

## ユニゾンで歌う楽しさをボンヘッファーに学ぶ

大柴 譲 治\*

### 礼拝に参加できる祝福

初めに詩編から聖句を引用したいと思います。「後の世代のためにこのことは書き記されねばならない。主を賛美するために民は創造された」(新共同訳。詩篇 102 編 19 節)。主を讃美するために民は創造された！ この言葉は私たちが何のために神によって生命 (Life。この語には「人生」「生活」という意味もあります) を与えられているかということを示しています。換言すれば、その言葉は私たちの生の意味と目的を示していると思われる。聖書はその最初に、神との関係の中に人が創造されていることを宣言しています。二つの創造物語が両論併記のように記録されている創世記の冒頭部分 (1-3 章) を見ると、E 典である 1:27 では人間が「神のかたち imago dei」(鏡像) に創造されたと伝えていますが、J 典

である 2:7 は神がその生命<sup>いのち</sup>の息吹を人の鼻に吹き込まれることによって人は生きる者となったと告げています。いずれも私たち人間が神との生きた関係の中に創造され、その関係の中に置かれていることを証言しています。神との人格的応答関係を抜きにしては、真の神を神とすることなしに、私たち人間は真実の自己自身の生命<sup>いのち</sup>を生きることができないと聖書は最初に宣言しているのです。人間が「永遠の汝」たる神からの呼びかけの前に置かれていて、それに呼応するように「我と汝」という人格的呼応関係の中に生きよう定められているという事実が聖書の前提となっています。マルティン・ブーバーはその関係を何よりも重視しました (『我と汝』、原著 1923)。滝沢克己はそのことを「インマヌエルの原事実」と呼び、小川修は人とキリストは一体であるということからそ

\* Oshiba, George J.  
日本福音ルーテル大阪教会 牧師  
社会福祉法人るうてるホーム 理事長・チャプレン  
上智大学 グリーフケア研究所 客員所員 / 非常勤講師

れを「人基一体」と喝破しています。

いつの頃からか、秘かに私は礼拝に出席することには「御利益」があるのではと思ってきました。もちろん「健康長寿のご利益」というわけではありません。キリストを信じていても私たちは病気になりますし、事故や災害にも遭遇する。苦しみや悲しみを味わうのです。キリストがご自分を捨ててその十字架を担われたように、そしてパウロが「喜ぶ者と共に喜び、泣く者と共に泣け」と言っているように（ローマ 12:15）、私たちはそれらを事柄としては深くたっぷりと味わうことになるのです。アトゥール・ガワンデが言うように、私たちはすべからく死すべき定めに定められているからです（『死すべき定め』、みすず書房、2016）。生老病死の四大苦を避けることは誰にもできません。

では、礼拝が私たちに与えてくれる「御利益」とは何でしょうか。それは「神の祝福」です。神が礼拝を通して私たちを豊かに祝福してくださるということを私たちはそこで深く味わい知ることになるのです。それは私たちの霊的（spiritual）な次元での QOL（Quality of Life）に関係するだけではありません。身体的にも（physically）、精神的にも（mentally / psychologically）、社会的にも（socially）、知的にも（intellectually）、霊的（spiritually）にも神の祝福によって礼拝に参加する者の QOL は高められてゆくのだと思われまます。

私たちは礼拝では毎回讃美歌を 4 曲も 5 曲も歌います。声は腹式呼吸を通して発声されるため、歌う者の姿勢を正し、呼吸を整え、全身運動を促します。深く呼吸をすることで全身に酸素が行き渡り、声を出すということでストレスの解消にもなるのです。また他者と呼吸（息）を合わせて、一緒に声を出すということは、礼拝以外には私たちは通常ほとんど体験しない事柄でありましょう。呼吸を合わせるということは私たちに、一つになっているという連帯感を与えてくれるのです。

また、そこでは歌詞を読み、それを理解し、音に乗せて歌うために目と頭と耳をも使います。讃

美には呼吸を整えるという面もあると思います。そして、礼拝堂で共に歌うことはその讃美の豊かで美しい響きに感動します。讃美を通して、上からの力を与えられるということが実際に体験できるのです。

日曜日に主日礼拝の司式をし、讃美歌を歌い、説教をするというのは、司式者の側から見れば大変に体力がいります。参列者の側から見ても同様だと思います。讃美歌を歌うということは全身運動であり、体力を必要とするからです。逆に讃美歌を歌うことを通して体力が養われるという面もあると思います。ですから私は、礼拝に出席すればするほど、霊的な呼吸法を通して、QOL の高いライフを長く生きることができ、健康になれるのではないかと密かに思っているのです。

### 「一つの説教」としての礼拝式

礼拝に出て共に讃美歌を歌い、み言葉の説き明かしを聞き、いのちの食卓に与る。ルーテル教会の礼拝は式文を使いますから、式文全体、礼拝式全体が対話的に進行し、全体として「一つの説教」となるようによく整えられています。式文の歌う部分も讃美歌も会衆が主体的に参加するところの「歌われる神のみ言葉」なのです。ルーテル教会はその最初から「歌う教会」と呼ばれてきました。ルターが行った礼拝改革の一番大切なこと、それは母国語で礼拝が守れるようにしたことだと思います。会衆の主体的な参与のためにも「理解できること」を大切にしました。ルター自身も、聖書をドイツ語に翻訳しましたし、讃美歌も自らが作曲しました。民衆が、それまでのラテン語から、母国語で聖書を読み、母国語で説教を聞き、母国語で讃美歌を歌う。確かにルーテル教会は「歌う教会」です。悲しい時もうれしい時もずっと神のみ言葉を歌い続けてきたのです。ルターが讃美歌を「会衆の説教」として位置づけたことも大切な事柄でした。そこでは会衆が讃美歌を歌う声を通してみ言葉を相互に伝え合うのです。

## 「リューティスト」ルター

若い頃のルターは、音楽家とか哲学者というあだ名もあったようです。ルターはリュートという楽器、ギターと同属の古楽器を奏でたと言われていました。ルターはそのリュートを使って讃美歌を作曲したはずですが、ルター自身の作曲した讃美歌は、“神はわがやぐら”をはじめ、何曲も教会讃美歌の中に収められています。私は、ルターがリュートを弾いたということに、とても大切な意味があったのではないかと考えています。リューティストとしてのルターは和声の響き（ハーモニー）に心を深く慰められたのだと思います。

弦楽器はご承知のとおり、弦を震わせて音を出します。1本の弦を弾きますと、他の弦も共鳴して鳴ります。一つの音が鳴ると、私たちはその音だけが鳴っているように感じますが、実はその音の上に色々な音が鳴っている。まずオクターブの倍音が鳴っている。例えばミの音があったら、オクターブ上とそのまたオクターブ上のミが鳴っています。さらに耳をすますとミソシレという和音が聞こえてきます。ひとつの音が孤立して響いているのではなく、共鳴して別な音が重なって響いているからなのです。人間の声も同じで、アーという声を出しますと、その上に倍音や和音が響いています。大変不思議な感じがしますね。おそらく、ピアノもペダルを踏んで残響を残しておく、色々な音が聞こえてくるのがわかると思います。ですから、ギタリストやリューティストは、消音ということに一番気を遣います。鳴らしていないのに他の弦がずっと響いてしまうことを防ぐために、共鳴している弦を右手や左手の指などで触って音を消します。リュート奏者のルターは、そのような音の仕組みをとともよく知っていたのではないかと思うのです。ユニゾンで歌う時も、実はその音の上に豊かな響きがかかっているのです。

## 「音楽家」ボンヘッファー

ボンヘッファー自身はピアニストになるか神学者になるかで迷ったと言われるほど、ピアノの腕

前が大変優れていたと言われていました。音楽のことをよく知り抜いているボンヘッファーが「讃美歌というのは、ユニゾン（斉唱）で歌うのが一番よい」と言っていることには深い意味が込められているのです。ボンヘッファーの実践と神学に学びつつ、本日はご一緒にそのあたりを探ってみたいと思います。

## 「天空のハーモニー」

歌はどういうところから発生したのか。発声学的には、喜びや悲しみや驚きの声に調子を伴った、あるいは叫びというところから始まっているのではないかと考えます。1988年に私はスイスのジュネーブのLWF（世界ルーテル連盟）の本部で開かれた会議に出席したことがあります。ジュネーブにカルヴァンの教会があり、そこにカルヴァンが座った説教者の椅子があります。そこでは、説教台が会堂の中ほどの、真横に位置し、らせん階段を少し上った所にあります。昔はマイクがないですから、そのような位置から喋らないと声が届かなかった訳です。音響効果の非常によい会堂でしたが、おそらく大きな声でゆっくりと喋ることで遠くまで言葉を届かせていたと同時に、同じ言葉に節を付けて歌うことで会衆によく聞こえるように理解できるようにしたのではないかと考えられます。残響の多い中世のカテドラルなどでは、聖書朗読なども節をつけて歌われたようです。その方が良く声が届くからです。今でも私たちは式文で、キリエやグロリア、ヌンク・ディミティスとかを歌います。メロディを付けなくて済むだけでもよいのですが、それにメロディを付けて単旋律で歌うことによってはつきり届かせてゆく、あるいは響かせてゆくということに意味があるのです。そして不思議なことですけれども、単旋律を歌ってもその上に豊かな響きがかわってゆく。それこそ天使がかわって歌っているような響きがあります。ギリシャの哲学者ピタゴラスはそれを「天空のハーモニー」という言い方をしたそうです。

**「自分の声が隣の人の口から出ているように、そして隣の人の声が自分の口から出ているように歌いなさい」**

私自身はもともと性格的にシャイですし、歌うということが大の苦手でした。声を出す時息が抜けてしまって、声帯が震えなかったのです。ルーテル神大に入り、聖歌隊に加わりました。そこで山田実先生に発声の訓練を受け、ようやく声が出るようになりました。腹式呼吸の訓練も受けました。もともと音感もリズム感も良い方ではなかったのですが、訓練を積むことによってそれなりに司式ができるようになったと思います。訓練をするということは、やはり大切だと思います。山田先生からは、「よく唾を飲み込んで、声帯をいつも湿らせておくように」と言われました。ですから、話す時も歌う時も、腹式呼吸はもちろんのこと、生唾を飲み込んで声帯が乾かないようにしています。私は、牧師はたとえ歌が下手でも何でも、きちんと訓練をすることが大切だと、きちんと神学校で礼拝学の教育をしてもらわなくてはならないという持論を持っています。今度新しくアメリカからジェフリ・トラスコット先生が神学校にお見えになりましたから、発声も含めて訓練をしていただけるのではないかと考えています。

礼拝の司式というのは、説教と牧会と並んでとても大切な牧師の務めです。神学校時代に山田先生がおっしゃった言葉で、今でも覚えていますのは、「讚美歌では言葉が一番大切であり、聞く者にはっきりと聞き取れるように話し、歌うこと。プレスもフレーズの間でするのではなく、上手に言葉を抜いて歌うこと」という言葉です。例えば「主はわが牧人」だったら、「主はわが○きびと、われおそれあ○じ…」のように言葉を抜くのです。隣の人のプレスに重ならないように、言葉そのものを抜くという事です。また、自分の声が隣の人から出ているように、あるいは隣の人の声が自分の口から出ているように歌うことが大切だと山田先生はいつもおっしゃっておられました。「隣人の声を聞く」と言うことはとても大切です。それは「周囲の人の声をよく聞きながら、それに合

せて歌いなさい」ということだと思います。もちろん隣の人が音程の定まらない方である場合にはそれに合わせない方がよい場合もありますが…。

先程の讚美歌もそうですが、段々訓練を重ねていくうちに、みんなの声が聞こえてくるようになります。自分ひとりが悦に入って、朗々とした声で歌うのではなく、ひとつの声に合わせていく、これがユニゾンで歌う、斉唱で歌うということの大切なことだと思います。

ホワイトという礼拝学者は、会堂はコンサートホールのような吸音効果の高いところではなく、できるだけよく響いて、自分が歌っていて孤独を感じないような造りが良いと礼拝学の本に書いています。隣の人の声がよく聞こえて、自分に響いてくる会堂です。共にお互いの声を聞き合うことは、大きな喜びになります。そして、自分の声の音色と隣の人の音色が溶け合って、ひとつの言葉として響くことだと思います。ピタッと音程が合う時は、本当に天上からの音楽が鳴っているように感じます。なかなかそこまではいかないのですが、確かにそういう瞬間はあります。「教会というのは神さまのオーケストラだ」と言った人がいます。確かに一人ひとりとは違った音色や個性を持っています。しかしそれだからこそ、それらを合わせて、一つの豊かな讚美の音楽を奏でることができるとも言えます。

**「エツファタ（開け）！」**

ところで私たちはルーテル教会ですから、そしてルーテル教会の大きな特徴の一つは罪認識の深さにありますから、「罪」というものについて考えなければなりません。

隣人の声が自分の口から出ているように歌う、あるいは聞くということ、妨げようとするものが私たち自身の中にはあります。それは自分の声しか聞こうとしない「自己中心性」です。つまり周りはどうでもよく、自分のストレスが解消できればよいと考えやすいのです。それではみんなで歌っていても斉唱にはならない。一人で歌っているのと同じです。それではアンサンブルの喜びや

ユニゾンで歌う喜びは決してわかりません。自分しか見えないこと、孤立して生きることを聖書は「罪」と呼びます。神さまとの関係が破れることを聖書では「罪」というわけですが、自分の中に閉じこもること、自分の声しか聞かないことは神さまの声を聞こうとしないことと同じだと思います。そこには孤立しかありません。一緒に歌うということは、そのような孤立していた私たちを打ち砕いてゆくという「サクラメンタルな恵み」（註：「サクラメント」とは「聖礼典」のこと）があると思います。自分の罪が打ち砕かれて周りへと繋げられた時、キリストの十字架と復活が、神と自分自身と隣人と和解するために与えられてゆきます。そしてそこに本当の喜び、共に生きる喜び、共に歌う喜びが開かれてゆくのです。

今朝は「エッファタ」という、耳が聞こえず口がきけない人をイエスが癒したという聖書の箇所を読みました（マルコ 7:31-37）。「エッファタ（開け）」というのは自らの内に閉ざされていた私たちが、他者へと開かれて繋げられてゆくという意味です。閉ざされた私たちがコミュニケーションへと招き出されてゆく。音楽というのはそのような連帯させる力も持っています。特に私がそれを感じるのは葬儀の時です。悲しみの内にある時、音楽ほど私たちに深く慰めを与えてくれるものはないのです。讃美歌ほど私たちを支えてくれるみ言葉はないと思います。ルターも「音楽は神学の次に大切だ、音楽は神さまの賜物だ」という言い方をしています。悲しむ者の心が深く慰められ、心が開かれていく時、私たちはそこに上からの慰めが与えられると思います。自分の殻が打ち砕かれて隣人の声を聞く時、私たちはこれまで味わったことのないような新しい喜びに満たされてゆく。それは愛の喜び、ハーモニーの喜びと言えるかもしれません。

ボンヘッファーは大変厳格に「讃美歌は常にユニゾン（斉唱）で歌うべきだ」と言っています。確かに私自身もユニゾンで歌うことが一番大切であり、み言葉が一番大切であるとは思いますが、音楽にはハーモニーの素晴らしさというもあり

ますし、構成の素晴らしさというのを感じます。音楽には様々な素晴らしさの次元があって、それを感じるのですね。ところがボンヘッファーは、そういうものは邪道だと言うのです。やはり、み言葉に集中して讃美歌を歌うことで私たちの心はみ言葉に向かってゆくのだと強調しています。そこでは人間の「罪」ということが注意深く考えられているのですね。

## ユニゾンで歌う楽しさ

本日のタイトルは、「ユニゾンで歌う楽しさをボンヘッファーに学ぶ」ということですが、ボンヘッファーという人は神学者ですから事柄へのこだわりがあるのですね。ユニゾン（斉唱）ということに大きなこだわりを持っています。それはボンヘッファーの白鳥の歌とも呼ばれている『共に生きる生活』という本の中に出てきます。

1939年、ボンヘッファーがフィンケンバルドというところの牧師補研修所の所長であった時、牧師補たちと共同生活をいたしました。『共に生きる生活 Gemeinsames Leben』という書物はその共同生活の中から生み出された本であります。その中の「他者と共なる日」という中に、共に歌う、共に讃美するということが出てきます。詩篇は繰り返し私たちに「新しい歌を主に向かって歌え」と呼びかけていますが、実は、新しい歌を歌うのは私たちだけではない。そこには、地上と天上にあるすべての教会が歌っている歌があるというのです。神の讃美の歌がある。この讃美の歌というのは、神さまご自身が定められた歌であり、教会に入る者はその歌に合わせて歌うのであるとボンヘッファーは言っています。天上のハーモニー、天上の讃美に合わせて私たちがそれに参与する、参加する。それが讃美歌を歌うことであると、ボンヘッファーはそういう位置づけることから入ります。

聖書を見てみましょう。ヨブ記の38章には、つむじ風の中から神さまがヨブに現れた箇所がある。「その時、夜明けの星はこぞって喜び歌い、神の子らはみな喜びの声をあげた」（7節）。ある

いは出エジプト記 15 章には、イスラエルの子らがモーセに率いられて紅海を通り抜けた勝利の歌である「モーセの歌」が語られていたりします。あるいは、受胎告知後のマリアの讃歌（「マグニフィカート」）、使徒言行録 16 章の牢獄の中で歌う「パウロとシラスの歌」がある。また、ヨハネ黙示録 15 章には「モーセの歌と小羊の歌」が出てきます。聖書の中には、色々なところで讃美歌が歌われています。その讃美歌の中で歌われているのは、三位一体の神さまとその神さまのみわざです。フィリピ書 2 章 6 節から 11 節までには、初代教会で歌われていた讃美歌「キリスト讃歌」も記録されています。

面白いことにボンヘッファーは、讃美の歌というのは地上の教会と天上の教会では別々の響きを持つと言っています。地上の私たちは信じる者として信じる者のための歌を歌い、天上の教会では、信じる者のためではなくて、見る者のための歌、救いを目の当りにしている者たちの喜びの歌を歌っているのだと語ります。地上では貧しい人間の言葉によって歌われますが、天上では口に言い表せない、いかなる人間も語り得ない言葉があり、14 万 4 千人の他には誰も学ぶことができない新しい歌、黙示録 14 章にそういう言葉がありますが、そういう歌、神の豎琴が伴奏する歌があるのだと言っています。

我々の新しい歌、地上の歌というのは、巡礼の歌であり旅人の歌であります。それはイエス・キリストにおける神の啓示に結びつけられています。それは、単純で、非陶酔的で、非夢想的で、感謝に満ちた信仰深い、神のみ言葉に向けられた歌なのです。この「神のみ言葉に向けられた」ということが大切です。エフェソ書 5 章 19 節に、「詩篇と讃歌と霊的な歌によって語り合い、主に向かって心からほめ歌いなさい」とあります。心の底から主に向かって讃美讃め歌う。教会で歌われる讃美歌は、みんなの心の底から出て来る歌なのだ、ボンヘッファーは言うのです。

#### 四つの前提

共に歌うということには四つの前提があります。(1) 神のみ言葉への信頼、(2) 交わりの中にしっかりと位置を占めるということ、(3) 徹底的に謙遜になること、(4) 厳しい訓練、の四つです。こういう四つのことがあって初めて主に向かって心から讃美を歌うことができるのです。

心が共に歌わないところでは「ひどい人間的な自己礼賛の混乱」があるのみです。主に向かって歌われないところではそれは偶像に捧げられた歌となってしまう。「それでは自分自身が音楽をあがめるために歌っているのであって、主をあがめるために歌っていることにはならない」とボンヘッファーは言います。これはなかなか鋭い指摘ではないでしょうか。私たち人間は、讃美歌を歌うことにおいても主を指し示すのではなくて自分自身を指し示してしまう、自分のために歌ってしまうということが容易に起こってしまうのです。本当の讃美というのは、天上の教会と地上の教会を貫く神さまの讃美歌に参加することであり、主に向かって捧げられるものであります。

なぜキリスト者は他者と共に歌うのか？それは全く単純な理由によるのだとボンヘッファーは語ります。同じ一つの言葉を同時に語りかつ折るためです。したがって言葉においても一つになるためなのだと言います。ボンヘッファーは「音楽的な要素は、すべて（神の）み言葉への奉仕に従属する」と考えている。音楽的要素が主人公になってはだめで、中心はみ言葉を大切にすることなのです。ですから、礼拝における讃美歌や家庭集会における讃美歌は、全て神のみ言葉に結び付いているので、本質的にはユニゾン（斉唱）で歌われるべきであるとボンヘッファーは言うのです。ユニゾンで歌われる歌のトーンというものは、歌われる言葉に唯一本質的な支えを持っているので、それ以外の声による音楽的な支えを必要としません。「忍耐と慰めの源である神が、あなたがたに、キリスト・イエスに倣って互いに同じ思いを抱かせ、心を合わせ声をそろえて、わたしたちの主イ

エス・キリストの神であり、父である方をたたえさせてくださいますように。心を合わせて、声をそろえて、わたしたちの主イエス・キリストの神であり父である神を、たたえさせてくださるように」。これはローマ書 15:5-6 の言葉です。ボンヘッファーは繰り返し、「ユニゾンで歌う、一つのみ言葉になって歌う」ということを強調しています。

そのような歌は、音楽的に耽溺するような無関係な動機によって乱されない「ユニゾンの純粹さ」を保ちます。また、言葉と並んで音楽的な要素に固有の権利を与えようとする暗い欲求によって濁されないという明晰さを持つ歌い方の「単純さ」と「非陶酔性」を持ちます。そして地上で私たちが歌う讃美の歌というものは、人間らしさと温かさを響かせます。それは我々の損なわれた耳にとってはただ「忍耐強い訓練」によってのみ開かれる。正しいユニゾンができていくかどうかということは、その「交わりの靈的な判断力」の問題なのだ。そこでは心から主に向かってみ言葉が共に歌われる。ユニゾンというのは、音楽的な事柄というよりはむしろ、深く靈的なことがらなのだと言えます。交わりの中にある各人が、礼拝と訓練の姿勢を取るように心を備えているところにおいてのみ、ユニゾンで歌うこと自体が、音楽的にはたとえ多くの不十分な点があったとしても、そのみを持つ喜びを私たちに与えてくれます。

ここでボンヘッファーは毎日共同生活の中で体験していたものを文章にしているのですね。頭の中で考えていることではなくて、フィンケンバルデで実際に牧師補たちと共同生活する中で彼らはユニゾンで歌ったのでしょうか。そしてそこで与えられた喜び、み言葉に繋がる喜び、一つのみ言葉で一つになる喜びをボンヘッファーは語っていると思います。

## 五つの敵

そして言うのです。「ユニゾンで歌うということについての敵というものがある。その敵を交わりの中で排除しなくてはならない。礼拝の中で歌

う時ほど、虚栄と悪趣味が混じり込んで来るところは、他にはないのだ」と。ボンヘッファーはそこで「五つほどの敵」を挙げています。

第一の敵：「即興的な低音部が歌われるということ」。これはユニゾンに必要な下地とそこに欠けている豊かさを与えようとして歌われますが、それによってユニゾンの言葉と調子を殺してしまうのです。

第二の敵：「バスとアルトが驚くべき音域で自由に歌うこと」。これはもしかしたらテノールとアルトのことかもしれませんが、色々な音が動き回ったりすることで、どの讃美歌も1オクターブ低く歌わなければならないとなり、共に歌っている人の注意のみ言葉から離れてしまいます。また色々な和声が入ると、やはりそのハーモニーの方に私たちは耳が傾いてしまいます。みことばが一番大切だということから離れてしまうわけです。そのことに気を付けなくてはなりません。

第三の敵：「ソリストの声で歌うこと」。広く胸いっぱいの声で鳴り響かせ、自分の歌に自分で聞き惚れ、声を震わせて歌うので他の人の声を全部打ち消して自分の喉の美しさに栄光を帰することになる。信仰で燃えたりするとそういうことになるかも知れません。しかしそれは、聖霊の働きに思えるかも知れませんが、自分は自分という自己主張の形になってしまわないように、「非陶酔的である」ことの大切さを感じます。

第四の敵：「危険性のより少ない敵ではあるが、歌うことのできない非音楽的人々が、はるかに少数だけれどもいる」。

第五の敵：「何か気分が優れないために、一緒に歌うことができない、歌おうとしない人々がいる。そしてそのために、交わりを破壊するような者もしばしばいる」。

## かたちから入ることの大切さ

この「第五の敵」ということに関して、私はここでは「かたちから入る」ということの大切さを思います。心理学の分野に、「人間の気持ち（感情）というものは理性には従わないけれども（体

の) 姿勢には従う」という言い方があります。例えばドーンと落ち込んだ時。背中を丸めて小さくなりながら「頑張らないといけない」とどんなに理性的に考えてもなかなか頑張ろうという気持ちにはならないですね。ところが胸を正して上を向いて二、三回深呼吸でもしてみます。すると気持ちがフッと上向きになるのです。頭でどんなに考えても気持ちはなかなか変わらない。しかし、姿勢を変えると気持ちが変わる。姿勢(身体)には気持ち(感情)がついてくるというのは考えると不思議なことですが、体と心の結びつきにとっては極めて自然なことでもあります。辛い時に無理してでも笑顔を作ってゆくと気持ちが楽になるということが確かにあります。ここに「かたちから入る」ことの大切さがあると思います。

私は讃美歌を歌うというかたちから入るということもあってよいだろうと思っています。気分が優れない時にも歌うことによって自分の気持ちを変えられていくということが起こる。ボンヘッファーは訓練の大切さを強調しています。訓練をすればするほどますます喜びが満ち溢れる。ユニゾンで歌えば歌うほど、ユニゾンで歌う訓練をすればするほど、共に歌うことから与えられる祝福が、交わりの生活全体に表れる神さまからの祝福がいよいよ豊かに満ち溢れる。「喜びの杯が満ち溢れる」(詩篇 23:5)という詩編の言葉がありますけれども、神さまの祝宴に与るということの中で讃美をしていく。共に歌うということの中で聞こえてくるのは教会の声です。私が歌うということは、一人一人が歌うということではなくて教会が歌うということです。その教会の歌に私たちは加えられていく。共に与ることを許される。そして共に歌うということは私たちの霊的な視野を広くしてくれる。自らの小さな交わりを地上における大きなキリスト教会のひとつの枝として認識し、我々がある時には弱々しく、またある時には立派な力強い歌をもって、心から喜んで教会の歌に秩序正しく参与することに役立つに違いない」という言葉で結んでいます。

## まとめ～ユニゾンで歌うことの喜び

ボンヘッファーは、ユニゾンで歌うということは深く霊的な事柄、神学的な事柄であって、そこでは神さまのみ言葉がまず第一に指し示される必要があるということ。そしてみ言葉から離れず、み言葉に向かって私たちの心を整えていく。そういう訓練として讃美歌を歌うということが位置づけられる側面もあると指摘しています。

天上の祝宴での讃美に地上に生きる私たちも加えられているという事実が、最初に申し上げたように、ユニゾンで歌う時にもそこに倍音が自然に加えられて豊かな響きが与えられるということの理由になるのではないかと思います(「天空のハーモニー」)。一緒に歌うことの喜びの中で、私たちは自分自身のちっぽけな殻が打ち砕かれ、共にキリストの肢体とされていることの喜びを一緒に味わってゆく。私たちが守る礼拝は常にそのような礼拝であって欲しいと思いますし、私自身そのような礼拝に仕える者でありたいと願ってやみません。讃美の歌声の中で吹いている神さまからの聖霊の風を感じつつ、ご一緒に主の喜びの祝宴に与ってまいりましょう。

## 後記

この原稿は、2000年9月15日、日本福音ルーテル千葉教会において行われた日本福音ルーテル教会東教区主催の「礼拝と音楽セミナー」発題原稿を基として、書き直したものである。発題調になっているのはそのためである。ある時、私の先輩である故三浦謙牧師(1945-2013)が突然私に「このボンヘッファーに関する発題を読んだが、とても面白かった」と伝えてくださった。何が面白かったのであろうか。その後しばらくして三浦牧師はガンのため亡くなられたので、その言葉は強く私の心の中に残っている。三浦先生がこの拙文を日の目を見るように推して下さったのだと思う、重たい腰を上げてここに投稿させていただいた。思いのほか時間がかかってしまったが、約束を果たしたように感じてホッとしている。 s.d.g.