

# わらべうたを通じた人権保育

ほりぐち まなみ  
堀口 眞奈美 さん（わらべうたの会）



<https://warabeutanokai.jimdo.com>

人権保育専門講座1では、わらべうたの会 代表の堀口 眞奈美さんに、「わらべうたを通じた人権保育」と題して、わらべうたの実技を交えながらお話しいただきました。四日市・伊賀・津の3会場で行い、合計151人の方々にご参加いただきました。

「わらべうたの会」では、わらべうたを子どもの成長や発達を助けるものだと捉えておられます。堀口さんは、わらべうたに親しみ、楽しみながら子どもたちの自尊感情を育てていく実践の大切さ等について話されました。

## <堀口さんのお話より>

わらべうたは“ドレミソラ”の5音でできていて、この5音はペントニック(\*)と言います。メロディーは2つ以上の音でできています。その2音はヨーロッパでは“ソミ”で、終わりは多くの場合“ド”です。日本では“レド”で、終わりはほとんどが“レ”、たまに“ラ”です。即興で歌う「〇〇ちゃん、あそびましょ♪」をドレミで言うと、「レドレ、ドドレドレ」、「あ～したてんきにな～れ♪」は「レレレレドレ～ドレ」です。今は、“ド”で終わる外国の音楽もたくさん入ってきていますが、“レ”で終わる即興メロディーに違和感を覚える人はいないと思います。これが、日本で育った人の音楽の根っこです。

(\*)ペントニック(pentatonic):「5つの音」という意味の音楽用語

### ◇わらべうたの起源（諸説あります）

平安時代以前、庶民は文字を読んだり書いたりする人はほとんどいなかったでしょう。例えば、飢饉が起きた時や病気になった時、どんなふうにするかを修験者が庶民に伝える時に、言葉だけではなく簡単な節(ふし)をつけて伝えたとも言われています。その節は、お水取りの時に唱えられている「声明(しょうみょう)」であるとも言われています。時代が進むと、物売りや宴席で歌われる三味線音楽や浄瑠璃の影響を受け、逆に、わらべうたに影響を受けた長唄が歌舞伎で演じられたりしました。このように、起源はいろいろあります。今のわらべうたには“郵便配達”や“東京タワー”、“人工衛星”、“味噌ラーメン”が出てきます。今でもどんどん作られています。

### ◇わらべうたの進め方

わらべうたは日本の文化です。わらべうたを歌うおとながやり方を決めればよいと思います。“わらべうたの会”では「正しく」より「楽しむ」ことを大切にしています。小さい子どもは“短いくり返し”によって情緒が安定します。それに、複数の子どもにかかわる保育現場では一人の子どもにだけ長くかかわることが難しいです。また、乳児期の子どもに大切なことは、しっかり遊ぶことです。子どもを見ていてお気づきのことと思いますが、おとながあまり歌を歌い過ぎると子どもは遊ばなくなります。子どもの様子を見て、機嫌が悪い時や、たくさん遊んで次の遊びが見つからない時にわらべうたを使います。好きなわらべうたを聞くと、それに合わせて体を揺するなど、気に入った様子を表現します。次に、気に入った部分を歌ったりします。このことで、たくさん遊んで手をよく使ったり、言葉の数が増えたり、そして何よりも、わらべうたを歌ってくれたおとなとの信頼関係が深まります。

なぜ、信頼関係や言葉のことを気にしなければならないのでしょうか。それは、社会の変化です。昔のコミュニケーションは、実際に会って（電話で話すことも含めて）話すことでした。集団教育に入るまで、井戸端会議や家事をするおとなの横にくっついていました。その中から、わかってはわからなくてもたくさんの言葉を聞き、時には手作業に参加させられました。今では、パソコンやスマホでやり取りします。その際、言葉は発しません。YouTubeでは24時間気に入ったものをずっと楽しめます。画面の光や音の健康への悪影響はあちこちで聞かれます。それは別の機会にお話しするとして、一人の人間が健康で一生を生きるために、その社会の中で考えなければなりません。言葉でのやり取りや読解力が低下してきている昨今、歌を楽しむと同時に意識したいものです。

すべての人が、歌が得意とは限りません。たくさん歌を覚えることも素晴らしいですが、今、歌える歌でどんなふうに遊べるかというように、遊び方を工夫することで、一つの歌でたくさん楽しむことができます。

- 子どもの発達段階や好みに合わせて、取り上げる歌や遊び方を工夫しましょう。
- 子どもは歌の後ろや気に入ったところから覚えます。歌の最初からではなく、子どもの歌いやすいところから、気に入った塊(かたまり)で歌を歌うようにする方が、その子なりの“記憶”練習になります。
- 身振りのついた遊びは、空間認知能力をつけるのに役立ちます。また、観察していると、身振りの後に言葉が出てきます。
- 楽しいと感じることが大切です。楽しい感情と一緒に学んだことはしっかり身につきます。いろんな遊びをとおして、自分の可能性を実感できれば、自尊感情もおのずと身につきます。



### <三重県のわらべうた>

本講座では、三重県のわらべうたもたくさんご紹介いただきました。以下はそのうちの一部です。

5. 

あたごさんへまいて まつばら こして めいしゃへよつて はなひとつ

8 

ぬすまれて くちおし こつちゃ むねんな こつちゃ おへそが わらう

7. 

いちにのさん さんいちしのにのしのにの  
しのにの

8. 

こどもと こどもがけんかして おやさん おやさん はらだちて  
ひとさん ひとさん あつまつて

9 

なかなか すまんと おつしゃる が べんぞりさんでおさまつた

12.



なず な な なく さとう どの とりと にほんの  
と りと か けよつ て ば た ば た ば た ば た



### <参加者アンケートより>

- わらべうたには、発達に必要な力がたくさん含まれているのだと感じました。園でも実際にやってみようと思います。
- わらべうたは、今園内研修でとりあげているテーマの1つでもあるので、園にもち帰って、職員にも投げかけていきたいと思います。歌のもっている力を感じられたように思います。子どもの心にふれながら、実践にうつしていきます。
- これまでわらべうたの良さを考えていませんでしたが、色々な効果が分かり、ぜひ保育に取り入れていきたいと思います。
- わらべうたに対する認識が変わりました。1曲で複数のあそび方があり、保育士の工夫によってわらべうたは無限大であり、子どもの育ちを支えるものだと思います。
- ふれあいながら歌ったり、かかわったりしていくことで、子どもとの信頼関係も築いていけることに気づかせていただきました。また、乳児だけではなく、幼児にも活用できる内容でした。
- わらべうたから広がる子どもの可能性やあそびを知ることができました。私は新採でレパートリーも少ないので、なじみの少ないわらべうたにふれられて嬉しかったです。かたい雰囲気ではなく、楽しい空気のなかで学べました。とても勉強になりました。
- わらべうたは言葉をかたまりで覚えやすかったり、振りをしながら歌うことで聴く力がついたりなど、生活(生きる力)にもかかわっているので、大切にしながら歌っていきたいです。「わらべうた=乳児」という印象がありましたが、幼児にも充分楽しむことができ、いくらでもアレンジができるので、参考になりました。
- わらべうたは乳児クラスで歌っているイメージが強く、今年は4歳児を担当していることもあり、「またいつか使えたらいいな」くらいの気持ちで参加しました。幼児でも歌って楽しめるわらべうたや取組を聞くことができ、早速明日からの保育に活かしていきたいです。