

# そよ風・音楽日記

デイサービスの片隅に生まれた音楽サロン

♪ 八王子ケアコミュニティそよ風 ♪



サウンドポスト・ふるさと

たかはし やすお

# Music is the Food of Life

## 音楽は命の糧

‘サウンドポストふるさと’ は地域のサロンやご家庭など  
少人数の高齢の方々とそのご家族を訪問しています。  
高橋保夫：yzt.soundpost@gmail.com

2018年12月

❖ 愛のあいさつ ❖

「みなさん、お早うございます。今日もお元気ですか？」

集まっていたいただいた方々のお顔を一人一人見ながら、私はエルガー作曲の「愛の挨拶」をバイオリンで弾き始めます。すると、そよ風のデイサービスの片隅に生まれたサロンが静まります。私のお相手は音楽を愛し、お話をするのが大好きな方々です。私がそよ風で音楽訪問を始めたのは二年前の秋です。フロアーのコーナーをお借りし、ほぼ毎週木曜日の午前に向い続け、回数が百回を超えました。これまで延べ八〇人以上の方々とお挨拶したことになります。私の活動名は「サウンドポストふるさと」と言います。サウンドポストとはバイオリンの楽器で重要なパーツである「魂柱（こんちゆう）」のことです。このサウンドポストが無いとバイオリンは全然響きません。例えて言うならば、張りの無い皮の太鼓では音に締まりの無いようなものです。そして、「ふるさと」は皆さんが生まれ育った場所とその時代を音楽とともに思い出していただきたいという願いから名付けました。

それでは、その日その時に出会った方々との素敵なおひとときの思い出を、懐かしい曲とともに綴ってみたいと思います。



# 目次

*愛のあいさつ	1
*季節の色と音	
*初めまして	3
*四季の歌	4
*あめふり	5
*さくらさくら	6
*心の旅	
*旅	7
*函館の女(ひと)	8
*ふるさと	9
*いい湯だな	10
*体を動かしましょう	
*ドレミの歌	11
*ユーモレスク	12
*りんごの歌	13
*オリーブの首飾り	14
*バイオリンと私	
*チゴイネルワイゼン	15
*魂柱	16
*宝物	
*月の砂漠	17
*見上げてごらん夜の星を	18
*渡辺(前)施設長からのお言葉	19
*スタッフの声	20
*自己紹介	21
*感謝の言葉	22

❖ 初めまして ❖

サウンドポストの最初のお客様は二人の女性でした。お二人は普段から席が隣同士で仲が良かったということもあり、最初から場が和んで、緊張していた私自身が助けられたような気がしました。「愛の挨拶」を弾き終えてから、お二人の故郷をお聞きしたところ、お一人は長野県木曾川あたりと答えていただきました「それでは木曾節はどうでしょう？」とバイオリンで少し弾いてみました。すると、「懐かしいわ」とお顔の表情がやわらぎ、私もうれしくなりました。さらに、バイオリンの名曲、そして一緒に歌える曲などを数曲選んで演奏し、時にはおしゃべりし、共に歌いました。このように約四十五分があつという間に過ぎました。最後に「ふるさと」を一緒に心をこめて歌った後、「また来週お会いしましょうね」と言ってお別れしました。初めての出会いは素晴らしい交わりの時となりました。この場が演奏のみではなく、来ていただいた方にもご自分のことをお話していただく場となったことは本当にうれしく思いました。次回の訪問がとても待ち遠しく感じられました。



## ❖ 四季のうた ❖

「春を愛する人は♪」で始まる「四季の歌」は四季折々の特徴をよく表しています。

それぞれの季節について演奏しながら、「春を愛する人はどんな人？夏は？秋、冬」と尋ねていきます。

父、母、友人など、身近な方々を想像しながら歌うことができます。また、「皆さん、どの季節が

一番好きですか？」と尋ねると、やはり春と秋が好きなようです。

季節に因んだ歌や楽曲は日本のみならず、海外にもあります。例えば同じく四季の移り変わりを映し出した

「ビバルディの四季」が有名です。この中でも特に知られているのが「春」です。颯爽とした冒頭のメロディ

で長かった冬の終わりを告げます。次に有名なのが「冬」の二楽章。広大な雪景色を想像しながら聞いていた

だきます。これらの曲には歌詞はありませんが、皆さんが思い思いの風景を目に浮かべていただけたら良いで

すね。季節にはそれぞれの色がありますが、それに加えて自然の音が彩りを鮮やかにするのではないかと思

います。例えば、春風がそよそよ、さわさわと新緑の木々をゆらす音は目をつぶっていても体感できますね。そ

んな体験を皆さんと探してお話するのも楽しい一時です。



❖ あめふり ❖

「雨々ふれふれ母さんがく〜♪」 子供の頃、長靴を履いて雨でできた水たまりに入り、バシヤバシヤ遊んだ経験は誰がありますね。普段なら憂鬱な雨の日もちよつとは楽しくなってきました。日本には雨にちなんだ曲が多いのも、やはり高温多湿なお国柄なのでしょう。 「あめふり」、「あめふり、お月さん」など、雨という文字を含んだ唱歌もあれば、歌詞の中に雨のシーンが描かれた歌は数えればきりがありません。

さて、雨にちなんだ曲は日本だけではなく、西洋にも皆さんが知っている曲が多くあります。例えば映画音楽では、「シエルブルーの雨傘」。雨が降り出すと沢山のカラフルな傘が開きだす場面はとてもオシャレです。それに「雨に歌えば」。主人公のジーン・ケリーが土砂降りの中で踊るシーンは忘れられません。こんな風に色々な情景を思い出してみると、曲を演奏するうちに何か楽しくなってきました。でもやっぱり雨が続けるのは嫌ですね。早くカラッと晴れた夏が来るのが待ち遠しく感じられます。次は太陽をいっぱい浴びて、大空に手を広げられるような歌を歌いましょう。



❖ さくらさくら ❖

私の家からそよ風へ訪問するのに、歩いて約一〇分は手頃な散歩が楽しめます。

歩きながら回りをきよろきよろ眺めては今日のお話のネタを探します。例えば、春、色々な花が



咲き始めます。まさに百花繚乱。公園や家のお庭を拝見しながら歩くといついつい遅刻しそうになります。桜の咲くところは木の下に早々と散った花びらを集めて透明な袋に入れます。それを皆さんにお見せしながら、お花見のつもりで「さくらさくら」を歌います。春に咲く花は多いので、それらの写真をお見せしながら、その花の花言葉の当てっこをして遊びます。

夏が過ぎ、秋は実のなる木々が増えてきます。道端で拾った大きささままのどんぐりはコロコロと転がって可愛らしいものです。木々の色が変わり、そして落ち葉が路地を覆うころ、色も形もさまざまな落ち葉をジックプロックに入れて皆さんにお見せします。そこでピタリくる歌はやっぱりシャンソンの「枯葉」でしょう。落ち葉が敷き詰められた歩道をサクサクと音をたてながら歩く様子はちよつとしたパリジェンヌになった気分です。皆さんはそよ風に来られるときは車に乗られるので、あまり外の景色を味わう余裕がありません。ですから、私が代わりにその朝感じたことを皆さんにお知らせすることを大事にしています。

## ✦ 旅 ✦

「若いころは良く旅に出かけたもんだよ！」とは、ある日の男性のお話。お仕事の関係で地方を廻られたそうです。行った先で見たもの、食べたもの、お話が弾みます。残念ながら、今では足が弱くなって自由に歩き回ることができないようです。では、私が代わりにその土地の曲を演奏することで旅にお連れしましょう。旅といえ、フーテンの寅さん。「それを言っちゃおしめいよ！」とカバン一つでフラフラと出かけてしまう。映画「男はつらいよ」のテーマ曲前奏が流れると、一種独特の哀愁が漂います。

私の父はこの寅さんの映画と歌が大好きでした。人前で歌など歌ったことのない父が職場の宴会のために一人でこつそりと練習していたのを思い出します。父は旧国鉄マンでしたので、線路をつたって自分もふらりと旅に出たい気持ちも人一倍強かったのかも知れません。

さあ、曲を演奏するなら私たちに行けないところなどはありません。次はどこへお連れいたしましょうか？カバンには何を詰めますか？お土産は誰に？ 旅のお話は尽きることがありません。



## ❖ 函館の女（ひと） ❖

お話が止まらな〜い！ 話好きなのは男性も女性も同じです。いつも皆さんで話が弾みます。こちらから話の種をまくと、それに応じていつもの方が一声を発し、それに続いて話の内容が広がります。ただ、時にはお一人でしゃべり続けることもあり、他の皆さんは多少我慢してきいてるように見えることがあります。そんな時はその話にちなんだ曲を演奏したり、皆で歌える曲を選んで歌ったりします。良く話題になるのは、お国自慢。とは言っても八王子以外の故郷を持つ方は少ないので、昔、旅行で行った場所など、思い出話に花が咲きます。“あ、私も行ったわ！” と話がつながる時が嬉しいです。

私の故郷は北海道の南玄関、函館市。あの北島三郎さん（サブちゃん）の故郷です。ちなみにサブちゃんは八王子にも縁がありますね。そこでよく演奏するのが、“函館の女（ひと）”です。前奏から始まり、サブちゃんの姿を目に浮かべながら“は〜るばる来たぜ、は〜こだて〜！” ご当地ソングは私たちの旅心をくすぐります。まるでそこが自分の故郷かのように愛おしく懐かしく思えるのです。

さて、お次はどなたが思い出の場所をお話いただけますか？



❖ ふるさと ❖

ある年の最後のセッションを終えたとき、お一人の男性が名残惜しそうに話かけてくれました。

その方の故郷は九州。お若い時は先生をさっていて、スポーツも芸術も何でもこなす青年であったとか。バイオリンも弾かれていたそうです。このバイオリン、お貸ししましょうか？と言ってみると、「いやいや、もう何十年も前のことだからムリムリ！」と顔の前で手を振られます。私はその方のふるさとのお話を聞くのが大好きでした。なぜなら、その時のお顔は遠く故郷を見つめるように本当にやさしくなるのです。「ふるさと」を歌い、しばらくゆったりと充実した時を二人で過ごし、今年も今日が最後。来年もよろしくね！とお別れしました。その後、しばらくお見掛けしないなと思っていたら、その方はいつの間にか、特養に移られたと聞きました。今でもあの故郷を思い目をつぶる柔和なお顔が思い出され、私自身も優しい気持ちになります。たったお一人との会話は、ゆったりとした時間が流れるなかで、心に温かいものが感じられます。いつもは静かに音楽に耳を傾けているだけの方も、きつとお話したいことが沢山、心の貴重品袋に収められていることでしょう。そんなお話をいつか是非伺ってみたいと思います。



❖ いい湯だな ❖

「〇〇さん、お風呂の時間ですよ！」スタッフがお風呂の順番がきた方に声をかけられます。

毎回、セッションの途中で、お風呂の順番が来て行かれる方々がいます。スタッフの方も気の毒そうにお連れするのですが、こちらもちよつと寂しくなります。そこで、この曲。「いい湯だな、アハん♪」ゆっくりと温まって来てね！と皆で見送ります。「ここは小宮のそよ風の湯！」なぐんてネ！ 楽しくお別れできました。

中にはお風呂を嫌がる方もいます。でも、みんなで“〇〇さん、お風呂いい気持ちになるよ！”

寒くないよ！”と励ましてお送りします。皆さん、本当に仲良しさんですね。

いい湯といえば、温泉です。昔行かれた温泉のお話は楽しいものです。皆さん、若い時には家族でドライブ、そして日本各地の名湯を旅されたようです。温泉につきり、人里離れた景色を愛でるのも一興ですね。

お風呂は利用者さんにとって楽しみの一つになっています。いつかお風呂につきりながら私のバイオリンと一緒に歌っていただくのはどうでしょう。きつといい音に響くこと間違いなし。でも私も皆さんも長湯でのごぼせてしまうかもしれませんね（笑）。



## ❖ ドレミの歌 ❖

時にはみなさんにも体を動かして参加していただくこともあります。

「ドレミの歌」は映画、サウンド・オブ・ミュージックの中でジュリー・アンドリュースが子供たちと一緒に歌うシーンが有名です。その後、ペギー葉山さんが日本で流行させた曲です。普通ならばそれぞれの音名から連想したものを思い浮かべるだけですが、ここではそれぞれジェスチャーで表していただきます。

ドはドーナツのド、指で丸を作ってドーナツ。レはレモンのレ。思いつきり酸っぱい顔をしてください。ミはみんなのミ。手を前に広げて皆さんといっしょです。ファはファイトのファ。しっかりとガッツポーズ。ソは青い空。広い空を指さしましょう。ラはラッパのラ。ラッパを吹く真似です。パッカパー。そしてシは幸せよ。両手を胸に当てて幸せポーズ。さあ、歌いましょう。これは結構、運動になりますね。皆さん、それぞれ体が許す限り、手を上に上げたり顔をシワクチャにしたり一生懸命です。思わず、私も頑張つてと応援したくなります。皆さんが生き生きとした顔で参加されると、ああ今日も元気で楽しく充実した一日が過ごせそうだなと、幸せな気持ちでいっぱいになります。



## ❖ ユーモレスク ❖

ついつい聴いているとそれに合わせて体が動いてしまう曲があります。

例えば、ドボルザークの「ユーモレスク」という曲。ラッタラッタラ・・・とリズムが心地よいので体が揺れます。もともとチェコの民族音楽ですので踊ってしまうのかも知れません。ユーモレスクという名前からはユーモアを連想します。特に初めて参加される方々は緊張されている様子ですので、何とかその緊張をほぐさなければと思い、このような曲でリラックスしていただくことがあります。ある男性はこの曲が大好きで、いつも「ああ、この曲いいね！」と満面の笑みを浮かべてくれます。

ずいぶん前のことになりましたが、私がアメリカに住んでいた折に、ニューヨーク郊外の高齢者施設で演奏をしていたことでした。何人かのお年寄りが椅子に座っていましたが、ほとんどが認知症の方で始終下を向いて私と目が合うこともありません。しかし、皆さんが良く知っている「テネシーワルツ」を演奏すると、驚くこととその中の一番体格の良い男性の方が、すくっと立って近くのスタッフを誘って曲に合わせて踊りだしました。私もスタッフの方も驚きでしばらく言葉を忘れてしまいました。このような感動と奇跡が音楽を通して私たちの周りにはたくさん待っているような気がします。



## ❖ りんごの歌 ❖

元気を与えてくれる曲は昔からたくさんあります。ゆつたりとした曲が続いた後に、はつらつとした曲を歌うと、みなさんの背筋が伸びて目が輝いています。その中でも終戦後の曲は復興ソングとして国民みんなが知っていますね。例えば、「りんごの歌」。その当時、これを歌っていた方々は当然八十歳代以上の方々ですが、一緒に歌うときはひときわ声が大きいようです。当時の白黒の世界に真っ赤なりんごが色鮮やかに染まり、気持ちも晴れやかになったことを思い出すのではないのでしょうか。

時代は流れて銀幕映画全盛のころ、「青い山脈」は多くの人を元気にしてくれました。いわゆる平和の象徴とでもいえるような明るい曲です。長めのイントロの後に皆さんで声を合わせて歌い始めます。いつの世にも音楽は私たちに勇気と力を与えてくれます。それはお年寄りだけではなく、いつも一所懸命に介護してくださるスタッフの皆さんにとってもエネルギーの源になるに違いありません。



## ❖ オリーブの首飾り ❖

時折、素人マジックをご披露することがあります。本来ならば、シルクハットをかぶって杖を持ったマジックシャンが「オリーブの首飾り」をバックに颯爽とステージに登場しますが、ここでは、バイオリン演奏で雰囲気盛り立てます。さて、私が使うのはハンカチ一枚のみ。畳んだハンカチに竹竿の絵を入れて広げ、そして再度畳んだハンカチから取り出すのは、色とりどりの短冊が飾られた竹竿の絵。これは七夕に合わせた手品です。他愛のない下手くそマジックではありますが、これが結構ウケます。みんなの目が私の手元を見つめ、集中度は一気にアップ！ 一堂拍手が起こり、大成功。そのまま演奏に戻るとみんなの集中は途切れずに一緒に音楽に興ずることがし易くなります。これぞ、まさしくマジック（奇跡）であります。しかし、私のマジックはよく失敗します。ハンカチから取り出したものが、入れたものと同じであったり、入れたはずのものがハンカチから滑り落ちて自分でも気づかないなど、却って皆さんの笑いをもらい、その場が明るくなります。マジックがもたらす小さな奇跡。サロンのコーナーにスポットライトが当たる瞬間です。



## ❖ チゴイネルワイゼン ❖

バイオリンといえば、こんな名曲があります。例えば、クライスラーの名曲、タイスの瞑想曲、そして、何といっても「チゴイネルワイゼン」。たまにこの曲をリクエストされる方がいらっしやいます。「え〜！これって難しいんですよ！」 笑ってごまかすわけにもいかず、え〜い！と冒頭を弾き始めます。時々、チゴイネルワイゼンではなくて“チガイ（違い）ネルワイゼン”となり、涙。それでも、リクエストされた方は満足そうに微笑んでくださり、私も冷や汗を拭きます。

通常、バイオリンのコンサートと言えば、オーケストラとかピアノがバックで伴奏してくれますが、私のステージは小さなコーナーなのでそれは叶いません。でも、目をつぶって想像してください。私は燕尾服に身をまとい、沢山の拍手に迎えられてステージに立ちます。そして弓を降ろして音を奏でます。演奏後はスタンディングオベーションで拍手喝采！ ごめんなさい、私だけが自分の世界に浸っていました。でも、みなさんもどうか、一緒に想像してくれるとうれしいですね。ここはそよ風ホールステージです。

今までバイオリンの音に馴染みが無かった方でも、「生の音がこんなに心地よいとは知らなかった。」と言ってくださると、私もバイオリンもニッコリです。



## ❖ 魂柱（こんちゆう） ❖

時にはバイオリンについて解説することもあります。「バイオリンってこんな音がするのね！」 「生で初めて聞いたわ！」 また、「この楽器は馬の尻尾で擦るんですよ！」 と言うと「へえ〜」と驚きます。弓の元を緩めて外すと、束になった弓の毛がたわみ、いかにも馬の尻尾が揺れている様が見れます。バイオリンは弓で擦るだけではないんですよ。ほら、こうやって右手で弦を弾く（ピチカート）と、こんな音が、ポロン〜♪ またまた、「へえ〜！」 バイオリンの箱の中は見えないでしょ！ でも、このf字の穴からのぞくと、ちっちゃな木片が表板と裏板をつないでいますよ。これが魂柱といいます。これがないと、バイオリンは響かないんです。まさに、魂の柱ですよ。魂柱はもともと英語でサウンドポストと言います。私の活動名「サウンドポスト故郷」もそこから選んでいます。面白いのは、この魂柱のことをイタリア語では「命」と言います。古今東西、命の大切さと音楽は切っても切れない関係なのです。

バイオリンを弾いていると、その音の周波数がみなさんの体全体に響き渡ります。倍音がたくさん出ると音色が豊かになり、まるで幾重にも重なったお菓子のミルフィーユのように、バイオリンの音が益々味わい深いものになります。



## ❖ 月の砂漠 ❖

九十歳ぐらいの女性とお会いすると、ふと、故郷の母が今頃何をしているかと思いを馳せます。私の母は十二歳で札幌の施設にお世話になっています。身体は不自由ですが、頭は実にしっかりしています。時には私が忘れていたことなども覚えていてびっくりさせられることもあります。母といえば、私が幼少のころよく子守唄として歌ってくれた曲が「月の砂漠」です。私の寝つきが良くなかったのか、曲を歌い終えてそーっと床を離れようとすると、私はシカッと母の腕をつかんで離れなかったそうです。母は仕方なく何度もこの曲を歌わされたと、よく笑って話してくれました。ですから、なおさらこの曲が私の記憶に刻まれているのでしょう。この曲を歌ったり演奏すると、いつも涙腺が緩くなってしまう。きっと皆さんにも、このようにお母さんとの思い出話や心に残る曲があるはず。優しく、そして時には厳しく育ててくれたお母さんのお話をもっと皆さんからお聞きしたいものです。



❖ 見上げてごらん夜の星を ❖

永六輔さんが亡くなられた時はとても悲しかったですね。改めて永さんが残してくれた多くの歌（言葉）を思い起こすと、それらはいつも私たちに慰めや勇気を与えてくれます。その中でも、私たちが何度も歌ったのが、「見上げてごらん夜の星を」でした。「手をつなごう僕と」。二人なら悲しいことはない」と。いずみたくさんが作られた楽曲を歌う坂本九ちゃんの歌声が夜空に響きわたるのが聞こえてくるようです。雨の日は雲の上の星空を思い、晴れの日には満点の星をながめます。その他、永六輔さんと中村八大さんの六・八コンビで作られた曲も親しみやすいものが多いですね。例えば、「上を向いて歩こう」、「こんにちは赤ちゃん」、「遠くへ行きたい」など、何度歌ってもそのメロディーと歌詞に心が癒されます。名曲百選というのがあります。これからも末永く愛される曲が残されていくのでしよう。私たちもこれらの宝物を大事に、心をこめて歌い続けていきたいと思えます。



❖ 渡辺（前）施設長からのお言葉 ❖

ディサービスでバイオリン演奏をして頂き、有難うございます。バイオリン演奏が、ご利用者様にどのような効果、影響があるか、私の推測も交え、記載させて頂きます。

【効果】①週一回のバイオリン演奏は、ご利用者様にとって、参加意欲を高めています。認知症利用者様にとっては、その日、高橋様と会えることを記憶に留めている人もいます。②バイオリンの音色は、メンタル面の安定を図る効果があると思います。以前、私が勤務していた特養では、オルゴールの音色が認知症高齢者の不穏状態の抑制ができるのではないかとこのことで、積極的にオルゴール、他演奏会を開催しておりました。その評価は、私は携わっていないため、わかりませんが、音楽が、認知症高齢者へも影響すると私も考えております。心身機能は衰えても、感情機能は衰えないと私は考えます。音楽は感情に訴える芸術です。高橋様のバイオリンは、聞いている人の心に染み入っていると思います。今後も八王子ケアコミュニティそよ風で、バイオリン演奏をして頂けると幸いです。

## ❖ スタッフのお声 ❖

スタッフの皆さんに、そよ風のサロン音楽が利用者の皆さんにどのような影響を与えているかについてお尋ねし、以下にまとめてみました。

利用者の皆さんが一時でも穏やかで優雅な気分になることからバイオリン演奏に興味を持つようになり、歌も積極的に唄っています。認知度が低下された方や表情の無い方でも、自分のほうから聞きたいと希望されたりします。音楽のちからは凄いと思います。今では来てくれる日を楽しみにされている方が沢山いらっしゃいます。少人数相手だからこそ、皆さんの心を和ませてくれて穏やかな気持ちになられているようです。また、演奏の近くに行かれない方もご自分の席で聴いていらっしゃるようです。私達スタッフも働きながら癒されていくのが現実であり、普段とは違った様子のご利用者様を拝見できることもうれしいものです。一つ残念なのは入浴の時間に重なってしまうことで、声をおかけするのが忍びないです。

## ❖ 自己紹介 ❖

函館で生まれ、バイオリンを嶋田信次郎先生に習い、その後、札幌で北本和彦先生に師事し、大学のオーケストラで勉強を忘れるほど音楽に没頭しました。社会人になり、海外赴任でアメリカへ行き、家内と共に音楽が世界共通言語であることを知り、教会や施設などで音楽奉仕をしたり、自分の専門である神経疾患の研究に関連して、認知症の患者さんへの音楽奉仕に力を注ぎました。現在は東京にてアマチュア音楽家として高齢者施設やサロン、また音楽会で演奏し、聴いてくださるお一人お一人とのコミュニケーションを大事に活動しています。

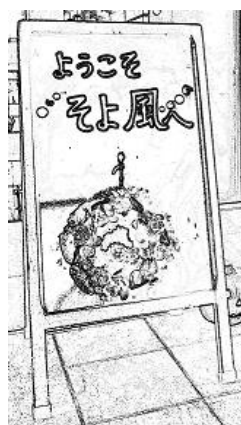


## ❖ 感謝の言葉 ❖

私がそよ風にて、お年寄りやスタッフの皆様と親しくさせていただいたことに心より感謝いたします。

思い起こせば、二〇十五年の秋に元施設長の福島さんに許可をいただき、デイサービスのコーナーをお借りしたのが始まりでした。それから、お二人の利用者さんを招いてスタートして以来、毎週木曜日の定例セッションを続けています。最近は常連で自ら足を運んでくださる方も増えてきて、楽しい時を過ごさせていただいています。今後も皆様との交わりを大切にして、活動を継続させていただけると幸いです。

最後になりましたが、利用者様、そして寺田施設長とスタッフの皆様のご多幸とご健康を心より祈念いたします。



また、本稿を仕上げるのに心強い応援をしてくださった、唐木幸子さんに感謝します。

さらに、長年、音楽がもたらす奇跡を共に見てきた、家内の奈緒子にありがとう、と伝えます。

そして、バイオリンによって音楽を愛する私に育ててくれた、札幌の母に心から感謝します。

❖ 今まで演奏した曲リスト（五十音順・回数が多い曲は\*）❖

唱歌…赤とんぼ、あざみの歌、あめふり、アルプス一万尺、海、海千鳥、うれしいひなまつり、おぼろ月夜、\*かあさんの歌、こい

のぼり、荒城の月、この道、\*さくらさくら、里の秋、\*四季の歌、\*知床旅情、スキー、背くらべ、\*早春賦、たきび、七夕

さま、\*小さい秋みつけた、\*茶摘み、チューリップ、\*月の砂漠、長寿節（うさぎと亀のメロデー）、どこかで春が、\*夏の思

い出、夏は来ぬ、芭蕉布、\*花（滝廉太郎）、\*浜辺の歌、春が来た、春の小川、春よ来い、ピクニック、琵琶湖周航の歌、\*

ふるさと、冬景色、冬の夜、ペチカ、蛍の光、みかんの花咲く丘、虫の声、\*もみじ、夕焼け小焼け、雪の降る街を、旅愁、

我は海の子、

合唱曲…いづくしみ深き、仰げば尊し、カチューシヤ、信濃県歌、ともしび、トロイカ、庭の千草、\*花は咲く、埴生の宿、都ぞ

弥生（北海道大学寮歌）、山のロザリア、雪山賛歌

民謡…五木の子守唄、おてもやん、木曾節、黒田節、ソーラン節、

歌謡曲…ああ上野駅、愛染かつら、\*愛の賛歌、\*青い山脈、あこがれのハワイ航路、雨の御堂筋、いい日旅立ち、いい湯だな、\*上

を向いて歩こう、小樽のひとよ、女ひとり、風、\*学生時代、川の流れるように、\*北国の春、北の国から（遥かなる大地

より)、北の宿から、霧の摩周湖、銀色の道、銀座の恋の物語、\*高校三年生、高原列車は行く、秋桜(コスモス)、古城  
この広い野原いっぱい、こんにちは赤ちゃん、白いブランコ、新雪(灰田勝彦) 人生の並木道、新聞少年、\*瀬戸の花嫁、  
船頭小唄、千の風になつて、宗谷岬、誰もいない海、小さな喫茶店、津軽海峡冬景色、てんとう虫のサンバ、東京ラプソ  
ディ、時計台の下で、\*遠くへ行きたい、南国土佐を後にして、東京の花売り娘、虹と雪のバラード、\*函館の女、ハナ  
ミズキ、バラが咲いた、星影の小径、星影のワルツ、星は何でも知っている、\*見上げてごらん夜の星を、喜びも悲しみ  
も幾年月、\*りんごの歌、忘れな草をあなたに、

## クラシック音楽より…アイネ・クライネ・ナハトムジーク、\*愛の挨拶、愛の悲しみ、愛の喜び、愛の夢、朝の歌(グリーグ、

エルガー)、アヴェ・マリア、アンダンテ・フェステイボ(シベリウス)、家路、\*美しきロスマリン、美しく青きドナ  
ウ、歌の翼に、ヴォカリーズ、踊る人形、歓喜の歌(ベートーベン第九)、金婚式、子守歌(モーツァルト、シューベル  
ト、ブラームス)、主よ人の望みの喜びを、♩線上のアリア、水滴(シベリウス)、\*タイスの瞑想曲、誰も寝てはならな  
い、チゴイネルワイゼン、チャルダッシュユ、トロイメライ、\*野ばら(ウエルナー、シューベルト)、白鳥(サンサーン  
ス)、白鳥の湖から情景、バッハの無伴奏バイオリンより、\*ビバルディ四季より、春の海(宮城道夫)、モルダウ、ワル  
ツィング・キャット(アンダーソン)、夢のあとに、\*ユーモレスク、ラディッキー行進曲、流浪の民、わが母が教えた

まいし歌（ドボルザーク）、

**外国の歌曲、軽音楽**…赤鼻のトナカイ、アメージング・グレース、エンターテイナー（スコット・ジョップリン）、オーソレミ

オ、オリーブの首飾り、帰れソレントへ、\*枯葉、聖しこの夜、クシコスポスト、サンタルチア、ジングルベル、スケー

ターワルツ、パリの空の下で、\*フォスター歌曲メドレー、フニクリ・フニクラ、ホワイトクリスマス、ユーレイズミー

アップ、ローレライ、\*ロンドンデリーの歌（ダニーボーイ）

**映画音楽**…雨に歌えば、エーデルワイス、男はつらいよ、ガブリエルのオーボエ、ゴッドファーザー、サウンド・オブ・ミュージ

ック、\*シエルブルーの雨傘、\*白い恋人たち、戦場のメリークリスマス、スマイル（チャップリン）、太陽がいつぱい、

\*ドレミの歌、\*ひまわり、ファッシーション、星に願いを、\*ムーンリバー、屋根の上のバイオリン弾きからサンラ

イズ・サンセット、She（アズナブルー）