

リトミック・オンライン・ジャーナル

『音楽と動き』

第6巻第1号通巻10号

Eurhythmics Online Journal “Music and Movement”

Vol.10

もくじ

【特別寄稿】

発達外来とリトミックのあいだ

今西 宏之……2

【エッセイ】

yue yuan shang hai

乐缘上海 — 音楽が繋いだ縁と広がった世界 —

相浦 さえ子……9



Autumn 2026

【特別寄稿】

発達外来とリトミックのあいだ

今 西 宏 之

みなとのこども診療所

Between Developmental Pediatrics and Eurhythmics

Hiroyuki Imanishi

Abstract: Developmental pediatrics and eurhythmics may appear to belong to different fields, yet both support children's growth and development. This article reflects on the common perspectives identified through a lecture and dialogue with eurhythmics educators. In developmental practice, three approaches are emphasized: clarifying the needs and goals of children and their families, understanding children within their family context, and connecting families with appropriate professionals. Rather than simply helping children avoid difficulties or overcome weaknesses, support should also foster their ability to live with challenges and solve problems when they arise. Practical strategies include modeling how to recover from failure and offering choices that encourage self-determination. Mutual learning across medicine, education, welfare, and eurhythmics may provide new perspectives and help professionals support children not only in what they can do, but also in how they live and grow.

Key Word: developmental pediatrics; eurhythmics; child development; family support; resilience; self-determination

1. はじめに

「医学から見た子どもの発達とリトミック」という演題で講演を依頼された時、私は少し考え込んだ。私は小児科医ではあるが、リトミックの専門家ではないからだ。しかし、その戸惑い以上に嬉しい気持ちもあった。幼い頃から音楽が常に身近にあった自分が伝えられることもあるのではないかと。そう思うと、自然に気持ちが高ぶった。

私が四歳の頃、母親が妹にピアノを習わせようと教室へ連れて行った際、私もレッスンを受けることになった。教室は当時住んでいた家から坂道を上った先にある先生のご自宅で、こどもの目にも立派なお屋敷だった。こどもの目には、黒髪の若くてきれいな先生だった（五十年前の記憶なので、かなり美化されているかもしれない）。練習を頑張って合格すると楽譜にご褒美シールを貼っていただける。そのシールが嬉しく、毎週その坂道を楽しみに上っていたよう

に思う。

小学生になると野球少年だった。友達が校庭で遊ぶ中、一人だけ先に帰ってピアノへ向かうのは少し恥ずかしかった。一方で、音楽会では男の子が伴奏を担当することが珍しく、「あのクラスは男の子が弾くらしい」と言われたことは少し誇らしかった。中学ではブラスバンドでホルンを担当し、熱い先生や、今でも続く仲間との出会いもあった。

いつの頃からか、「店でピアノを弾きたい」「楽譜なしに弾けるようになりたい」という気持ちが大きくなった。高校の文化祭ではピアノ喫茶店を開き、大学ではホテルでピアノを弾くアルバイトも経験でき、一つ目の夢は達成してしまった。音楽大学の学生とは違う武器を持ちたいと思い、ビリー・ジョエルの弾き語りにも挑戦した。しかし、どこまでいっても私の演奏は「楽譜の中」にあった。ラグタイムの楽譜を買って演奏しても、やはり私の音楽は楽譜から離れられなかった。その頃から、自由に展開していくジャズへの憧れは次第に大きくなっていった。

それから年月が過ぎ、小児科医として働く中、四十歳になってようやく二つ目の夢が前進する「師匠」に出会えた。十年以上たった現在もなおレッスンに通い、ゆっくりながらも進化する自分を楽しめる、そんな音楽と出会えた自分は本当に幸せ者だと思う。

医学（発達外来）と音楽は、一見すると遠い世界に思える。しかし、人の成長に寄り添うという点では重なる部分も多い。今回の講演では、医学がリトミックに答えを示すのではなく、「違う星」に住む者同士がお互いの世界から使えそうなアイデアを持ち帰る、そのような時間になればとの思いでお話した。

2. 発達外来という仕事

発達外来というと障害の診断、解決に向けた投薬や療育訓練（トレーニング）といった治療を思い浮かべる人が多いかもしれない。もちろん診断や治療は小児科医、精神科医の大切な役割である。しかし自分の外来を説明する時、「本人と家族が何に困っているのか、どこに向かいたいのか、整理を手伝う仕事」という方がしっくりくる。その中で大切にしていることを三つまとめてみたい。

まず一つ目は「願望と具体的な目標（今できること）」の整理である。初診前の問診票には「言葉が話せるようになってほしい」「落ち着いて座れるようになってほしい」「集団生活ができるようになってほしい」といった主訴が並ぶ。しかし、それらは願望であることが多い。初診では出生時からの成長、自宅や集団生活での様子、家族（保護者）の価値観、本人の考えを詳しく聞いていく。その日の終わりに日常生活で一番困っていることを尋ねると、「排泄の始末が一人でできない」「指示や叱ること以外の教え方が分からない」といった、今日から取り組める具体的な課題にたどり着くことが少なくない。私はこの整理の作業こそが発達外来の大切な役割だと感じている。

このように、本音を安心して話せる関係をつくることを医療では「ラポール形成」という。

私は、このラポール形成こそが、初診で最初に目指すべきことだと考えている。その上で「どうしたいですか？」という自由質問だけでは整理が難しい家族も少なくない。そこで「周囲から配慮してもらえる環境を整えたい」「頑張って鍛えたい」「苦手があっても逞しく生きてほしい」といった選択肢を提示し、「どれに近いですか」と尋ねることにしている。家族自身が考えたことのない選択肢を知り、自分たちの進む道を整理するための有用な方法と考えている。

二つ目は、こどもを単体で捉えず、家族との相互作用の中で理解することである。「自閉症だから困っている」「ダウン症だから支援が必要」というのは発達外来を受診する動機の一部に過ぎない。母親が「弟が自閉症で施設に入所しています」「姉がダウン症でした」といった経験を持つ家族もあれば、発達外来を受診しなくても家族の経験や力で生活していける家庭も少なくない。家族の経験値やレジリエンス（困難や逆境に直面しても折れずに立ち直り、適応して前進する力）の評価が重要になる。そのためには、本人の生来の特性、成育環境（未熟児、アレルギー、兄弟）、両親の特性（年齢、経済状況、学歴や職業）、祖父母の存在（両親の価値観がどのように育まれたか）を丁寧に確認していく必要がある。

そして三つ目が、つなぐことである。小児科医は急性虫垂炎を診断しても、自ら手術を行うことはできない。そのため普段から信頼できる外科医との連携を築いておくことは重要である。育児という大きな営みは小児科医だけでは到底支えきれない。白血病、腎臓病、てんかん、アレルギーなど、小児医療だけを見ても他分野との連携は欠かせない。看護師、作業療法士、言語聴覚士、理学療法士、公認心理師、保育士、幼稚園や学校の先生、行政や福祉機関など、多職種から学び、つながることが小児科医にとっても重要である。発達外来における医師の仕事は、すべてを解決できるスーパーヒーローを目指すのではなく、「今、このこどもにとって最も力になれる人は誰だろう」と考えながら、必要な専門職へバトンを渡していくことだと考えている。

今回、リトミックの先生方とお話しする機会をいただき、この三つの視点は発達外来だけのものではないと改めて感じた。こどもや家族の言葉や行動の奥にある本当の思いを考えること。こども単体ではなく家族全体で理解すること。そして、自分たちだけで抱え込まず、必要な時には他の専門職へつないでいくこと。お話を伺う中で、その姿勢には発達外来との多くの共通点があることに気付かされた。リトミックの先生方もまた、そのような視点で日々こどもたちと向き合っておられるのではないだろうか。

3. 発達外来とリトミックのあいだ

今回の講演で私がお伝えしたかったのは、神経発達症の診断基準や最新の治療法ではない。発達外来とリトミックは一見すると全く異なる分野である。しかし、こどもの育ちを支えるという視点では、多くの共通点があり、お互いの実践から学べるものが少なくないのではないかと考えている。

講演にあたり、改めてリトミック研究センターの理念を学ばせていただいた。そこには、音

楽を教えることだけではなく、人としての成長を支えるという考え方があった。その理念に触れた時、発達外来で日頃大切にしていることと、非常に近いものを感じた。

発達外来では、受診早期の家族から「こどもが困らないようにしてあげたい」という言葉をよく耳にする。しかし、受診を継続し、家族との関係が深まるにつれて、その思いは変化していくことが多い。第2章で述べた三つの支援の方向性で言えば、「困らないように配慮された環境で暮らしたい」「苦手を克服したい」という願いから、「苦手があっても逞しく生きてほしい」という願いへと移っていく家族が圧倒的に多い。

これは発達外来だけではなく、リトミックでも同じではないだろうか。初対面の段階では、支援者も家族も「優しくしてあげなければ」という思いが先行しやすい。しかし、こども本人や家族との時間を積み重ねる中で、「できないことを減らす」ことよりも、「できないことがあっても生きていける力を育てたい」という考えに変わっていく。その変化は、支援者との信頼関係の中で育まれるものなのかもしれない（図1）。

また、「困難を回避するスキル」を身につければ困らない、という考え方にも、しばしば出会う。もちろん、それは一面では正しい。しかし、人生には金銭的な困難や失恋、病気、事故など、どれほど準備をしても避けられない出来事がある。

見通しを持って行動できる人は、「困難を回避するスキル」を身につけている。一方で、苦手さを抱えるこどもたちは、その前に「困難を解決するスキル」を身につける必要があることも少なくない。

困った時に「手伝ってください」と言えること。困った状況を人に説明できること。周囲と相談しながら次の一步を考えられること。そのような力は、人生を通して本人を支える大切な基盤になると考えている。

繰り返しになるが、私は支援を三つの方向から考えている。一つ目は「手伝う支援」、二つ目は「できるようにする支援」、そして三つ目は「苦手があっても生きていけるようにする支援」である。もちろん、子育てにはこの三つだけでは表現できない多様な支援が存在する。しかし、本人や家族と将来像を共有し、ラポールを形成していく上では、有用な整理の方法であると考えている。

実際に、発達外来へ通院する家族を対象とした調査では、障害の重症度にかかわらず、「苦手があっても生きていけるようになってほしい」という方向性を望む家族が最も多かった（「発達障害児の家族の求める支援・配慮」、第131回日本小児精神神経学会、2024年6月22日）。

私は、この三つ目の支援には、「手伝って」と言える力だけではなく、「このこどもを支えたい」と周囲から自然に思ってもらえるような、人との関係を築く力も含まれると考えている。

講演を通してリトミックの先生方の実践を伺いながら、その視点は発達外来と非常によく似ていると感じた。前に出て表現することが得意なこどももいれば、友達の様子を見ながら少しずつ参加するこどももいる。見学だけの日があっても、その時間もそのこどもにとって意味のある参加として受け止められていた。

発達外来でも、「みんなと同じようにできること」だけを目標にはしない。家族が成人期の到

達像を心の片隅に置きながら、「昨日より安心して参加できた」「先生に『分かりません』と言えた」「友達の隣に座れた」といった小さな一歩を積み重ねていくことを大切にしている。

私は、医学がリトミックより優れているとか、逆にリトミックの方が正しいという話をしたいのではない。そうした議論には意味がないと思っている。

むしろ、「違う星」に住むリトミックの先生方から、現場で感じておられる困りごとや、発達外来でも生かせる多くのヒントをいただいた。それぞれが培ってきた専門性を尊重しながら、お互いの世界から使えそうなアイデアを持ち帰ること。そのような交流こそが、こどもたちにとってより良い支援につながるのではないかと思う。

4. 現場でできる小さな工夫 ―失敗の見本と、選択肢を示すこと―

ここまで、発達外来とリトミックには共通する考え方が多いことを述べてきた。それでは実際の現場では、どのような工夫ができるのだろうか。私自身が発達外来で意識していることを二つ紹介したい。

一つ目は、「失敗の見本」を見せることである。

私たち大人は、どうしても「正しいやり方」を教えようとする。「こうすれば上手くいきます」「こうすると失敗しません」。もちろん、それは大切である。しかし、こどもたちは毎日の生活の中で、成功よりも失敗に出会うことの方が多い。

順番を間違える。思ったように身体が動かない。友達を怒らせてしまう。先生に注意される。その時に本当に困るのは、「失敗したこと」ではなく、「失敗した後にどうすればよいのか」が分からないことである。発達外来を受診するこどもたちは、「失敗した後にどうすればよいのか」を自分で整理することが苦手な場合が少なくない。

そのため、発達支援の現場では、支援者自身が少し失敗してみせることも大切ではないかと思っている。

「先生も間違っちゃった。」「ごめんね。」「もう一回やってみよう。」

そんな姿を見せることで、こどもたちは「失敗しても終わりではない」ことを学ぶ。成功の見本だけではなく、失敗した後の見本もまた、大切な教材になる。

二つ目は、「選択肢を示すこと」である。

発達外来では、「どうしたいですか」と尋ねても答えられない家族が少なくない。それは考えていないからではなく、子育ての経験が少ないことに加え、障害のあるこどもを育てる時に「優しくする」以外の選択肢そのものを知らないからである。

そこで私は、「環境を調整する方法」「練習してできるようになる方法」「苦手があっても生活できる工夫を考える方法」のどれに近いですか、と尋ねるようにしている。すると、「私たちはこちらを目指したいです」と家族自身が考え始める。どれが正しいということではなく、その家族に合った方向性を一緒に考えていくことが大切である。私は、この作業を「整理を手伝う

こと」だと思っている。

これは、こどもへの関わりでも同じではないだろうか。障害のあるこどもの子育てでは、「こどもがしたいことを手伝ってあげたい」「嫌ということは極力排除したい」という思いから、自由質問が中心になりやすい。しかし、こどもに対しても「一人でやってみる？」「一緒にやってみる？」「今日は見ているだけにする？」と選択肢を示すことで、自分の意思を表現しやすくなる。選択肢を与えることは、答えを与えることではない。自分で選ぶ経験を支えることである。

私は、こうした小さな工夫の積み重ねが、「困難を解決するスキル」を育てるのではないかと考えている。困った時に助けを求めること。失敗してももう一度挑戦すること。自分で選び、自分で決めること。その一つひとつは決して派手な支援ではない。しかし、成人した時に「苦手があっても生きていける力」を支える土台になる。

リトミックもまた、音楽を教えることだけではなく、そのような経験を積み重ねる場なのではないだろうか。

最後に、講演でもお話しした言葉をもう一度記したい。

「正しい答えを教えることより、自分で選べるようになることの方が、長い人生では大切なかもしれません。」

失敗の見本を見せることも、選択肢を示すことも、「困難を解決するスキル」を育てるための実践である。そのような力を育てることこそが、発達外来とリトミックに共通する大切な実践の一つではないかと考えている。

5. おわりに

今回、「医学から見たこどもの発達とリトミック」という講演の機会をいただき、改めて発達外来とリトミックの共通点について考えることができた。

私は医師として発達外来に携わり、リトミックの先生方は音楽を通してこどもたちと向き合っておられる。立場も専門性も異なる。しかし、その根底には「こどもの育ちを支えたい」という共通の願いがあることを強く感じた。

この原稿を書きながら、2010年に特別支援学校で行った「重症児の医療と教育のあいだ」という講演を思い出した。当時は重症児医療と教育現場との連携についてお話ししたが、異業種との間の誤解を減らしたり、お互いのアイデアを参考にしたりすることは非常に有用であると感じていた。

近年、私たち支援者には以前にも増して専門性が求められるようになった。しかし、その専門性が高まるほど、自分の分野だけでは解決できない課題も多い。だからこそ、改めて「あいだ」の勉強が重要になっているように思う。発達外来とリトミックの「あいだ」にも、まだ多くの学びと新しい発見があるのではないだろうか。

だからこそ、私は「違う星」に住む人たちとの出会いを大切にしたいと思っている。医師には医師の常識があり、音楽家には音楽家の常識がある。保育、教育、福祉、それぞれの

世界には、それぞれ長い時間をかけて培われた知恵がある。その違いは壁ではなく、新しい発想を生み出す財産である。

今回の講演でも、私は医学を教えに来たつもりはなかった。むしろ、リトミックの先生方の実践から、発達外来でも生かせる多くのヒントをいただいた。支援とは、「教えること」だけではなく、お互いに学び合うことでもあるのだと改めて感じた。

私の発達外来では、「整理を手伝うこと」を大切にしている。そしてリトミックもまた、音楽を教えるだけではなく、こどもが自分で選び、挑戦し、失敗し、人と関わりながら育っていく過程を支えている。その姿勢には多くの共通点があった。

本稿を読んでくださった先生方が、「発達外来ではこんなふうに考えているのか」と感じていただき、私自身も「リトミックにはこんな考え方があるのか」と学ぶことができた。それだけでも、この講演には大きな意味があったと思っている。

専門分野が違えば、見える景色も違う。しかし、目の前にいるこどもの笑顔を願う気持ちは同じである。

これからも「違う星」の人たちと出会い、お互いの世界から使えそうなアイデアを持ち帰りながら、こどもたちのより良い人生と一緒に考えていければ幸いである。

医療の世界には、古くから伝えられている言葉がある。

To cure sometimes, to relieve often, to comfort always.

【プロフィール】

今西宏之

小児科医。医療法人社団みなとのこども診療所理事長。1998年神戸大学医学部卒業、関連病院で勤務後、同大学院で博士号を取得、2014年に神戸市で発達支援を主体とする診療所「みなとのこども診療所」を開設。神経発達症を中心としたこどもの発達・こころの診療に携わる。日本小児科学会小児科専門医、子どものこころ専門医・指導医。幼少期よりピアノに親しみ、現在もジャズピアノを学び続けている。

謝辞 リトミック研究センター兵庫第一支局では、2025年2月11日に特別講演会『医学から見たこどもの発達とリトミック』を開催しました。その時の講師を、医師である今西先生にお願いしました。先生のお話は、私たちの心に寄り添った内容で、講演を聞き終えると胸の奥がふっと軽くなり、これからの道が見えてくるような感覚になりました。本稿は、この講演会をもとにして新たに書き下ろしていただいたものです。日々ご多忙の中ご執筆を賜りました。ここに記して心より御礼申し上げます。

兵庫第一支局長 辻 久子
編集委員一同

【エッセイ】

yue yuan shang hai

乐缘上海

— 音楽が繋いだ縁と広がった世界 —

相 浦 さえ子¹

Connections through Music : My Life and Eurhythmics in Shanghai

AIURA Saeko

Abstract : Since moving to Shanghai, China, in 2022, I have encountered many people and experiences through music. This essay reflects on my life in Shanghai and my involvement with eurhythmics, focusing on how relationships with children, fellow educators, and mentors have enriched both my teaching and my personal growth. It also describes my experiences with eurhythmics education in Shanghai and considers how music can foster meaningful human connections across cultures.

Key Word: eurhythmics, Shanghai, music education, joy, relationship,

はじめに

私は 2022 年から中華人民共和国の上海市で過ごすことになり、上海での生活は 5 年目を迎えた。本稿は、その上海市でのさまざまな出会いを通じて感じたこと、そしてリトミックと自分とのかかわりについて綴ったものである。特に、上海で出会った指導者、現地でのリトミックの様子などについて述べる。

1. リトミックとの出会い

私は国立音楽大学リトミック専攻を卒業後、8 年間一般企業で働き、その後 1 年半某音楽教室でピアノとリトミックの指導に携わってきた。大学卒業後、社会人をしながらピアノとリトミックを学び直していたが、なかなか教師として人の前に立つ自信が持てなかった。

しかし、「使わない刀は錆びる」、持っているだけでは磨きがかからない、使いながら磨いていこうと思い、遅まきながらリトミック教師としての道を歩みだした。今でも、長い休みをはさむと「私にできるかな」「子ども達に音楽の素晴らしさをしっかり伝えられるかな」という思いで不安になることがある。しかし、子どもたちの姿を思い描きながら、カリキュラムを考え、レッスンの準備を始めだすと「これもやりたい」「この方法なら子ども達が楽しんでくれるかも」とワクワクしてくる。子どもたちに上手く教えられる自信はまだ十分ではないけれど、音楽を通してたくさんの人々に出会い、学び、心と身体を動かした経験が「リトミックをしたい」「音

¹ つばめ Music Studio 講師（中国,上海）

樂の楽しさと美しさを伝えたい」という気持ちを湧き起こしてくれている。

2. 上海生活の始まり一朝の公園ー

私には毎朝のルーティンがある。7時15分、5年生と2年生の娘が乗った小学校のバスを見送った後、200メートル先の公園へ行く。上海の公園は賑やかで美しい。朝は太極拳、昼は散歩、夜は集団ダンスやジョギングの人々で賑わい、季節ごとに植物が植え替えられ、リスやハト、名前の知らない鳥が見え隠れし、清掃員が毎朝落ち葉を掃き、水をまき、いつもどこからか音楽が聞こえてくる。

朝の公園はいつも同じ顔ぶれだ。全体を見渡せるほどの広さの公園には遊具はないが1周250メートルほどのトラックがある。そのトラックの周りには60～70歳くらいの男女（8割が女性！）が世間話を楽しみながら太極拳・体操・ダンス・バトミントンをしている。トラック内では、ベビーカーを押して孫のお世話をしている老夫婦、白髪角刈りの紳士、赤いチェックのシャツを着た中年女性、モスグリーンのTシャツを着た若者、ラジオを流しながら猛スピードで走る中年男性、シルバーヘアの黒い服の初老の女性が、いつもそれぞれのペースで歩き、走っている。私はいつものメンバーとすれ違い、追い越し、追い越されながら、5週走り終わり、公園の中央にいる太極拳のグループに参加する。そして息を整え、音楽に合わせて、体をコントロールさせながら見様見真似で全身を動かす。

毎朝同じ公園で、同じことをしているが、その度に私の心は喜びで溢れる。この朝の公園は、リトミックの空間に似ていると感じる。音楽と動きと空間とコミュニケーションで心が開かれる。周りの存在を意識しながら自分を見つめ、自分という存在を感じながら、周りを見ている。音楽と動き、そして周りの景色と人々が、日々、私の心と身体をリズミカルに整えてくれている。

3. スピードの上海

2022年、家族4人で渡航した。当時、まだコロナが収束しておらず、厳戒態勢の中での入国だった。そのためか最初の中国の印象は重く厳しいものだった。言葉がわからない上に、人々はマスクをしていて表情が読めず、買い物をするだけでも緊張を伴っていた。

“スピードの上海”とはよく言ったものである。コロナ禍が収束すると、人々がマスクを外すのは早かった。街中を覆っていたシャッターや閉店という看板のマスクもすぐに外され、人々はテラスでコーヒーやランチを楽しみ、道路にはデリバリーのバイクや車が行き交い、あっという間に人と物と情報が溢れる活気のある上海に戻っていった。

初めの頃は、そのスピード感到に驚いた。上海では、携帯のアプリを少し操作するだけで、日常の用事が済んでしまう。タクシーは3分、食材は20分、ネットショッピングは当日、もしくは翌日に必要なものが必要な時に、便利に、素早く自宅まで運ばれてくる。また、前回行った飲食店が変わっていたり、昨日美味しいと聞いたタピオカミルクティのお店が近所に開店していたり、街の変化も驚くほど速い。その一方で、変化が早くスピーディな一面とは別に、長

い間変わらない、中国で長年親しまれている太極拳のような穏やかな流れの一面も見える。

高層ビルが立ち並ぶ街中に、押し車で焼き芋を売っている人、麩菓子のようなお菓子がたくさん入った^{ざる}箆を竿にかけて売り歩いている人、窓が入り口の修理屋や理髪店、窓から伸びる長い棒にかかった洗濯物、路面に並ぶ歴史を感じる竹まいの住宅と商店がある。新しい中にも懐かしさが残っていて、そこに生活している人々もおおらかに自分達のペースで暮らしているように見て感じ取れた。

上海の新旧が混然一体となり、人々がどちらも楽しみ受け入れながら生活している雰囲気は私はとても好きだ。

4. 子どもとリトミック

上海に来た時は、次女がちょうど幼稚園へ入園した年だった。出産を機に、勤めていた音楽教室を退職し、上海へ行ったら空いている時間を、音楽を学ぶ時間に費やしたいと考えていた。新生活が落ち着いた頃、インターネットで見つけた上海市内の日系音楽教室に連絡を取ってみた。少しでも音楽の近くで、自分にできることで学び、吸収したいと思っていた。ありがたい事にご縁がつながり、ピアノを始める前の3〜4歳の子どもたちを対象にリトミックの要素を入れながら、音楽の基礎を教えることになった。大学時代にリトミックを専攻していたということもあり、この教室で頂いた仕事は幸運であった。そして1年後、音楽教室がこども園を立ち上げたことから、音楽カリキュラムも担当させて頂くことになった。音楽教室は今年で4年目、こども園は3年目になる。

音楽教室では、生活に紐づけたり、世界で親しまれている曲を取り入れながら、音楽の基礎知識を体験と共に身に付け、表現意欲と自信を胸にピアノに進級できるよう教育カリキュラムを考えた。こども園でのリトミックでは、日本の童謡や季節感など日本の文化を取り入れながら、心と身体の成長、社会性、協調性の育みをサポートするような内容を意識してカリキュラムを考えている。

どちらにも共通して、

- ①音楽の楽しさと美しさを伝えること
- ②子ども達が主体的に参加すること
- ③楽しかった、わかった、できた、どれか1つでも心を照らせることを忘れないよう心掛けている。

こども園と音楽教室、どちらにも日本と中国の子どもがいる。子どもはみんな一様に雄弁ではないけれど、有能で正直、感性豊かな輝きを放つ存在だ、と感じている。比較的、中国の子どもはのびのびしていて大胆、日本の子どもは柔らかで慎重な印象がある。特に、上海に入学してきたばかりの子どもは、最初緊張しているように思われる。環境が変わり、文化や言語が違う国に慣れるまで時間がかかるのは当然である。私が関わっているつばめこども園は、音楽教育を大切にしており、年少組は「リズム」、年中組は「メロディー」、年長組は「ハーモニー」

とそれぞれのクラス名が付けられている。年少で生活、心のリズムを整え、年中で自分のメロディーを奏でる楽しさを知り、年長で調和する喜びを学んでほしいという願いが込められている。

およそ1歳半からの託児クラスも含めて週1回リトミックのカリキュラムがあり、年少クラスからは週1回ソルフェージュのカリキュラムも行っている。

こども園では、親の仕事の都合での途中入園、退園も多い。初めての海外生活、または親子分離などで、緊張や不安を抱えている子どもも少なくない。しかし、入園したばかりで不安そうな顔をしている子どもも、音楽が始まると顔をあげてくれる。泣いていた子どもはピアノの音が聞こえてリトミックが始まると泣き止み、みんなと一緒にやろうとする。

毎週通う中で、子どもはみんな音楽が大好きなのだと思えるようになった。というより、元々、子どもは音楽と遊ぶのが好きなのだ。子どもは音楽で心が開き、すぐに音楽と手をつないで戯れることができる。戯れながら、心も身体も成長する。

私は今まで、リトミックはピアノ等の楽器に比べて成長が見えにくい、と感じていた。見えにくいけれど、心や身体の中が柔らかく耕されて、小さく芽吹いていているものだと思っていた。しかし、毎週子どもたちとリトミックをしていて気が付いた。どの年齢の子どもも、毎週、毎回、みんな成長していることに一。

前の週、お弁当箱の手遊びで「わからない」といって動かず困った顔をしていた2歳児が「わかった」といって体を揺らしたり、ベートーヴェンの有名な楽曲《運命》を聴いて、3歳児が手を広げたり縮めたりして、楽曲の強弱を表現していたり、声を聴いたことのなかった4歳児が、スカーフを使った2分音符の表現を見せてくれたり、いつも友だちとくっついて遊んでいる5歳児が「一人でできる」と堂々とみんなの前を8拍聴いて、8拍歩いたり、など。どの子どもも枝が伸び、葉が広がり、芽吹き、花が咲き、揺れていた。

板野平先生がジャック＝ダルクローズの言葉を引用して述べられた言葉が思い出される。「子ども達に教えることは、まず自己を知ることである。他の人の意見や結論は、色々な経験の後で教えられるべきである。私達は種子を撒く前に土壌をととのえなければならない」²と一。この言葉が今の私には身をもって感じられる。

動き、歌い、遊ぶことで、子ども達は少しずつ自分を知り、心と体をコントロールしながら、表現、創造、調和を楽しめるようになる。そして、自己を知り、友だちと一緒に歌い、動くことで、心と体の距離を感じながら、相手を認め、共に創り、調和する喜びを共有する。

最近、ハーバード大学が85年かけて研究した『グッド・ライフ』³という本を読んだ。喜びに満ちた人生を送り続ける為の条件は、人間関係を大切に続けること、と述べられていた。

² 全日本リトミック音楽教育研究会編著（2011）『ダルクローズ・システムによるリトミック指導3』（板野平・溝上日出男監修）、全音楽譜出版社

³ ロバート・ウォールディング、マーク・シュルツ（2023）『グッド・ライフ：幸せになるのに遅すぎることはない』（児島修訳）、辰巳出版

そして、良い人間関係を育む方法をこども達に教えるべきだ、とも一。子どもたちが将来の人生に備えるための3つのR（読み reading、書き writing、算術 arithmetic）に4つ目のRとして人間関係（relationship）を加えるべきだと書かれていた。私はこの4つ目のRは relationship であり、それは eurhythmics だと思う。

5. 中国の“音楽の先生たち”との出会い

2025 年の秋、ダルクローズ上海センターの主催による 3 日間のリトミック講習会に参加させていただいた。講師は、日本で長くリトミックを研究されておられるお二人（K 先生と Y 先生）であった。上海に移住してから、オンラインでもリトミックを学んでいたが、画面越しではなく、同じ空間で歌って動いて学びたいと思っていたところだったので、このワークショップの話を聞いた時はとても嬉しく、中国の先生方と一緒にリトミックを学べることも楽しみであった。また、上海に移住してからは、“リトミック”という言葉に殆ど見聞きしたことがなかったので、中国の人たちがどのようにリトミックを行っておられるのかということにも興味があった。

ワークショップ当日は、上海だけでなく、北京・蘇州・広州など中国各地から 50 名ほどの先生や大学生、その家族と思われる小学生も一緒に参加されていた。まだ中国語を勉強中の私は、中国の参加者の中でうまく参加できるか不安に思っていたが、両先生の「一緒に音楽を感じ、楽しみましょう」の掛け声で始まったリトミックの最中では、そんな心配は杞憂だった。私を含め、緊張気味だった参加者たちは、音楽と共に同じ空間で歩き、弾み、揺れ、歌い、目を合わせ、手を合わすことで、互いに仲間だと認識し、顔は微笑み、心はほぐれていった。私自身も、子どものように、先生方の音楽と言葉で、枝が伸び・葉が広がり・芽吹き・花が咲き・揺れていく感覚を得た。異国の地でも、リトミックの空間は、日本で感じていた集中と安らぎのある心地よい空間だった。

休憩時間には、「日本語を勉強していました」「娘が日本に興味があります」などと話しかけてくれる中国の友人もできた。音楽に浸り、心と体を動かす喜びと仲間がいる喜びで、心が満たされた3日間だった。

3 日目が終わろうとしたとき、一人の参加者が上海のリトミックサークルを紹介していた。私は、中国の先生方と一緒にもっと勉強してみたいと思っていた。そこで、中国語は話せないが参加しても良いかと尋ねたところ、「大丈夫！歓迎します！」とあっていただき、次週から仲間に加えてもらった。

残念ながら 2026 年になって、スケジュールが合わなくなり、勉強会に参加できなくなってしまったが、約半年参加させてもらい、その間大きな刺激を頂いた。勉強会では、毎月課題曲が提示され、参加者が課題曲の中でテーマを決め、約 20 分のリトミックを実践する。その後、皆で感想や意見を交換する、というものだった。ある時は、日本のリトミックについて書かれ

た小林宗作の書籍（中国語版）⁴の読書会も行った。その際に、メンバーの一人から、小林宗作や日本のリトミックについて話して欲しいと依頼された。私は、自身が経験したリトミックについては話せるものの、小林宗作や、日本のリトミックの発展の経緯についての知識が乏しく、十分に説明できなかったことを恥ずかしく感じた。一時帰国後、すぐに板野晴子先生のご著書『日本の音楽教育へのリトミック導入の経緯』⁵を購読し、日本でリトミックが普及し発展していった歴史を学ぶことができた。この著作から、先人たちが築き上げた礎の上で、私自身もリトミックを学び、指導することができていることに気づいた。中国の先生方との交流を通して、リトミックの教育方法への理解を深めるとともに、外国の地から日本のリトミックを見つめることで、新たな気づきを得ることができたように思う。

勉強会以外でも、陳先生にはつばめこども園のリトミックを見学して頂いたり、中国の音楽教育について話を窺う機会を設けて頂いたり、教育交流を行った。

陳先生はサークルを立ち上げた一人で、音楽大学卒業後、自発的にオルフ、コダーイを学び、その後ダルクロワーズのリトミック教育に最も共感し、10年ほど上海や海外のセミナーで学んでおられる。彼女は「サークル活動を通して、音楽教師を対象に専門性の向上を目指すこと、音楽を専門にしない人も対象に気軽に参加することでリトミック教育を広め、時間がかかると思うけれど、多くの人に教育法を知ってもらう機会を作りたい」と語っておられた。

人口が多く、競争も激しいため、中国では目に見える成果や数値化できる結果を伴う教育が重要視される傾向がある。そのためか、リトミック教育があまり普及されていない現状があるという。広い中国ではあるけれど、私は彼女たちのリトミックが必ず広まっていくことを信じている。

6. 三人との出逢い

私の中国での音楽生活において、欠かせない三人の指導者がいる。

一人は音楽教室とこども園を経営するSさん。彼女は上海生まれ、日本育ちのバイリンガルで、音楽で日中の架け橋にという信念のもと、子育てと仕事に邁進するパワーあふれる女性である。彼女は1日25時間あるのではと思うほど、たくさんの仕事を抱え、こなしている。しかし、忙しくて疲れているはずなのに、いつ会っても満開の笑顔なのだ。いつも彼女の笑顔から明るい強さを感じ、パワーをもらっている。同じ大学出身の彼女は私よりも少し年下だが、10年間上海で音楽教室を経営しながら、厳しく険しい道も強い信念と勇気と根性を奮い立たせて歩んできたのだと尊敬している。彼女の「倒れるときは前向きに」という言葉が大好きだ。

もう一人は、音楽教室で働き、子ども園と一緒に音楽を担当する良き仲間のIさん。語学が

⁴ 佐野和彦（2023）『巴学園の父親：小林宗作伝』（田建国, 杜勤, 顾振申, 邓俊玲 共訳）、上海教育出版社

⁵ 板野晴子（2015）『日本の音楽教育へのリトミック導入の経緯』、風間書房

堪能で、子どもの頃は 365 日ピアノを弾かなかったことはない才女の彼女は、私と同年で、仕事以外でも、お互いの家でカリキュラムを考えたり、レッスン帰りに美術館へ寄ったり、共有の友人の送別品を買いに行ったり公私共に仲良くしてもらっている。彼女は私よりも小柄なのだが、声がよく通り、ピアノの技術、絶対音感、コミュニケーション能力など、私に無いものをたくさん持っている為、一緒に過ごしていると小柄さを忘れてしまう。

リトミックの時間では、「この伴奏系をお願いします」、「このような感じで子ども達に動いてもらいたいから音をつけてください」、「時間があまったので、この曲の活動を追加したいと思います」など、私のどんなリクエストにも的確に瞬時に応えてくれた。彼女と一緒にリトミックができたから、私は子どもたちがリトミックで成長する姿を鮮明に見ることができたと思っている。

彼女たちの共通点は、いつでも自分だけでなく、周りを明るく照らそうと努めていることだと感じている。そして、停滞は後退だというように、常に前進しようと努めておられる。私はその姿勢に勇気をもらった。彼女たちを通じて多くの素敵なご縁を頂き、彼女たちの光に照らされ、進んでこられた。二人との出会いで、私は日本にいた時よりも前進できたように感じている。

そして、もう一人はセミナーでご指導いただいた Y 先生だ。I さんの叔母様の高校時代からの親友ということで、I さんにご縁を繋いでいただき、上海にセミナーで来られた際に一緒にお食事をしながら、短い時間だった（あっという間に感じた）が、リトミックについていろいろとお話させて頂くことができた。

先生とお会いしてお話した時、私は図書館や本屋を歩いている中で、偶然心惹かれ、手に取った一冊が自分の内側にある思いや価値観や言葉にしてくれた時のような充実感を覚えた。それは、リトミックが好きな気持ち、子どもたちとリトミックすることが楽しいという気持ち、レッスンに対する意欲と不安などをすべて理解され、経験されている先生が目の前におられる。その先生との会話を通して、深く自己を知れたという喜びなのだと思う。

会話の中で、先生は「ソルフエージュは楽しいわよ」と話された。私は聴音や新曲視唱といったソルフエージュがとても苦手だったので、「ソルフエージュが楽しい」という境地にたどり着くのはまだまだ先だなと思っていた。だが、先生が執筆された論文⁶を読ませて頂き、紀要の中で引用されていたアロノフ著『幼児と音楽』⁷を読んで、ソルフエージュに対する認識が変わりつつあるように感じた。頭だけで理解しようとしていたから苦手だと思っていた。動きと同じように心と身体で音程や音階、和音を感じることができると、今更のように気づくことができた。私は最近、携帯の着信音、バイクや車のウィンカー音などが聞こえると、音程はこれくらい、こんな形のリズムと、頭と心で形を作り、口ずさんでいる。先生の影響で少しずつソルフエージュが好きになれそうだと思う。

⁶ 善本桂子 (1993) 「ソルフエージュ教育に関する一考察」、岩国短期大学紀要第 22 号

⁷ アロノフ, F.W. (1990) 『幼児と音楽』 (畑玲子訳)、音楽之友社

7. 今後の課題

上海での生活も少しずつ終わりに近づいているが、この環境に感謝しながら、最後までより良いレッスンを考えて、子ども達と共に音楽を学んでいきたいと考えている。

今年の4月から音楽教室の2つのクラスに、中国の生徒が1人ずつ増えた。クラスは日本の子どもが5人、中国の子どもが1人という構成だ。今までは全員日本の子どもだったので、日本の童謡を使い、日本語で説明していたが、4月からは日本と中国、どちらの子どもも身近に感じられる内容や歌を取り入れ、中国語で伝えるレッスンに挑戦している。しかし、まずは、安心して音楽を楽しめるようにしなければならない。4月から一緒にクラスを担当している上海に留学経験もある先生（彼女の方がはるかに流暢だが）と拙い中国語で話しかけ、伝えるうちに、最初は不安そうな表情だった中国の生徒も2か月を過ぎたところから、表情がほぐれ、行動範囲も広くなり、言葉は通じなくても友だちとじゃれ合う場面も増えてきた。

子どもの心の成長や変化を見守る点ではかなり安心しているところだが、失敗もたくさんある。予め中国語を調べて準備しているのだが、とっさに言葉が出てこなかったり、違う言葉を言っていたりなど、反省も多い。しかし、日本と中国、どちらの子どもにとっても、この少人数によるレッスンは、一緒に音楽を楽しみながら成長していける素晴らしい機会だと思う。私がセミナーで感じた、言葉が伝わらなくても仲間だと認め合い、音楽を共に楽しみ、喜びを感じられる経験になれるよう、中国語の勉強をしながら子どもたちと楽しいレッスンができるよう精進していきたい。

おわりに

2022年、家族とともに上海に来てから4年が経過した。この間、上海の水は私によく合っており、伸び伸びと泳がせてもらったように思う。上海に住むようになった4年前、家の窓からは柿の木が見え、カラスが屋根をガタガタ鳴らす音を聞いていたが、今では周囲の様相は変わり、窓を開くと目の前には高層ビルがあり、クラクションや車の走る音が聴こえてくる。

リュックに楽譜とタブレット、ノートと愛読書を詰め、リトミックを学んだり、教えたりするために移動している生活はこの数年間ずっと変わらない。が、上海での出会いや経験を経て、窓から見える外の景色だけでなく、見たい景色、見ようとしている景色、自分の心の中の景色も大きく変わったように感じている。リトミックと音楽が私自身の一部になっている。知ってしまったこの喜びを誰かに伝えずにはいられない。私はこれからも、心に喜びを抱えてリトミックを学び、心身を磨きながら歩み続けていきたい。

謝辞：本稿でも述べたが、上海で出会った三人の大切な先生方に、そして上海での生活を通じて出会った多くの皆様に感謝している。

【執筆者一覧】（掲載順）

今西 宏之 みなとのこども診療所院長

相浦 さえ子 つばめ MusicStudio 講師（上海）

【編集委員一覧】（五十音順）

板野 和彦 明星大学教育学部教授、リトミック研究センター特別顧問

神原 雅之 エリザベト音楽大学講師、リトミック研究センター会長

古賀 弘之 名古屋市立大学大学院教授、リトミック研究センター本部インストラクター

杉本 明 リトミック研究センター教務部顧問、リトミック研究センター教員養成東京校校長

リトミック・オンライン・ジャーナル『音楽と動き』 ISSN2436-7346

第 6 巻第 1 号通巻 10 号

Eurhythmics Online Journal “Music and Movement” Vol.10

発行日 2026 年 9 月 15 日

編集及び発行 特定非営利活動法人リトミック研究センター

所在地 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1 丁目 30 番 8 号ダヴィンチ千駄ヶ谷 5F

TEL : 03-5786-0095 FAX : 03-5786-0096