「聴覚が司る無意識の身心変容～音の教育ワークショップを例に～京都精華大学人文学部　小松正史

１、レクチャープロット

• 本発表の趣旨・目的

• 小松正史の自己紹介

• 聴覚生態学について

• 音育（サウンドエデュケーション）について

• 聴覚の知覚構造（耳のチャンネル）について

• 音育メニューの体験と反応評価（音ワークショップの実践）

• まとめ

２、小松正史の自己紹介

• 京都精華大学人文学部で15年勤務

• フィールドワーク概論／技法

• 2002年から音楽活動を開始

• 環境音楽や効果音の制作

• 音環境デザインの実践

• ピアノアルバムを12枚制作日本庭園でのピアノ演奏

３、小松正史の立ち位置

～研究と実践の両立＝アクションリサーチ～

• 研究分野（聴覚的環境が人に与える影響について）

　⇒聴覚生態学／音響心理学／環境心理学

• 実践分野（音や音楽の表現活動／音空間デザイン）

　⇒作曲／演奏／効果音制作／公共空間の音デザイン

• 教育分野（音による感性教育）

　⇒環境教育／音楽教育／感性教育

４、小松正史の音活動

小松正史の著書（聴覚生態学関連）

2008年2011年2013年

小松正史の音楽アルバム(10枚リリース)

音の話を始める前に重要な２つのこと

• センス・オブ・ワンダー（レイチェル・カーソン）

　⇒神秘さや不思議さに目を見張る（コドモゴコロの）感性

• 「心動」という現象（小松造語）

　⇒思いがけず何かにココロが惹かれ、思わず身体が動いて　　　　　　しまう状況（無目的で意図しない行為）

これらの心理現象（身心変容）を生み出す力が、

音にはある！

５、音を「きく」という現象

• 五官（外界の物理刺激を受容する感覚器官）

　⇒音は空気中を漂う物理的な波にすぎない

• 五感（五官で受容された刺激が脳内で知覚される）

　⇒聴覚刺激が脳内で知覚され、音がきかれる

• サウンドスケープ（soundscape）という造語

　⇒「音」と「風景」をセットで捉える概念

　⇒音は耳だけでなく視覚や身体全体で感じている

６、サウンドスケープの概念

サウンドスケープの活動領域

音育の目的と効果

• 身近にひびく音には、人の心を動かし、身体感覚が

変わる力がある。その音感覚に触れることが音育の﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅

最大の目的である。

• わたしたちが意識を向ける音は人の声や音楽などの

「前景音」が多いが、「背景音」にも人の心を動か﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅

す力や、人の行動にとって重要な情報がある。その﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅

存在に気づき行動することが、人の潜在能力を高め﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅ ﹅

ることにつながる。

７、音育のターゲット

• 対象者

⇒学生、音楽家、各領域の表現者、空間デザイナー、教育実践者

（音楽／幼稚園・保育園／小中高大教員）、まちづくり／環境教

育／ワークショップ「実践者　など…

• 対象分野

⇒【教育】【作曲】【演奏】【アート表現】【まちづくり】

　【癒やし空間】【対人コミュニケーション】【身体表現】

　【自己確立：自己肯定感の増大】

８、聴覚の知覚構造（耳のチャンネル）について

視覚と聴覚の比較

図と地の聴取

注意力と意識のバランス

ディープリスニングの理想図

音育メニューの選定基準

• 一人でもできること

• 身近な道具を使ってできること

• 手軽（簡単）であること

• 人と分かち合いやすいこと

• 興味を持って楽しめること

• 脳科学や心理学に則り、効果的な音育メニューを開発

９、音育の準備メニュー【能動的】

• <0\_1> 紙をやぶってみよう

• <0\_2> 楽しくなるような足音を出してみよう

• <0\_3> 自分の手や指で多くの音を出してみる

<0\_1>紙をやぶってみよう

・できるだけ大きな音が出るように、紙をやぶってみよう。次にできるだ

け長い時間音が出るように、紙をやぶってみよう。二つの行為はどのよう

な違いがあるだろうか？

１０、「紙をやぶってみよう」の感想

・大きな音を出すときは素早く豪快に、長い時間音を出そうとするときはゆっ

くりと紙をやぶった。

・大きな音が出るように紙をやぶると、一瞬大きな音が出る。長い時間音が

出るように紙をやぶると、一定の音が鳴り続ける。

・大きな音を求めるなら早くやぶらないといけない。逆に長く音を出すなら、

ゆっくりやぶる必要がある。つまるところ、両者は対極にある。

・大きい音を出す時は、はやくダイナミックにやぶる。長い時間音を出す時

はゆっくり円を描くようにやぶる。

・大きい音を出そうとすると、いきおいよく速く力強くやぶろうとするけど、

長い時間出そうとすると、ゆっくり慎重にやぶこうとするので、まったく真

逆な行為になるんだなと思いました。

１１、<0\_2>楽しくなるような足音

• 自分が楽しくなるような足音を出してみよう

「楽しくなるような足音」の感想

・今日履いている靴の音では楽しくなるような足音は出ないなと思いました。ヒー

ルの靴を履いた時はその足音を聞いて気分が楽しくなることがあるので、音の高

さや質で自分の気分も変化するのだと知りました。

・私はたまに夜中にランニングする時があり、公園とかは誰もいなくて足音しか

聞こえなくて、少しテンションが上がります。

・私はやはりスキップのリズムはとても好きです。良い事があった時は自然とス

キップしています。良い事があったから楽しい時もありますが、考え疲れたあと

や、落ち込んだ時にスキップしてみると、なんだかもう少し頑張れそうな、気持

ちが軽くなるような感じというか、少し飛ぶからか、ふわふわした感じになりま

す。

・足だけでなく、手で音を出しても楽しくなります。体の音が出せる部分を探し

て、いろいろな音を聞いて楽しいです。

１２、<0\_3>自分の手や指で多くの音を出してみる

• 自分の手や指で、どれだけの種類の音が出せるのか

試してみる

「自分の手や指で多くの音を出してみる」の感想

・手や指だけで思ったより多くの音が出た。なんかちょっと楽しかった。

・手と手を叩く→パチパチ

　手と指で叩く→トントン（大）

　指と指で叩く→トントン（小）

　手と手をさする→スリスリ

　手と指をさする→スリスリ（低）

　指と指をさする→スリスリ（高）

　にぎにぎする→パスパス

　爪と爪（叩）→カチカチ

　爪と爪さする→トクトク

・音の大きさ、高さをよく聞いていけば種類はもっと多くなっていくと思いました。同じ

種類の音でも叩いたりさすったりする部位を変えてみたり、強さを変えることで音の大き

さや高さがだいぶ違うことがわかりました。手だけでこれだけ多くの音を出せるというこ

とは、体全体で出せる音はどれだけあるのだろうと興味が湧きました。

１３、音育の準備メニュー【受動的】

• <0\_4> できるだけ音を出さずに所作をしてみよう

• <0\_5> 目隠し散歩（ブラインドウォーク）

• <0\_6> きくことをやめてみよう

１４、<0\_4>できるだけ音を出さずに所作をしてみよう

• できるだけ音を出さずに所作をしてみよう。ドアを

開閉するとき、歩くとき、イスを出し入れすると

き…。自分の姿勢や動作がどう変わっただろうか？

「できるだけ音を出さずに所作をしてみよう」の感想

・音を出さずにすることを意識すると変な動きになることが発覚。

・音を出さずに所作をしようと思うとすべての動きが普段と比べてゆっくりになります。かがん

だ姿勢になるので、丸くなります。

・ドアを開閉するときは、ドアノブを持っている時間がすごく長かったです。

・姿勢は低めに、動作はゆっくりになります。自分が日頃、どれだけ音を無意識に鳴らしている

か、分かったような気がしました。

・ドアを開けてから閉めるまで3分ほどかかった。全神経を指先に集中させ、なるべく力をいれな

いようにそっと閉めた。中腰になり前傾姿勢で歩いた。抜き足差し足忍び足とはまさにこのこと

だと思った。

・いつもより動作がゆっくりに丁寧になった。固いものや柔らかいもの、触るものの材質によっ

て音の出しにくさは違うし、床もカーペットなどを敷くか敷かないかで音の響きが違うんだろう

なと思った。

１５、<0\_5>目隠し散歩（ブラインドウォーク）

• 目をつむって散歩してみよう。ペアになって、一人

は目をつむっている人の誘導係になる。

「目隠し散歩」の感想

・太陽の熱さや地面の感じ、葉っぱを踏んでいるかとか、空気の感じとかを意識してやりました。

位置はだいたい当たっていました。目が見えないと色々な体の場所を駆使して、目で見えている

時とは全く違う体の感覚を使っているんだなと思いました。

・自分が普段いかに視覚情報に頼っているのか気づくことができました。

・近くに物があるとき、何となくその方向に「何かある」と感じることもありました。

・目が見えない人の感覚はきっと今日自分が感じたもの以上に繊細で正確なんだとろうなと思い

ました。

・目を使わないと基本的には感触や音などをたよりにしていた。あとは太陽の位置や風向きなど

をたよりに周りの風景を想像していました。

・いかに視覚情報に頼っているかを気づかされた。その分視覚を意図的になくしてみると、耳か

ら聞こえる音や風の感触などが鮮明にいきいきと感じることができた。

・目の見えない人の感覚は目を完全に閉じれば擬似的に体験できるけど、耳が聞こえない人の感

覚を体験するのはとても難しいだろうなと思った。

１７、<0\_6>きくことをやめてみよう

• きくことをやめてみよう。はたしてそんなことがで

きるのだろうか。できたとしたら、身体にどんな変

化が現れただろう

「きくことをやめてみよう」の感想

・きくことをやめることを意識してみたら、逆に音が気になってしまった。

・きくことをやめてみようと手で耳を塞いでみましたが、頭の中から筋力の

音や心臓の音が聞こえていたので、きくことをやめることはできませんでし

た。夜寝る前は静かですが、それでも小さな音はしているので、きくのを完

全にやめることはできなさそうです。

・音がきこれるのはあたりまえのことだと感じるため、変な感じがした。

・呼吸が止まる感じ。頭の中で大きな音を流す。きくことをやめるのは無理

だった。

・きくことをやめようとしたら、より音のきこえ方が大きくなってしまった。

意識しないようにすればするほど意識するようになる。

１８、音育メニューの分類

【LESSON① 外側の響き】

• ①\_１ 音を立てずに紙を裏返してみよう

• ①\_２ 音が消える瞬間

• ①\_３ 音を投げかけてみよう

• ①\_４ 音を絵にしてみよう

１９、①\_１ 音を立てずに紙を裏返してみよう

• 身近にある紙を使って、音を立てずに裏返してみる

「音を立てずに裏返してみる」の感想

・音を立てずに裏返そうとして意識しても、紙をめくる音がしてしまった。普段何も考え

ずに裏返している時よりは小さい音だったと思うが、意識が音に集中していたので、大き

くきこえた。

・紙を裏返すだけでも指の当たっている音や机とこすれる紙が揺れる音など、様々な音が

きこえた。

・無音にどうやってもできませんでした。

・どれだけ気をつけて動かしても音は鳴ってしまうので難しい。

・音を立てずにということが難しく、紙が曲がる時に音がたってしまう。気にはしていな

かったが音が意外と大きい。

・どうしてもこすれたり、力を入れたところが折れたりして音が鳴ってしまう。音を立て

ないことは音を立てるより難しいことだと思った。

２０、①\_２ 音が消える瞬間

• 音が消えたと感じたら、手を上げて下さい

「音が消える瞬間」の感想

・音が消えた瞬間にまわり全体の音が大きく感じた。

・楽器を鳴らした後、空調の音が気になるようになり、なる

ほど！と思った。

・音が消えていくとき、まわりの音がよく聞こえるようになっ

たのは、とても面白いと思った。音そのものについて考えたこ

とはなかったので、音の奥深さを知りました。

音を投げかけてみよう

• 手を叩くか、拍子木を鳴らすかして、空間に音を投

げかけてみよう。返ってきた響きに耳を澄ます

２１、①\_３ 音を投げかけてみよう

• 手を叩くか、音が出るもの（音具）を使って、周囲

に音を投げかけてみよう。続いて、音の跳ね返りを

感じてみる

「音を投げかけてみよう」の感想

・少し場所が変わっただけで響き方が大きく変わることに改めて驚きました。自分が空間デザインするときは、

そういう細かいことにも注意しなければならないと思いました。

・同じ楽器で鳴らしている音でも場所や位置によって全然違う響きできこえて、とてもおもしろかったです。

これから自分が出したい音があるときに、鳴らし方だけではなくて、場所や方向も意識したら、音の幅が広が

るのではないかと思いました。今まで空間というのをあまり考えてなかったので、これからは意識的にきいて

いきたいです。

・同じ場所でも１ｍほどたたく場所が変えるだけで音の響き方が全く違うんだなと感じました。演奏するとき

音により敏感になる必要があるなと思いました。

・他人が出した音もきこえたけど、自分で出した音が一番感じやすくて分かりやすかった。場所によって音も

違ってくるので、他の場所でも試してみたいと思った。

・屋根があるかないか、空間が広いか狭いかで音の感じ方が違うのだと改めて知りました。

・音の大きさ、叩いた高さ、空間の広さなどによって、鳴き龍の響きが全然違うのだとわかりました。

・下になるほど残響感がなくなっていくのが面白かった。

・自分が発する音に耳を澄ましたのは初めてで何か不思議な気分になった。

２２、①\_４ 音を絵にしてみよう

• 周囲で鳴り響く「音環境」を絵に表現してみよう

「音を絵にしてみよう」の感想

・音を絵にすることの難しさと同時に、楽しさやおもしろさ、いつもと違う考え、いつもと違う脳

の一部を使っている感じで、とても新鮮な気持ちになりました。

・音は目に見えるものではないから、絵にするということが難しかった。けれども、なんとなく「直

線か曲線か」などは想像できたし、力強く描くか弱く描くかなど、多少は描き分けができたように

思う。

・音を可視化することによって、音がどれだけ情報を持っているか、ということを強く認識した。

・きこえてきた音から絵をササッと描く作業はとても楽しかったです。こういう作業って大きくなっ

てからあんまりしたことがなかったので、いい意味で童心にかえれたし、なんだか心が落ち着きま

した。

・音の可視化というのは、受け取る側と、その音の持つエネルギーの種類がすごく分かるなと思い

ました。水の音一つにしても、どしゃ降りの雨を想像する人もいれば、雨上がりの晴れの日を想像

する人もいると思います。

２３、【LESSON② 内側の響き】

• ②\_１ 音溶かし

• ②\_２ 自分が呼吸する音を意識しよう

• ②\_３ 自分の声の響きを想像しよう

• ②\_４ 耳をふさいでみよう

２４、②\_１ 音溶かし

• 身体全体を耳にして、音を響きとして聴いてみよう

「音溶かし」の感想

・ワークショップのはじめくらいは、まだ意識があっていろんな音が気になったけれど、ぼーっとしていたら落

ちついてきて、音を感じているなと思うことができました。

・水の音と風（によって揺れる葉や草）の音がどんどん大きくなっていった。いきなりではなく自然とボリュー

ムが上がっていく感じ。

・心地良い環境音とあたたかさにすぐ寝てしまいました。こういう時間大切だなと思いました。

・電車で音楽をききながら寝てて、寝覚めてウトウトしたときにイヤホンからきこえる音楽が、遠くにきこえる

ときがあって、それが心地よくて、その感覚と今日のワークショップの感覚が似ていると思いました。

・一言で言うなら「まどろみ」という感じだった。色々なことが思い浮かんでは消えるという感覚は、寝る前に

近くすごく楽しかった。

・ワークショップ中に考えごととかをしてしまって、全身を耳にするというのは難しいなと思った。でもやって

いく中で、水の音や風の音、木の葉がこすれれる音などが混ざっていくような感覚があった。

・10分くらい経ったあたりで噴水の音がきこえなくなるというか、当然のように鳴っているものになって、た

まにふと意識が戻ったときに「あ、噴水の音だ」という風に思いました。

２５、②\_２ 自分が呼吸する音を意識しよう

• 自分が呼吸する音を意識してみよう。意識すると呼

吸はどのように変わるだろうか

「自分が呼吸する音を意識しよう」の感想

・自分の呼吸する音を気にすると、呼吸のスピードがへんになります。結局、呼吸が難し

くなりました。

・鼻で息をすると「スーン スーン」、口で息をすると「ハー ハー」や「ハッ ハッ」。意

識してきいてみると自分が今まで呼吸していたのはこんなやり方だったかな？とゲシュタ

ルト崩壊しそうになりました。

・音をきくために、ゆっくり呼吸するようになった。

・意識するとなんとなく息苦しくなりました。

・呼吸を無意識にできなくなった。

・自分が呼吸する音に意識を集中させると呼吸するスピードがゆっくりになり心が落ち着

いてくる。

２６、②\_３ 自分の声の響きを想像しよう

• 自分では声を出さずに、自分の声を頭の中で想像し

てみる

「自分では声を出さずに声の響きを想像しよう」の感想

・自分の声はいつも聞こえているのでちゃんと聞こえていないものだと話で聞いたことが

あります。思っていたよりも低くはなく、もっとしぶい声を聞いているものだと思ってい

ましたが、違っていました。

・思いの外響いていることが多かった。

・狭い空間では声が大きく聞こえますが、広い空間だと小さく聞こえました。

・自分の声を想像して出してみると、少し違ったので、面白かった。さらに録音した自分

の声は全然違ったので驚いた。

・自分が想像しているときより、実際の声は小さかったです。けっこう響いている印象を

受けました。

・笑い声が下品で驚いた。子どもっぽくて嫌。

・思っていたよりも、自分の声が低かった。高い声はいざ出そうとすると出なかった。

２７、②\_４ 耳をふさいでみよう

• 手のひらか指で、ゆっくり両方の耳をふさいでみよう

「耳をふさいでみよう」の感想

・血管の音が、「ブォォォーン」か「ジィィィィン」と聞こえました。手をはなすと外の音がいきなり大き

くなったかのように感じました。

・まわりの音が遠くの方で聞こえて、血の流れる音？のようなズズズッとした音が聞こえた。外してみると

外の音がクリアに聞こえた。

・手のひらから心臓の音がきこえた。リズム良くきこえる心臓の音が記憶されて離しても音がきこえるよ

うだった。他の人が喋る言葉をシャットアウトしたくなった。

・だんだんと音が聞こえなくなって、完全に耳をふさぐと、ピーッて音が鳴った。耳から手を離すと、周

りの音が大きく感じた。

・手のひらで両方の耳でふさいでみるとこもってきこえます。幼少期の頃によくこの遊びをしていましたが、

変化が楽しかったのだろうと思います。

・ふさぐと水の中のようなきこえ方をして、もどすとふつうになった。もどしても特に変わらなかった。

・耳をふさぐと耳から入る音がだんだん小さい音になっていくというより、こもったような音になった。

逆にゆっくり手を離してみると、こもった音が元に戻って、実験前より周囲の音が大きく聞こえた。

２８、【LESSON③ 内側の意味】

• ③\_１ 朝起きてからの音の記憶

• ③\_２ 夢の中の音

• ③\_３ 生きてきた中で、最も心に残っている音

• ③\_４ 生まれて最初に聞いた音

２９、③\_１ 朝起きてからの音の記憶

• 今日朝起きてから今までの間で、聞いた音の記憶を

思い出してみる

「朝起きてからの音の記憶」の感想

• 意外と多くの音を思い出すことができた。

• 目覚ましとかチャイムとか耳に残る音を多く記憶していた。

• 音を思い出すときに、そこで見た風景も同時に出てきた。

• いつもと同じ生活リズムだったので、あまり大きな変化はな

かった。

３０、③\_２ 夢の中の音

• 今朝夢に出てきた音の響きを思い出してみよう

「夢の中の音」の感想

・しーんと静まりかえったような夢でした。正直寝ているのか起きているのか

あやふやでした。でも遠くから水の様な音がきこえて、それで目が覚めたよう

な、そんな夢でした。

・夢の中は無音であることが多い気がします。

・現実世界で鳴っている音が形を変えて出てくることがある。

・夢の音は耳に厚いヘッドフォンを当てているようによく聞こえない。だけど

夢で会話する時は、そのヘッドフォンから聞こえたようにハッキリ聞こえた。

・寝る前に読んでいた小説の情景が出ていて、私が居らず、音があまり聞こえ

ていませんでした。ぼんやりとした音がずっとひびきていたと思います。

３１、③\_３ 最も心に残っている音

• これまで生きてきた中で、最も心に残っている音は

何だっただろうか。その音を頭の中でリアルに思い

出してみよう

「生きてきた中で最も心に残っている音」の感想

・幼き頃に一緒に寝ていた母親の「ねんねんよ」という子守歌。母親の優しい声で、手を僕のお腹をポンポン叩いてくれて、

とても安心して寝れたのを覚えている。その子守歌の声は勿論、トントン、ポンポンと叩くお腹を叩いてくれる時の音と、胎

内にいた時の母親の心臓の音が似ているのか。20歳を超えた今でもあの子守歌は落ち着くであろう。

・幼い頃母がよく演奏していた「Let it be」のピアノ弾き語りの音を覚えています。上手な演奏という訳ではなかったのです

が、当時のことを思い出すキーのようなものだと感じています。和室にアップライトピアノを置いていました。

・バイオリンの音。初めて自分が高校でバイオリンを弾いた時。そのときあまりきれいな音ではなかったけれど、あの時出た

音は体、というよりは耳の奥をつきぬけていくような感覚だった。つきぬけると言ってもとがったようなものではなく、風が

スーッと流れていくような音だった。

・実家の母が階段を上がってくる時にきこえる音。スリッパをはいていて、ダンダンと母だとわかる音。その音がきこえると

洗濯物を干すか取りにきたとわかるので、ゲームをやってたら怒られるから、ゲームをかくして母の手伝いをするか、寝たふ

りをしていた。

・中学の頃、吹奏楽部に入っていた時、すごく難しい所を初めて吹けた時の音。その時の音のもそうですが、吹けた時の感触、

息の通り方、指の動き方をすごく覚えています（楽器はクラリネットです）。

・一年前、1月8日。バイト先の裏口に車がつっこんできた時の音。最初は何の音か分からなかったけど危険な音だと、聞いた

こともないのに思った。低くて重くてにぶくて大きい音だった。

３２、③\_４ 生まれて最初に聞いた音

• 生まれて最初にきいた音の記憶を思い出してみよう

「生まれて最初にきいた音」の感想

・離れで祖母がご飯をつくっている音。本家で包丁まな板の音、水道をひねる音で目が覚めた気がする。その直後、

暗闇の中ネコのぬいぐるみの目が光って大泣きして、祖母が来てくれた。泣き声が超うるさかったとなると、自分

の声を最初に聞いたのかも。

・全く記憶にないけれど、泣かずに出てきたときいた。看護婦さんのビンタがもしかしたら初めてきいた音かもし

れない。

・自分は早産であまり状態がよくなかったので、自分の泣き声よりも、お医者さん達の声が一番大きく耳に届いて

いたのかなと思います。あとは、水中から引きずり出される音かなと思いました。その後では、おそらく保育器の

中から施設内の音や声をきいていたと思います。

・火事の音。隣の家が火事になって、1歳の頃母親に抱っこされて１階のトイレの窓から炎を見ていたときに、パチ

パチという音も聞いていた感覚がある。

・お母さんの心臓の音。今でも心臓の音を聴くと落ちつく。

・一番古い音の記憶は、２～３歳頃に聞いた花火大会の音です。それまでにいろんな音を聞いてきたと思いますが、

今までに聞いたことのない大きな音を連続で聞き続けていたので衝撃的であり、記憶に残りやすかったんだと思い

ます。

・思い出せませんでした。全く思い出せないのが残念です。

３３、【LESSON④ 外側の意味】

• ④\_１ 遠い音、近い音

• ④\_２ 音いくつ

• ④\_３ 音のリスト化

• ④\_４ 音の地図づくり（サウンドマップ）

３４、④\_１ 遠い音、近い音

• １分間音を聞いて、一番遠くで鳴っている音と、一

番近くで鳴っている音を記憶してみる

「遠い音、近い音」の感想

・音の遠さとは距離によるものだけでなく、音量の大小、聞こえる方向、音が

鳴った環境による残響など様々な要因が関係していると思った。

・普段なら耳に入っても気にしない音が、意識して聞いたらたくさん鳴ってい

ることに気がついた。人は無意識のうちにたくさんの音をカットしていると思っ

た。

・音の遠近感覚は実際の物理距離よりも曖昧で、そこまで遠くないのに遠く感

じたりしました。ですが近い音は、実際に近いほど近く感じました。音が直

接身体に響く分、近く感じました。

・屋内で一番近くに感じた音は自分の呼吸する音で、あまり気づきすぎると呼

吸が難しくなりました。

３５、④\_２ 音いくつ

• １分間の中で音がいくつ鳴っているのか数えてみる

「音いくつ」の感想

・音の感じ方は本当に人によって違うんだなと思った。自分の中でもどれが遠

い音か近い音か迷ったりしたから、人と違うことが起こるのは当たり前なの

かなと思った。

・長い間耳をすましている音を聴いていると、段々何の音かわからず、どんど

ん細分化して何を聴いているのかわからなくなった。

・音の数は自分が思っているよりも多く、リズムのあるもの、不規則なもの、

突発的なものなど様々なものがあって数えるのに必死にならないと数え切れな

いと思いました。

・音の数を数えるのをやったのは子どものころくらいでしたが、今すると非常

に面白かったです。

３６、④\_３ 音のリスト化

• １分間の中で、聞こえた音に名前をつけてリストを

つくってみる

「音のリスト化」の感想

・いつも無意識に音を聞いているけれども、あらためてしっかり音に耳を傾けると、普段いかに自分が周りの音を意識していない

かに気づきました。イヤホンをしたりして、曲を聴きながら歩くのもいいけど、周りの音に耳を傾けて歩くのも楽しそうですね。

擬音を言葉にするというのがとても難しかったです。一般に浸透しているような擬音語をつくった人はすごいと思いました。

・外に出たらもっと自然の音が聞こえるかと思っていたが、人がつくり出した音の方が多かった。自分の知っている擬音語のよう

に音が聞こえなかった。

・たった１分間でも様々な音が聞こえて驚きました。人は少なかったけど、結構さわがしい感じがしました。

・音を文字にしようとすると擬音になるので自分の中で新たな表現が出てくる。たまに新しい表現がないか探したい時は音以外で

もやってみたい。

・身近なところに音があふれている。音がない生活はありえないなと思った。

・静かで何も音がなさそうなところでも、意外と音はあると思いました。

・一見静かに思える空間でも耳をすましてみると、いろんな音が聞こえてきておもしろかった。

・普段は気にもとめずに通過している所で少し立ち止まってみると、いろいろな音が聞こえてきて不思議な感覚を味わった。

・のどかで静かな感覚だったけど、リストにしてみると意外と音がたくさんあるのに気づいた。セミの音がしないのが冬らしいと

思った。

・よく電車は〝ガタンゴトン〟のみでの表現をされるのが多いですが、実際には複雑なリズムの組み合わせによってできているの

がわかりました。

３７、④\_４ 音の地図づくり

（サウンドマップ）

• 自分のいる位置を紙に印で表し、聞こえてきた音を

紙面上に記録してみる。書き方は絵でも文字でもよ

い。聞こえてきた音の位置を注意して描く。

「音の地図づくり」の感想

・屋外でサウンドマップをかいた時、時間的に良かったのかトラックが荷物をおろしに来たり、いつも

あまりきけない音がマップに書き込めて楽しかった。サウンドマップは時間も重要な要素なんだと発見

した。

・音の名前がすでに決められたものがあって、でも実際きくと、違ってきこえたり、でもなんて音だろ

う？となったり、音の名前について深く考えさせられました。

・音を言語化するときに、ありのまま聞こえた音を表現しようとすると、音のとらえ方が少し変わった

ような気がする。空調の音や呼吸音などの空気の流れの音もよく聞いてみると、ザラついたような不快

なひびきが含まれているように感じた。普段はイメージや思い込みによるフィルターを通して音を認識し

ているが、そういったものを取っ払ってしまうと、音はとても様々なひびきを持つように感じられる。

・外だとその音がどこから来ている何の音なのか分からない事が多かった。部屋の中の方が色んな音の

聞き分けができる。いざ、音を文字にしようとすると、同じ足音でも毎回違う音だったりどの文字をあ

てたらいいのか分からない音が多かった。

・風景を描いたことは何度かありますが、風景を目ではなく音で表すことはしたことがなかったのでと

ても新鮮でした。耳をすましていると小さな音もよく聞こえるので普段全く意識して耳を使っていない

ということがよく分かりました。

３８、⑤ 音育の応用メニュー【共感覚編】

• ⑤\_１ きき耳と違う耳で、受話器を使ってみよう

• ⑤\_２ 裸足になって音をきいてみよう

• ⑤\_３ 色を感じる音を探してみよう

• ⑤\_４ 風景に鈴をたくしてみよう

３９、⑤\_１ きき耳と違う耳で、受話器を使ってみよう

自分のきき耳と違う耳で、受話器を使ってみよう

「きき耳と違う耳で、受話器を使ってみよう」の感想

・普段は右手で取る電話を左手で取って比べてみたら、左のほうがぼやけて、右のがとおった音で聞こえた気が

します。

・耳は常に使っているものだからそんなに左右で差があるとは思わなかったけど、きき耳の方がうるさいくらい

きこえて、逆の耳は周りが静かにきこえるレベルだった。思いの外に差があって、面白かったです。

・一言で言うと、なんだか気持ちが悪い。それはきき耳じゃないからなのか、利き手じゃないからなのかは分か

らない。けど、どうにもうまくはまらないというか、持ちにくいというか、不思議な違和感を感じた。

・利き耳は右だから左でやったんだけどムズムズしてきました。右利きなので左耳でわざわざ聞くのが慣れなかっ

たからだと思います。

・いつもと違う感じがして、しゃべり方がぎこちなくなることが分かった。いつも以上に頭が傾いてしまったり、

スピーカーやマイクのところに声を近づけようと意識してしまうことも分かった。

・右耳より左耳の方が聞こえづらかった。なんとなくくぐもって遠くから聞こえてきた。

・そもそも持った感じがおかしかったです。慣れってすごいと思いました。

・違和感がすごかった。いつもは右でかけているが、手の持ち方を変えるだけで困惑し、本当になじまなかった。

４０、⑤\_２ 裸足になって音をきいてみよう

• 足の裏を耳にするような感覚で、裸足になって音を

きいてみる

「裸足になって音をきてみよう」の感想

・裸足になると、靴を履いていたときの圧迫された感じがなくなり開

放的になった。裸足を地面につけると違和感がなく気持ちいい気分に

なり、まわりの音に集中できました。

・靴を履いていたときよりも、よりハッキリと音がきこえてくるよう

だった。足の裏が耳になったような感覚になって、開放感がたまらな

かった。

・自宅で親が歩いているときに裸足になってみたら、足の裏に振動が

伝わってきました。多分、歩いている音だと思います。

４１、⑤\_３ 色を感じる音を探してみよう

• 音をきいて色を感じることはないだろうか。これま

で聞いた音や今聞こえている音から、色を感じるも

のを探してみる

「色を感じる音を探してみよう」の感想

・物体がイメージできてしまうものの音は、やっぱりその物体の色が出てきてしまう感じがあります。

・水の音をきくと青いイメージが思い浮かぶ。海とか、川とか。パチパチとか火が燃える音、コンロをつけた時のボーッという音とかは赤いイ

メージが思い浮かぶ。

・川や海など水の流れる音は青色をイメージします。それに関連して近くには木があって、木が揺れる音がすると緑を想像します。

・桜が落ちる音です。ピンク色だと思います。

・ピアノの音階は虹色に感じます。小さいころに弾いていたおもちゃのピアノの鍵盤の影響もあるのかもしれませんが、ドレミ…と上がってい

くにつれて、赤、オレンジ、黄色と虹になっていくような気がします。また、ドレミの歌にもあるように歌詞に出てくるものの色にも感じるこ

とができました。ですが、ピアノ以外の楽器（例えばヴァイオリンなど）は、虹色には感じません。ヴァイオリンだと茶色や紫色など、ポップ

というよりも落ち着いた大人っぽい高貴な印象を受けます。

・文字を書いている時の音や、服のすれる音、電車の音など、今きこえてきたいわゆる雑音は、濁った色をしている。白・灰・黒が混ざったよ

うな印象。

・どんな音にも、色味があると考えています。音をきいた時の人の心理状態にもよると思いますし、何が音を発しているかでも違いがあると思

います。波の音をきけば、海や水を思い出し、青に感じます。それが低ければ黒の混じった色。風では葉の緑や茶色を感じます。人の声にもトー

ン等で性格が感じられ、その性格から色が考えられます。

・シンバル＝黄色みがかった玉虫色。紙のすれる音＝グレーっぽい水色。

・夜、雨が降っている。しとしと音を立てて降っている。外は真っ暗。その色は灰色、グレー。ザーザー降ってきた。車が通って水しぶきをは

ねる音がした。たぶん灰色だろう。黒でも白でも赤でも黄色でもない。だんだん強くなってきた。昼間なら何色に感じるだろう？　静かに窓を

あけて耳をすました。自然の音をじっくりきいたのは久しぶりだ。

４２、⑤\_４ 風景に鈴をたくしてみよう

• 鈴（直径1cm前後の小さな宝来鈴）と糸を用意し

て、鈴があったらいいなと思う場所を見つけてくく

りつけてみる

「風景に鈴をたくしてみよう」の感想

・かばんに４つ、食堂前の木に赤い鈴を一つ、手すりに青を一つつけてきました。色を考えたりしてとても面白かったです。かばんに４つつけたのは、一番気に

入っているかんばであるのと、小さな思い出になればと思いました。

・紅葉の色と鈴の色が合わさってとてもすてきな風景になりました。秋の感じと鈴の音色はよく似合います。おみくじみたいな感じもします。

・普段から使っているトイレのドアノブに鈴をかけたのですが、今まで感じなかった特別な気持ちを抱きました。次使うときに鈴があるのかとても楽しみですし、

そのトイレを使っている学生さんがその鈴の音をきいて何を感じるのかも気になりました。

・今日のワークショップは風がないと鈴がまったく鳴らないので、音だけでなく風を感じる授業にもなっていたと思います。

・他の方の鈴の場所の選び方を聞いていると面白かったです。音重視だったり、色重視だったり、自分の思い出の場所だったり…。

・植え込みの中の木に付けました。秋になって葉が落ちていたため少し寂しげ見えたので選びました。枯れた木につけていたため風通しがよくて、鈴の音も綺麗

になっていました。小さな鈴をひとつ付けただけなのに、少し賑やかになったように感じました。人通りの多いところだと思うので、いつも通る人が変化を感じ

てもらえると嬉しいです。

・鈴を付ける場所を風景主体で考えた人と音を鳴らすことを主体で考えた人とで付け方が違っていて面白かった。

・実際に鈴をつける場所を探してみると、どこにつけたらどんな風に鳴るのか、などとすごく考えることができた。どう鳴るか、という目的だけではなく、どこ

につけたら面白いかや、見た目も意識して鈴をつける場所を探していたのでは？と、今日のワークショップを振り返って思いました。

・鈴をつけていきながら、他の人がつけたのを見つけると楽しかったです。音が鳴るようなところに工夫してつけているのを見て、おもしろいなと思いました。

・ここにあったらいいなと思うところに鈴を託すのはやっていてとても面白いと思ったのと、誰かが見つけた時のことを考えるのも面白いと思いました。

・〝風景に鈴をつける〟なんて普段は考えたり実行したりしないので、斬新で面白かったです。前の授業で付けたらしき鈴があって、なんだか少しうれしくなり

ました。

・鈴を付けるとただ音が鳴るだけではなく、「鈴」を見ると音を想像できて風流に感じると思う。鈴をつけるのは楽しかった。

・鈴ってつけると音が鳴っていなくても鳴っているかのように感じた。とても面白かったです。

４３、⑥ 音育の応用メニュー【機材利用編】

• ⑥\_１ 録音してみよう

• ⑥\_２ 騒音計を使ってみよう

４４、⑥\_１ 録音してみよう

• 身近にある録音機材を使って、身のまわりの音を録

音し、再生して聞いてみる

「録音してみよう」の感想

・日常に存在する音が思いの外大きくておどろいた。耳慣れた音はほとんど気にならないから、気に

しないから、こうやって注目してみてはじめてわかった。

・ふだん無意識にきいている音が意外と大きかったのがびっくりしました。

・録音機を使うと、自分の声が全く違うような聞こえ方をしたりして非常に不思議な感じでした。

・自分の声を録音した。「あー」と言った声を録音して再生してみると、高い声だった。イメージと

実際の声ではかなりの差があることがわかった。

・モニターヘッドフォンで音をきいた時に、少し離れたところにいる人たちの声も、近くで話してい

るかのようにきこえておもしろかったです。

・人の耳は便利だなと、機械を使ってみて思いました。「少年ノート」というまんがの主人公の男の

子が、音が聞こえすぎてしまって精神が不安定になることがあるのですが、こんな感じかなと思って、

普段からこんなに聞こえてしまってたら辛そうだなと思いました。

・自然に耳に入ってくる音とマイクを通じて聞こえてくる音が違って聞こえました。さらにレベルを上

げたらまた違って聞こえるので面白いと思いました。

４５、⑥\_２ 騒音計を使ってみよう

• 騒音計（サウンドレベルメーターのアプリでも可）

を用意し、１分間の平均値、最大値、最小値を測っ

てみる

「騒音計を使ってみよう」の感想

・自分が思っている以上に音量に差があったことに驚いた。

・実際に自分の耳で感じたものと、機械で出た数値は思っていたよりも違うな

と感じました。全体的に「そんなに大きくないかな？」と感じることが多かっ

たのですが、実際の数値が大きくてビックリしました。

・静かだと思っていた場所がわりとにぎやかだということがわかった。本当に

静かだといえる場所が実際にあるのか探してみたいと思った。

・音を数値化すると、気づかない音の存在を感じることができた気がします。

同じ数値でも音の質や色で感じ方が変わることとかがあるのかなと少し疑問

に思いました。数値による不快感や安心感の得られ方もどのように変化するか

知りたいです。

４６、⑦ 音育の応用メニュー【メタ認知編】

• ⑦\_１ 音日記をつけてみよう

• ⑦\_２ 心を動かす音を探してみよう

• ⑦\_３ 懐かしい音を思い出してみよう

４７、⑦\_１ 音日記をつけてみよう

• 音で一日を思い返し、写真をつけて文章で綴ってみる

（いつ、だれと、どんな音がきこえて、どう思った）

「音日記をつけてみる」の感想

４８、⑦\_２ 心を動かす音を探してみよう

• 心を動かす音を探して、その記憶をメモしてみる

「心を動かす音を探してみよう」の感想

・ハイヒールを履いた人が歩くときにかつかつ鳴る音。なんか、下駄を履いて

いる人が歩くとカランコロンと鳴る音が好きだけど、ハイヒールのコツコツと

いう音が好き。場所によって音が違うけど、やっぱりコンクリートが一番聞い

てて心が和む。

・内容までははっきりと頭に入ってこないような雑談を聞くと、自分は一人じゃ

ないという安心感が心地良い。

・葉のこすれる音。木の種類だけでなく風の強さとかでも少し違う音になるか

ら。

・人の言葉。言葉の意味よりも、その音の響きで心が震えたような感じがし

ました。

４９、⑦\_３ なつかしい音を思い出してみよう

• 今では聞くことのできない、すでになくなってしまっ

た懐かしい音を思い出してみる

「なつかしい音を思い出してみよう」の感想

・マンションで上の階に住んでる女の子のピアノ「エーデルワイス」。すごくつたなく、いつも日曜日に練習していたけ

ど、今は聞けなくなってしまった。その子はいっぱい練習して難しいクラシックを弾いて、最近ジャズピアノも弾き出し

た。上達がすさまじくてほほえましいから畏怖に変わる。

・実家にいる犬の鳴き声。今もまだ元気にいるが、私がひとり暮らししたため、長らく会えていない。そのため、犬の鳴

き声を思い出したが、今でも鮮明に聞こえてくる。

・中学校の時に、授業のはじめや帰りのホームルームの直前に一分黙想する時間があり、そのときに流れていたメロディー

が今では聞くことが出来ないが懐かしいなと思う。中学校の時の色々な思い出がつまった時間とメロディーだった。

・おじいちゃんの声。また聞きたいと思っても、もう二度ときけないと思うと、さびしさがある。何にも変えられない喪

失感がある。

・黒電話の呼び鈴。比較的長い間使用していた。それでももう10年くらい前だから、思い出そうとしてもうっすらとして

いて難しい。でも自分は今の電話よりも「ジリリリン」と響く黒電話の音の方が好きだった。聞こえてくる人の声も、少

しこもっているけれど、今ほど電子音っぽくなく、あたたかさを感じていたように思う。

・小学校の頃、青森の小さな村に住んでいた。そこで聞いた音は、忘れられない音である。シーンと静かな所に響くトラ

クターの騒がしい音、耳をすますとチョロチョロと田んぼから聞こえる水の音。たまにどこからか聞こえる人のあくび。

遠くの方から少し高い山の方から聞こえる鳥の羽ばたき。子どもの笑い声。村で聞いた音は、なんとなく好きで、嫌いで

はなかった。でも、今では村も合併という形で昔より整備されてにぎやかになった。嬉しい反面、どこか寂しい気がして

思い出すたび、懐かしい気持ちになる。

５０、まとめ

• 音育メニューの開発。原点は自分自身の「音フェチ」魂

　⇒自分が「面白い」と感じた分野の共感を広げる

• 音育メニューの効果を、大学生の反応を通して確認

　⇒学生の「センス・オブ・ワンダー」が引き出せた

• 音育メニューの普及に向けての活動

　⇒出前レクチャーやテキストの書籍化を目指す

• 音育メニューの充実と進化（深化）をはかる

　⇒自身の音活動（音学と音創）と連動させる