

# 「だれでもピアノ®レッスンカフェ 2024」事業報告書

- 1、実施概要
- 2、レッスン
- 3、メディア掲載
- 4、受講生のコメント
- 5、実施後の受講生の様子
- 6、講師振り返り
- 7、担当者振り返り

2025年7月

横浜みなとみらいホール



YOKOHAMA  
MINATO MIRAI HALL

横浜みなとみらいホール

## 1、実施概要

### (1) 趣旨

楽器の習得を通じ、音楽に触れることで「心と身体のウェルビーイングが向上するか」、ピアノのグループレッスンを通じてエビデンスを取得し検証を行う、東海国立大学機構と横浜みなとみらいホールによる協働研究事業。

右手を1本指で演奏すると、左手の伴奏とペダルが自動演奏機能で追従する、東京藝術大学とヤマハ株式会社により開発された「だれでもピアノ®」機能を活用し、65歳以上のシニアにピアノレッスンを提供する。受講生はレッスンの代替に、調査に研究をすることへの同意を前提とする。

横浜みなとみらいホールでは、2023年度に同様の研究を行い、ピアノのグループレッスンが「幸福度向上へ寄与する」という一定の傾向のデータを得られた。さらなるサンプル取得と検証を目的に第2年目として実施した。参加者への調査協力のほか、非参加者への調査が追加された。

### (2) 開催日

■レッスン (全6回)

2024年12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、

2025年1月9日(木)、16日(木)

※12月5日(木)初回は、3グループ合同で10:00~13:00に実施

※1月23日(木)は、自主練習日として会場を提供

【Aグループ】10:00~11:30、【Bグループ】12:00~13:30

【Cグループ】14:30~16:00

■成果発表会 2025年1月30日(木) 13:30~15:00

### (3) 会場

レッスン 横浜みなとみらいホール 6階事務室

修了発表会 横浜市役所アトリウム

### (4) 講師

新井 鷗子(横浜みなとみらいホール 館長)

西本 梨江(ピアニスト)

### (5) 運営

統括 横浜みなとみらいホール 事業企画グループ 藤井 聡子

ファシリテーター 神奈川大学2年 星野美鈴(12/5、12/12)

青山学院大学3年 清水詩織(12/26、1/9、1/16)

運営補助 横浜みなとみらいホール 受付スタッフ

### (6) 実施主体

主催 横浜みなとみらいホール(公益財団法人横浜市芸術文化振興財団)

共催 東海国立大学機構 名古屋大学大学院医学系研究科附属  
健康医療ライフデザイン総合研究教育センター (C-REX)  
協力 医療法人五一六五 ナゴヤガーデンクリニック (調査分野)  
ヤマハ株式会社 (技術協力)  
後援 横浜市

(7) 募集

募集人数 15名 (各グループ5名)  
【Aグループ】10:00~11:30 【Bグループ】12:00~13:30  
【Cグループ】14:30~16:00  
応募条件 ア、ピアノ未経験者、初心者  
イ、65歳以上  
ウ、全レッスンおよび、修了発表会への参加  
エ、スマートフォンの所有 (オ、カへの調査協力に必要)  
オ、受講期間中の身体データの提供への同意 (機器Fitbit 貸与)  
カ、受講期間中のLINEによるアンケート回答への同意  
募集方法 チラシ配架 (市内文化施設等)、横浜みなとみらいホール SNS など  
応募人数 63名 (抽選/2.4倍)



(7) 受講生

14名  
ア、性別 男性7名/女性7名 ※当初15名だったが、講座開始後に1名辞退  
イ、年代別 60代後半5名/70代前半3名/70代後半2名/80代前半3名  
ウ、居住地 横浜市11人、東京都1人、横須賀市2人  
※応募多数のため抽選。男女比が半々になるように調整。

(8) 非受講生

4名 (調査協力)  
ア、性別 男性2名/女性2名  
イ、年代別 60代後半2名/70代前半1名/80代前半1名

ウ、居住地 横浜市 2 人、東京都 2 人

※調査への協力のみ（非公募にて募集）

(9) 特典	参加者	1 月 11 日開催「N 響オーチャード」公演ご招待（任意） 2 月 19 日開催「オルガン・1 アワーコンサート」ご招待（全員）
	非参加者	1 月 3 日開催「ウィーン・ヨハン・シュトラウス管弦楽団」ほか 1 万円相当チケットの公演ご招待（全員）

## 2、レッスン

### ■レッスンの方法

レッスンは 5 人ずつ、3 つのグループ（各 1 時間半）に分かれて実施した。

全回を通じ「カフェスタイル」と称し、お茶や会話（交流）を楽しみながら進める。

スタッフは受講生に積極的に話しかけ、心を開いていただくように心かけ、サポートを行う。

大学生（受講生と 2 回り歳の差があることが条件）のファシリテーターを配し、講師やスタッフと立ち位置を変え、受講生とコミュニケーションをとり、潤滑油としての役割を担う。

2023 年度は 1 台のアコースティックピアノ 1 台で実施したが、ヤマハ株式会社が開発中のアプリの使用により、電子ピアノでの「だれでもピアノ®」機能の使用が可能となったため、今年度より 2 台のピアノを活用してのレッスンが可能になった。

グループレッスンの場合、同じピアノで同じ課題曲を、順番に弾いていくので、自分の演奏を他人に聴かれ、他人の演奏を自分も聴くこととなる。個人レッスンでは、自分の演奏しか聴けないが、グループレッスンでは同じ曲を 5 人の演奏で 5 回以上聴くこととなり、課題曲を（耳から）覚えるスピードが格段に早くなる。受講生の習得には差があるが、差があることを意識させずに、それぞれが自身の目標を持てるようにサポートを行った。

### ■スケジュール

毎週木曜、1-4 週・4 回、5 週目レッスン休み、6-7 週・2 回、8 週目レッスン休みを自主練習日に充て、9 週目に発表会（木曜）が行われた。

第 3 回までのレッスンはグループレッスン中心（全員同じ曲を弾く）。第 4・5・6 回はそれぞれのペースに合わせた個人レッスンが中心（各々発表会で弾く曲）となる。

8 週目の自主練は、3 グループのメンバーが同じ時間に集まる貴重な機会となった。

## 第1回：12月5日（木）

初回はオリエンテーションの位置づけとし、受講者 15 名全員で行った。

### （1）新井館長による「だれでもピアノ®」の説明

- ア、開発の経緯
- イ、活用事例
- ウ、昨年の研究結果 等
- エ、

### （2）新井館長、西本先生によるレッスン

- ア、準備運動 会期中を通じ必ず実施
- イ、「だれでもピアノ®」デモ演奏
- ウ、紙鍵盤を使用した指の動かし方の練習
- エ、ピアノでの練習

### （3）名古屋大学杉下教授による説明

- ア、心と身体の健康とは何か
- イ、音楽とウェルビーイングの関係
- ウ、研究方法
- エ、具体的な調査方法、データ提供同意

### （4）Fitbit、LINE アンケート設定

※初回レッスンには東京新聞文化部の取材があった（後の項目に記載）。





## 第2回：12月12日（木）

A、B、Cの3グループに分かれ、本格的なレッスンがスタートした。

「きらきら星」「よろこびの歌」などの初級曲を弾き、指使いの習得を中心に練習を行った。自宅のピアノ・キーボードがある方、家族（お孫さん等）からお借りしている方、紙鍵盤のみで練習をしている方、近隣の楽器店に練習に行く方など、自宅での練習方法はさまざまだが、自宅で復習をできていた。

「みんなで声を出しながら練習するのがよい」という意見がみられた。

※2回目レッスンには、神奈川県民ホールスタッフによる視察があった。



### 第3回：12月19日（木）

「よろこびの歌」「ふるさと」などの初級曲の復習等を全員で取り組むとともに、修了発表会で弾く曲を講師がデモ演奏で披露。自身の取り組む曲の検討を行った。

受講生同士が、レッスン後にヤマハシンフォステージを見学に行くなど、受講生同士の情報交換等が行われるようになった。

Cグループの受講者が1名辞退となり、3回目からCグループは4人での実施となった。  
神奈川大学生のファシリテーターが体調不良により継続が不可となりホールスタッフが補助に入った。



#### 第4回：12月26日（木）

修了発表会に向け、各自曲を選択し、選択曲に取り組んだ。

発表会形式で、人前で弾く練習も実施。

グループごとの個性も出てきており、Aグループはレッスン後にランチ会（決起集会）を催すなど打ち解けた様子があった。デジタルが苦手な方を受講生同士がサポートするなどの助け合いもみられるようになった。

また、ホールの練習室を共同で借りて練習するなどの動きもあった。

独居の方もいらっしゃるため、スタッフとの会話は楽しい様子。

青山大学院生が新たなファシリテーターとしてこの日より参加。最終回まで継続。

初級	きらきら星	よるこびの歌	ふるさと	荒城の月
中級	威風堂々	アメイジンググレイス	ジムノペディ第1番	星に願いを
上級	エリーゼのために	大きな古時計	横浜市歌	
特級	ノクターン			




第5回：1月9日（木）

修了発表会に向け、各自選択曲に取り組んだ。

本番を想定し、グランドピアノに触る練習にも取り組んだ（伴奏は講師が演奏）。

同じ曲を選択した受講者同士が協力してレッスンにのぞむなどの自発的な協力体制がみられた。





第6回：1月16日（木）

最終レッスン。

修了発表会に向け、各自選択曲に取り組んだ。



自主練習日：1月23日（木）

当初予定していなかったが、6階事務室を開放し、講師の参加はない状況で、自主レッスンを設定した。運営は、ファシリテーターと、統括藤井の2名で対応。3時間の自主練習に、12名が参加。ピアノを譲り合いながら和やかにレッスンを行った。受講生たちは連絡先の交換や、修了発表会後の打ち上げの相談などを始めた。



修了発表会：1月30日（木）

受講生14人による演奏および、ひとりひとりへの演奏後のインタビューを行った。東海国立大学機構より、水野教授（研究リーダー）による研究についての説明をいただいた。終了後、修了証の授与、新井館長からの花束贈呈、西本講師によるデモンストレーション演奏を行った。受講生から、講師やスタッフが花束をいただくサプライズがあった。受講生は終了後、全員で打ち上げを実施。鑑賞者：90名。

※日本経済新聞横浜支局による取材があった。

※協働研究者の名古屋大学をはじめ、「だれでもピアノ®」開発者のヤマハ株式会社、東京藝術大学が揃って出演者を見守った







### 3、メディア掲載

会期中に以下の媒体に取材・露出があった

(1) 媒体 : 東京新聞

掲載日: 2025年1月13日(月・祝)朝刊

取材: 2024年12月5日(木)初回レッスン

記者: 東京新聞(中日新聞東京本社)文化芸能部 清水記者

指1本で誰でも華麗に弾けちゃうピアノ「幸せな気分」もアップ、横浜で高齢者向けにユニークなレッスン

<https://www.tokyo-np.co.jp/article/378452>

(2) 媒体 : 中日新聞

掲載日: 2025年1月16日(木)朝刊

見出し: ピアノ弾けば「幸せ気分」 ※(1)記事転載

(3) 媒体 : 日本経済新聞

掲載日: 2025年2月14日(金)

取材: 2025年1月30日(木)※修了発表会

記者: 日本経済新聞社 横浜支局長 池澤記者

片手弾きで自動演奏「だれでもピアノ」シニアの健康 奏でよう みなとみらいホールなどで研究 幸福度どうアップ

<https://www.nikkei.com/nkd/company/article/?DisplayType=2&ng=DGKKZO86703410T10C25A2L82000&scode=7951&ba=1>

#### 4、受講生コメント

●Dさん（男性／60代）

毎回のレッスンもそうでしたが、すべての温かいお心遣いが伝わり、感激しております。

緊張と楽しさで胸いっぱいの一日でした。ご関係の皆様にご心から感謝いたします。

どうか、来年も…と言わず年に何回でも、この楽しいお取り組みをお続けいただきたいと願っております。

●Iさん（男性／70代）

2か月があつという間に過ぎたようでした。発表会は夢心地でした。

●Nさん（女性／80代）

誰でもピアノはとても楽しく先生はじめスタッフの皆様方の気配りには感謝の気持ちで一杯です。

生徒の皆様も皆同じ気持ちです。まだまだ続けたいわねと遅く迄話しておりました。有難う御座いました。

●Oさん（男性／60代）

今日はとても幸せな気持ちになりました。そして、ピアノが好きにもなり、今後も続けていくつもりです。

横浜みなとみらいホールのコンサートにもお邪魔しますので、よろしくお願ひします。

●Nさん（男性／60代）

何より、昨年から年をまたいで、いろいろこまごま、ご指導、お気遣い頂き、誠にありがとうございました。

ヨレヨレヨボヨボの手がかかる生徒を、やさしく丁寧に支援・手助けして頂き、本当に感謝するばかりです。

お陰さまで、憧れでしかなかったピアノ演奏を、右手だけの真似事程度でしかありませんが、

「やってみる」ことが出来た感激は、かけがえのないものとなりました。

スタッフ、関係者の皆さんには心底、御礼申し上げます。この貴重な体験、よろこびを、もっともっと多くの

シニア世代に得てもらいたいと思います。どうぞ今後も3回目、4回目と、レッスンカフェを続けて行って頂

ければと思います。

●Kさん（女性／70代）

昨日は久しぶりの緊張感とワクワク感と色々な感情の入り混じった夢のような時間を過ごさせて、いただき

ました。60年以上も前に少しかじったピアノをひくという特別な時間がよみがえって、この2ヶ月はとても

充実した日々となりました。今後とも、みなとみらいホールに伺う事、楽しみにしております。益々横浜から

離れられません（笑）

●Kさん（女性／70代）

全員の写メを見ると木曜日にはみなとみらいホールに足が向いてしまいそうです

2ヶ月間ポジティブ方向へと貴重な時間を過ごさせて頂きました。シニアを忘れたレッスンでした。

●Iさん（女性／60代）

1月2月はアツと言う間に過ぎてしまいました。人生の後半にこのような「ワクワク」することがあるとは・・講師・スタッフさん・メンバーの皆様にも恵まれ参加させて頂いて、本当に良かったです。  
今後は近隣の教室に通ってみようと思っています。

## 5、実施後の受講生の様子

### （1）自主練習会の立ち上げ

修了演奏会后、受講生間でメーリングリストを作成し、地区センターを活用した有志による練習会を開催している。およそ月1回から2回開催、毎回5～6名の参加者がある。

受講生同士で教え合う、進捗を共有するなどの行動がみられた。

5月練習会を、新井館長、藤井が視察。6月西本講師が参加。今後、定期的に西本先生にレッスンを依頼することとなった（謝礼支払い）。

メンバーからは、「ひとりでは練習が続かない」「仲間がいると励みになる」などの声があった。また「目標がないと続かない」という声もあり、発表会の機会が必要という意見も出ている。

グループでの自主練習会のほか、個人レッスンに通う方、自主練習を続ける方、他の楽器を習う方等、さまざまな形で音楽との接点を持ち、前向きに活動している方が多数いる。

### （2）ファシリテーター活動

「だれでもピアノ®」を活用した横浜みなとみらいホールの事業に於いて、経験者ファシリテーターとして、ボランティア参加の可能性を模索している。

試行として、2025年8月8～11日に実施する「みなとみらい遊音地」での「だれでもピアノ®」体験コーナーでのボランティア活動を実施予定。

## 6、講師振り返り（館長 新井館長）

初回オリエンテーションから受講生同士が打ち解け、すぐに和気藹々とした空気ができあがった。15名という大人数によるものか、男女比が半々だったからか。

一人ずつ順番にピアノを体験していく際、80代の二人の参加者が、他人が見ている前でピアノを弾くことを嫌がった。2回目からは抵抗なし。

（昨年は10名参加・男女比2：8だったが、グループ間で親交を深めている様子はあまりなかった）

だれでもピアノ体験はまず「きらきら星」から始める。数年前までは、シニアのための体験会を実施すると、多くの人々が自動伴奏に合わせて弾くことができなかつたが、今は誰もがすぐに自動伴奏に合わせて弾くことができる。ここ2年くらいの中に突然、ピアノ演奏の底上げが起きたようだ。ストリートピアノを目にする機会が多くなつた潜在的影響もあるかもしれない。

自動伴奏を「聴けている」というより、自動伴奏＝機械に合わせてという行為にあまり抵抗がなくすぐに馴染む。以前とは大きく違う最近の現象と感じる。

初心者のための個人レッスンは、通常30分程度が限界。90分という異例の長さを保持できるのは、カフェスタイルだからこそ。仲間がいるから頑張れる。おしゃべりしながら、お互いに励まし合う演奏を聴き合うことにより、90分のレッスンが可能になる。

受講生の女性同士はすぐに仲良くなつた。それも女子高校生のように仲良くなり、持ち物を可愛いと褒めあったり、腕を組んだり、「男の人たちとは違うのよね」といった会話も聞かれた。

男性陣は、レッスンを重ねるごとにファッションに気を遣うようになっていったように見受けられた。

発表会で弾く曲は、受講生の希望を聴きつつ、講師がほんの少し背伸びをする方向に選曲を誘導するが、今回は全員、自分の実力よりほんの少し高望みをした曲に挑戦することとなつた。グルーブレッスンのおかげで、良い意味でのライバル意識も芽生えたのかもしれない。

高齢者に馴染みの曲として教則本にいた「荒城の月」は、古臭い印象があるからなのか、あまり人気がなく、「星に願いを」「アメイジンググレイス」など洒落たポップス・ジャズ風アレンジの曲に人気が集まつた。

ウェルビーイングの向上には、「フィジカル」「メンタル」「ソーシャル」の3つがそろって良好な状態にあることが必要。「だれでもピアノ®」レッスンカフェは、その3つがすべてそろっている稀有のコンテンツ。

ピアノを演奏することは、決して指だけを動かしているのではない。体幹を支えて肩と腕を動かし、両足を踏ん張り、目から楽譜の記号を読み、頭で理解し、脳から指令を出して指を動かし、鍵盤に落とし込む。ピアノ演奏は、全身運動に匹敵する肉体の運動量である。

たとえ演奏で緊張して失敗したとしても、ポジティブな感情でもネガティブな感情でも脳は秒単位で成長する。しかも出てきた美しい音楽によって心が動かされ感動したとすれば、精神は幸福感で満たされる。

レッスンカフェによって、新しい友だちができ、仲間に出会うことがレッスンに通う動機ともなり、困つたことがあったら助け合い、「だれでもピアノ®」を通じてコミュニティが生み出された。「一人だったら続かなかつた。仲間がいるから続けることができた。」

音楽サークルの代表的なジャンルには、合唱団やオーケストラ等の活動があるが、ピアノは、グルーブレッスンの形を取ってはいいても、演奏は「個人プレイ」であることが、それぞれの人の自己効力感・自己肯定感を高め

るのに最適なのだと思う。

ピアノの演奏では、同じ楽器を共有することに重要な意味がある。発表会で「ノクターン」を弾く3人が、最後の自主練習でお互いの演奏を聴き合い、それぞれの音色がぜんぜん違うことに驚き、感動したという。たとえ自動伴奏でもアコースティックピアノでは、個人の音色を表現できることが非常に大きな魅力である。

レッスンカフェが終了しても、ピアノを続けたい、このグループで集まりたい、と希望する人がほぼ100%だった。

人間はいくつになっても進歩することができる。

出来ないことが一つずつ増えていく高齢者にとって、新しく出来ることが一つ増える喜びは、計り知れない。

受講生の満足度や達成感は、ファシリテーター側の満足度や達成感に比例する。

うつ病の治療に最も効果的なのは、他人になにかを「教える」仕事をする事、教える仕事によって病が癒されるのだという。

誰かの学びをサポートし、共にその成長の喜びを分かち合うこと。福祉・介護の世界では、支援される側と支援する側の両方に喜びをもたらす仕組みをつくることは非常に困難だが、アートが間に挟まることによって、支援する側も支援される側も、人間としての尊厳を取り戻し、音楽が与える感動や幸福感がウェルビーイングの向上につながる可能性がある。

## 7、担当者振り返り（藤井聡子）

横浜みなとみらいホールでは2年目となったシニア向け連続講座では、15名（途中辞退1名）の受講生が、ほぼ欠席なく2か月のレッスン、自主練習、成果発表会に臨んだ。

### ●応募状況

前回は上回る反響があった。実施中にも新聞での露出やEテレで放送されていた「3か月でマスターするピアノ」の影響もあり、今後の実施についての問合せが多数あった。無料講座ということも一因だが「高齢者向けピアノレッスン」へのニーズを実感した。

### ●レッスン

2024年度よりピアノが2台となり、2023年度よりもピアノに触れる回数も多く、効率的にレッスンを進めることができた。一方、講師・スタッフ・ファシリテーターの稼働はハードなものとなった。

基本配置として、講師1・ファシリテーター1・ホールスタッフ1・運営補助1の4人体制で実施した。今年度より運営補助に、受付スタッフ（ホールのアルバイトスタッフ。年齢層は40～50代が多い）を起用したが、彼らの声かけも参加者とのコミュニケーションを活発化させた。女性を中心に、幼少期にピアノを習った経験のある方は一定数おり、発表会で弾く個人曲を早く決めて進めたいニーズが、2023年度より強いように感じた。

#### ●参加者の行動

3週間ほど経過した段階で、取りまとめ役が出てきた。今回、男女比率を半々にとしたが、60代の男性が中心的役割を担う傾向にあった。

講座途中より、女性同士が数人で、ヤマハシンフォステージへ連れだって立ち寄って帰る、横浜みなとみらいホールの練習室を合同で借りるなどの行動があった。

グループでのレッスンにより、励まし合いが生まれ、脱落者が出ていない要因となっている。

発表会前の3グループ合同の自主練習日に受講生が連絡先を交換し、発表会後に受講生同士の打ち上げを実施した。3グループ全員が顔を合わせる機会となるのは、初回オリエンテーションと、修了発表会のみ。講座途中で自由練習日などを設定し、グループをこえての交流ができるとよいかもしれない。

講座修了後、ホールの公演やイベントの案内メールを受講生に送っている。受講生がホールとのつながりをなんらか感じられることも、参加者にとっては音楽を続けていく動機づけになる様子。

#### ●ホールの役割として

音楽ホールとして、楽器を奏でる楽しさを知っていただくことはもちろんだが、生きがいを見つける、目標を共有する仲間を得る、コミュニティ参加への実感を得るなど、「ピアノを弾けるようになる」という参加動機以上のものを受講生が受け取っていると感じている。

講師・スタッフも受講生に2カ月伴奏しながら、受講生の成長を自分事のように喜び、限りない人間の可能性に感動し、「教える」以上のものを受講生から受け取っている。

ホールができることとして、2024年度受講生の事例のように自主的なコミュニティ形成の後押しをすること、活動の場を提供していくこと、受講生同士またはホールとのつながりを感じさせることなど、引き続き検討していきたい。