



リズムと共に輪になる力
～ドラムサークルの可能性～



はじめに

私たちドラムサークルファシリテーターは、年齢・性別・職業・健康状態など、ともすれば一般社会において、人と人との間の壁ともなり得る条件をすべて取り払い、どのような状況においても、互いに認め合い、コミュニケーションを大切にする心を育てたいと考えています。

ドラムサークルは、世界共通のことばである「リズム」を通じて各個人がその垣根を越え、互いにつながり支え合い、ネットワークのように小さな社会(コミュニティ)をかたちづくることの大切さを学ぶ“体験型学習の場”です。

VMC グローバルジャパン・ドラムサークルファシリテーター研修所は、日本で初めてドラムサークルファシリテーションを養成する研修所に認定されました。国内のみならず海外とつながり、将来を担う子どもたちをはじめ多くのひとびとと「共に生きる」喜びを分かち合いたいと考えています。



VMC グローバルジャパン™・ドラムサークルファシリテーター研修所
代表理事 横田 友子



2016年10月 於：愛媛県今治市立大三島中学校

1. ドラムサークルを体験しよう



世界中のさまざまな打楽器が同心円状に並べられています。

椅子に座ると、思わず楽器を手にとって演奏したくなってしまいます。

打ち鳴らしていると、眠っていたわくわく感が刺激され高揚していきます。

内なる欲求を満たすべく、しばらく演奏していると、

周りにいる参加者たちとのグループ意識が芽生え、

やがてグループ全体のアンサンブル意識へと向かっていることに気づきます。

その気づきをさり気なくリードするファシリテーションと

非言語コミュニケーション・リズムには、無限の可能性あります。

まずは、ドラムサークルを体験してみましょう。

2. ドラムサークルの目的

ドラムサークルは目的に応じて様々な場所で行われています

教育現場

強制ではない学びを通じて、自由の中のルールと個性の尊重、協調性の醸成などを目的とします。

例) 幼稚園、小・中・高等学校、特別支援学校、
文化庁派遣事業、PTA 行事、キャンプなど

コミュニティ・イベント

年齢・性別・国籍・身体自由度を超えた共生、エンパワーメント、ストレス発散などを目的とします。

例) 男女参画事業、国際交流、お祭り、楽器フェアなど



医療・福祉現場

療法的アプローチによる健康増進、機能回復、ストレス発散、生きがいづくりなどを目的とします。

例) 病院、デイケア、福祉施設(認知症、パーキンソン病など)、リハビリ、
マタニティケア、ケアする人のケアなど

企業・ワークショップ

職場のストレス解消、チームビルディング、バーンアウト(燃え尽き症候群)予防などを目的とします。

例) 企業新人研修、幹部研修、ファミリー交流会、忘年会など



3. ドラミングが健康に及ぼす10の効能

1. ストレス軽減 ビットマン医学博士によりNK細胞の活性化、東邦医大有田名誉教授によりセロトニンの増加が実証されました。
2. 身体機能向上 ドラミングは努力している感じを持たない楽しいリハビリになります。
3. 精神の沈静 人類が誕生して以来、伝統儀式では世界中で太鼓を演奏しています。
4. 喜びの増幅 ドラムサークルで最初に気づくことは、誰もが笑っていることです。
5. 創造性喚起 すべての人々の内面にある創造性を開花させてくれます。
6. 自己表現 シーゲル医学博士により、言葉で表現し難い感情を表面に浮び上らせ、人を癒すことがわかりました。
7. エネルギー増幅 緊張の解放、気分の改善のために効果があります。
8. 音楽創作 音楽経験を問わず誰もが音楽創作に関わることができます。
9. 今いることの実感 過去や未来から「今ここに」存在する感覚が生きている実感をもたらしてくれます。
10. 一体感 人間関係とコミュニティ(共同体)の比喩であり、人々はリズムを通して一体となる力強い感覚を楽しむことができます。

クリスティーン・スティーブンス著「生命の鼓動」(2010年)より引用

(アメリカ在住・ドラムサークルファシリテーター、音楽療法士、ソーシャルワーカー)

4. ドラムサークルとファシリテーター

打楽器（ドラム）を輪（サークル）になって演奏します



リズムを通してコミュニケーションを図ります。大きなタイコや小さなシェイカー、アフリカのジェンベやブラジルのアゴゴベル、いろんな打楽器を感じるままに打ち鳴らします。楽譜はありません。即興でリズムアンサンブルを創り上げていきます。

みんな違ってみんないい。ファシリテーターと呼ばれるガイド役が元々持っているあなたのリズムを引き出します。 あなたのリズムがみんなのリズムと同調し、「今ここ」にしかない個性豊かなリズムアンサンブルを生み出します。



ファシリテーションとは、ある目的達成を「促進する」「容易にする」という意味があり、それを推進する人を**ファシリテーター**と呼びます。

音楽が好きで、ひととひとを繋ぎたい、みんなを笑顔にしたい、元気にしたい方ならどなたでもなれます。

5. 赤ちゃん和ドラムサークル

～当法人ウェブサイトより抜粋～

妊産婦と赤ちゃんのために

産前初めてママの交流から始まり、やがて1ヶ月検診を経てママと赤ちゃんのドラムサークルが始まりました。

おっぱいを飲みながら、リズムに合わせて手足を動かし、輪の中でリズムと同調しようとする赤ちゃん。

体いっぱいを使って表現する姿は、人と繋がろうとするはじめの一步。リズムは、人間が生まれながらに持っているコミュニケーションツールだと実感できます。

**家族一緒に楽しめるコミュニティ・ドラムサークルで**

コミュニティ・ドラムサークルは、年齢・性別・身体自由度などを一切問わず誰もが楽しめるイベントです。大勢の中でドラムを叩くところに赤ちゃんを連れて行くのは不安、という声もありますが、そんなことはありません。赤ちゃんは気持ちよさそうに手足を動かしたり、ずやすやと眠ったりします。2005年、アーサー・ハルが松山で初めてのコミュニティ・ドラムサークルを開き、100人ほどの参加者が集まって、全員がタイコや小物楽器を演奏していた時のことです。ベビーカーに赤ちゃんを乗せて参加していたお母さんが、「こんなにぎやかな音の中で、とても心地よく眠っているこの子の寝顔を見て、この子がまだお腹にいる時、検診で胎児心音を聞かせてもらった時の音を思い出しました。みんなが思いのまま鈴やタイコを叩いているリズムは、体の中にある音のようですね。」と、私にうれしそうに声をかけてくれました。参加者が生み出すリズムは、鼓動そのもののなのです。

(横田 友子・日本認定トレーナー)

6. 高齢者とドラムサークル

～当法人ウェブサイトより抜粋～

ある男性のお話

私は、自分が人生で初めて病院でセッションをした時のことを今でも覚えています。車椅子に座り、内にこもった様子の老人——彼は自分の周りの世界に気付いていないようでした。リズムが鳴り始めると、私は彼が指でトントンとし始めていることに気が付きました。しばらくすると、彼の手全体が動き始めました。そして、彼の視線が上向き、何が起きているのかと周りを見始めました。両手が動き始めたので、私が彼にドラムとスティックを2本手渡すと、とても複雑なドラムソロを演奏するではありませんか！この後、私たちは、ドラム演奏での会話を交代で楽しみ、終いには、彼は喜びいっぱいの表情を浮かべ「ほんとうにありがとう」と囁きました。セッションが終わると、看護師たちから、彼は6年間言葉を発したことがなかったことを知らされました。その瞬間から、私は音楽の力と、ドラムを演奏するに遅いということはないと確信したのです。

(ジェーン・ベントリイ博士・イギリス認定トレーナー)



7. ドラムサークルのパイオニア ～VMC 創設者 アーサー・ハル～



アーサー・ハル（アメリカ・カリフォルニア在住）

Village Music Circles™(VMC)創設者、VMC グローバルジャパン™理事

アーサー・ハルは、ドラムサークルファシリテーターのパイオニアです。

ドラムサークルファシリテーターという概念を生み出し、40 年以上にわたり世界中で人材を育成してきました。音楽とリズムを使って互いにつながり、支え合い、コミュニティを形づくるために世界中を飛び回ってきました。独自の理論を用いて、異なった文化や背景を持つ人々の草の根的な運動を広めてきました。企業の重役から厳しい環境下の子供たち、少人数から何千人ものグループ、赤ちゃんからお年寄りまで、アーサーの機知とユーモアに導かれ、文化や言葉の壁を越えて喜びを分かち合っています。

彼が確立したドラムサークル概念の基本は、ファシリテーターは「教えずして教えること(teaching without teaching)」、また、参加者が「いま、ここ(in the moment)」のリズムやサウンドを楽しみながら創りだすことができるようガイドしていくことです。「正しく上手に演奏すること」という制約から自由になった参加者は、リラックスしてリズムに身をまかせることができ、言語や文化、そして障害の有無などの壁を越えることができます。

彼はこれまでアメリカ・カリフォルニア大学サンタクルーズ校で 7000 人以上の学生を教えてきました。

彼のドラムサークルには、スティービー・ワンダー、ジョージ・ルーカス、スティーブン・スピルバーグら著名人も参加しています。

彼は、全米をはじめ、世界各国でトレーニングを行い、アップルコンピューター社、マイクロソフト社、マクドナルド社、ウォールストリートジャーナル社をはじめとする多くの 企業で研修を行い、高い評価を得ています。

その活動はアジア・ヨーロッパに広がり、彼が育てた後継者による VMC グローバルを創設しました。

8. 世界に広がる VMC グローバル・チーム

ドラムサークルを牽引する 11 か国 16 人の VMC 認定トレーナー

アーサー・ハルによるドラムサークルファシリテーター養成研修は、「プレイショップ」(楽しく演奏する研修)と呼ばれ、受講生は、2016 年時点で 25 か国 1 万人を超えています。アーサーは自らが生み出したティーチング理論(VMC™プロトコル)を次世代につなぐため、2017 年 11 か国から 16 人を選び、トレーナーに認定しました。そして、2020 年アメリカ、カナダ、香港などから 15 人の新たなトレーナーが誕生しました。認定トレーナーは、自国で研修を行うだけでなく、グローバルチームとして情報を共有し、お互いに交流を図りながらプレイショップを世界中で展開しています。ドイツ・プレイショップに、イギリス人トレーナー、インド・プレイショップに韓国人トレーナー、ジャパン・プレイショップにアメリカ人トレーナーが招聘されるなど、トレーナー同士の交流も活発に行われています。このプレイショップは、アメリカでは音楽療法士、社会福祉士などの資格継続更新単位に認定、カリフォルニア・チャップマン大学では、カウンセラー、臨床心理の授業互換単位として認定されています。さらに、グローバルチーム発足による特筆すべきことは、イタリア教育界での目覚ましい進展です。イタリア政府がプレイショップ奨学制度を認可し、2019 年より学校教育者は無償でプレイショップを受講できるようになりました。



VMCグローバルチーム: アメリカ、イギリス、ノルウェー、ドイツ、スペイン、イタリア、インド、マレーシア、オーストラリア、韓国、日本

於スコットランド トレーナー研修2017

9. ファシリテーター研修 プレイショップ



ドラムサークルファシリテーション研修は、ニーズに合わせ様々なコースがあります。

初心者向けのコース「ワンデイ・セミナー(体験プログラム 2～8 時間)」では、ドラムサークルに大切な、基本コンセプトをいくつか紹介しながら、実習を通して基礎の基礎を学びます。教育分野をはじめ、企業、医療分野でも実施されています。また、子どもたちが授業の一環として学ぶキッズコースもできました。さらに学びを深める「ベーシック研修(20 時間)」では、ドラムサークルファシリテーターになるために実践と座学を段階的に積み重ねていき、修了後は、ドラムサークルファシリテーターとしての一步を踏み出すことができます。

その他、経験あるドラムサークルファシリテーターがスキルアップするための「アドヴァンス研修」や、リーダーシップを学ぶ「メンター研修」、海外講師による「ドラムアバウト」イベント・ワークショップなどもあります。



10. ベーシック研修を終えて ～教育関係者の声～

- 新鮮！ファシリテーターは、今まで考えていた単純な即興リードよりも、はるかに五感を駆使して行われるもの。
全てが自然で心から楽しい！
(T大学付属高等学校講師音楽担当)
- 教師にとって、状況をよみながら臨機応変に対応できる能力は必要不可欠であり、ドラムサークルの中でファシリテートするということはまさに、その縮図であると考えています。研修では、小手先のファシリテーションではなく、客観的に判断しながら、参加者の自発性を促すファシリテーションの難しさと重要性を知るきっかけをつくってくれました。
(Y学芸大学教育学部子ども学科非常勤講師)
- ドラムサークルでは、段階的に基礎を築きながら、より良い音楽性をつけることができるとともに、相互に信頼関係を築いたり、自分自身を見つめ直したりできる。
(K市立養護学校教諭)
- この研修で私が学んだことは、場の雰囲気をつかむこと、場の雰囲気を切り替えることや創りだすためのスタンス等々、日常教育の場で必要な「働きかけ」の神髄でした。この頃、大学教育でも学生の能動的な学びを引き出すことが求められていますが、ではどうすれば学生が能動的になるのかということに関しては試行錯誤の状態です。今回の研修での大きな学びは、どうすれば参加者自身でアクティブな場を作っていけるのかというヒントです。またドラムサークルは音によって自分の感情を開放し、サークルの中で自分の居場所を実感できるものでもあります。ドラムサークルを体験することは、自分自身の感情や周囲の感情に気づききっかけになると思います。(M大学経済学部教授)
- 現代社会に足りない「コミュニケーション・共生・心の内なる声を引き出す」内容になっている。今最も必要とされる研修ではないだろうか。
(H社会教育委員)

11. 教育指導要領の体现化 ～未来を担う子供たちに～

ドラムサークルは、音楽の分野だけでなく、指導要領で大切にされている「主体的で対話的な深い学び」を体现した活動です。

2020 年度からの教育指導要領は、「主体的で対話的な深い学び」をキーワードに編纂されています。

全ての校種、教科において主体的で対話的な深い学びが追求されることになります。

ドラムサークルでは、この三つの柱が全て体现化されています。

主体的とは、自ら考え、自ら動く姿のこと。ドラムサークルでは自分の気持ちを大切に、一人一人が主役、主体的に参加できる環境があります。そして、与えられたリズムではなく、自らが考え選んだリズムを奏でることはまさに主体的な活動です。**対話的**という部分では、ドラムサークルでは他者とのリズムの融合や場面の共有が必ず生まれます。そこでは楽器を通しての対話があり、一人では成立しません。自由な中でも相手を思いやり、

自分を表現し会話し、リズムを奏でる。そしてそれが一体化する。これがドラムサークルにおける対話的な活動です。

最後に、**深い学び**では、いかに学んだことをさまざまな分野に活用したり自分の成長へとつなげていけるかが大切になります。ドラムサークルでは、一人のリズムが他者と融合し、最後には全体化されるという流れがあります。そのなかで、自分の心地のよいリズム、音色、立ち位置などさまざまな 内面的変化が起こります。そしてさらに、他者とのコミュニケーションがスムーズになり、自分を開放し相手からも信頼されるというスキルも身に付きます。このことは、ドラムサークルの場から出たときにも有効に活用できるスキルとなります。深い学びとは、その場を離れても生かされるスキルにつながる学びです。ドラムサークルを続けることにより、対人関係のより良い発展や、信頼しあうことのできるコミュニケーションスキルが身に付くことは、まさに深い学びと言えます。



1 2. VMC グローバルジャパンの理念と事業内容

理 念

- 誰もが持ちうるリズムコミュニケーションの無限の可能性を信じ、全ての人のチャレンジ精神を尊びます。
- 互いに支え合い、認め合い、響き合うことができるファシリテーターを育成します。
- ドラムサークルファシリテーターの育成を通し、社会に貢献します。

事業内容

- ドラムサークルファシリテーター養成研修を行います。
- 次世代を育成するために、ファシリテーションを指導できる 1day インストラクターを養成します。
- 会員のサポートおよび交流を図るために研修、イベントを行います。
- VMC グローバルの一員として、世界のドラムサークルと積極的につながる研修、イベントを行います。

理 事 :アーサー・ハル (VMC 創設者/トレーナー)

ジム・ボノウ (VMC チーフ・メンタートレーナー)

キャメロン・タメル (VMC グローバルサポートチーム/トレーナー)

横田 友子 (代表理事/日本代表認定トレーナー)

監 事: 米澤 倫子 (企画・運営スーパーバイザー)

13. VMC グローバルジャパン・チーム紹介

チームは、《トレーニング》、《企画・運営》、《翻訳・通訳》、《会計・事務》、《海外講師招聘》、《ウェブ・撮影》の6部と、《地域サポーター》で構成されています。チームのメンバーは、国内外を問わず、それぞれが自分の住む町に拠点を持ち、多極分散でありながら一つのプロジェクトを共同参画する形態を取っています。WEB クラス等インターネットを駆使し、どこに住んでいても学べる・働ける環境づくりを目指し、今後もチームを拡大強化していきます。

- 《トレーニング部》 スーパーバイザー：アーサー・ハル（アメリカ・サンタクルーズ）
 ジム・ボノウ（アメリカ・シアトル）、キャメロン・タメル（アメリカ・ヴェンチュラ）
 横田友子（愛媛）、米澤倫子（北海道）、松本ゆかり（北海道）、速水葉子（東京）
- 《企画・運営部》 スーパーバイザー：米澤倫子（北海道） 《運営》 スーパーバイザー：三原典子（栃木）
- 《翻訳・通訳部》 スーパーバイザー：速水葉子（東京）
 狩谷美穂（広島）、長江朱夏（愛知）、松井名津（愛媛）、横田友子（愛媛）
- 《海外講師招聘部》 スーパーバイザー：横田友子（愛媛）
 井元真利（愛媛）、中川哲也（奈良）、小池晶子（大阪）、豊雅子（大阪）
- 《会計・事務部》 野村芽生（愛媛）
- 《ウェブ・撮影部》 上野義廣（愛媛）、山本雅子（愛媛）
- 《地域サポーター》 上木秀美（愛媛）、三枝由紀子（香川）、足立恵（愛媛）、
 高橋康二（愛知）



一般社団法人 VMC グローバルジャパン・ドラムサークルファシリテーター研修所
ホームページ: www.vmcglobaljp.com



Ver. 2020.11