



歌を提供するときの、 基本的なコツ

～楽しさを十分味わってもらうためのリード技術～

利用者が歌を十分に楽しんだ。
振り返れば、利用者のココロやカラダがほぐれていた。
歌声を通した、情緒面の安定、リラクゼーション、身体機能の刺激、
といった介護の目的にそって歌を活用するためには、
利用者に歌の楽しさを提供するための基本的なコツが必要だ。

●歌詞コール●
あやふやな歌詞を伝える

●範唱・模唱●
歌詞とメロディーを同時に伝える

●同時発声・同時終止●
仲間で歌うことの心地よさを実感してもらう

●キーやテンポ●
歌いやすさを提供する

- ・利用者が自信を持って歌いやすくなる
- ・利用者が声を出しやすい姿勢を保ちやすくなる
- ・利用者が好きな歌を取り上げやすくなる
- ・利用者に歌う中での挑戦を楽しんでもらいやすくなる

歌うことが楽しくなる・歌を介護の目的に向けて使いやすくなる

1 歌詞コール～あやふやな歌詞を伝える～

①歌詞コールとは

フレーズの合間に歌詞を援助者が口頭で伝える技術

- ①最初の歌詞のフレーズを援助者（リーダー）が口ずさむ
 - ②それを利用者は聞きながら、最初のフレーズを歌う
 - ③次のフレーズに曲が進む間にリーダーは次のフレーズの歌詞を口ずさむ
- ※これを繰り返す。

②効用は

メロディーは知られているが、歌詞はうろ覚え、という歌で

も楽しむことができる。

その他、声を出しやすい姿勢を保ちやすくなる、歌詞カードを用意できない時にも利用者の要望に応えられるという効用もある。

③ポイントは

タイミングと区切り。コールが終わって1秒後程度で利用者がそのフレーズを歌うくらいがタイミングの目安。コールするフレーズの区切りは、伝えやすさ、歌いやすさ、曲想のイメージしやすさ、の3つの視点でちょうど良い長さを。

2 範唱・模唱～メロディーと歌詞を同時に伝える～

①範唱・模唱とは

歌詞とメロディーを、援助者が見本を見せ（範唱）その見本にあわせて利用者が歌う（模唱）ことを繰り返しながら歌詞とメロディー双方を伝える技術（なお、範唱・模唱は、音楽の一般的な用語ではない）。

- ①最初の歌詞のフレーズとメロディーを援助者（リーダー）が歌う
 - ②それを利用者は聞き、リーダーの促しの合図にしたがって、今聞いた歌詞のフレーズとメロディーを歌う
 - ③次のフレーズとメロディーをリーダーが歌う
 - ④そのフレーズとメロディーを利用者が歌う
- ※これを繰り返す。

②効用は

歌詞もメロディーもよくわからない歌（目的にそって採用した歌等）を楽しむことができる。

その他、リーダーの歌い方で、曲想まで伝えることができるという効用もある。

③ポイント

長さやタイミング。範唱の長さは、一息で歌えるながさ、利用者が覚えきれぬ長さを目安に。模唱のタイミングは、音楽の流れを損なわないように、援助者に歌い出しの合図を送って。

3 同時発声・同時終止～仲間ですることの心地よさを実感してもらおう～

①同時発声・同時終止とは

利用者が一斉に歌い出すこと（同時発声）や一緒に歌い終わること（同時終止）

②効用は

利用者の間に一体感を醸しだしやすくなり、歌うことの心地よさ、楽しさを提供しやすくなる。また、同時終止では、歌い終わりの余韻を感じやすくなり、一つの曲を歌った後の充実感（達成感）を提供しやすくなる。

その他、輪唱といった、一見高齢の利用者には難しそうに思

えるが、挑戦の楽しさ、達成感を味わいやすい素材を活用しやすくなる

③ポイント

合図。同時発声の合図は、歌い出す前に利用者に息を十分吸わせて、テンポや曲想を知らせるように心がけ、言葉（サンハイ等）や動作（指揮）で。同時終止の合図は、最後の音を十分に伸ばすことを心がけ、ゆったりとした動作で終わりを示す。

4 利用者が歌いやすいキーやテンポ



①キーやテンポとは

キーは、利用者が無理なく歌いきることができる出だしの音。テンポは、曲想にあった歌の速さ。

②効用は

利用者が、歌を楽しむやすくなる

③ポイント

特にキーが大切。楽譜の出だしの音にまどわされない。その歌の一番高いところ、低いところが利用者に無理なく歌えるという視点で出だしの高さを決める。

5 歌のリードを駆使すると



歌を十分に楽しんでもらえれば、下記のように遊びと歌を組み合わせ、歌の自然な導入を図ったり、歌の積極活用をしやすくなる。

例えば、歌になじめない利用者に「健康づくり・リハビリにつながる」イメージの歌を使った遊びを活用

- ・ 指遊びや手合わせ遊びを、健康体操として導入。

①動作のみを健康体操風に行ってもらう
 ②ある程度できたところで、ハードルをあげるという理由を伝えながら、歌を歌いながら動作を行う
 例えば、痴呆の利用者に「健康体操」風な歌を使った遊びを活用

・ 援助者の動作の模倣で楽しめる素材を導入
 ex 草津節体操、隣組体操

例えば、歌を楽しんでいる利用者に挑戦を楽しめるような歌を使った遊びを活用

・ 簡単なメロディーとフレーズで楽しめる素材（例えば「虫の声」）を導入

① 範唱・模唱の技術を使って、利用者にメロディーと歌詞を伝える

② 利用者全員で歌ってみる

③ 利用者の位置で2つのグループに分け、2声の輪唱の練習をする

④ ある程度成功したら、誕生日、性別などで2つのグループにわけ、2声の輪唱を楽しむ

⑤ 3声の輪唱に挑戦する

※ 長期のプログラムとして検討したい

