

ゆ た か な
く ら し の
ヒ ン ト を
さ が す

Vol.3

2017年11月

NPO法人 リトミック研究センター
井上雄介氏、月村友里氏、佐伯麻衣氏

「リトミック視点で考える“浴育のすすめ”」

Interview & Text 稲垣勝之、藤村寛子
Assistant 足立昌光

みなさんは、“リトミック（仏：Rythmique、英：Eurhythmics）”という言葉をご存知だろうか？小さなお子さんがいらっしやれば、耳にされたことがあるかもしれない。

“リトミック”はスイスの音楽教育家エミール・ジャック＝ダルクローズ（1865-1950）が創案した音楽教育法だ。リズムや音に対する身体的な反応・行動に着目したもので、創造的な人間教育の手段として広く活用されている。リトミック研究センターでは、サッカーが上手になったり、英語が話せるようになったりすることは、一つの結果であり、そこに到達するために必要な、もっと基本的で潜在的な基礎能力を養うことこそ、子どもたちの将来を決定する重要な要素であると考え、『情操教育』、『音感教育』、『生活習慣』を、三位一体の一貫した指導システム《こどものためのリトミック》を提供している。

今回は、東京ガスの“浴育のすすめ”の中で親子を対象にしたものについて、私たちの研究所で入浴の研究を担当しており、自身も子育てママである藤村とともに、教育の専門家であるリトミック研究センターの井上さん、月村さん、佐伯さんにお話を伺うことにした。

入浴で楽しい親子コミュニケーションを～『浴育のすすめ』～

稲垣 東京ガスでは、生まれた時からご高齢になるまでライフステージの全てに渡り、お風呂を通して快適で楽しい生活をしていただくために、『浴育のすすめ』を提案しています。親子のコミュニケーション、大人のリラックス・リフレッシュ、女性の美容、シニアのヒートショック対策など。

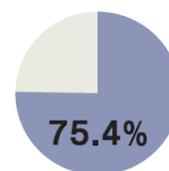
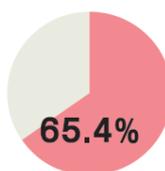
その中で、親子を対象としたものは、子どもが学ぶ、楽しむということだけではなく、ママやパパが子どもとのコミュニケーションをどのように進め、どう楽しむかという視点もあります。7割前後のパパやママが貴重な時間と考えており、みなさんいろいろと工夫されているようです。



親子で入浴する時間は貴重な時間だ

【ママ】

【パパ】



「あてはまる」「ややあてはまる」の合計
生活分野別調査 2014②
n=188(小学生以下の子を持つ 既婚女性) /
n=138(小学生以下の子を持つ 既婚男性)

月村 「浴育のすすめ」いいですね。親子でコミュニケーションを取るということはリトミックと共通点していますね。親子で何かをする。お風呂の中って密室で、音響的には反響するので、おもしろくて楽しい場所じゃありませんか。

藤村 お風呂関係の調査で、「お風呂で何をしていますか」という問いに、歌を歌っていると答える方もいました。

月村 そうなんです。お隣のおうちから歌が聞こえてくるとか。みんな楽しいのがお風呂の時間だというのが私の印象です。

浴育の時間は楽しいだけでなく、楽しみながら何かいろいろなことができちゃうお得な時間みたいに考えられるのかなと思っています。

井上 リトミックは、どうしても「音楽と動き」というところ注目されますが、人対人のコミュニケーションというところが教育的には重要だと考えています。

お風呂って、大勢で入ってもいいんでしょうけど、家庭では1対1になれる場でもあると思うんです。お子さんと1対1になって向き合って過ごす時間は、いいのだろうなと思います。

稲垣 確かに、1対1になれる場というのはありますよね。お風呂の中で、ママとかりぴかにちょっと秘密のことが話せるとか、そのようなことも調査するとできたりします。



佐伯 親子での入浴は濃密な時間ですよ。お風呂の中でお仕事をするお父さんお母さんはあまりいないと思いますし、他に何かをしながら、ということじゃなくて、子どもだけに向き合える時間なのかなと思います。親にとってはリラックスをした空間で、心も解放されて、子どもに向き合える時間。子どもにとっては自分だけを見てくれる安心感とか満足感につながる。このことはリトミックのレッスンの中でも心掛けていることなんです。

それと同時に風呂の入り方のマナーとかということも、「浴育のすすめ」では大事になさっていることですよ。お父さんお母さんが見守っている中で、お風呂のマナーだったり、体の洗い方とか、頭の洗い方ということを通して、子どもが自分で自分自身のことをできるようになるというのは、自立にもつながるのかなと思います。

藤村 親にとって、成長を見てあげられる場面でもあるということですね。

お風呂はパパも活躍できる場であるとともに、子どもの成長を確認できる場

井上 でも、やっぱり父親のほうが子どもと一緒に入るタイミングって限られますよね。

藤村 井上さんは、お子さんと一緒にいられていますか。

井上 入りますね。でも、平日はほぼ無理なので。土日です。1週間ぶりに入ると、その時の子どもの成長って結構違うじゃないですか。先週はできていなかったことができるようになっていたり。例えばテレビで覚えた

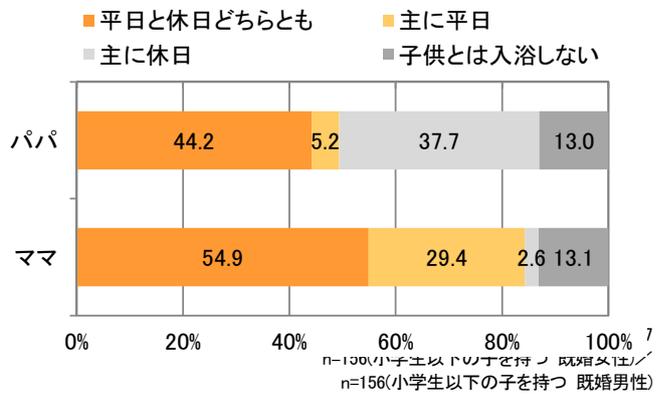


歌を歌ったりとか、保育園で覚えた歌を歌ったりとか、ということは毎週毎週出てきますよね。お風呂の中では私と子どもしかいませんから、子どもだけを見ていて、すごく気づくところがたくさんあるのは、親としてうれしい時間だなと思っています。

稲垣 井上さんと同じように、平日はなかなかパパが入れるのは難しく、休日にパパがお風呂にいれているという方も多いようです。それは人にもよって、すごく楽しいからボクが絶対入るぞというのと、ちょっと奥さんも休ませてあげなきゃいけないからという両面があると思いますが。今、井上さんのお話を聞いていて、すごいいいなと思ったのが、それでパパ側も子どもの成長をそこで確認できるというのが。保育園児ぐらいのちっちゃい時って日々急速に成長していく中で、子どもの成長の大切な瞬間を、特にパパ側は見逃してしまっていることが多いかなと思います。土日だけでも向き合う時間をしっかりつくって、歌を聴かせてもらったり、話を聞かせてもらう中で、成長を確認できるのは確かにいいですね。



子どもとの入浴



東京ガスの「ガス」「電気」「サービス」をまとめた総合エネルギーサービスプラン「ずっともプラン」のサービスメニュー拡充の一環として、東京ガスは、オトバンク、QUANTUM（クオンタム）とともに、“入浴時にオーディオブックを楽しむ”という新たな生活スタイルを提案するため、オーディオブックサービス「Furomimi（フロミミ）」を開始している。オーディオブックとは、書籍などを朗読したものを録音した音声コンテンツの総称です。通勤・通学などの移動時に多く使われはじめているこのサービスを、住宅、そしてお風呂という場所に特化させたのが、今回のサービスの特徴。

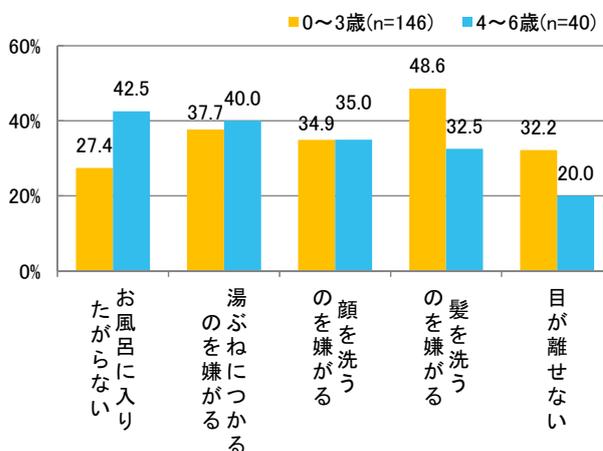
藤村 お風呂を親子のコミュニケーションの場にしたいと考えているママ、パパが半数以上いる一方で、「子どもがお風呂に入りたがらない」など、困っている方も多いようです。東京ガスでは、親が子どもをお風呂へと促し、子どもとコミュニケーションをとる、その一助として、お風呂で聴くオーディオブックFuromimi（フロミミ）を活用することを考えています。

お風呂を家族のコミュニケーションの場にしたい



「あてはまる」「ややあてはまる」の合計
生活分野別調査 2014②
n=188(小学生以下の子を持つ 既婚女性) /
n=138(小学生以下の子を持つ 既婚男性)

子どもと一緒に入浴するとき、困っていること
(全体上位5項目)

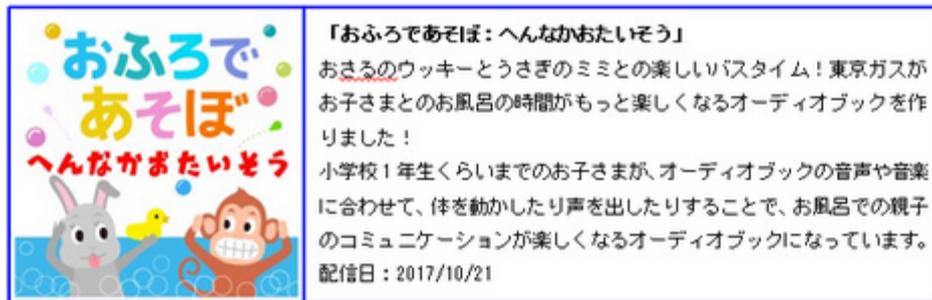


親子入浴に関する調査 2017
n=186(0～6歳の末子を持つ既婚男女)



月村 視覚での指示はないので、音声の指示で活動することになりますね。耳から聴いた情報で、想像力や、集中力を高めるような活動がお風呂でできればいいですね。

藤村 現在、Furomimiでは、親子向けに2つのコンテンツを出しています。まず「お風呂であそぼ：へんなかおたいそう」を聴いていただいたご感想はいかがでしょう。



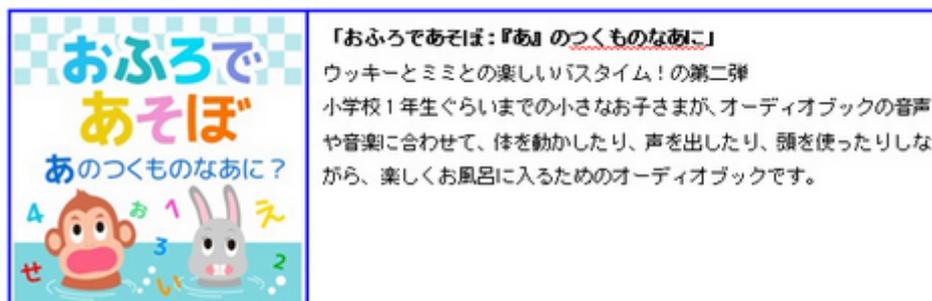
月村 耳をひっぱると舌を出すとか、1つの指示で2つの動きをする内容がありました。大人からすれば単純にみえても、初めて体験する子どもにとっては少し複雑で刺激になりますね。

佐伯 動作を工夫して変えてみたり、親がリードして毎回動作する体の部位を変えてみたら、さらに楽しめますね。

月村 擬音語が出てきている内容もいいですね。耳をすませて、音を聞いて、いろんな音が言葉で表現されていますね。水面をたたいて音を出してみよう、「パシャン」とか。

言葉で頭の叩き方を説明しなくても、頭を「ポン」という擬音語があれば、どのように叩くのか、イメージでわかりますよね。擬音語によってどのようなニュアンスなのかが分かり、そのイメージを動きで表現することを楽しめるかと思います。

藤村 つづいて、「お風呂であそぼ：『あ』のつくものなあに」についてはいかがでしょうか。



月村 親子で音楽のビート（拍）に乗って、言葉遊びが楽しめそうですね。

佐伯 入浴中だけでなく、日常のコミュニケーションにも結び付けられると感じました。例えば、「お風呂の中で聞いた"とうふ屋"ってここだよ」、「"イワシ"ってこれだよ」というように、夕食の買い物と一緒に出かけるときや、食事をするときなど、親子で会話する話題にもつながると楽しいですね。

稲垣 浴育といっても、入浴中だけで終わらせず、親が子どもとの日常生活の中でコンテンツの内容を繋げられると幅が広がるということですね。

月村 日常生活の内容が、このコンテンツの内容に繋がり、お風呂で1日をふり返って終わる、という流れも楽しいのではないのでしょうか。

「足し算」の活動が入ってますね。まだできない子どもには、「これが"2"だね」とか数詞を覚えるところから、数の概念の導入に繋がられるようにするといいですね。

井上 繰り返すことでコンテンツの内容に慣れてしまったら、保護者が工夫して内容をアップデートすると、さらに楽しめますね。

『あなたとずっと 今日よりもっと』

稲垣 私どものコーポレートメッセージは『あなたとずっと 今日よりもっと』というものです。今まで続けてきたよいものは継承していくとともに、それ以上のものを生み出していきたいという意味です。みなさんにとっての『ずっと』『もっと』にあたるものは何かありますか。

月村 「ずっと」というところをいうと、1人でも多くの子どもたちやお父さんお母さんたちとリトミックを続けていきたいですね。続けていくことがアップデートにつながって、レッスンもより良くなっていきます。

あとは、リトミックという言葉は広く知られるようになりましたが、中身についての理解はこれからと感じています。より多くの人にリトミックを正しく認識していただけるように努力して、より多くの場所でリトミックのレッスンを受けたり、子どもたち、お父さんお母さんと一緒に楽しめるようになるといいな、と思います。これが「もっと」ですね。



エネルギー会社は、いつもそこにあって、なければ困るもの

稲垣 私どもはその名の通り、都市ガスを、最近では電気も売り始めたエネルギー会社です。エネルギーは空気みたいな存在で、具体的なイメージがわからない、東京ガスが何をやっているか何となくわかるようでわからない、とよく言われます。みなさんにとってエネルギー、エネルギー会社ってどういう存在ですか？そうした中で、エネルギー会社に期待することは何ですか。

佐伯 エネルギーやエネルギー会社は、正直普段はあまり意識をしたことはないけれども、いつもそこにあって、なければ困るものです。リトミックもそういう存在になればと思っています。



井上 東京ガスさんは、エネルギーを供給した先にある住まい方やそれを実現する住宅などの建築にも関わりが深いですね。リトミックがなぜ生まれたかという、当時は産業革命などを経て市民の生活様式が大きく変わる転換期だったことが関係しています。近代建築もそうです。ドイツがヘレラウに建てたジャック＝ダルクロワの学校も、田園都市計画の一環でしたし、弟子の中には近代建築の巨匠ル・コルビュジエの兄、アルベール・ジャンヌレがいました。「ラ・ロッシュ＝ジャンヌレ邸」で有名ですね。同じく弟子のゲルトルート・グルノウは、バウハウス初期に、身体運動を用いた「調和論」という授業を行っていて、のちに発達心理学へすすんでいます。リトミックをはじめとする幼児教育が「技術習得から人格形成」へ転換したように、近代建築もそれまでの習慣や様式にこだわらず、人間を物差しにして考え、いろいろなものを効率よく転換して人々の生活を革新していこうとした時代だったんですね。

エネルギーについて思うのは、それによる生活の効率化が、家庭の時間的・精神的ゆとりにつながるということです。人間関係が希薄な時代ですから、そのゆとりによって、家族や子どもたちとのコミュニケーションが豊かになるといいですね。そうしたことができる東京ガスさんに今後も期待しています。

稲垣、藤村 期待に応えられるようがんばります！みなさま、本日はどうもありがとうございました。

「教育には終わりが無い」という言葉が特に印象に残った。より良い生活をアシストするためのわたしたちの提案にも終わりが無いと感じた。ニーズが多様化する中で、そもそも画一的な提案ではだめだし、仮によい提案がだせても、環境変化が目まぐるしい現在では、それがよい提案であり続ける時間が短い。さらに、豊かで情報過多であるあまりに、ともすると自分自身の欲するものを具体的にいうことができないことも尠ある。強い志を持つ方々に触れ、こうした難しい環境だからこそ、実直に生活者のための生活提案を続けていきたいと思った。

特定非営利法人リトミック研究センター

1988年に、リトミック教育が日本国内に広く普及し、ひとりでも多くの子どもたちがこの教育に触れることができることを目指して設立された。2002年には、内閣府の認証を受け、「特定非営利活動法人（NPO法人）」となり、さらに発展を続け、今日では日本で最大のリトミック指導者組織となり、21世紀を担う子どもたちの育成に努めている。

URL : <https://www.eurhythmics.or.jp/>

いのうえゆうすけ

井上 雄介氏 (写真左)

本部事務局 課長。指導者育成運営、広報・プロモーションを担当。

つきむらゆり

月村 友里氏 (写真中央)

リトミック研究員。研究室において、リトミック指導の研究、企画提案などを担当。

さえきまい

佐伯 麻衣氏 (写真右)

リトミック研究員。指導法研究の他、子どもたちへの指導、および指導者育成を担当。

