

## 8. リズムでつながるころとこころ人と人

グループ名 ハートでつなぐドラムサークルしまね  
代表者名 三谷 健

### 1. 活動の目的

近年、高齢者の自殺が増えている。特に過疎化が進み、高齢化著しい地方都市の社会から孤立した独居老人や高齢者世帯で多く見受けられる。原因は、病気などの健康不安や経済的理由など考えられるが、孤独による将来不安などからうつ病を発症し自殺にいたるケースもあると聞く。昔からあった、地域で子供や老人など生活弱者を見守る良き風習が失われつつあると感じている。

予防策としては、ボランティア活動や趣味、サークル活動などで通じて、社会との関わり、人と人との関わりを持つことや、また、親しい、何でも話せる友人、パートナーづくり、人生の生きがいづくりなども効果的である。地域で人と人とのつながりが希薄になる現代だから、あえて人が集い交流しあえるスポットが必要であると考え、しかし、あらゆる年代層が気軽に参加できるのか、理解し合えるのか、共通の認識に立ち協働できるのかは問題である。高齢者が気軽に立ち寄り、住民とふれあう、年代に関係なくひととひととを繋ぐ拠点こそ今後の地域社会に必要であると思う。

当団体は、高齢者介護施設や病院、地域の老人クラブに直接出向き、高齢者の健康増進、ストレス解消、身体機能回復リハビリ、老化予防目的で、ユニークな太鼓を使った音楽活動「ドラムサークル」を展開している。地域の公民館などが主体となって行う、地域コミュニティづくりにも参画し、地域住民のコミュニケーションの促進を目的にこのドラムサークルを行っている。自ら楽器である太鼓を扱うこと、音楽を集団で行うこと、一見高齢者には無理な内容にも思えるが、みんなで歌うことや簡単な楽器を使用することは老化予防に効果があるうえ、年代を超えて一体感や参加者間のコミュニケーションを育てることが過去の活動を通して実感がある。

当団体ではドラムサークルがもたらす音楽のチカラが、高齢者とあらゆる年代層を繋ぎ、コミュニケーションを育てる橋となり、地域再生の一助となることを願っている。



## 2、活動概要

当団体では、団体設立以来、高齢者の健康、老化予防、ストレス軽減、レクリエーション目的で、地域の老人クラブや公民館で高齢者対象のドラムサークルを通年続けている。

ドラムサークルとは、アメリカで生まれた音楽活動で、あらかじめ用意された世界中のドラム、パーカッションを使い、そこに集まった参加者が自ら演奏するというもの。太鼓は比較的誰でも扱え、日常的に馴染みのある楽器種である。そして、太古の昔から現代においても、日本以外の国々でも太鼓やドラムといった打楽器とそのリズムは、人々の生活の多くの場面に登場し、人と人とのコミュニケーションを図る道具のようなものであると言えるだろう。

しかしながら、当団体が行っているドラムサークルは、一般的にイメージされる日本の和太鼓の演奏形態とは異なり、全く経験のない方がこのドラムサークルのプレイヤー、参加者であるということである。基本的に、参加者は輪になり一人数個のドラム、パーカッションを担当することになる。そして、輪の中心で指揮を執るファシリテーターと呼ばれるドラムサークルのガイド役の指示に従いプログラムが進行していく。ドラムサークル最大の特徴は、年齢や言語、音楽、楽器の経験など一切の制約がなく、誰でも演奏者になれること、そして、参加者自らがこの場でしか生まれない即



興リズムアンサンブルを創りあげることにある。ファシリテーターの役割は、オーケストラの指揮者ではなく、その場に集う参加者が自らのチカラを発揮させられるよう促すヘルパーのようなものである。参加者を選ばないドラムサークルの手法は、地域の世代間交流



にフィットし、みんなで創り上げる音楽という意義が、集団の一体感、コミュニケーションを促進する、ユニークな音楽（リズム）アプローチである。

当団体では、この度のボランティア活動助成金を利用し、県内の高齢者介護施設や地域の公共施設において、高齢者を対象とした健康増進と老化予防、レクリエーション目的のドラムサークルを行うためのイベント「ドラムビレッジカフェ」を開催した。



### 3、活動実績報告（4件）

大東ライオンズクラブ主催

ドラムビレッジカフェ

（高齢者向けドラムサークルワークショップ）

実施日：2010年10月20日（水）

14:00～15:00

場所：島根県雲南市 大東地域交流センター

対象：近隣の高齢者施設入居者、障害者、介護士、ヘルパー、雲南市社会福祉協議会職員ほか70名

概要：緊張をほぐす、軽い体操を太鼓のリズムに合わせ実施。ボールを使ったゲームなどを行い、最後はフリードラミングで終了した。

取材：山陰中央新報、雲南夢ネット（CATV）  
島根日日新聞

なごみの里主催 AJCC ドラムビレッジカフェ

（ドラムサークルワークショップ）

実施日：2010年11月10日（水）

10:00～14:00

場所：島根県出雲市 出雲市立体育館

対象：AJCC 参加者、介護士等40名

概要：介護士のコンテストにて、中高年の来場者やコンテスト出場者の方とフリードラミングを実施。様々なドラムサークルのプログラムを楽しんだ。

取材：島根日日新聞

穂なみ DSC 主催 ドラムビレッジカフェ

（高齢者向けドラムサークルワークショップ）

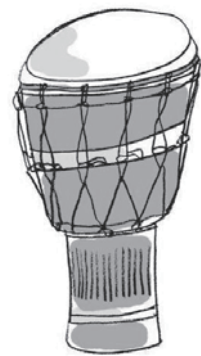
実施日：2010年12月8日（水）

14:00～15:30

場所：島根県出雲市 穂なみサービスセンター

対象：センター入居者、通所者、介護士、職員ほか40名

概要：入居者向けと通所者向けで部屋を変え、2か所でドラムサークルプログラムを実施した。





大東ライオンズクラブ主催  
 ドラムビレッジカフェ  
 (高齢者向けドラムサークルワーク  
 ショップ)

実施日：2011年10月6日(木)  
 14:00~15:00

場所：島根県雲南市  
 大東地域交流センター

対象：近隣の高齢者施設入居者、障  
 害者、介護士、ヘルパー、  
 雲南市社会福祉協議会職員  
 ほか80名

概要：今年度は昨年度より参加者増のドラムサークル。リズムゲームやシェーカーを使  
 うプログラムに始まり、本格的なレベルのドラムサークルを実施した。

取材：山陰中央新報、島根日日新聞、雲南夢ネット(CATV)

#### 4、決算報告書

収入	大同生命厚生事業団助成金	100000円
支出	楽器運搬用車両借上げ代 (@6000円×4カ所)	24000円
	楽器運搬用車両ガス代(4カ所)	14000円
	スタッフ楽器運搬用車両借上げ代 (@6000円×1カ所)	6000円
	スタッフ楽器運搬用車両ガス代(1カ所)	5000円
	アルバイトスタッフ人件費 (@5000円×3カ所)	15000円
	スタッフ食費(3カ所×2人分)	5400円
	楽器レンタル費 2010年10月20日追加人数分	20000円
	2010年11月10日	40000円
	2010年12月 8日	40000円
	2011年10月 6日追加人数分	30000円
支出合計		199400円