



声楽から生まれた「呼吸法」や、インクルーシブな音楽教育で社会と繋がる

発達教育学部 教育学科 教授 **ガハプカ 奈美**

地域の高齢者らへ、安心を生む「呼吸法」をレッスン  
多様な人々が、手や表情で歌う「手歌」を取り入れた合唱指導

コメントできる  
研究領域

声楽教育

インクルーシブ教育

呼吸と表現の関係

教育と音楽

京都女子大学は、教員の研究活動や社会連携など“社会のための女子大学”の姿をお伝えするニュースレターを発信しています。今回は、声楽家で音楽教育を専門とし、「呼吸法」の研究やホワイトハンドコーラスの活動を続ける、教育学部のガハプカ奈美教授をご紹介します。

### ■ドイツで考案された「呼吸法」を研究。「呼吸」を意識することで「気持ち」をコントロールする。

国立ベルリン芸術大学で声楽とオペラを学んだガハプカ教授は、現地でオペラのソリストとして舞台上に立ち、帰国後は歌手活動と声楽教育を両立させています。ガハプカ教授は、声楽は「呼吸」が最も重要だと考え、ドイツで考案された「知覚経験し得る呼吸法」を習得しました。この呼吸法は、「呼吸」には意識的に変えられるものがあり、「動き」「感情」「想像」が呼吸のリズムやペースに影響を与えるという考え方です。二人一組で背中合わせて座る、手の指先を合わせるなど、外的な身体刺激を与えることで、お互いの「呼吸」を合わせることができます。ガハプカ教授は、「呼吸」を相手に合わせることで、共感し、理解を深め、お互いが安心できると考え、「呼吸」を変えて「気持ち」をコントロールする研究を続けています。生きて「存在」しているだけで、私たちは「幸せ」を与えあえると考えています。

### ■地域の高齢者、刑務官、警察官、医師など、ストレス過多の方を対象に「呼吸法」レッスンを開講。

ガハプカ教授は、ドイツで学んだ「呼吸法」を日本へ持ち帰り、スキンシップが苦手な日本人でも取り入れやすく改良し、教育・福祉現場での活動に生かしています。その1つが京都市の高齢者を対象とした「健康すこやか学級」での「呼吸法」の指導です。便秘・転倒予防に効果的な動きを入れた「呼吸法」の講座は口コミで広がり、京都市内の複数学区や滋賀県で指導も行っています。また、緊張する場面が多い刑務官・警察官・医師などにもレッスンを開講し、コロナ禍や災害などでストレス過多な日常に「呼吸法」を広める活動を行っています。

### ■どんな子どもも、みんな音楽を楽しめる。身体と表情で表現する「手歌」を、ウィーンの国連事務局で招待演奏。

京都女子大学では、2023年7月より社会問題解決型の音楽教育を行う一般社団法人El Sistema Connectと連携して教育・研究活動を行っており、ガハプカ教授は、ベネズエラで生まれたインクルーシブな音楽教育エルシステマの一環である「ホワイトハンドコーラスNIPPON」に参加しています。この活動では、聞こえない子、見えない子、車椅子の子、その友達など、多様な子どもたちが、手や表情の表現で歌う「手歌」サイン隊と、声で歌う声隊を編成し、心を合わせて音楽を表現します。活動が評価され、2024年2月21～23日にウィーンで開催されるZero Projectによるバリアフリーの国際会議「ZeroCon24」に招聘され、国際賞を受賞することになりました。ガハプカ教授は、派遣団の団長として沖縄・京都・東京の子ども達約80名とともに渡航し、世界約43カ国から集まる代表団及び国連事務局長含む関係者に向けて「第九」を演奏します。

またガハプカ教授は、「合唱指導法」などの科目でホワイトハンドコーラスを取り入れており、2024年3月に学生たちと「ホワイトハンドコーラス京都チーム」の子ども達による演奏会を開催する予定です。

#### ガハプカ奈美 (ガハプカ・なみ) Profile

<http://gyouseki-db.kyoto-wu.ac.jp/Profiles/2/0000193/profile.html>

略歴 1974年生まれ。1998年東京芸術大学音楽学部声楽科卒業、2001年ドイツ国立ベルリン芸術大学大学院声楽・劇場研究科修士修了。ドイツ国立ベルリン芸術大学ディプロマ(修士)。中央ドイツ歌劇場ヴィッテンベルク専属ソリストとなり、歌劇《ヘンゼルとグレーテル》グレーテル役でデビュー。2011年京都女子大学短期大学部初等教育学科准教授、2012年京都女子大学発達教育学部准教授を経て、2012年より現職。

論文 『呼吸法を用いた間合いについて―「柔道」の間合いに関する感覚―』

(単著/2019年/京都女子大学 発達教育学部紀要 第15号) 他

著書 『音楽表現はからだで変わる！ よくわかるからだの正しい使い方レッスン』 (編著/2023年/青山社) 他

<本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先>

- 京都女子大学入試広報課 岡橋・竹縄 TEL: 075-531-7054 FAX: 075-531-7222
- 京都女子大学広報デスク (プラニング・ホート内) 福嶋・井上 TEL: 06-4391-7156 FAX: 06-4393-8216
- 京都女子大学HP <https://www.kyoto-wu.ac.jp>