

### 学生および現職者を対象とした野外環境での表現・即興ワークショップの実践報告 —音・身体感覚・環境の体験に基づく学びの試み—

花岡 清美・遠藤 知里

本稿は2022年度に行われた学生および保育現職者を対象とした、野外環境での音・身体感覚の遊びを題材にした表現・即興ワークショップの実践報告である。振り返り、アンケートの回答や行動観察からは、体験に基づく学びにより、個人内の感覚的反応や相互のやりとりの認識を促したことが示唆された。また、それらが子どもの発達心理的側面を含め理解する力、子どもに関わっていく力の習得に貢献する可能性が考えられた。

#### 1. はじめに

筆者は、本学において「表現」「人間関係」の科目を部分的に担当しながら、地域で母子保健事業の一環として園巡回相談や健康診査事後教室、それらと別に療育、保育、子育て支援等の場で音楽活動を行っている。最近2、3年間は、初任保育者を対象とした教育委員会主催の研修会に同席して彼らの声を聴く機会があった。初任者にとり最初の1～3年間は、現場に即した保育の実践、子どもとの関わりに関して自身の課題があると認識することも多いようであり、実践しながら学び続ける機会を得ることの大切さを感じている。

昨今の保育においては、子どもの主体的で深い学びや、子ども一人ひとりが環境やモノ、人に安心してかわっていくこと、面白さ、楽しさ、不思議さなどをその中で見つけていけること、また保育者の立場から、そうした子どもの姿を受け止め共感して関わる力を身につけることが重視されている。

そこで、音・身体感覚の遊びを題材にした野外環境でのワークショップを行い、学生、現職保育者がどのように体験から学んでいるか、また、こうした内容の継続学習を行う意義を検討した。

#### 2. ワークショップ内容と評価

##### 2.1. 学生・現職者（卒業生）対象ワークショップ「子どもの音楽活動&感覚統合ロールプレイ・ワークショップ」

###### 2.1.1. 日時、場所、対象者と内容

本プログラムは、本学短期大学部保育科レクリエーション論・レクリエーション援助法受講学生と卒業生がキャンプカウンセラーとして参加する「とことこキャンプ 学生と卒業生キャンプ～保育を学ぶ学生のためのキャンプ」の一部として実施された。

日時：2022年4月XX日（13：30～15：30）

場所：静岡県立朝霧野外活動センター キャンプサイトB

対象者：10名（学生8名・本学卒業生2名）、子ども4名

内容：

##### ① 「音を聴こう」

- ・響きと距離
- ・自然の中で音を聴く
- ・音の重なり、好きな音

- ・様々な音色を奏でる
- ・環境と音色
- ・響きの多様性を探る

## ② 「身体を使って試そう、遊ぼう」

- ・打楽器を使った遊び（リズム模倣）
- ・触覚教材を使った遊び
- ・スカーフ、リボン等を使った身体表現、即興
- ・動きや運動を促す器具を使った

## ③ 「個人→集団で応用してみよう」

- ・音を感じよう・聴こう
- ・表現活動を創ってみよう、共有しよう

使用器物：楽器（ドラム、カホン、ギター、すず、ギロ、レインメーカー、オーシャンドラム、ウッドブロック、タンバリン、トライアングル、カスタネット、カリンバ、トーンチャイム、カバサ、エナジーチャイム、ウィンドチャイム、バードホイッスル、ガンサ、スティールタンドラム等）、触覚教材、ロッカーボード、T字型の椅子、のびるウェア（ボディソックス）、布ボート、様々な材料（平テープ、容器、割りばし、ペン、紙コップ、ストロー、毛糸、不織布等）、リボン、スカーフ、ビニールシート、消毒スプレー、タオル

## 倫理的配慮

活動前に対象者に本研究の目的と方法について説明し、同意書に署名を依頼し承諾を得た。

### 2.1.2. 当日の様子

当日は、ゆったりと時間をかけてプログラムを進行することを心掛けた。参加した学生・現職者はリラックスしながらも積極的に取り組んでいる様子が見られた。

まず、木陰に敷いたシートに互いに1メートルほどの間隔を取って楽な姿勢で座ったり木にもたれるようにして、目を閉じた状態で即興演奏を聴いてもらった。トーンチャイムやオーシャンドラム、レインメーカー、ウィンドチャイム、カリンバ、エナジーチャイム等を順に抑えた音量で20分程度演奏した。その中に時々無音の時間も含まれていた。

また、一つの音の余韻の長さを聴き取ったり、ちょうどよい音量で音が聴こえる距離を測ったり、好きな楽器をキャンプサイトの様々な場所で鳴らし自分にとって心地よいと思う音を見つけてもらった。それぞれが自分の感覚を頼りに動き、受け止め方もいろいろであった。

次に、身体感覚を感じる遊びを様々な教材や器具（ロッカーボード、T字型椅子、布ボート、のびるウェア、触覚教材等）を用いて行った。発達心理学、感覚統合理論の基礎、前庭覚、固有覚、触覚、視覚、聴覚の働きや子どもの姿との関連を説明し、野外環境の中にそうした感覚遊びは豊富に見つけることが出来ることを伝えた。この中では、ロールプレイをしながらアクティブに動いて探索を楽しんでいるようであり、表情が生き生きしていた。また、互いに感想を伝え合ったりもしていた。

最後に、即興でインタラクションと音を楽しむ活動、環境を生かした楽器・教材づくりをしてもらった。

平テープを斜めに木の幹に括り付け、体重をかけて揺らしその感覚や木の葉の揺れる音、葉陰の揺れる様子を楽しむ人もいれば、林の中で、何本かの樹木をはさむように3人で向かい合って、楽器の響きを聴きながら動きの即興をするグループもあった。また、複雑に絡んだ平テープをぐるぐる回して音や動

きの変化を生み出し、そこに長縄跳びのように子どもが跳んで参加する、ということもあった。その他に、ポンポンなどの触覚や聴覚で楽しむ教材を作るグループもあった。



写真1 野外で感覚・身体を十分使うこと、互に関わりあうことのなかに学びを見つける



写真2 即興的でインタラクティブな音・身体遊びを楽しむ



写真3 感覚教材を試してみる



写真4 心地よい音や動きを使い関わる

### 2.1.3. 評価

ゆったりとした環境の中で、参加者それぞれが自由に動いて活動を楽しみつつも、その中で感覚を認識する機会が多かったようである。また、個々で受け止め方が異なり、活動を進めるうちにそれぞれの間でいろいろな動きが出てきたようであった。

活動後の振り返りは、集団インタビューの形で感想・質疑応答を共有することをメインに実施した。そこで聞かれた意見の一部を紹介する。

#### <体験全体を通して>

- ・ 普段できないことが出来たと思う。 ・ 普段触らない楽器に触れた。

#### <音・身体感覚・環境への気づき・認識>

- ・ 感覚や触覚遊びは、音だけだと難しい活動を促してくれる気がした。(卒)
- ・ 感覚を受け止めること自体が普段あまりない、と思った。
- ・ 聴こうとする姿勢の大切さ。 ・ 何の音か分からないのも面白かった。
- ・ 聴くことにこんなに集中したことない、普段意識してない。
- ・ 葉っぱの音に気付いた、・ 葉っぱや地面を踏む足音
- ・ 野外は様々な体験ができると認識した。
- ・ 最初わたしたちはワイワイしていたが、聴く活動の後落ち着いた。眠くなり、音の余韻を感じた。
- ・ 樹木の中で即興をした時、響きの違いが感じられた。
- ・ 素朴な遊びや運動も音や音楽につながることもある。

#### <関わり、相互作用>

- ・ 楽器の活動は自然に集まっていた。引き付ける力があると思った。
- ・ 表現、表していくことは、きっかけを作ってあげることも大切だと思った。(卒)

#### <子どもに関わる側の視点>

- ・ 子ども側に立って体験できた。子どもの感じる怖さ、不安さ、という感覚についても気づくことが大事。
- ・ 子どもは、活動の中で一息つくことも大切。音でそういう雰囲気を作ってあげたい。
- ・ 子どもによっては、ある感覚をととても求めている、と解釈できればそれを自然の遊びの中に見つけることが出来ると思った、日々の保育に役立てたい。

## 2.2. 現職者、子ども対象ワークショップ「森と音と身体感覚～乳幼児と保護者のための野外音楽活動から～」

### 2.2.1. 日時、場所、対象者と内容

本活動は、2022年度森のようちえん全国フォーラム分科会ワークショップの1プログラムとして実施された。

日時：2022年10月XX日（15：00～17：00）



場所：富士山 YMCA グローバル・エコ・ヴィレッジ

対象者：現職者を含む大人 15 名、子ども 3 名

内容：

- ① 「聴く」～即興的音楽の聴取・リラクセーション体験
- ② 「触る・奏でる」
  - ・好きな楽器を探そう
  - ・運動・感覚教材を試そう
- ③ 「関わる・つくる」～即興的なやり取りを楽しむ

使用器物：楽器（ドラム、カホン、ギター、すず、ギロ、レインメーカー、オーシャンドラム、ウッドブロック、タンバリン、トライアングル、カスタネット、カリンバ、トーンチャイム、カバサ、エナジーチャイム、ウィンドチャイム、バードホイッスル、ガンサ、スティールタンドラム等）、触覚教材、ロッカーボード、T 字型の椅子、のびるウェア（ボディソックス）、スカーフ、布ボート、ビーンバッグ、ビニールシート、消毒スプレー、タオル

#### 質問紙調査の実施

活動後に質問紙調査を行った。倫理的配慮に関しては、活動前に主催者および対象者に本研究の目的と方法について説明し同意を得た。また、対象者に承諾を得て同意書に署名してもらった上で実施した。

#### 2.2.2. 当日の様子

当日は、秋の高原に西日がつくる陽だまりとたき火のある暖かな場所で活動を行った。最初は心地よい音を聴こう、というテーマで、ブランケットやシュラフを使い、リラックスできる姿勢で目を閉じ、呼吸と身体を意識しながら、即興で音を聴いてもらった。

楽器はトーンチャイム、オーシャンドラム、レインメーカー、ウィンドチャイム、カリンバ、エナジーチャイム等を使い、一つずつ順に抑えた音量で鎮静的な即興を 30 分程度行った。その中には時々無音の時間も含まれていた。

その後、今度は身体を起こした状態で音を聴いてもらい、横になった時と音色が異なること、鳴らし方、大きさ、形状や材質により、聴こえ方が異なることや、たたくもの（手指、様々なマレット、ばち）の硬さ、力の強さの調整、実践での使い方についての説明とワークを行った。多くの参加者が耳を傾けて聴いているようだった。

更に、子どもにとって、感覚の経験が育ちを促すことを教材や器具（ロッカーボード、T 字型椅子、布ボート、のびるウェア（ボディソックス）、触覚教材等）を使ったワークで紹介したり参加してもらったところ、普段の実践経験と関連する点に気づく人が何人もいて、野外環境の中での経験談や子どもの姿と反応を読み取りながら、適当な感覚経験を得ることの可能性やその意義についての意見を交わしていた。

また、シンプルなりズムでの即興遊びやリレーの他、好きな音色の楽器を探してもらい、それが特によい音で響くと感じられる場所を探してもらうと、会場の野原周辺の林、斜面、草の茂み、大きめの石

の近くなどいろいろなスポットでじっくりと音を聴いているようだった。

全体を通して参加者のそれぞれが自由に活発に生き生きとした表情で取り組んでいるようだった。また和やかな雰囲気の中、互いに経験談や意見を伝えあう様子が見られた。子どもたちも、よく音や声を聴いたり身体を動かしたりしていた。そのうちの一人（1歳）は母の近くでしっかり音を聴き筆者ともアイコンタクトしていたが、その後自ら楽器を探索しはじめた。彼らを囲むようにゆったり即興を展開していくと、小さな手で優しい音色を奏で、リズム即興に加わる一幕もあった。



写真5 野外環境で心地よい音色や響きを聴く

### 2.2.3. 評価

質問紙調査の結果、回答数は15（回収率100%）で、内訳は、保育者（9名）、教員（2名）、保護者（2名）、ホースセラピー（児童発達支援、放課後デイサービス）（1名）、グラフィックデザイナー（1名）、自然体験活動の提供・指導（1名）であった。15名中14名は日常的に野外活動を実践していた。質問紙回答の一部を以下に紹介する。

#### (1) ワークショップ内容について、感じたこと・考えたこと

##### ①「聴く」～即興的音楽の聴取・リラクゼーション体験

- ・こちよい、とける ・小さい音に耳を澄ますことで心が落ち着いてくる感じ
- ・好きな姿勢で楽に参加でき、目をつむって音に耳を傾けられる時間、ぜいたくな時間でした。
- ・身体、手があたたかくなり、胃（おなか）、首のあたりが重く、ドクンドクンと鼓動を感じた。身体に意識が向き、疲れているところ、緊張がほぐれてきたかなと感じられた。
- ・自分はかわいい音より低くて小さい音の方が落ち着くのだと発見した！
- ・体の力が抜けていくことが分かった。
- ・ほっとして耳を澄ませると、遠くの鳥の声が聴こえたり、すごくいい時間でした。

##### ②「触る・奏でる」～楽器、感覚教材等を使って

- ・ただ音を奏でるだけで、触覚、聴覚、視覚、運動感覚など、同時に様々な感覚刺激を受けていることを実感した。
- ・森のようちえんで子ども達が思い切り森や畑で過ごした後、折り紙、毛糸など手先を使った細かい作業にぐっと集中したがるのは、無意識に動と静のバランスを取っているのだなと腑に落ちた。

- きれいな音、面白い楽器、音など初めて触れる物も多く、楽しかったです。こすり合わせるだけで音楽になってしまい奥が深いなと思いました。
- 好きな奏で方で良いというのがよかった。
- 楽器を奏でる = 合奏ではなくて、自分の気持ちいい音を奏でることやどんな奏で方も OK なんだと思いました。
- 同じリズムでもいろいろな鳴らし方やリズムの取り方があった

### ③「関わる・つくる」～即興的なやりとりを楽しむ

- 心地よさが人それぞれ違って面白かった。    • 場所を音の視点で見るのは初めてだった。
- 個々が奏でる音、リズムが個性が出るなー、と感じました。
- 自分を解放できたり、相手と目を合わせてそれだけで通じ合えたりすることがステキだなー、と思いました。
- 間違いはない、失敗はないという即興を楽しむには柔軟な気持ちが必要だと思いました。
- 音楽やリズムでのコミュニケーション、とっても素敵でした。すぐにやりたいです。
- 初対面の方と音が心地よく聞こえる場所を探したり、“自分のこと” じゃなく、楽器があることによってお話ししやすく、相手はこう感じるんだ～、一緒だ！など嬉しい発見もありました。

### (2) 全体の印象、興味の持てたこと

- 小さな子の手で奏でる音    • 力、リズムがなくても心地よく感じる
- 子どもの自由な発想に任せることで様々なことを発見できるし、子どもから学ぶことも多いと感じました。
- 個人的に欲しい楽器、心地良いと思う楽器が見つかりました！
- 音楽・療育のつながり、もっと知りたいです。
- 音がもたらす身体の変化    • 子どもの反応の話が面白かった
- リズム返し遊び    • 圧覚アプローチ    • 優しい音の楽器    • T字椅子

### (3) 普段の仕事・活動との関連性や役立ちそうな点

- 自分の現場でも「音」を子どもの活動を広げるツールとして取り入れたい。感覚統合と音楽療法のつながりがよくわかりました。
- 森のようちえんの自然の中で身に付く力や感覚に加えて、音を使って体の感覚に刺激を与えると静と動のバランスをつくる、時間の感覚を作る、身体を知る、心地よさを知る、などできる事がたくさんありそうな気がした。
- 子どもに対してというより大人がすき間の時間身体をほぐす時間、音に触れることで自分に戻る時間を作ろうと思った。
- 自身の子どもとの音の関わり
- 私の行っている森のようちえんでは五感を大事にしているので様々な角度から身体感覚を感じられてよかったです。

#### (4) その他の感想

- ・音楽療法、感覚統合についてもう少し学んでみたいと思いました。
- ・確かに発達障害のお子さんは音楽が好きなので、きっと効果があるんだなと感じました。
- ・担当している子が障がいがあり、対応に悩むことも多く…。でもその子も音楽が好きなので、もっと活用したいと思います。
- ・昼寝しなかった我が子、ぐずると思いましたが、最後まで遊んでいてビックリです!!
- ・緊張していると感じることも出来ないの、リラックスできる方法を一つでも多く知っているという事は大切だと思いました。

#### まとめ

まず、上述の振り返りや質問紙回答の内容からは、十分にリラックスした環境で、音や感覚（触覚、前庭覚、固有覚）の体験を通し、心地よさを感じることで、安心感を持って関わり即興的な遊びを楽しむことが伝わったようである。各自の感覚的な体験とそれに対する驚きや肯定的な受け止め、気持ちや行動の変化に言及する内容が多く認められた。

次に、子どもに関わる視点からは、子どもの姿の捉え方、行動・心理理解のヒントが得られたことは意義があったようである。音の表現活動の在り方や感覚統合理論に基づくアプローチを現場で応用したり役立てたい（どのような子に、どのように、何を使いたい）という意見も目立った。現場で試みさらに理解を深めていくことは専門性を高めることにもつながっていくと考えられた。

そして、参加者の行動・表情からは、集団の活動でありながら、例えば音の聴取（リラクセーション）体験で受動的に聴く姿勢、音色や響きを探索する方法、そして環境の中での過ごし方が実に多様であることを感じた。口頭での会話は全体にまばらになっていたようだが、話している内容はそれぞれが自分に注意を向け対話するような内容が多かったかもしれない。気持ちや身体感覚の反応を各自のペースで確かめながら活動し、反応の受け止め・確認は時間をかけて言葉で表出されていることが推察された。そして体験を繰り返すなかで把握されていった内容やその深さは個人差が大きいと考えられた。

更に、2つめのワークショップでは、普段から野外で保育実践している保育者が多く、さかんに意見を述べたり、自分の園では竹が身近にあるからそれを使おうかな、クラスにいるあの子には〇〇が合っているから条件に合わせてこのようにしてみよう、など実践しながら考える場面があった。自分の置かれた環境の中でテーマを考え適応させる柔軟さや即時に反応する臨機応変さ、他者を尊重し距離を保ちながらも、気軽にアイデアを出したり、他者の意見も聴こうとする開かれた態度、能動性が感じられた。

今回の活動内容としては、音・感覚・環境の認識を高めること、自他の反応（快・不快、緊張・弛緩など）を読み取っていくこと、関わりの中でそのような作業を紹介した。身体感覚の体験・探索はそこから生まれる遊びや運動、野外環境の活動に含まれており、前庭感覚、固有覚、触覚等の中枢神経系に大きな影響を与え、心身発達や人間関係の育ち、環境への効率的な適応を支えるものとなっている。これら、感覚の働きは、一般に保育者にとってあまりなじみがなく、これらと子どもの姿のつながりを考えたり、環境の中で得られる効果を認識することは難しいのではないかと筆者は感じている。しかしながら、期せず体験する遊びの中で、子どもは自らの発達心理的・感覚運動のニーズを満たすような遊び方をしていたのではないかと感じられることも多い。



大神（2019）は、「心理学は大事だけど難しい」、「面白いけれど実習や保育にどうつながるか分からない」、という学生の捉え方があり、現場に対応する力の習得のために実践的体験からの学びとその後の保育までつながるよう関連付けていくことが大切であり、保育者の心理学は、実践につながる包括的知識の基盤として必要不可欠である、と言っている。

今回のワークショップでは、体験と共に子どもの姿や理解、発達心理学や感覚統合理論に基づいた解釈を行い、それについて参加者が互いに論じ合う機会も持つことが出来た。

この様に体験に基づく学びが、個人内の感覚的な反応や相互のやりとりの認識を促したことが示唆され、それらが子ども理解と関わっていく力の習得に貢献する可能性が考えられた。

今後、学生・現職者を対象とした継続的学習のためのよりよい対話的なワークショッププログラムをさらに模索していきたいと思う。

### 参考・引用文献

遠藤知里・窪田辰政（2020） 学生と考える SDGs と ESD(2)：自然の中から生み出す学び．常葉大学短期大学部紀要 51 号，31-38.

大神優子（2019） 保育者養成校における心理学教育の役割．心理学ワールド 85 号，9-12.

シェリル・L・ケリー（2023） シンプルソングで楽しい療育：すべての子に心地よさを届ける歌・ミュージックセラピー．（土田玲子監修 花岡清美・柿崎次子訳）．Amazon KDP.

（Kelly, S. L. (2020) *Simple Songs, Functional Fun: Music Therapy Activities for Any Child*. Amazon KDP.）

### 追記：

本研究の趣旨にご理解いただき協力してくださった参加者の皆様、静岡県立朝霧野外活動センター職員、森のようちえん全国フォーラム実行委員会、富士山 YMCA グローバル・エコ・ヴィレッジ職員の皆様方に厚く感謝申し上げます。