高齢者
レクレーション
研修

2026.8.18（火）

本日のうた

うみ、海、われは海の子、
浜辺の歌、浜千鳥、椰子の実、ほか

すぐ見られる動画はコチラ

一般社団法人声をかける

うたでレクをしよう

⬇

うたの本があるから順番に歌おう

⬇

準備終わり

うたでレクをしよう

⬇

見当識を刺激するような
「季節」をテーマにしよう

⬇

夏らしいうたの会なので
「うみ」をテーマにしよう

⬇

海は広いな
松原遠く
われは海の子
砂山
浜辺のうた
浜千鳥
椰子の実

⬇

Youtube か Applemusic で音源を確保しておこう
フォレスタか由紀さおりか賠償千恵子かな……

⬇

それぞれ派生する話がありそうだな
Wikipedia とか Gemini で情報収集だ
うたを通して頭の体操もしよう
昔のおもしろい話を教えてもらおう
対等な人間同士として交流も深めよう

⬇

海水浴の話（磯にいるのは？……一般記憶の想起）
家族旅行の話（行った場所は？……個人記憶の想起）
島の話（行ったことある島は？……島名クイズ）

⬇

いろんな情報が集まったぞ
この話は○○さんが何か話してくれそう……
この問題は○○さんに出してみよう……
滅多に聞けない話がきけそうだし、みなさんの表情も楽しみ！
よし、いい時間になりそうだ！
楽しみだな！！

1. 背景および解決すべき社会課題

現代社会における高齢者福祉において、いまだ十分な解決に至っていない課題があります。
それは、他者や社会とのつながりを持つ「社会的な健康（Social Health）」の維持・向上です。
身体的・精神的健康に加え、この社会的な健康の課題解決が急務となっています。

施設入所高齢者

集団生活でありながらも、個別の深い対話や感情の交流が不足しがち。

地域在住高齢者

退職や喪失体験に伴い、社会的な役割や定期的な外出・交流の機会が減少している。

在米日本人高齢者

言語や文化の壁により現地コミュニティから孤立しやすく、母国語での深い交流機会が極めて限定的である。

高齢者は「人生のラストスパート、人生のフィナーレに望む人たち」です。
本来ならば、人生最後の時間こそが人生の最高の充実期であり、幸福や到達を感じる時間であるはずなのに、実際には、障害や心身の機能低下と日夜戦い、社会的な力の喪失に対して心で戦っています。その大部分の方が、人生の華々しいフィナーレにはほど遠く、感動や充実とは遠のいた時間を多く過ごしています。

そのいちばんの弊害は高齢者が社会から遠く離れてしまっていることです。
交流する機会がなくなること。
自分一人で過ごす時間が長くなること。
誰かと対話したり、まわりを気遣ったり、その場の空気を伺うことをしなくなること。
その変化は、以前は 100 あった社会的な行動による刺激を 10 や 5、もしくは 0 に減らしてしまいます。
すると自分自身が生きていく基準を失ってしまい、自分の価値も、自分がなにをがんばるかも、生きていく方向を見定めにくくなります。それらを解決するためにはどうするべきでしょうか。それは、なるべく多くの社会交流機会をその暮らしの中に取り組むことです。いや、もっと掘り下げていうならば、「社会の中にもう一度存在してもらう」ことです。

パーソンセンタードではなく、ソーシャルセンタード。
社会の力で、その人の生きる力を自分の中から湧きあがらせたい。
レクの 1 時間に「社会の場」として再現し、その場で「ひとりの社会人、ひとりの生活者」に戻ってもらいます。
そのような考えのもと、これらの課題解決に向け、2011 年より 15 年間にわたり活動を展開してきました。

社会療法の実践で、ファシリティ（施設）をコミュニティ（社会）に！
高齢期や障害期を、人生最高の充実期にすることを目標に活動いたします！

2. 活動内容（社会療法の事業の実績と規模）

本事業では、娯楽としてのレクリエーションとは異なり、**明確なフレームワーク（「集まりの場」の構築、「目的」の設定、「対話と交流」の実体験）**に基づいた「社会療法」を実践しています。

▽ 社会療法とは

社会療法では、社会的なつながりや刺激が不足・減少した人に対して、「対話・交流」の場を提供します。
それにより、社会的な健康を取り戻し、その人本来の人間性や尊厳を保持したまま、高齢期・障害期を送ることができるようサポートします。
活動の中では、「支援する―される」という一方通行な関係ではなく対等な関わりを重視していて、対象者・参加者全員が「ひとりの社会人・ひとりの生活者」に戻り、傷ついた社会性を取り戻して社会的な健康を維持することを目指しています。
高齢者の社会的承認機会の創出、対話を通じた自己肯定感の向上、交流活動によるフレイル予防、社会参加機会の維持と孤立予防、地域内のゆるやかな見守り関係の形成、そして、コミュニティの中で ACP（人生会議）を自然に育む環境形成や、地域と施設（福祉）の連続性をうむ重層的な支援体制の構築も重要な目標指針としています。

▽ 社会療法の方法

・集まりの「場」、「目的」をつくり、全員が場の「参加者」となり、「ともに体験」する。
・以上の枠組みに沿って時間を設定、目的達成を目指しながら、対話の枝葉をつけ、全員を巻き込む。

▽ 社会療法が提供する「場や目的」とは

・レクレーションに参加することそのものです。
・定期的で、同じ時間枠で、大体おなじメンバーで、何か喜びや達成感のある時間を過ごすこと。
・うた、おしゃべりが基本になって、そこに季節、家族、暮らし、過去や未来が散りばめられます。

社会療法実践者
富永 幸二郎（一般社団法人声をかける 代表 / 社会療法実践者・認定心理士）
2011 年 2 月より、人生の最終段階を迎える人々の幸福度と充足感を高める活動を開始。2016 年に著書『老いてなお上々』を出版し、社会療法に基づいたケアを広く発信。
2021 年に活動を法人化（一般社団法人声をかける）。

3. 社会療法のボリューム

●現在の「施設への訪問」活動内容

・随時７～ 10 施設（月２回訪問が基本）

・特別養護老人ホーム、老人保険介護施設、有料老人ホーム、認知症グループホーム、など。

・各施設の、施設長、生活相談員、ケアスタッフと連携し、場づくりを実践する。

▶集まりの場開催

・月およそ 20 回（年間 240 回） 年間参加者のべ 4800 人

・参加者が目的意識を持ちやすいよう設計された「季節とうたのプログラム」などの開催。

（うたの楽しさ、季節や自然を感じる、人生や物語を感じる、対話と刺激を目的とする。）

※参照（6-1. 実践例「季節とうたのプログラム」）

▶声かけ個別訪問

・月およそ 15 回（年間 180 回） 年間訪問者のべ 3600 人

・季節とうたのプログラム」などの訪問日に、施設の個室やユニットを訪問して対話

●現在の「地域の場づくり」活動内容

・地域シニアが「目的」を持って、自由に集まることができる「公園」のような場づくり

▶ラジオ体操の会　　・３箇所　各週１回・年間合計 150 回　年間参加者のべ 2000 人

▶シニア卓球の会　　・２箇所　各週１回・年間合計 100 回　年間参加者のべ 1000 人

●これまでのアメリカ訪問

・在米日本人高齢者への施設訪問・地域でのサロン開催。「なつかしい歌の会」などの開催

・2024 年　ハワイ・LA・サンディアゴ・NY・ニュージャージー　（開催や訪問 19 回。参加 500 人）

・2025 年　ハワイ・LA　（開催や訪問 12 回。参加 400 人）

4.1.『社会療法』によるレクの数値化・『個人』（KPI）

従来の高齢者レクリエーションは「楽しかった」という主観的・感覚的な評価に終始しがちであり、効果の客観的な証明が困難でした。本事業では､認定心理士でもある実践者･富永幸二郎が体系化した｢社会療法｣の 12 のチェック項目（アクション 6 項目、リアクション 6 項目）を用い、参加者全員のデータを毎回事後記録・数値化することで、レクリエーションの価値を可視化（KPI 管理）しています。

【社会療法評価指標：12 のチェック項目】

① 療法者側のアクション（6 指標）

１・名前を呼ぶ（個の尊厳の認知。自己肯定感の再獲得）
２・握手、肩に手を置く、隣に座る、など自然な接触（安心感、連帯感、対人信頼感の醸成）
３・強い笑顔で目をみる。会えた喜びの表示（非言語コミュニケーションによる無条件で肯定的な関わり）
４・元気な姿をみせて同一化を図る（エネルギー溢れる姿を視覚体験。モデリング効果）
５・個別対話と共笑。絆と一体感を得る（社会的相互作用、快情動の共有によるアタッチメントの形成）
６・次回の約束（未来への期待と持続的な意欲、内発的動機付けの担保）

② 参加者側のリアクション（6 指標）

１・表情の変化（自発的な笑顔や生き生きとした表情）
２・発言や行動の変化（能動性の向上）
３・活動に対する喜びの表現（ポジティブな感情の発露）
４・療法者への感謝の表現（関係性の構築）
５・次回への期待の表現（生きがいや意欲の向上）
６・自発的な対話の発生（自発的に療法者に声をかける）

③ 実践の内容

上記の 12 項目に加え、以下の項目を記録

「歌唱曲数・曲名」「問いかけの数・内容」「物語の紹介」「発言・行動エピソード」

以上をデータベース化し、参加者の「社会的な健康」が、どのような内容の場合に、どのように回復・維持されているかを定量的・定性的に検証できる体制を整えています。

④ 予測される効果（脳内物質分泌ポイントの算出）

上記 12 項目の有無を「参加者一人ひとり」について毎回の訪問後に記録。
各項目にそのアクション・リアクションに関与する脳内物質の度合いをポイント化して、
最終的にどれほどのポイントの推移があったのかを算出する。
誰がポイントが高かったのか低かったのか、次回には誰のどのポイント向上を目指すべきかなどを検討する。
そうすることで、「ただ楽しい、盛り上がった」という感覚的だったレクレーションに、その価値をきちんと評価する基準ができ、より計画的で目標設定も明確になります。

※次の次のページ参照（5.『社会療法』によるレクの「効果予測」の数値化（KPI））

4.2.『社会療法』によるレクの数値化・『全体』（KPI）

個別の KPI 管理に加え、本事業では施設運営やケアの質向上に直結する「全体 KPI」を設定し、6 つの指標を通じてレクリエーションを記録しています。

「楽しい娯楽」という視点だけではなく、「医学的・社会的なケアの根拠（エビデンス）」となることを目指します。そのことにより、その活動の意味合いが記録として残り、他の介護者や家族が参考にして、意味ある機会を再現しやすくするねらいがあります。

【社会療法評価指標：社会療法実践に組み込まれた６の実施項目】

① KPI の内容

○ QOL を高めるための実施項目（2 指標）

１・有意な機会づくり	施設での生活は「無為な時間」の連続です。そこに意味ある機会をつくることで、「今日はおもしろいことがあった」という手応えを残します。 さらに、個人の尊厳や、「社会人としての自分」に戻る機会を提供します。
２・集まりへの参加	孤立感を解消し、みんなで集まった安心感や充実を提供します。 社会的な自分に戻り、適度な緊張と喜びの時間が、認知機能を活性させます。

○ 認知機能を高めるための実施項目（2 指標）

３・対話と学びの時間	季節の移ろいや暮らしや文化をテーマに対話し、脳に知的刺激を与える。 家族、記憶、自然、季節、日本などのわかりやすくリラックスしやすいテーマで。
４・響き・破裂音の音楽療法	かなしさや不安に寄り添う「響きの音」と、興奮や快感を誘う「破裂音」を組み合わせた音楽プログラムで、安定して整った心的状況を促進する。

○ ADL を高めるための実施項目（2 指標）

５・口腔機能維持	1 時間のプログラムの中で歌唱を 5 曲以上うなどして、 嚥下機能や発声に必要な筋肉の動きを維持することを目指す。
６・手足機能維持・座位維持	手拍子、握手、動作を伴う歌唱を交えること。 一定の時間の座位を保ち、歌詞カードを見上げる体制を維持すること。 参加に集中することや、要所々々で名指しの質問にうまく対応すること。 時間内に、小さな刺激を全体や個別に投げかけて、心身の機能維持を図る。

② KPI をアセスメントにしっかりといかす

6 指標に基づく活動内容や数値をストックし、個人の状態変化を可視化します。これにより、身体機能の維持や社会的関わりの改善を示す「ケアのプロセスの根拠」が生まれます。また、蓄積された「好反応エピソード」や「発言記録」は、個別ケアやプログラムのヒントとしても活用できます。

多くの高齢者やご家族にとって、身体のリハビリ同様に、「いかに幸福な時間を過ごしたか」が重要です。そのために、レクリエーションを「価値の高いリハビリ」と捉え、その成果と言葉を言語化して記録します。「とても楽しんでいらっしゃいました」という報告にとどまらず、「どのような社会的刺激を受け、どのような幸福感・充足感を得られたか。どのような価値があり、心身の健康にどう効果が見られたか」という具体的なエピソードをスタッフ間やご家族と共有する。それにより、ご本人の時間がどれほど豊かであったかを後からでも振り返ることができ、今後のケアの見直しや個別対応のヒントを見つけたり、ご家族とのコミュニケーションなどにも活かすことができます。

5.『社会療法』によるレクの「効果予測」の数値化（KPI）

12 の項目から分泌効果が推測される脳内物質

① 療法者側のアクション（6 指標）

⭐名前を呼ぶ（個の尊厳の認知）

ドーパミン：４点
セロトニン：３点
オキシトシン：３点
アセチルコリン：３点
ノルアドレナリン：２点
エンドルフィン：１点

⭐握手など自然な接触（安心感、連帯感の醸成）

ドーパミン：３点
セロトニン：４点
オキシトシン：５点
アセチルコリン：２点
ノルアドレナリン：１点
エンドルフィン：３点

⭐笑顔で目をみる（肯定的な関わりの提示）

ドーパミン：３点
セロトニン：４点
オキシトシン：４点
アセチルコリン：２点
ノルアドレナリン：２点
エンドルフィン：１点

⭐同一化（エネルギー溢れる姿を視覚体験）

ドーパミン：４点
セロトニン：２点
オキシトシン：３点
アセチルコリン：３点
ノルアドレナリン：３点
エンドルフィン：１点

⭐個別対話と共笑（個別の言葉のやり取り、共に笑う）

ドーパミン：４点
セロトニン：４点
オキシトシン：５点
アセチルコリン：４点
ノルアドレナリン：３点
エンドルフィン：４点

⭐次回の約束（未来への期待と継続性の担保）

ドーパミン：４点
セロトニン：４点
オキシトシン：４点
アセチルコリン：４点
ノルアドレナリン：３点
エンドルフィン：０点

ドーパミン	（快楽・意欲・生きがい・前向きさ）	計 50 点
セロトニン	（安定・安心・不安解消・癒し）	計 45 点
オキシトシン	（人との絆・強い安心・信頼）	計 45 点
アセチルコリン	（記憶・認知・脳の活性）	計 42 点
ノルアドレナリン	（覚醒・集中・社会）	計 30 点
エンドルフィン	（多幸感・高揚感・痛みの緩和）	計 25 点

社会療法 月次アセスメント報告書

[対象月：2026 年 6 月　(2026 年 4.5.6 月期)]

【実施報告・社会療法士】一般社団法人声をかける　富永幸二郎　　【提出日】2026 年 6 月 27 日

■ 1. 対象者基本情報 & 訓練目標

氏名	社会太郎
生年月日	大正 14 年 1 月 1 日
年齢性別	101 才 / 男性

要介護度 / 認知症ステージ	要介護 3 / Ⅱ b
今期の個別機能訓練目標	【目標】名前呼び、個別対話・質問・うたレク・散歩、等を実施し、他者との肯定的な接触機会を増やし、自発性の回復および主観的幸福感（QOL）の向上を図る。 本人希望として「外出の機会が欲しい」があり、短時間でも実施したい。

■ 2. 社会療法 6 の実施項目と、12 の個別評価指標（KPI）(前々回 → 前回 → 今回)、および 脳内物質動向予測

【① 社会療法・全体実施項目】

1. 有意な機会づくり	◎→◎→◎
2. 集まりへの参加	◎→◎→◎
3. 家族・季節の対話の時間	◎→◎→◎
4. 記憶想起・学びの時間	◎→◎→◎
5. 響きの音楽療法	◎→◎→◎
6. 破裂音の音楽療法	◎→◎→◎

※スコア（前々回→前回→今回　◎：実施　/　・：実施なし）

【② 療法者による個別アクション】

1. 名前を呼ぶ（存在認知）	◎→・→◎
2. 自然な接触（安心感醸成）	◎→◎→◎
3. 肯定的関わり（自己肯定感）	◎→◎→◎
4. 活動性の伝播（自立心醸成）	◎→◎→◎
5. 快情動の共有（生活の意欲）	◎→◎→◎
6. 未来展望構築（次回の約束）	◎→・→◎

※スコア（前々回→前回→今回　◎：実施　/　・：実施なし）

【③ 参加者側からのリアクション】

1. 快情動の表出（感情発露）	◎→・→◎
2. 自発行動表出（自立意欲）	◎→◎→◎
3. 主観的幸福感（喜びの表現）	◎→◎→◎
4. 社会的な絆（感謝の表現）	◎→◎→◎
5. 期待の表出（未来意欲）	◎→◎→◎
6. 社会的健康回復（自発交流）	◎→◎→◎

※スコア（前々回→前回→今回　◎：あり　/　・：なし）

【③ 上記 KPI から算出される脳内物質分泌評価】(前々回 → 前回 → 今回)

脳内物質評価		
ドーパミン評価（興奮や覚醒。快感情や生きている充実）	： 33 → 36 → 35 (max45 目標値 30)	適切に安定。
オキシトシン評価（つながりや信頼。人とのつながり）	： 30 → 31 → 35 (max40 目標値 30)	上昇傾向。適切に安定
アセチルコリン評価（記憶や思考。認知や判断。自立性）	： 20 → 19 → 21 (max30 目標値 20)	やや不活性。
セロトニン評価（安定、安心、整い。脳内物質の調整）	： 39 → 42 → 40 (max45 目標値 30)	適切に安定。

■ 3. 社会療法実施全体詳細、個別詳細情報

全体実施

【6/7 火曜　13:50 より】● 15 人参加・50 分　●全体対話テーマ「家族・サッカー・台風・季節の健康談話・水分摂取のすすめ」
●全体歌テーマ「北原白秋」この道、からたちの花、砂山、など。●個別交流　あいさつをして握手。表情ほぐれる。

個別表出エピソード

【6/7 火曜】●覚醒 / 良好･意欲 / 並･表出 / 良好●「この道」のうたの解説の際に涙ぐんでおられました。「家族旅行の思い出は？」などの質問で、「友人を頼って北海道に行きました。8 日くらいいたと思います」など嬉しそうに発言され、断片的ながら楽しい記憶想起があったようです。会の終了後に、「歌はいいですねえ」と感想をいただく。

前回情報【5/20 火曜】●覚醒 / 良好●意欲 / 並●表出 / 良好 ●個別エピソード「雨の歌といえば？」の質問に、「雨雨降れ降れ？」と答えられ、「作詞家は北……？」の質問に、「北原白秋！」と回答。社療士が「たまに北島三郎と間違える人がいる」というと手を叩いて笑っていらっしゃいました。

■ 4. 担当者（社会療法士・機能訓練指導員）による社会的健康・精神運動の経過考察

効果総括・次期課題

【今月の総括および考察】
自然な接触（タクティールケア）の回数を増やした結果、対人信頼感が醸成され、「次回への期待」のスコアが顕著に向上した。未来展望の構築により、生活意欲の喚起が確認できる。後半には自発的な対話（社会的健康の回復）の兆しが見られ、エージェンシーの向上が順調に進んでいる。

監修

【機能訓練指導員評価】（看護師・氏名　　）
上記の社会療法の経過を確認しました。計画通り個別機能訓練として継続します

印

社会療法 月次アセスメント報告書

[対象月：2026 年 6 月　(2026 年 4.5.6 月期)]

【実施報告・社会療法士】一般社団法人声をかける　富永幸二郎　　【提出日】2026 年 6 月 27 日

■ 1. 対象者基本情報 & 訓練目標

氏名	社会花子
生年月日	昭和 14 年 1 月 1 日
年齢性別	85 才 / 女性
要介護度 / 認知症ステージ	要介護 1 / Ⅱ b
今期の個別機能訓練目標	【目標】名前呼び、個別対話・質問・うたレク・散歩、等を実施し、他者との肯定的な接触機会を増やし、自発性の回復および主観的幸福感（QOL）の向上を図る。 本人希望として「外出の機会が欲しい」があり、短時間でも実施したい。

■ 2. 介護保険アセスメント評価報告書（ ☑ 屋外散歩・ ☐ 個別交流・ ☐ 居室訪問・ ☑ 社会療法）

発言記録 場面分析

【実施内容】
屋外散歩（約 20 分間）の随所で、社会花子様の強み（ストレングス）や認知機能の高さを示す具体的な発言が記録された。

●場面①：回想法的アプローチと長期記憶の確認
発言記録：「（若い頃は）三つ編みをして、セーラー服を着て学校に通っていたのよ」
分析：道咲く花をきっかけに、女学生時代のセーラー服や髪型といった視覚的・具体的なエピソード記憶が非常に鮮明に保持されている。富永の「今度写真見せてください」という提案にも肯定的に応じており、過去のポジティブな振り返りが情緒安定に有効である。

●場面②：直近の家族関係と心理的充足
発言記録：「20 歳になる孫（ひ孫）が、〇〇（賞）を取ったの」
分析：直近の家族の喜ばしいニュースを正確に把握し、他者に自発的に発信できている。家族の活躍を誇らしく語ることで、自己肯定感と QOL の向上が認められる。

●場面③：認知の柔軟性とユーモアの理解
発言記録：「本当は 2 月 1 日生まれだったけれど、役所の都合（届出の遅れ）で 10 日生まれになったのよ」
分析：自身の出生にまつわる複雑なエピソードを記憶・説明できる。富永の「10 日分若返ったということですね」という冗談に対しても、即座に文脈を理解して的確に笑い合うなど、コミュニケーションのテンポや認知の柔軟性は極めて良好である。

●場面④：環境認識と外出ニーズの表出
発言記録：「やっぱり外は気持ちがいいですね」
分析：梅雨の合間の外気や、道沿いの植物（白・赤・淡い色のバラ等）に自ら目を向け、色の違いを識別できている。施設内にとどまらず、屋外での五感刺激を心地よく受容している。

個別表出エピソード

(1) 認知・精神心理面
長期記憶（学生時代の思い出）および短期・エピソード記憶（孫の近況、出生の経緯）ともに非常に良好である。発話のテンポ、ユーモアの理解力も高く、双方向のコミュニケーションにおいて全く支障は見られない。家族との心理的絆も深く保たれており、精神面は極めて安定している。

(2) 身体機能・ADL 面
車椅子による屋外移動（凸凹道や傾斜を含む）において、全行程を通じて体幹の崩れはなく、安定した座位保持（耐性）が可能であった。視覚・触覚などの感覚機能も良好で、自然環境の変化に適切に反応できている。

(3) 社会参加・意欲（活動と参加）
「外は気持ちがいい」との言葉通り、屋外活動に対する顕在的ニーズ（意欲）が非常に強い。近隣住民（犬など）への関心や、道すがらの環境観察に積極的であり、地域社会や外部環境と関わりを持つことが本人の生きがい（役割・参加）に直結している。

■ 3. 担当者（社会療法士・機能訓練指導員）による社会的健康・精神運動の経過考察

効果総括・次期課題

【今後のケアプランへの提言（方針）】
屋外散歩の定例化：身体・精神両面への好影響（離床の促進、認知刺激、リフレッシュ効果）が顕著であるため、天候や体調を考慮しつつ、週〇回程度の屋外社会療法的散歩を継続してケアプランに位置づける。
回想法の展開：「女学生時代の写真」など、本人が保持している豊かな長期記憶を引き出す関わりを個別の傾聴時間等で設けることで、さらなる精神的充足を図る。

監修

【機能訓練指導員評価】（看護師・氏名　　）
上記の社会療法の経過を確認しました。計画通り個別機能訓練として継続します

印

6-1. 実践例

「季節とうたのプログラム　あめのうたの会」の例

「雨の歌といえば？」という問いかけから４つの歌の名前が導き出されます。
さらにそれぞれの歌に質問項目があり、参加者の名前を呼んだり、全体のおしゃべりを促しながら、回答を目指して対話を重ねます。ジョークをふんだんに交えながら、それぞれの人生物語や作品に関するエピソードも盛り込みます。
これは社会参加リハビリという集団セッションであり、その日１日に価値を持たせる人生の栄養となるものです。

・含まれるのもの　（歌、おしゃべり、名指し問いかけ、笑い、脱線のゲームやアクティビティなど）
・根本の狙い　　（心身機能への刺激、社会性への刺激、感情や認知への刺激、その結果心に残る充実感）

あめの歌といえば何？

・雨雨ふれふれ母さんが　→あめふり
・雨が降ります雨が降る　→雨
・雨が降る降る城ヶ島の　→城ヶ島の雨
・雨降りお月さん雲の影　→雨降りお月さん

あめふり

・最近の子供は歌う？ →蛇の目が難しい
・蛇の目って何？　→傘のこと。ミシンではない w
・作ったのは？　→北原白秋
・北原ミレイの父？　→ちがいます w
・雨以外のテーマは？ →助け合いの心

・蛇の目傘、から傘、番傘のちがいは？　→月さん雨が。春雨じゃ。エピソード
・子供はジャノメミシンもしらない！　→子どもエピソード
・九州の柳川出身です。福岡に行った人はいますか？　→九州出身者は？
・石狩挽歌。オンボロロー♪　→寅さんエピソード
・持つ人が持たない人に差し出す歌です。さすが北原白秋　→砂山♪
　→アメリカ老人ホームエピソード

雨

・遊びに行きたし？　→傘はなし。カネはなし？ w
・木履カッコとは？　→木の下駄
・雨の日は家で何する？→折り紙、ちゃんばら？ w
・作ったのは誰？　→北原白秋
・小雉子って？　→キジの子供。古事記？ w
・キジの鳴き声は？　→ケーン。ホケキョではない w

・子供の頃の暗い日本家屋。雨の日の永遠のような時間。
・ポックリ。ジョジョってなんですか？　→春よこい♪
・家にいると花瓶とか蛍光灯とかすぐ壊す w
・同時代の中山晋平、山田耕作　→他の歌♪
・キジが出てくる昔話は？ほかにお供は？　→桃太郎♪
・鳴かぬなら？ YOUTUBE で声を聴いてみましょう。　→家康は？　→早口言葉

城ヶ島の雨

・作ったのは誰？　→北原白秋と例の女性
・城ヶ島の行き方は？ →油壺の先、今は橋がある
・利休鼠って何？　→千利休（緑）＋鼠色
・最近いつ忍び泣いた？→毎晩忍び泣いている？ w
・なぜ白秋は城ヶ島に？→姦通罪
・北原白秋の他の作品は？→この道、からたちの花等♪

・城ヶ島で、後に妻となる女性と暮らしていました。　→名はとし子。私の妻も
・今は橋がかかっていて 2020 年まで往復 150 円かかった。
・千利休は千昌夫のご先祖様？ちがいます w　→千昌夫の歌は？北国の春♪
・誰かを見て忍び笑ってるんじゃないの？ w　→最近困ったことは？
・不倫をしてしまって週刊文春に追求されました。w
・子供のための歌をたくさんつくりました。子どもに大人気。

雨降りお月さん

・作ったのは誰？　→野口雨情
・野口雨情の他の作品は？
　→シャボン玉赤い靴七つの子あの町この町證誠寺♪
・野口五郎のお父さん？→ちがいます w
・結婚式は馬で行った？→タクシー？

・自分の人生や社会情勢をうたにしました。　→シャボン玉が有名。赤ちゃんの死
・七つの子って何が七つ？　→年齢？子供の数？　いえ、人で例えると、ですね。
・七つの子や赤い靴など弱者への眼差し、優しさ。　→赤い靴ってどんな歌？
・正解は野口英世ですね。……ちがうか！？　→
・馬じゃななくてロバですか？　ま、まさか！！　→みなさん結婚式はどこで？

アカシヤの雨がやむとき

・うたったのは誰？　→西田佐知子
・雨の他の作品は？　→有楽町で逢いましょう
・雨の他の作品は？　→長崎は今日も雨だった
・雨の他の作品は？　→雨のブルース
・どうして雨の歌が多い？ →日本は海に囲まれている

・誰の奥さん？　→関口宏
・歌ったのは？　→フランク永井。顔は丸いが名前は永井。
・なぜ長崎は雨が似合う？　→石畳と街灯の街並みがあるため
・歌ったのは？　→淡谷のりこ。別れのブルース。
・雨は美しい？たのしい？心が落ち着く？雨降って？　→地固まる

6-2. 実践例

「季節とうたのプログラム　初夏のうたの会」の例

一つの季節のテーマから「４～５曲のうた」が登場します。
それぞれの歌から「10 ～ 20 の問いかけ、焚きつけ、物語紹介」などが生まれます。
早口言葉、漢字問題、地名問題、人名あて、やり方クイズ、レシピクイズ、家族エピソードインタビュー、
などは楽しい脱線となり、ドーパミン 10 分～ 15 分の楽しみの時間にもなります。

初夏の歌といえば何？

- 夏も近づく八十八夜　→茶摘み
- いらかの波と雲の波　→鯉のぼり
- 柱の傷はおととしの　→背比べ
- 卵の花の匂う垣根に　→夏は来ぬ
- みかんの花が咲いている　→みかんの花咲く丘

茶摘み

- いつから八十八夜？矢　→立春
- 茶の木は家にありました？→ご自宅で一年分の茶摘み
- 茶どころはどこ？　→鹿児島（知覧）、静岡
- 茜だすき、菅の笠って？　→お金出す気、はない w
- 八十八夜の数日後は？　→立夏、端午の節句

- 立春の前の日は？　→節分。春夏秋冬の最終日です。季節のお正月が立春。
- お茶の作り方は？　→新芽摘み、さっと蒸す、揉む、乾燥。フライパンでも OK。
- ３、４、５、６位は？　→三重（伊勢）、京都（宇治）、福岡（八女）。埼玉狭山は 15 位
- 画像確認　→おねさん被りってどうやるの？手拭い実演
- ５６７が暦上の夏　→夏といえば？夏の花は？おいしいものは？イベントは？

鯉のぼり

- ２曲あります　→屋根よりと甍の波と
- 父真鯉、子が緋鯉　→お母さんは？パチンコ？
- 今年見ました？　→今年の報告。
- いらかの波って何？　→瓦のこと。都会の反対？ w
- 魚へんの漢字は？　→青、弱、堅、圭、京、交？
- お風呂に何入れる？　→菖蒲。柏餅ではない w

- こどもの日に飾るもの、食べるものは？　→兜。五月人形。よく新聞紙で作りました
- 風薫る五月。五月の雨で何？　→さみだれ。昔の梅雨のこと。五月雨を集めて早し？
- 昔学校の３階からよく数えました　→上級生の階から街を眺めて鯉のぼりを数えた
- 歌の中に出てくる植物は？　→橘薫る。みかんの花。夏は来ぬにも登場。
- では「雷」「目」「金」だと何？　→魚雷、魚の目、金魚。w
- 冬至は？　→ゆずを食べて、お風呂に南瓜。逆かな？ w

背比べ

- 作ったのは誰？　→海野厚うんのあつし
- なぜ「一昨年」？　→去年は体調悪く帰れなかった
- 柱の傷、ありましたか？→汚い子供の鉛筆の字で
- 兄弟は何人？　→いちばん多い方は？
- 名前全員言える？　→父母は？祖父母は？
- この歌のテーマは？　→残す家族への愛情

- 静岡出身。７人兄弟の長男。　→早大卒。優秀だが体が弱い。私に似てる？ w
- ２番の歌詞は弟たちへの遺書　→中山晋平に励まされ２番作詞。その後 27 才で逝去
- 出てくる山の名前は？　→富士山。高さは？富士山みたいにミナナロ。
- 柱の傷やってみて　→来年一センチ伸びてるかも！ w
- 私の家系図を書き出す　→みなさんも一度書けるだけ書いてみて
- 歌の背景を知りましょう　→本人は亡くなったけど、歌は 100 年以上残りました。

夏は来ぬ

- 卵の花ってどんな花？　→白い花。旧暦卯月に咲く
- ホトトギスの鳴き声は？　→ホーホケキョ？
- さみだれを漢字で書くと？→五月雨。梅雨のこと
- 橘ってどんな花？　→みかんの花。画像確認
- ホタルって漢字で書くと？→蛍。HOTEL ではない

- 睦月如月それから？　→弥生卯月皐月水無月文月葉月長月神奈月霜月師走
- テッペンカケタカ、トッキョキョカキョク　→早口言葉
- 梅雨の歌はありますか？　→ハッピバースデイ、ツーユー？ w
- 初夏の花、他には？　→紫陽花、どくだみ、からたちの花。
- 飛ぶ時期は？　→梅雨入りの頃。蒸し暑い風のない日に飛びます。

みかんの花咲く丘

- 歌ったのは誰？　→川田正子
- 花について歌ってる？→花のことは最初の１行だけ
- 初夏の丘から見えたのは？　→初夏の海
- 誰と見ましたか？　→やさしいお母さん。日傘さして
- いつの話？　→昭和 21 年 8 月 25 日発表。
- 結局何がいいたい？　→初夏になると母を思い出す

- 川田正子、他には？　→里の秋、とんがり帽子（鐘のなる丘）
- 放送の前日にできた歌です　→伊豆の NHK 放送局で生放送された
- 海には何が見える？　→船、島、磯、雲、ヨット、サーファー
- どんなお母さんでしたか？
- 前の年にできてヒットした果物の歌は？　→りんごの唄
- 様々なこと思い出す？　→花と記憶は結びついてます。豚の鼻ではダメ。w

→母の日も近いです。カーネションを期待しつつ、自分の母も思い出しては？

6-3. 実践例

「季節とうたのプログラム　日本全国のうたの会」の例

地域や町がテーマになった歌を挙げていって、歌っていく。
歌と共におしゃべりとなり、昔話となり、驚きや喜びが重なっていく。
1 時間の会が終わったら、日本一周、世界一周の旅をしたみたいなそんな満足感が残ります。

日本全国の歌といえば何？

- 九州四国は？　→南国土佐をあとにして
- 関西中国は？　→瀬戸の花嫁
- 神奈川の歌は？　→港が見える丘
- 東京の歌は？　→東京ラプソディ
- 世界の歌は？　→憧れのハワイ航路

南国土佐をあとにして

- 歌ったのは誰？　→ペギー葉山
- 民謡もありますか？　→炭坑節、金毘羅船船
- 九州四国は書ける？　→種子島、屋久島、壱岐対馬も？
- 沖縄の歌もいいね。　→十九の春、花
- 北海道は？　→知床旅情、北酒場、石狩挽歌

- 蔦のからまる〜♪なんだっけ　→チャペルで祈りを捧げた日。学生時代
- 長崎の歌は多いです　→長崎は今日も雨だった、長崎物語、長崎の鐘
- 夏川りみさんといえば？　→涙そうそう♪
- 森山良子さんといえば？　→さとうきび畑、ざわわ、ざわわ、ざわわ♪
- 北島三郎を忘れないで！　→函館の女、鮭茶漬けだよ〜♪永谷園！

瀬戸の花嫁

- 歌ったのは誰？　→小柳ルミ子
- われは海の子？　→琵琶湖周航の歌
- 上沼恵美子は？　→大阪ラプソディ
- 大阪の歌といえば？　→浪花恋しぐれ
- 大阪といえば？　→通天閣、道頓堀、グリコ

- デビュー曲は？　→私の城下町。格子戸をくぐり抜け♪
- 琵琶湖の真ん中にある島の名前は？　→竹生島ちくぶじま
- 海原千里万里。出身は？　→淡路島
- 他は？　→大阪で生まれた女、悲しい色やね、月の法善寺横丁・包丁一本♪
- 大阪のおいしいものは？　→たこ焼き、お好み焼き、くい倒れ

港が見える丘

- うたったのは誰？　→平野愛子
- 明治生まれの歌があります　→真白き富士の根
- 靴の色は？　→赤
- 千葉の歌は？　→矢切の渡し
- 茨城の歌は？　→潮来笠
- 群馬の歌は　→名月赤城山、赤城の子守唄

- 公園まで港から行くと？　→大桟橋、中華街、元町、汐汲坂、外人墓地、公園
- 12 人が向かったのは？船の名前は？　→江ノ島。箱根丸。
- 人形の目は？　→青い目をしたお人形は♪
- どこにある？　→柴又。寅さんの故郷。
- 何を歌ってる歌？　→駆け落ち？不倫？やったことありますか？ w
- 東海林太郎がうたった海の歌は？　→椰子の実。伊良子が舞台です。

東京ラプソディ

- 歌ったのは誰？　→藤山一郎
- 灰田勝彦は？　→東京の空の下
- 美空ひばりは？　→東京キッド
- 高峰秀子が映画で歌ったのは？　→銀座カンカン娘
- 西条八十の東京の歌　→東京音頭

- デビュー曲は？　→酒は涙かため息か♪。作曲は古賀政男。
- いちばんのヒット曲は？　→燦く星座。思い込んだら命懸け〜♪
- 新潟の歌もあるね　→越後獅子の歌♪
- 菊池章子が歌った同じテーマの歌は？　→星の流れに♪
- 佐藤千代子の歌は？　→東京行進曲。むかし恋しい銀座の柳♪

憧れのハワイ航路

- 歌ったのは誰？　→岡晴夫。オカッパルですね。
- 蘇州夜曲　→薬局の歌ではありません w
- 桑港の？　→チャイナタウン♪
- 上海帰りのリル　→津村謙。海を見つめていた♪
- 江利チエミもいいね！　→テネシーワルツ

- 他には？　→東京の花売り娘♪、泣くな小鳩よ♪
- 夜来香は？　山口淑子、またの名を？　→李香蘭。あわれ春風に♪
- チャイナソングの女王といえば　→渡辺はま子。支那の夜♪
- モンテンルンパの？　→夜は更けて♪フィリピン刑務所慰問日本人戦犯の釈放
- 3 人娘といえば？　→江利チエミ（高倉健の元奥さん）、雪村いずみ、ひばり

6-4. 実践例

「季節とうたのプログラム　海のうたの会」の例

海の歌をテーマにして、さまざまな海の記憶を呼び起こします。
砂の感触、磯の香り、さわやかな海風、家族旅行。
磯で遊んだこと、海中にもぐったりダイビングしたこと、船旅や海外の海の景色。
頭の中で浜辺を散歩すると、心も体もリフレッシュできます。

うみの歌といえば何？

- 海は広いな　→うみ
- 松原遠く消ゆるところ　→海
- われは海の子白波の　→われは海の子
- あした浜辺をさまよえば　→浜辺のうた
- 名も知らぬ遠き島より　→椰子の実

うみ

- ３番まで歌えますか？　→広いな、大波、お船を
- 今までみた一番大きいものは？　→海、月、太陽
- 波はいつから？　→途方もない 40 億年前
- ３番の歌詞が最も偉大　→人間の可能性
- アメリカでも歌いました　→その船に乗ってきた

- できたのは？　→昭和 16 年。意外と最近。意外と戦時中。
- 海で見えるものは？　→島、波、雲、船、海の家、ビキニ、パラソル
- 磯の生き物は？　→カニ、イソギンチャク、ヤドカリ、ヒトデ
- 季節の旬の魚は？　→春は鯛、初夏は鰹、夏は鰻、秋は秋刀魚、冬は鰤ふぐ蟹あんこう
- サメ、クジラ、イルカ、全部魚？　→サメだけ。他は哺乳類。手の指（胸鰭の骨）は５本。

海（松原遠く）

- できたのはいつ？　→大正 12 年
- 干し網浜はなぜ高い？　→砂がつくから
- また濡れるのになぜ網を干すの？　→軽くなるから
- いろんな松原がありますね　→三保の松原、虹の松原
- 三保の松原は何県？　→静岡県、沼津の近く

- 大正 12 年の大事件といえば？　→関東大震災。
- 釣りはしたことがありますか？　→イカ釣りやってみたいね。
- ナマコは食べたことありますか？　→どうやって食べるの？
- 落とし物は届けたことがありますか？　→羽衣を拾ったら近くの交番へ。
- 沼津の近くの遺跡は？　→登呂遺跡。芹沢銈介美術館（型染め人間国宝）

われは海の子

- うたったのは誰？　→ダークダックスなど
- できたのはいつと思う？→明治 43 年
- 煙たなびく「とまや」？→トマト屋さん？？？ w
- 千里寄せくる「海の気」？→ありがたい自然の力
- 高く鼻つく「磯の香に」？→磯のカニがハサミで鼻を挟んだわけではない w

- GHQ に削除された　→７番に軍艦が出てくる
- 昭和 55 年に教科書からも消えた　→難解な言葉が多いため
- 平成２年に教科書に復活　→平成 19 年に日本の歌 100 選にも選ばれる
- 東海の小島の磯の白砂に？　→われ泣き濡れて蟹とたわむる。啄木・一握の砂
- 働けど働けどなおわが暮らし？　→楽にならざりじっと手を見る
- 友がみな我よりえらく見ゆる日よ？　→花を買いきて妻と親しむ
- たはむれに母を背負いてそのあまり？　→軽きに泣きて三歩歩まず
- かにかくに渋民村は恋しかり？　→おもひでの山おもひでの川

浜辺のうた

- 映画のラストでかかったね？　→二十四の瞳
- ということは子供は何人？　→ 12 人
- 先生役は？先生の名前は？　→高峰秀子。大石先生
- 高峰秀子が映画で歌ったのは？　→銀座カンカン娘
- なんて島の話？　→小豆島。大年増ではありません w

- 沖縄本島の次に、日本のいちばん大きな島は？　→佐渡島
- 佐渡島は何県？　→新潟県
- 島根、鹿児島の島といえば？　→隠岐島、屋久島、種子島
- 伊豆七島は？　→伊豆大島、利島、新島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、式根島、青ヶ島……実は９島
- 実際に国内で四国の次に大きいのは？　→択捉島、国後島

椰子の実

- 歌ったのは誰？　→東海林太郎。直立不動牛乳瓶
- 作詞は？　→島崎藤村。夜明け前
- 実際に歩いたのは誰？　→柳田國男。遠野物語
- どこの海岸？　→愛知県の伊良子海岸。
- 砂浜の向こうに落ちていたのは？　→犬の○○？ w

- いつの日か国に帰らん。帰るの？　→魂が帰る、という意味
- ほかに海の唱歌・うたは？　→浜千鳥、さくらがいの歌、みかんの花咲く丘、砂山、鎌倉、真白き富士の根、城ヶ島の雨、浦島太郎、金色夜叉（熱海の海岸）
- 海が出てくる歌謡曲は？　→瀬戸の花嫁、港町十三番地、津軽海峡冬景色、港が見える丘、君といつまでも、海その愛、サザンオールスターズ

6-5. 実践例

「季節とうたのプログラム　民謡のうたの会」の例

あらゆるプログラムの中でもっとも魂が揺さぶられるうたの会です。
昭和の映画の中に、親類が集まって輪になって歌になる、そんなシーンがあります。
男はつらいよの中でも、盛り上がった寅さん一家のなかで、いつもは生真面目な博さんが「よし、じゃあ歌うぞ」といって、目を固く瞑って、手拍子をはじめて歌い始めます。「きーそーのなーあああ、中乗りさああん……」
歌い始めると場のみんなが手拍子を合わせて歌い始めます。戦線戦後世代なら誰もが経験した「家族の輪」の瞬間です。

民謡といえば何？

- 盆踊りの定番　→炭坑節、東京音頭
- 新潟、山形の民謡　→佐渡おけさ、花笠音頭、真室川音頭
- 北海道、東北の民謡　→江差追分、北海盆歌、ソーラン節、斎太郎節
- 福島、群馬の民謡　→会津磐梯山、相馬盆歌、草津節
- 中部、中国四国の民謡　→木曽節、安来節、よさこい節、金毘羅船船

炭坑節、東京音頭

- 盆踊りといえば？　→炭坑節、東京音頭
- どこの歌ですか？　→九州福岡の三池炭鉱
- 何を歌ってます？　→炭鉱の煙突の上に月が出た歌
- 掘って掘って？　→また掘って
- 炭鉱はまだありますか？　→もうありません

- 九州は何県がある？　→福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、宮崎、鹿児島
- 長崎は行ったことありますか？　→中華街、眼鏡橋、大浦天主堂、平和の像など
- 鹿児島にある島は？　→桜島、種子島（鉄炮伝来）、屋久島（屋久杉。世界遺産）
- 大分にある温泉は？　→湯布院、別府
- 東京音頭の作詞家は？　→西条八十

佐渡おけさ、花笠音頭、真室川音頭

- 日本でいちばん大きな島は？　→佐渡島
- 何県にありますか？　→新潟県
- 新潟の北と南は？　→富山と山形
- おけさってお酒のこと？　→おけささんという女性
- 新潟を舞台にした童謡といえば？　→砂山

- 花笠音頭は何県の民謡？　→山形県。花の山形、紅葉の天童、雪をながむる尾花沢。一番は特に「めでためでたの若松様よ」で、おめでたいうたです。
- 天童高原の近くにあるのは？　→山寺
- 山寺を昔旅したのは？　→松尾芭蕉と弟子の曾良
- その時の俳句は？　→静けさや岩に染み入る蝉の声、五月雨を集めて早し最上川
- 真室川音頭の梅の花と鶯とは？　→若い女性と若い男。艶っぽい歌ですねえ。

江差追分、北海盆歌、斎太郎節

- 北海道の民謡といえば？　→江差追分、北海盆歌、ソーラン節
- 北海道の付け根の半島は？　→松前半島
- 近くにある観光名所は？　→小樽
- 江差追分で歌われている鳥は？　→かもめ
- 江差追分は最も○○で有名？　→歌うのが難しい

- 北海盆歌で歌われる昔大漁だった魚は？　→ニシン
- 伊藤多喜夫さんって知ってます？　→ソーラン節を現代風に歌った人
- 北海盆歌からできた替え歌は？　→８時だよ全員集合！
- 宮城県の民謡は？　→斎太郎節、さんさ時雨
- 岩手県の有名人は？　→宮沢賢治。雨にも負けず風にも負けず

会津磐梯山、草津節

- 福島の民謡は？　→会津磐梯山、相馬盆唄
- 有名な福島の民謡歌手は？　→大塚文雄
- 福島の湖といえば？　→猪苗代湖
- 猪苗代湖や会津磐梯山が通る路線は？　→只見線
- 小原庄助記念館の隣にあるのは？　→野口英世記念館

- 群馬の民謡は？　→草津節
- 群馬の有名な温泉は？　→草津、伊香保、水上、四万（しま）温泉
- 薬効高い草津の湯でも治らない病のは？　→恋の病
- じゃあどうすれば治る？　→一生添い遂げれば治ります（５番の歌詞）
- 四万温泉はなんで四万？　→入浴料が４万円……ではなく、４万（くらい多い）の病に効果あるから

木曽節、よさこい節

- 長野の民謡といえば？　→木曽節
- どんな歌？　→筏流しの歌。労働歌に近い
- 昔の街道が近いですね？　→中山道。馬籠宿、妻籠宿
- 木曽路はすべて山の中である？　→『夜明け前』の冒頭の一文、島崎藤村（馬籠宿が東村の故郷）
- 夜明け前とは？　→明治維新の直前の時期

- よさこい節のよさこいとは？　→夜に来い、という意味
- 坊さんはどうしてかんざしを買った？　→女性にプレゼントするため
- どこで？　→はりまやばし。川は流れていない。桂浜からかなり遠い。
- 桂浜にある銅像はだれ？　→坂本龍馬
- よさこい節といえば？　→ペギー葉山「南国土佐をあとにして」

6-0. 実践例

「季節とうたのプログラム」について

●1月〜12月各月のうたの会
●卒業式と早春のうたの会
●春と桜のうたの会
●こいのぼりのうたの会
●初夏のうたの会
●夏を感じるうたの会
●花のうたの会

●海外原曲のうたの会
●明治大正のうたの会
●北原白秋のうたの会
●中山晋平のうたの会
●西条八十のうたの会
●野口雨情のうたの会
●赤い鳥運動のうたの会

●雨のうたの会
●海のうたの会
●沖縄のうたの会
●戦争直後のうたの会
●川田正子のうたの会

●秋を感じるうたの会
●リンゴのうたの会
●鉄道のうたの会
●冬を感じるうたの会
●雪のうたの会
●一年を振り返るうたの会

●藤山一郎のうたの会
●佐伯孝夫のうたの会
●灰田勝彦のうたの会
●服部良一のうたの会
●渡辺はま子と李香蘭のうたの会
●美空ひばりのうたの会

●明治、唱歌、童謡のうたの会
●ラジオ歌謡のうたの会
●民謡の会
●日本全国地名のうたの会

●映画と物語のうたの会
●高野辰之と岡野貞一の歌
●弘田龍太郎の歌
●小学校の教科書に載っている歌
●お母さんのうた
●こどもへの愛情のうた

●昭和の20、30年代いちばん売れた曲の会
●昭和の40年代〜のいいうたの会
●紅白で歌われたうたの会
●平成のいいうたの会
●令和のいいうたの会
●今年の紅白のうたの会

……など多数

その日の季節に合わせたテーマに沿って数曲の「うた」をたどり、うたの合間に「対話」を重ねます。
それにあわせて、楽しい季節のおしゃべり、行事のおしゃべり、昭和のおしゃべり、日本のおしゃべり、
地域のおしゃべり、食べ物のおしゃべり、家庭や学校や知識や経験など対話テーマも多数織り交ぜて進行するのが
季節とうたのプログラムの大きな特徴です。

・歌詞の読み解きや思い出共有による認知刺激
・一人ひとりの発言機会を確保する少人数グループ設計
・名前を呼び合う関係性づくりによって社会的な健康を促進