千葉の活躍企業訪問記

ミュージックオフィス村山（千葉市美浜区）

1989年、音楽療法士でもある村山直美さんがスタート。自宅と公共施設のホールで、大人やシニア世代に特化したピアノレッスンに長く取り組んでいる。

ピアノは大人にこそ弾いてほしい楽器
シニアからでも十分楽しめます♪

今回、本紙編集部・稲しん子は美浜区の村山直美さんを訪問。「ミュージックオフィス村山」を主宰されているピアノ講師です。村山さんの教室は生徒がすべて大人!? どういうことなのか、詳しくお話を伺ってきました。

個人レッスンは好きな曲、弾きたい曲でグループレッスンはみんなで楽しく

稲しん子（以下・稲） レッスンの場所はご自宅ですか？

村山さん（以下・村） はい。それと、稲毛海岸の「高洲コミュニティセンター」ではグループレッスンをさせていただいています。今は10クラスあります。

稲・「50からのピアノを楽しむ会」ですね。生徒さんは、ご高齢の方もいらっしゃるのですか？

村・65歳から最高齢は91歳。素晴らしいでしょう？

稲・ピアノは幼い頃から始めないと無理だと思い込んでいました。50代から始めて本当に弾けるようになるのですね。

村・なりますね。ピアノ経験の有無などによってクラス分けしています。初心者のクラスでは「ド」の位置から確認してスタートします。

稲・みんなで一緒に成長していきましょう、と。教材はどういうものを使うのですか？

村・大人向けのテキストがあるのでそれを使います。音楽は「音を楽しむ」と書きますよね。だから楽しみましょうというのが私のモットー。「ピアノは上等なオモチャ」ともよく言っています。子供の習い事だけにしておくのはもったいないです。

稲・どんなふうにレッスンされているんでしょうか？

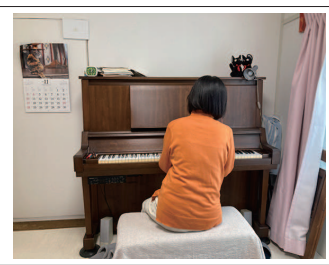
村・個人レッスンは好きなことを追求していきます。最初に何をやりたいのか聞くと、バンドを組みたいとか、アイドルのポップスを弾けるようになりたいとか、人それぞれの夢が出てきますから、「ではそれを弾けるようになりましょう」と。私はクラシック至上主義ではないので、ロックでもいいし、歌謡曲でも演歌でもいい。自由なんです。だからなのかどうかわかりませんが、生徒は半数が男性です。ピアノ教室としては男性の率が高いと思います。

稲・好きな曲、弾きたい曲から習えるのはいいですね。

村・そうですね。楽譜を読んで弾くことだけではなく、コードも教えます。コードで弾けるようになると弾き語りや伴奏ができるのですよ。

稲・なるほど、弾きたい人もいれば、歌いたい人もいる。

村・コードと言うとギターを思い出される方も多いと思いますが、私の教え方ではピアノでのコード演奏の方が簡単です。



ピアノで認知症をゼロに

稲・ところで、ピアノレッスンで認知症を予防する活動に取り組まれていらっしゃいますね。

村・はい。「シニアピアノで千葉県の認知症をゼロにする会」をスタートさせていますし、シニアの引きこもりもゼロにしたいと思っています。ところで、シニアには「キョウイク」と「キョウヨウ」が大切って、聞いたことはありませんか？

稲・「教育と教養」ですか？

村・「今日行くところ」と「今日用事があること」をこのように言うそうです。朝起きて、その日やることがある人は元気です。何もないと一日中パジャマのままボーッとしていたりしてしまいますが、これでは人としてのあらゆる機能が低下してしまいかねません。

稲・シニア世代にとって、その日にやることがあるのは、とても大事なのですね。脳の働きにも影響が出ますよね。

村・そうなのです。そもそもなぜピアノと認知症予防が結びつくかというと、脳と手って密接な繋がりがあるからです。手は体の部位の中で一番なくらい、脳の多くの領域を支配しています。ということは、手を使うことで脳を活性化できるわけです。例えばお裁縫とか、手品とか、いろいろありますね。麻雀がいいという人もいますね。私のお薦めは楽器演奏、特にピアノです。なぜなら、ピアノは10本の指をすべて使う楽器だから。

稲・確かにピアノは全部の指を使いますね。

村・それにピアノは、管楽器みたいに素人は音が出しにくいということはなく、鍵盤蓋を開ければ誰でもすぐ音が出せる。また、座って弾いているけれど実は体幹を使っています。お琴やギターみたいに調弦をしなくていい。電子ピアノだったら調弦どころか年に一度の調律すらいらない。たくさんの利点があるのです。

稲・いいことばかりですものね。私も習いたくなってきました。

村・是非やってみてください。うちは個人レッスン組もグループレッスン組も定期的に「美浜文化ホール」で音楽会を開催しています。演奏している姿を写真や動画で自分のSNSに載せれば、「すごい！」「かっこいい！」「今度聞かせてください」などとコメントがつくわけです。

稲・弾いている姿を他人に見てもらえるのはうれしいでしょうね。

村・マズローの欲求5段階説で提唱されている通り、承認欲求は人として自然な感情。ピアノが弾けるところをみんなに見せて認めてもらうということは、本人にとってとても大事なことです。それがやり甲斐の素となり、自己実現に繋がっていきます。

稲・ピアノで承認欲求も満たされるとはビックリです。

村・とりわけ男の人は、「この人ピアノが弾けるの!? すごい」と驚かれる意外性が素敵な魅力になったりします。ふだんとは違う自分を見てもらえる、いいご趣味ですねとリスペクトされる、自己実現できる、やり甲斐のある楽しみができる。しかもそれが脳トレになっているのです。

稲・例えば今、ピアノ未経験の50歳が習いたいと来られたら、最初は何をしますか？

村・まず、ピアノで何がしたいのか？ 弾き語りがしたいのか、普通に弾きたいのか、困っていることはないかなど、細かくお聞きします。なるべくその希望に沿ったレッスンにしたいので。個人レッスンはオーダーメイドなのですよ。

稲・希望に合わせたレッスンを受けられるのは生徒さんとしてもありがたいですね。ところで、今後はどのようなご予定が？

村・引き続きセミナーなどを通して、ピアノが認知症予防にとても有効なのだという啓蒙活動を広げていきたいです。人生100年時代、折り返しの50歳になったら生活を見直してギアチェンジも考えてみてほしい。そんな時、認知症予防にも、やりがいのある楽しみ作りにも、ピアノが役に立ちますよ、ということを、もっと多くの人に知ってほしいと思っています。

稲・お話を伺って、ピアノに対する認識が180度変わった気分です。本日はありがとうございました。

ご自宅のレッスン室で取材に応える村山直美さん

ミュージックオフィス村山さんから新春プレゼント

稲毛新聞読者様限定で、令和7年2月末までにレッスン見学やご相談をされた方、先着10名様に書籍「ピアノde脳トレ」をプレゼントさせていただきます。

ピアノの演奏が脳を活性化する！ ピアノde脳トレ「シニアにピアノをレッスンし続けてきた音楽療法士が教える習うべき本当の理由」
村山直美著

安心価格！雅の家族葬
会員登録（無料）で
祭壇一式 20%割引あり
http://www.miyabi-sougi.com
検見川ホール
ＪＲ新検見川駅より徒歩４分
幕張本郷ホール
ＪＲ幕張本郷駅より徒歩５分
株式会社　雅セレモニーホール
0120-533-990

1964年創業
今も昔も変わらないのは
お客様とのふれあいです
これからも私たちは地域の
お客様の笑顔と共に
成長し続けられるよう
努力いたします。
株式会社 オオクシ
http://www.ohkushi.co.jp

優良霊園
いつでも求められる和泉家の４大霊園
●いずみ霊園　●御成霊園
●千葉中央霊園　●千葉緑霊園
霊園案内サービスセンター
0120-148-237
安心と信頼　心のかよう墓づくり　創業 130 年
一般社団法人 全優石 全国優良石材店
和泉家
株式会社　和泉家石材店
千葉営業所／千葉市若葉区多部田町 1183