

発達支援研究所ホームページ <https://smart-kids.co.jp/labo/>



スマートキッズジュニア 門前仲町第二

「果物と動物で元気強さを表現したい。」
そんな思いから、教室のイメージカラーの黄色と赤を使って皆で協力して作りました。

音楽——コミュニケーションと表現のための安らぎの場

ジュリア・ヒル

音楽を聴くとき、あなたはどんな気持ちになりますか？家で好きな曲に合わせて歌ったり踊ったりしますか？あるいは、カラオケに行くと完全に「羽目を外す」こともあるかもしれません。私自身、そのすべてに当てはまります。ヴァイオリニストである私にとって、音楽はありのままの自分を表現するための入り口です。クラシックであれ、ポップスであれ、あるいはサンバであれ、演奏しているときは、現在の自分の存在に対する理解を超えた、真の自由の世界へと旅立ったような気分になります。

音楽によって育まれるこの表現の自由は、神経多様性のある人々のためのインクルーシブな環境づくりに活用できます。学校の教室や職場といった一般的な環境では、多動性やスティミング(感覚や感情の調整や表現のために繰り返し行われる行動)といった行動がしばしば抑制され、その結果、神経多様性のある人々は「マスキング」する(隠す)こととなります。「周りに合わせる」ために特定の行動を隠すことは、その人にとって、精神的に大きな負担となり、ストレスや不安を高める原因となります。

ADHDや自閉症など神経多様性に関する診断が増加する中、人々が日常生活の課題を安全に乗り越えられるよう支援することは極めて重要です。音楽は、そうした人々を支援する一つの手段となります。

音楽療法は、神経多様性のある人々に感覚の調整、代替的なコミュニケーション手段、そして社会的なつながりの機会を提供するために活用することができます。

私は幸運にも、東京藝術大学サンバ部のメンバーとして、スマートキッズ主催の「藝大サンバパーティーとともに歌おう！踊ろう！」に出演した際、その実践を目の当たりにすることができました。このイベントでは、サンバ部のメンバー14名が、スマートキッズに通う100名以上の子どもたちに向けてパフォーマンスを披露しました。通常、藝大サンバパーティーは「藝祭(げいさい)」などの野外フェスティバルで演奏することが多いため、教育の場での演奏は新鮮な体験でした。

短いオープニングパフォーマンスの後、部長の黒木さんがサンバの楽器を一つずつ紹介し、子どもたちにそれぞれのリズムを聴いてもらいました。その後、10分間のパフォーマンスに移り、子どもたちは自分たちで作った特製の楽器を持って、自由に演奏に参加することができました。



この10分間を通じて、私は改めて確信しました。音楽の力は、演奏の難易度や曲目、あるいは会場の規模にあるのではなく、その瞬間に他者と築くつながりにこそあるのだと。自分が誰であれ、どこから来ていようと、どんな言葉をお話していようと、自分とそこにいる誰もが対等であることを、誰もが知っており、感じているのです。

子どもたちが、私たちの前でパフォーマンスをしながらも、自分らしく振る舞う自由をもっていたのを見て、私はこの上ない喜びを感じました。「じっと座って静かにしなさい」という社会の期待や、与えられた課題を「正しい」方法でこなさなければならないというプレッシャーから解放され、子どもたちは私たちと一緒に踊り、歌いました。評価がない環境だからこそ、子どもたちはそれぞれ独自の表現方法を見出すことができたのです。

単に子どもたちのためにではなく、子どもたちと共にパフォーマンスを行うというこの経験は、社会全体として、神経多様性のある人々のために、いかにしてより包摂的な空間を作り出せるかを考えるきっかけとなりました。例えば、子どもの「できる」能力を評価するのではなく、創造性や表現力を育むような学校のカリキュラムなどの学習環境が有効であると考えられます。

職場においては、「コラボレーション」スペースと「静寂」スペースを明確に設けることで、従業員が柔軟で支援的な環境の中で、割り当てられた業務を遂行できるよう選択肢を提供できるでしょう。さらに、職場のリーダーに対して神経多様性のある人々を支援するための研修を行い、理解と意識を高めることも重要です。

音楽家として、私は「藝大サンバパーティー」での演奏経験を、メインの楽器であるヴァイオリンでのパフォーマンスへと発展させていくことを楽しみにしています。誰もが楽しめるコンサートにするため、コンサートの企画や演出の新たな方法を模索していきたいと考えています。

最後に、皆さんに考えていただきたいことがあります。音楽に心から感動した、あの瞬間を思い出してみてください。ライブコンサートでのことかもしれませんし、自分が楽器を演奏したり歌ったりした時かもしれません。あるいは、単に友人と音楽を聴いていた時かもしれません。もし、誰もがその瞬間にあなたが感じていたことを体験できるとしたら、どんなに素晴らしいことでしょうか。

音楽もその一つである、人生の喜びに誰もが参加できる未来を目指して、共に歩いていきましょう。



<プロフィール>

ジュリア・ヒル

Julia Hill

文部科学省MEXT奨学金を受け、東京藝術大学大学院でヴァイオリンを専攻修士課程1年。母国オーストラリアでは、オーストラリアン・ユース・オーケストラ、DeepBlueオーケストラ、カメラータ・オーケストラなどで演奏活動を行う。音楽教育と演奏心理学を研究テーマとし、現在は、「演奏不安やストレスの軽減に、日本の伝統的な技法—坐禅や“心と体のつながり”のトレーニングがどのように役立つか」を探求している。また、4年にわたり中村明一氏に師事し、密息と虚無僧尺八を学び演奏を続けている。研究と演奏を通じて、健康的で包摂的なクラシック音楽環境を育むことを目指している。



写真提供：ジャック・マウンジー

<英文>

Music - a safe space for communication and expression

Julia Hill

When you listen to music, what do you feel? Do you sing or dance to your favourite songs in your house? Or perhaps you completely 'let loose' when you go out to karaoke. I am certainly guilty of all of the above.

As a violinist, music is the gateway for me to express my true self. Whether I'm playing classical music, pop music, or even samba music, I feel like I have travelled into a world of true freedom, beyond my current understanding of existence.

This freedom of expression cultivated by music can be used to create inclusive environments for neurodivergent people. In standard environments such as a school classroom, or a workplace, certain neurodivergent behaviours such as hyperactivity and stimming are often discouraged, causing neurodivergent people to 'mask'. Masking certain behaviours to 'fit in' can be mentally exhausting for neurodivergent individuals, leading to higher levels of stress and anxiety.

With rising diagnoses of neurodivergent conditions such as ADHD and Autism, is it paramount that neurodivergent people are supported so they can safely navigate the challenges of daily life. Music is one such way to support neurodivergent individuals.

Music therapy can be used to provide sensory regulation, alternative ways of communication and opportunities for social connection to neurodivergent people. I was lucky enough to experience this in action when performing as a member of Tokyo University of the Art's Samba club for Smart Kid's 「藝大サンバパーティーとともに歌おう！踊ろう！」. In this event, 14 samba club members performed for over 100 neurodivergent children.

As Geidai Samba party usually performs for outdoor festivals such as Geisai, it was a new experience to perform in a more educational setting. After a short introductory performance, our club leader, Kuroki, introduced each samba instrument individually, allowing the children to hear the different rhythms. We then transitioned into a 10-min performance where the children were welcome to join in with the special instruments they had made themselves.

It was in these 10-minutes that I reaffirmed with myself that the power of music doesn't lie in the difficulty or the music you play, or the calibre of the venue you perform in; it lies in the connection you make with other people in that specific moment in time. Regardless of who you are, where you are from or what language you speak, you know and feel that you, and everyone else in the room, are equal.

I was overjoyed to see that the children had agency to be themselves while performing for them. Free from society's expectations to 'sit and be quiet' or complete the

assigned task in the 'correct' way, they danced and sang with us. The absence of assessment allowed the children to find their own, individual, way of expression.

This experience, performing not just for, but with, these children served as a trigger for me to consider how society as a whole can create more inclusive spaces for neurodivergent people. For learning environments such as school curriculums that encourage creativity and expression rather than assessing the child's ability to 'do' could be effective. Workplaces could be designed to have designated 'collaboration' and 'quiet' spaces so employees have the option to complete their assigned tasks in a flexible, supportive environment. Furthermore, workplace leaders could be trained in supporting neurodivergent individuals, increasing understanding and awareness.

As a musician, I am looking forward to expanding on my experience performing with Geidai Samba Party in a performance capacity with my main instrument, the violin. I will explore new ways to curate and present concerts, with the hope of making them accessible to everyone.

In conclusion, I'd like to leave you with something to ponder. Think back to a time where music truly touched you. It might have been at a live concert, you playing an instrument or singing, or it may have been simply listening to music with a friend. Now then - wouldn't it be wonderful if everyone could experience what you did in that moment.

Let's work towards a future, where everyone can participate in the joys of life - music being one of them.