリ教育との出会いは約30年前であった。ピアノ指導を通し音楽で人を育てる指導法の勉強中であったが、楽譜と鍵盤の狭い世界しか伝えられていないと痛感していた。一人一人の、個性、年齢、環境、学校生活等を理解することだけでは前へ進めないと感じていた頃であった。ふと耳にした「深草子どもの家」の赤羽恵子先生の言葉からモンテッソーリ教育を知り、指導に取り入れることで自分の問題に気付くことができた。

モンテッソーリ教育について

マリア・モンテッソーリ (Maria Tecla Artemisia Montessori. 1870-1952) は、イタリアの医師であり、教育思想家である。彼女が考案した教育法は、20世紀初頭に日本にも取り入れられ始め、「子どもの家」が設立された。それは、子どもに適した子どもサイズの用意された環境の中で、感覚訓練を大切に、人格の形成をめざす幼児教育の場であった。

敏感期 子どもには、敏感期という時期がある。それはオランダの生物学者ド・フリース (Willem Hendrik de Vries. 1806-1862) により発見されたもので、全ての生物が、生まれて暫くの期間、長い生涯を生きていくうえで必要なものを得るため、特別に感受性が敏感になる時期をいう。卵から生まれたばかりの蝶の幼虫は光に対して特別な感受性があるが、丈夫な顎ができる頃にはその感受性はなくなってしまう²⁾。蝶は卵を木の枝の又に産む。幼虫毛虫がうまれても周りの葉は固すぎて食べるができないが、光に対して非常に敏感になっていて、光にひかれて上へ上へと登っていき新芽を食べ成長する。光の敏感期である。

同様に、人間にもある発達段階に特に強い感受性があらわれ、大人にとっては不思議な強いこだわりを感じられ、子育て中の大人の心配の種となることも多々見受けられる。この敏感期は、どの子どもにも地域に関わりなく同じような時期に現れ、この時期に敏感になっていることは苦勞なくとも身につけることができ、一定期間を過ぎると消えて再び現れることはないという特徴がある。人生で一度のこの期間を過ぎるとその敏感さは消え、また次の別の敏感期が訪れる。それには、感覚、運動等がある³⁾。

3～6歳は、感覚の敏感期であり、最も感覚が研ぎ澄まされる時期である。感覚器官は、自分の

外にある世界を感じ自分の中へ取り入れる器官である。一つ一つの感覚をよく使うことにより、感覚器官を完成させ感性を育てることができ、将来高い芸術性を身につける基礎を築くことができる。この時期は、聴覚にとっても、絶対音感の観点からも、貴重な時期である。

4歳前後は、運動の敏感期が訪れ、身体全体を大きく使う、たくさん腕と手を使う、指先を使うことで、自分の意志で動かす筋肉である随意筋を調整し、運動能力を伸ばすことができる。身体は良く動くようになり手は器用になり、身体、手、指を思い通りに動かすことができるようになる。

モンテッソーリは、ゆっくりと考えながら手を使うことの大切さについて述べ、子どもは手から学ぶもので、指先の皮膚感覚を通じた感覚訓練は情操教育へもつながっていくと考えた。

手は、人類が四足から二足歩行へと進化した時から人間に与えられた宝ともいべき器官であり、人間は手を働かす作業によって自己を形成してきた。手の能力の発達とは人間の知能の発達とも結びついている。手は第二の脳と言われているように、指先には脳につながる神経細胞が多く存在する。そのため、手は運動器官であると同時に情報を脳に伝える重要な感覚器官であるといえる。

環境 「子どもの人格の形成には、用意された環境が欠かせない」とモンテッソーリは、子どもに適した大きさの本物の生活用具の整った環境をつくった。「子どもの家」の誕生である。そこで初めて子どもは、自立して良い生活を送ることができる。子どもには生まれつき自分を伸ばす為の敏感期があり、子どもは生まれながらにして自ら成長したい自立したいと思っているものであり、大人はそれを助けたり援助したりすることが大切である。

子どもは子どもに適した環境の中で、①自由に選ぶ（自発的主体的に自分で始める）②繰り返す（自分のペース自分のリズムで、納得できるまで繰り返し努力し続ける）③集中する（全力で集中しやり遂げる）④達成感を持って終える（自分でできたという充実感・満足感を持ち、自分でその動作を終える）の過程を繰り返すことにより成長していく。

「自分で選んでいる」という感覚が大切であり、子どもが自ら感じ自らつかみ取れるよう、大人はその行為を妨げず黙って見守り助け支えていく。そして、ゆっくりと自ら育とうとする力を引き出す。また、大人が意識を変えることも大切であり、大人が寄り添っている環境が大切である。

このような環境で育てられた子ども、自分のやりたいことをやりたいだけ繰り返すことができた子どもは、自己肯定感が高まり自己を確立できる。そして、自立してやらなければならないことができる子どもへと成長していく。

モンテッソーリ教育をピアノにどう取り入れるか

人間は手を使うことで脳がめざましく発達し、知識も発達した。手は突き出た脳とも言われ、指を使った活動は脳に刺激を与え、知能・感覚の発達にも大きく関わるものである。指を使い楽器を演奏することは子どもの成長を助ける。ピアノは左右10本の指を別々に使い演奏する楽器であり、より子どもの成長や脳の発達に貢献できる楽器であると考えられる。

秩序の敏感期と環境 子どもは秩序に敏感であるので、通常通りの部屋の雰囲気、通常通りの部屋の配置、通常通りの時間の流れ、つまりいつもと同じであることで安心し落ち着く。レッスン室の物の配置は一定位置に決めて置き、レッスンの流れを、練習曲、小品、楽典の順に行い、いつも

ほぼ同じにする。入室時の表情をよく観察して、こだわりの強い子どもの顔の表情は特によく観てその日の内容の調整や変更を決める。

指導の流れ・集中現象の重要性 子どもが、遊びに集中してその動作をやり終え、充実感とともに自己を確立していくように、レッスンも、集中していく一瞬を大切に作る。

新しい曲への取り組みは、次の過程をふむ。①模範演奏を聴かせる②片手ずつ区切って弾いてみせる③ゆっくり繰り返し弾いてみせる④一人で弾かせる、繰り返し弾かせる。子どもに繰り返したい欲求が感じられた場合は、声をかけず子ども自らが終えるまで黙って待つ。これは、楽器に向かっている時以外の、リズム打ち、楽典ワーク、ソルフェージュの時も同様である。可能な限り子ども自身が行う行為を終えるまで待つ。

感覚器官 子どもは、視覚と聴覚の感覚器官を同時に使うことは難しいので、ピアノの模範演奏時は言葉は使わず、指使いを見せて、弾き終わってから言葉で説明をする。

テンポの遅い曲の時はゆっくりと、テンポの速い曲の時ははっきりと、説明する言葉の調子や雰囲気も、その時の曲想に合わせる。

教材選択 教材は、一人一人の子どもを観察し、その子の現状をよく観て決める。舞台演奏での選曲は、子どもに合った、背伸びしなくても自然に心をのせられる曲を数曲示し、自由に自分で選べる環境をつくる。子ども自らが発言し行動するのを待つ。選曲、テキスト選び、いずれも大人の顔色を伺いながら、周りの大人の気持ちを察しての言葉でないかどうか、自分の本心かどうかを、よく観察する。

脳神経とピアノ

人間の脳には、1000億個もの神経細胞があり身体の情報の伝達を担う。そこから多くの突起が伸びており、他の神経細胞と接合し、信号をやり取りする複雑なネットワークをつくっている。生後から8歳頃までに成人を100%としてその90%が発達し、この時期は脳内の神経回路が急速に発達し複雑化する。

ドーパミン

手を使って繰り返し同じことをする、これはピアノの練習には避けては通れないことであるが、この行為により、充足感を得られ気持ちが満たされ安定する。この時、神経伝達物質ドーパミンが放出され、神経繊維の新しい回路ができる。集中時に分泌されるドーパミンは快楽をうみだす脳内物質で、集中した事柄は記憶され、それを再びより効果的に再現しようと、神経細胞がつながり新しい回路が生まれる⁴⁾。又、ドーパミンが放出され、脳の可塑性により神経細胞のつながりが変わり持続的なネットワークがつくられ、心、身体、脳の全てが良い状態へも変わりうる。つなぎかえを行うことで、周囲の環境に適した行動ができていき、子どもが変容する。

同様に、ピアノは練習を繰り返すことでドーパミンが分泌され脳内に新しい神経の道ができ、それにより練習の成果を感じられ、演奏の完成度を上げることができる。そして達成感を得られ、自

己信頼、自尊感情、自己肯定感を得ることができて子どもは成長していく。

ミラーニューロン

1994年、イタリアの神経生理学者リゾラッティ ジャコモ (Rizzolatti Giacomo. 1937-) によりサルで発見されたミラーニューロンは、自分であろうと他人であろうと関係なく、あるしぐさに対して反応するニューロン（神経細胞）である。ある行動を他人がやっても、自分がやった時と同じように、ミラーニューロンの作用で同じ脳内の領域が動く。そして他人の行為を自分の行為と結び付けてその動作を理解し、それに基づいて適切な反応を作り出し、どのような意図で行われたかを捉える⁵⁾。

ミラーニューロンが活動すると、「見るだけで分かる」という感覚が生じる。すなわち、心が通う感覚が得られ、人と人をつなげられるものでもある。

そして、脳の運動前野の腹外側部にあるミラーニューロンは、手が関わる運動行為の時、特に活発化する。つまり、他人のピアノ演奏を見聴きすること、指導者の範奏を見聴きすることでも、それを見ているピアノ学習中の子どもの脳内の同じ領域は動き、子ども自身の演奏は上達していく。

ワーキングメモリー

脳内には、一時的に必要な情報を記憶しておくワーキングメモリーという場所があり、それは、五感から得た感覚情報を集約し、周りの状況を把握して身体の様々な部分へ動き方の指示を出す司令塔の役割をはたしている。楽器の演奏時は、使うワーキングメモリーの負荷が高くその機能が上がるとのエビデンスがある⁶⁾。ワーキングメモリーに記憶し保存していくことで、ピアノ演奏は上達し暗譜へとつながる。

音大生と脳

脳には、変化する性質、可塑性があり、よく使うほど神経細胞のつなぎ目であるシナプスの可塑性が強まり、使わないほど弱まることが知られている。

機能的核磁気共鳴画像法である f MRI 画像による脳の活動度や機能的ネットワークに関する分布図によると、脳全体の大きさは音大生と一般大生とは変わらないが、音楽のためによく使った場所である高次視覚野は音大生は局所的に大きくなっている、又、通常脳は左右対称であるが、空間情報を処理する頭頂葉は右半球で音大生が大きくなっているという結果が読み取れる。その他、脳の部分の大きさの比較により、音楽トレーニングに使い体積が増えている部分である視覚野を音楽以外の機能にも使っており、そのことが最も意味のあるものと考えられる。それは、言語記憶想起実験によるもので、単語の音声提示により多くの単語を記憶し想起させる時、視覚情報は使っていないにもかかわらず、音楽家は高次視覚野を活性化させていた。活性化した高次視覚野を視覚情報処理以外にも使っていたのである。又、音楽鑑賞時は、聴覚以外の感覚、記憶、運動機能等を総動員して、脳の様々な部分が活動している。

これらのことから、ピアノ学習をすることは、自分の脳の使い方に適した脳内ネットワークを発達させ、そのことではほかの機能をも発達させることができると考えられる。同時に、良い演奏を聴くことや、常に身近に聴いている環境も、ピアノ学習者には欠かせないと考える。

ピアノ指導の実情

長年ピアノ指導を続けてきた今、各個人の歩いてきた日々の中で、ピアノを学習していた期間がその人の人生にどのような影響を与えたか、どういうものであったのか知りたいと感じている。また幼少期の指導は「嫌いにさせないの一言に尽きる」とも思っている。

そして、どの楽器にも共通することであるが、楽器を続けていくには時間が必要である。毎日の生活の中で時間をいかに見つけるか、「時間の使い方の問題」と言っても過言ではない。

一年に一度「子どものリトルコンサート」を開催している。そこには、帰省して参加する大学生の生徒達、大人になっても続けている生徒達がいる。また、音楽の仕事の続けながら演奏活動を続けている人、仕事をしながらコンクールに挑戦している人、一般企業勤務で自称週末音楽家の人、趣味として家族と一緒に演奏するのを生きがいに行っている人等、様々な人たちに、このリトルコンサートに彩りを添えていただいている。そして今は、そのような大人の人々のための「大人のコンサート」を企画している。そして、このような取り組みの中で、先述の理論的な部分を体感することができ、更に今後の実践に活かしていけたら幸い、と試行錯誤を重ねている。

今まで、多くの生徒とピアノ演奏やレッスンを共にしてきた。その中から、ここでは6つの例をあげて「ピアノが人格形成にどう影響を及ぼしたか」を考えていきたい。

(1) Aさん

Aさんは、4歳からレッスンに通っていた。集中力は幼児は15分前後であり、楽典やリズムうちの時間も組み入れながら行った。小学校時代は、少しの時間を見つけて継続することを大切に。「練習へ気持ちを向けさせるには」ということにいつも頭を悩ませ、「現在の心の状態を読めているか」を常に考えていた。音で導けたらと模範演奏も様々な手法で行ってきた。

毎年必ず舞台を踏んでいたAさんは、高校生になりステージから遠ざかった。休むことも必要と考え、休養を勧めた。休んで1年以上経過したころ、音楽科受験希望で来室した。勧めることはせず熟考を促したが、1週間後、曲を用意して再来室した。そして努力の末大学に合格。ピアノを専攻し、現在も熱心に勉強を続けながら活動も精力的に行っている。

長い年月を振り返ると、モンテッソーリ教育に学んだことは、とにかく待つ、ということだった。人の成長過程には、立ち止まり佇む時期や回り道をしているように見える時期が、必ずある。それらの時期、自ら次の動作へ向かうまで待つことにより、自分で納得でき内面が充実し驚くほど人間性豊かな大人へと成長していく。子どもは環境が整えば自分で人格を形成していくものである。Aさんの環境にはピアノがあり、その習得過程で大きく成長したといえる。

(2) Bさん

Bさんは、5歳からレッスンに通っていた。こつこつと積み上げる生徒であった。緻密に計画を立て聴音を早い段階から行った。

モンテッソーリのいう敏感期を強く意識したのは、音感であった。6歳前後にゲーム形式の音取りを取り入れると、みるみるうちに聴音ができるようになり、その後音楽に携わる仕事へとつながっ

た。聴覚の敏感期には自然に短期間で絶対音感が身につき、その後の人生の中でそれを生かし、ピアノの習得を通して音楽と共に生きていくことで、自己確立でき人格形成へとつながっていった。

(3) Cさん

Cさんは、小学校低学年から通っていた。選曲は、いつも数曲提案して自分で選択させ、全てのことを最終的には自分で決められるように助言に気をつけた。高校生になり進路を音楽以外に絞り、教室を離れ勉学に励んだ。ところが受験を半年後に控え、進路を音楽系に変更したいとやってきた。大変驚き、間に合わせることを考えた。

努力の末、大学に合格したCさんは、授業選択者全員で公演したミュージカルのDVDを持って来室した。音楽・舞台ともに素晴らしいものであった。その担当教官の指導は最小限で、1回生10数人で台本から全て創作したという。

現在Cさんは、教育に携わりながら子ども達に演奏を聴かせ、そのためにピアノの練習を行い、それが何よりの充実した時間になっているという。

進路選択という大きな岐路に立った時、自分と向き合い自分の考えを持ち、他人の考えや意見に流されることなく自分で音楽以外の進路から音楽系の進路へと変更を決められたことは、「自分で選んでいる」という感覚を大切にしているモンテッソーリ教育で育った子ども達に多くみられる現象である。大学では、学生を尊重する指導者の下、常に音楽と共に過ごし、ピアノを駆使して作曲し総合芸術の舞台を創り上げることで自信が持てるようになり、自分をしっかりと持った人格へと成長した。

(4) Dさん

Dさんは、小学校低学年から通っていた。入室後は、他の生徒が演奏中でも全ての引き出しを順に開け蓋も開けた。次第に、ドア、箱も全て開け、中を見なければレッスンは始まらないようになった。中の見えないものは見ないと落ち着かないという。全て開けさせ落ち着くまで待った。落ち着けば、驚くほど集中できた。

子どもには、それぞれ個性や特徴があり到達の仕方は違うものだ。一言も話さずに引き出しを開けてピアノを弾いて黙って帰ってしまうこともあるが、楽器を弾きはじめると集中して夢中になる。気に入ったフレーズを「もう一回」と言いながら何度も何度も繰り返していることもある。

秩序の敏感期では、順序が自分の中で決まっているものだ。その時期には、自分で納得して終わるまで待ちたい。秩序に従って自分を落ち着けることができれば、ピアノの演奏を繰り返すことができ、それにより達成感や心の安定を得ることができる。顔色や目の表情から、それらによる成長の大きさを感じている。

(5) EさんとFさん

Eさんは、3歳から教室へ通っていた。中学生になると吹奏楽に夢中になり、高校生活も管楽器一色であった。管楽器の習得により、ピアノ演奏は、より深く呼吸が感じられる美しい演奏となった。

Fさんは、5歳から教室へ通っていた。弦楽器の演奏会で弦の響きに感動して、中学生になると

弦楽器も始めた。どちらの楽器も手を抜くことなく練習に励んだ。弦楽器の習得により、ピアノ演奏時の旋律の歌い方が、よりなめらかで艶やかになった。

この2人のように、ピアノから他の楽器へと関心を広げていけることは素晴らしいことである。新しい発見やアンサンブルの楽しさや音色の豊かさに出会える。第二の楽器からピアノを振り返り、楽器の特性を改めて感じたりその良さにも気付けるであろう。一つの楽器から他の楽器へ、又美術・演劇・書・建築等の他分野へと世界を広げていけるきっかけとなるようなレッスンを心がけている。譜面をみながらフレーズを他の楽器におきかえたり、楽譜の分析を他の分野の話と結び付けていくことは、子どもの視野を広げ世界へ目を向け、多角的な視点を持った人格形成へとつながる。

「ピアノという楽器を通しての人格形成」を考える時、ピアノは左右10本の指を使い両手で演奏するため、その練習には多くの時間が必要である。則ち自分と向き合い自分の心を見つめる時間も多く必要となる。そしてピアノを通して自分の心を知る。その過程で子どもは自ら人格形成していく。

6つの例をあげてきたが、間違いないのは「ピアノは人格形成に良い影響を与える」ということである。生徒一人一人に寄り添い、生徒一人一人にあった方法で、先人の研究に学び、研鑽を重ねながら自ら成長し、ピアノを通じて生徒の人格形成の一助となれば幸いである。

あとがき

ピアノ指導者を志し現在も模索中である。子どもに楽器を教えることはテクニックを伝えることが大切かもしれないが、子どもの今をよく観察し、その心を感じ、適切な言葉で育てていきたい。そのことが「人格形成にはきっと大切だ」と日々感じ試行錯誤を重ねている。

アマチュアオーケストラに所属して41年になる。毎年数回のステージを踏むにあたり、複数のプロの指揮者の指導を受けてきた。「音楽は最後までやった人が必ずできる。これはこの世界の事実」と言い切った指揮者がいた。継続していくことこそ人格形成には大切であり、継続できるような指導を目指したい。

今、月に一度、弦楽器の個人レッスンを受けている。その先生は音色・技術はさることながら、素晴らしく心を読む力をお持ちで、演奏を数分聴いただけで練習の問題点を察して、的確な言葉で指導される。その時に本当に必要な言葉で指導できたなら、たとえ一言であっても、その言葉で音が変わり子どもは変わる。そのような言葉での指導ができるよう、語彙を豊かに持ちたい。

「この練習は毎日1分すると良いですよ」との言葉で大変やる気になった。しかし忙しさに紛れて、二日に1分、三日に1分となる。すると音にすぐに表れ、数か月後には「これは毎日30秒でもするとできるようになりますよ」と言われた。さすがに30秒は毎日できた。時間ではないのだ。「向かえると思うこと、思えること」それが上達の鍵である。それからというもの、毎日レッスンで「30秒お稽古しよう」と子ども達に語りかけている。

「どう育てるか」は、この師のもとで自分が育てられながら、これからも探していきたい。

引用文献

- 1) 日本ホリスティック教育協会(編). (2003). *ホリスティック教育ガイドブック*：せせらぎ出版.
- 2) 相良敦子. (2009). *モンテッソーリ教育を受けた子どもたち：幼児の経験と脳*：河出書房新社.
- 3) 友好学園「深草子どもの家」後援会(編). (2012). *自分で考え、自分を育てるモンテッソーリ教育*：北斗書房.
- 4) 5) 6) 田中昌司. (2021). *音大生・音楽家のための脳科学入門講義*：コロナ社.

参考文献

- 相良敦子. (2000). *お母さんの発見：モンテッソーリ教育で学ぶ子どもの見方、たすけ方*：ネスコ文藝春秋.
- 北村智恵. (2021). *ピアノを教えるための全10章*：音楽之友社.
- 田中昌司. (2021). *音大生・音楽家のための脳科学入門講義*：コロナ社.

