

聖学院大学総合研究所 カウンセリング研究会主催
 第3回（2018年度）キリスト教カウンセリング研究講演会
 講演者：久米小百合「愚痴も悩みも歌にして」



講演者：久米小百合先生

2019年3月1日、都内築地にある日本印刷会館を会場に、第3回キリスト教カウンセリング研究講演会を開催した。もともと歴史のある講演会だが、2016年度からは、会場も埼玉のキャンパスを離れ、内容もかなり自由な観点から信仰者のメンタルヘルスについて学ぶことを目指す講演会となっている。第1回の研究講演会は香山リカ先生に精神科医の立場から、第2回は晴佐久昌英先生に神父としての実践の経験から、お話をいただいている。第3回の今回は、久米小百合先生に音楽宣教師として登壇していただいた。

多くの人は久米小百合先生というより、久保田早紀さんとして音楽活動をしていたことを覚えているだろう。大ヒット曲「異邦人」は当時の音楽シーンを席卷した。1984年に久保田早紀としての音楽活動を引退し、その後は、信仰者として教会音楽の活動を行うに至り、今回はその音楽宣教師として「愚痴も悩みも歌にして…」という講演をいただいた。

ちょうど2週間前にご自身の音楽と人生を語った初の本格的な著作『ふたりの異邦人——久保田早紀・久米小百合自伝』（いのちのことば社 フォレストブックス）を出されたばかりで、先生の音楽人生で大きな節目を迎える中での登壇でもあったと思う。

さて、講演内容はわかりやすく、かつユニークな事柄に富んでいた。久米音楽療法の世界の一端を味わせていただいたのであると思う。そこで

は心に良い音楽を聴きましょうといった受身的なものではなく、もっと能動的に音楽の世界に触れていく楽しさがあった。

たとえば生活の中で、自分の怒りの思いを言葉（即興の歌詞）にして短く口ずさむことを勧める。これは自分の感情を自覚し、コントロールすることに有効であると思われるが、ご自身の体験談も含め、その方法をいきいきと語っていただいた。こうした種々のアイデアは心理療法の技法としても意味づけられるものでもあると思われる。

また、電子ピアノも用意し、久米風アレンジの賛美歌や詩編の歌を歌っていただいた。会場からはかつての大ヒット曲「異邦人」をリクエストする声寄せられたが、これは実現しなかった。というよりも、これは今から思うと、久米先生が音楽宣教師としてあえて選択しなかったのだと思う。

なお、会場から回収した質問票（講師に聞いてみたいことを書く）はこれまでになく件数が多く、かつ長文のものが多かった。50分程度の質疑応答時間だったが、あっという間であった。教会賛美のあり方から、最新の音楽活動まで、その応答は小気味良く、ご自身の言葉でうまくまとめられることに感心しながら聞き入った。音楽家・久米小百合だけでなく、講演家・久米小百合の世界を味わったひとときでもあった。



会場の様子

（文責：藤掛 明 [ふじかけ・あきら] 聖学院大学総合研究所カウンセリング研究 研究代表、聖学院大学心理福祉学部心理福祉学科教授、同大学院教授）