

ともに生きる ともに創る
共生共創事業

神奈川県あそび歌プロジェクト

スリランカのあそび歌

カルンカゲディヤ



★せかい★
世界のうたど
あそぼう♪

世界の歌とあそぼう シリーズ 04

スリランカのあそび歌

光輝く島!? スリランカ

日本から西へ約 6,500km 離れたインド洋に浮かぶ島国、スリランカ。その国名は「光輝く島」という意味を持ちます。しずくのような形状から「インド洋の涙」と呼ばれるほか、豊かな自然の美しさから「東洋の真珠」とも称されています。

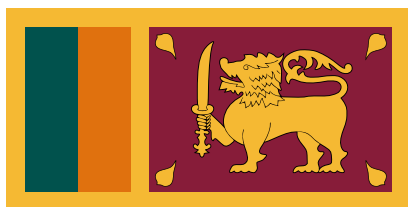
ශ්‍රී ලංකා

シュリー ラン カー (スリランカ)

(聖なる/光輝く) (島/楽園)

多文化融和を願う国旗と
ライオンの建国神話!

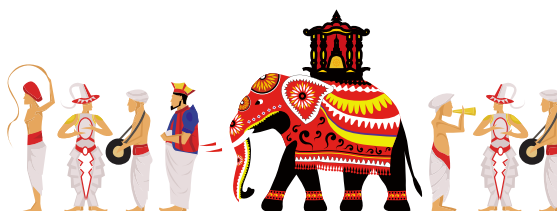
スリランカの国旗に見られるえんじ色、橙色、緑色は、それぞれ現代のスリランカに暮らすシンハラ人、タミル人、ムーア人を象徴しています。これらの色は、多様な文化と宗教が共存する国の特性を反映しています。また、国旗には剣を持ったライオンが描かれており、これは建国神話に登場するライオンに由来しています。



建国神話 (要約)

「昔、インドでライオンがベンガル地方の王女をさらって妻にし、双子の兄妹が生まれました。成長した息子は父であるライオンを殺し、妹と結婚して王国を築き、その一族はシンハラと呼ばれるようになります。その長子ウィジャヤが後にスリランカに渡り、シンハラ王国を建国しました。」

本リーフレットでは、「スリランカ」の文化やあそび歌を紹介します。みなさんは「スリランカ」という国についてどれくらい知っていますか？

世界中から人々が集まる!!
雨乞いのお祭り「ペラヘラ」

スリランカは世界でも有数の大仏教国で、仏陀が数度訪れたとされ、王都キャンディのお寺には仏陀の歯「仏歯」が納められています。この「仏歯」は雨をもたらす力があるとされ、毎年 8 月の満月の日（エサラ・ポーヤ）に象の背中に乗せてパレードが行われます。これが「ペラヘラのお祭り」と呼ばれています。

このお祭りでは、スリランカの伝統舞踊である「キャンディアンダンス」を踊るダンサーや、煌びやかな装飾を着た数十頭の象たちが、伝統太鼓や笛の音色によって踊りながら歩く圧巻の光景をみることができ、毎年世界中から大勢の人々が集まる「アジア三大祭り」の一つとも言われています。



① スリランカカレー

様々なスパイスを使用し、食べることで体調を整える薬膳カレーです。モルディブフィッシュ（鰹節に似た食材）を使った出汁を基調とした味付けは、お隣の国、インドのカレーとははっきりと異なります。水分が少ないカレーが多く、日本の家庭で食べられる一般的なカレーとは全く異なる印象を受けます。大粒で水分が少ないお米と、手で混ぜながら食べるのが特徴です。

② 紅茶（セイロンティー）

スリランカは、かつて「セイロン」と呼ばれ、紅茶を世界中に輸出してきました。現在でもスリランカ産紅茶は「セイロンティー」として親しまれています。一年中栽培・収穫され、厳しい品質管理で生産される紅茶は世界トップクラスの輸出量を誇ります。日本でも「セイロンティー」や「ウバ」「ディンブラ」などの茶葉が多くの紅茶製品に使用されています。

③ 宝石と職人

1000 年以上も前から宝石を世界に輸出しており、中でも「ブルーサファイア」は特に有名です。サファイアの実色は白っぽい色をしています、加熱・冷却・研磨を繰り返すことで、美しいブルーサファイアへと仕上げられます。また、宝石職人を育成する学校が多くあり、そこで技術を磨いた職人たちが手掛ける宝石は、細部までこだわり抜かれています。



④ 世界遺産

スリランカの面積は日本の北海道よりやや小さい程度ですが、その中にはユネスコ世界文化遺産に認定された遺跡が 6 か所あります。例えば、シーギリヤロックの城跡、仏歯が祀られているキャンディの仏歯寺など、スリランカには歴史と文化を感じさせる遺跡が点在しています。



02

スリランカのあそび歌

「カルンカゲディヤ」であそんでみよう！

スリランカのおじいさんのお話が語り継がれ、
現代のあそび歌となった



「カルンカゲディヤ」は、スリランカのおじいさんの様子が描かれた歌です。おじいさんのお話が歌となり、さらに現代では小学校や幼稚園などでさまざまな振り付けが加えられ、子供たちが歌ったり踊ったりしながら楽しんでいます。神奈川県共生共創事業の一環である「神奈川県あそび歌プロジェクト」では、日本語の歌詞を付けたり、曲の途中でテンポを変えたりするなど、オリジナルのアレンジも行いました。身振り手振りの一つ一つに、スリランカらしさを感じられる楽しい「あそび歌」です。ぜひみなさんも挑戦してみてください！



あそび歌「カルンカゲディヤ」のレクチャー映像を公開しています

当プロジェクトでは、みなさんと「カルンカゲディヤ」を楽しむために、音楽家や振付家の方々と一緒に歌詞や振り付けをアレンジしました。本リーフレットでは、歌詞の流れや、振り付けの説明をイラスト付きで紹介しています。カルンカゲディヤの遊び方のレクチャー映像は、右の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。



レクチャー映像
(YouTubeへ)

『カルンカゲディヤ』の歌詞

カルンカゲディヤ 村のおじいさん
結んだ髪がビンロウの実みたい
牛車に乗って市場に出かけては
カゴにいっぱい 葉っぱをつんでくる

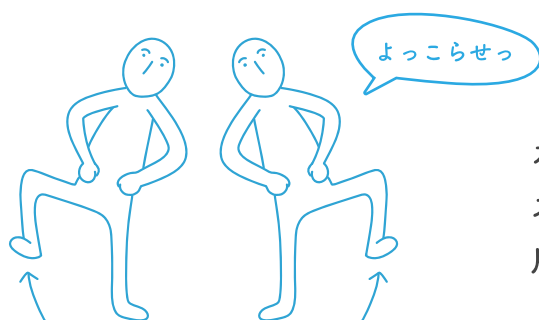
曲がったクシが 頭についていて
真っ白な服を まいにちきてる
まんげつのひには おいのりをして
タバコをすいながら おはなしかたる

おもちゃもつくる 村のおじいさん
ちいさなこどもに おくってくれる
コーヒーショップで ゆうがたはいつも
むかしのはなし ずーっとしてる

「カルンカゲディヤ」は、スリランカで古くから親しまれている童謡です。スリランカの生活風景が描かれており、本作品では他国の文化を表現するものとして原曲の歌詞を尊重しています。たばこやびんろうの実に関する表現がありますが、たばこやびんろうの実の摂取を推奨するものではありません。

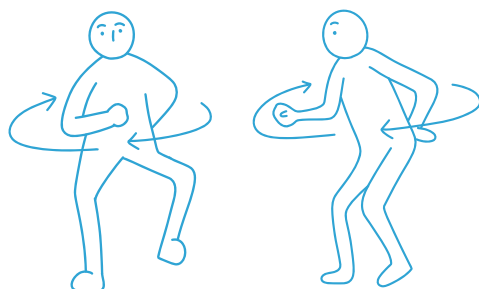
歌（うた）に出てくるスリランカのおじいさんの様子（ようす）をおどりにしているよ。ぜひみんなもおどってみよう。あそび歌プロジェクトの映像（えいぞう）では、ゆっくりのテンポとはやいテンポでおどっているよ。ついてこられるかな？歌（うた）をおぼえたら、自由（じゆう）なテンポでうたっておどってみよう。

前奏（ぜんそう）と間奏（かんそう）のおどり（１）



ガニ股（また）になって
ズボンやスカートをつまんで
片足（かたあし）ずつもちあげる

前奏（ぜんそう）と間奏（かんそう）のおどり（２）



腰（こし）をまげて、
杖（つえ）をついて
その場（ば）でまわる

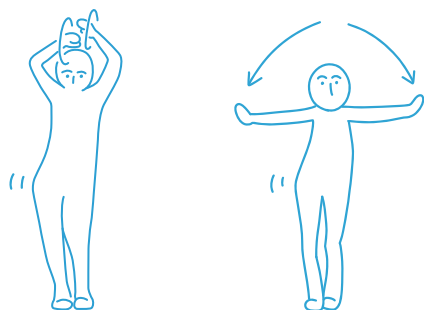
1-1. カルンカゲディヤ 村のおじいさん



顔の横で手のひらを
くるくる回す

片足（かたあし）を前に出して
前後（ぜんご）にリズムをとろう

1-2. 結んだ髪（かみ）がビンロウの実みたい

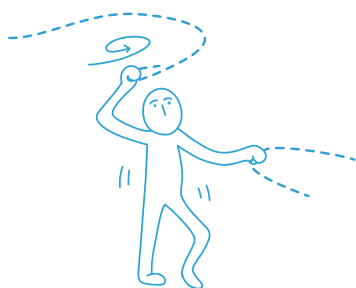


長い髪（かみ）をあたまの上で
ぐるぐる結んでおだんごにしたら

手のひらを左右に
ペアッとひらいて完成（かんせい）！

腰（こし）でリズムをとってみよう

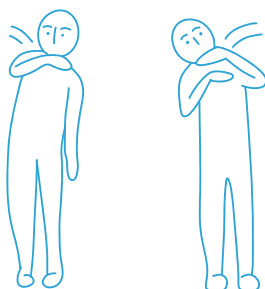
1-3. 牛車（ぎゅうしゃ）に乗って市場に出かけては



片手（かたて）はたずなをつかんで
もう片方（かたほう）の手で
ムチをふりまわす

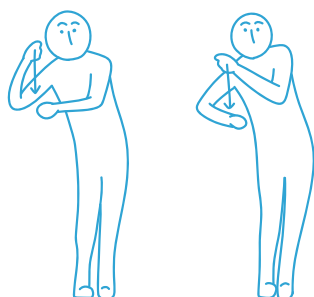
牛車（ぎゅうしゃ）がゴトゴト
からだを上下にゆらそう

1-4. カゴにいっぱい 葉っぱをつんでくる



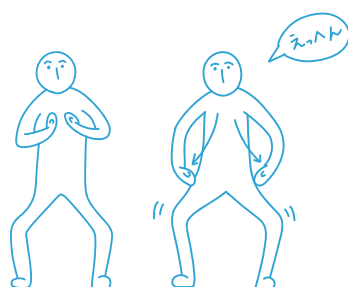
カゴに上から葉っぱを
どんどん重（かさ）ねていこう

2-1. 曲がったクシが 頭についていて



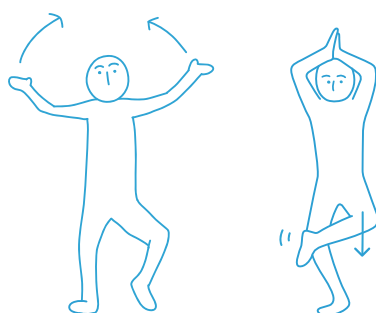
長い髪（かみ）を下にたらしめて
クシでとかす

2-2. 真っ白な服を まいにちきてる



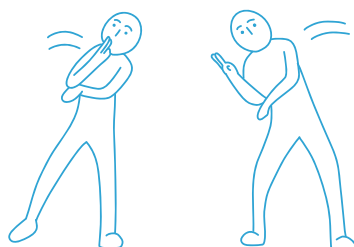
上から下に
服をなでおろす
ヒザを上下に曲げのばし

2-3. まんげつのひには おいのりをして



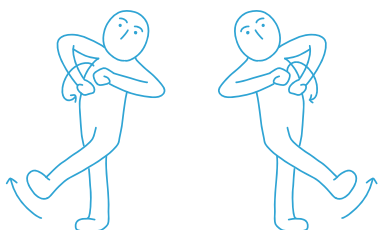
あたまの上で
手のひらを合わせて
片足（かたあし）をあげておいのりのポーズ
ヒザを上下に曲げのばし

2-4. タバコをすいながら おはなしかたる



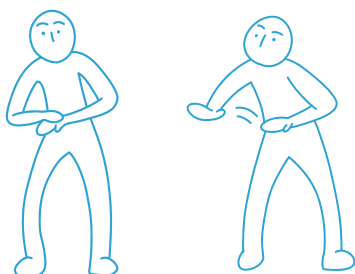
腕（うで）をくんで
タバコをふかす

3-1. おもちゃもつくる 村のおじいさん



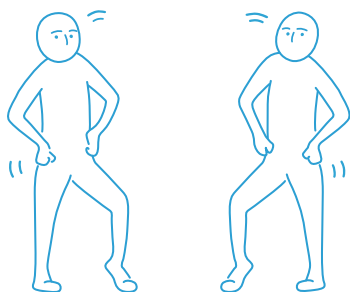
腕(うで)をグルグル
足をななめ前に
交互(こうご)に出す

3-2. ちいさなこどもに おくってくれる



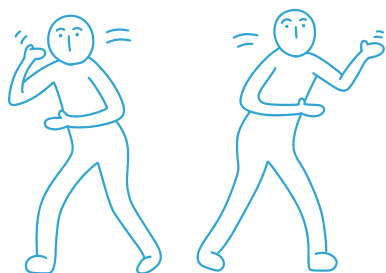
おもちゃを
こどもたちに
くばる

3-3. コーヒーショップで ゆうがたはいつも



スカートやズボンをつまんで
腰(こし)でリズムをとってみよう

3-4. むかしのはなし ずーっとしてる



口元(くちもと)で
手のひらをパタパタ
お話をまわりにとどける

カルンカゲディヤ

編曲：3日満月

C C G G



カルン カゲディヤ むらのおじいさん むすんだかみが
まがっ たくしが あたまについていて まっしろ なふくを
おもちゃ もつくる むらのおじいさん ちいさなこどもに

4 G C G C C C G



びんろうの みみ たい ん ぎゅうしゃ に の っ て いちばへで か け て は
まいにち き てる まんげ つ の ひ に は おい の り を し て
お っ て くれ コー ヒー ショップ で ゆうがた は い つ も

7 G G C G C tempo up C



か ご に い っ ぱ い はっぱをつ ん で くる カ ルン カゲディヤ
た ば こ を す い な が ら お は な し か た る まがっ た く し が
む か し の は な し ずー と し て る おもちゃ も つ く る

11 C G G G C



むらのおじいさん ん むすんだかみが
あたまについていて まっしろ なふくを
むらのおじいさん ちいさなこどもに

14 C C G G



ぎゅうしゃ に の っ て いちばへで か け て は
まんげ つ の ひ に は おい の り を し て
コー ヒー ショップ で ゆうがた は い つ も

17 G C



は っ ぱ を つ ん で く た る
お ず は な っ し と か し た て る

03 スリランカのさまざまなあそび歌

「カルンカゲディヤ」以外にも、多くのあそび歌に出会いました。その中から、日本の「ハンカチ落とし」に似た遊びや、ココナッツカレーを作るお母さんの様子を歌ったあそび歌を紹介します。

コッポラコッポラピピンニャ

ハンカチ落としのように、輪になって座り、その周りを1人の鬼役が回る形で遊びます。歌は「コッポラ コッポラ ピピンニャ」というフレーズから始まり、鬼が座っている人たちに質問をして、座っている人たちがそれに答えます。質問の例は次の通りです。

「義理のおばさん、台所に昆布はどこにあるの?」「棚の中にあるよ。」

質問を繰り返した後、歌の最後で鬼は次のセリフでみんなを寝かせます。

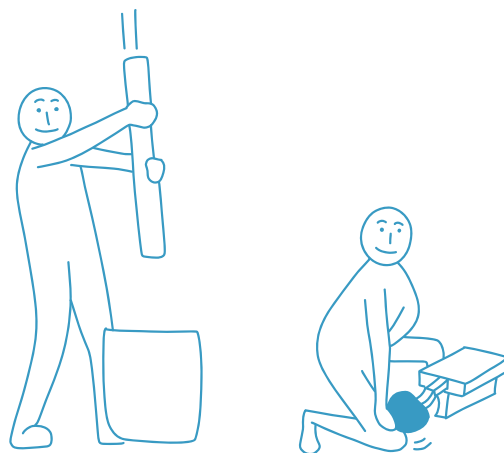
「泥棒が来ますよ、早くご飯を食べて寝てください。」

みんなはその仕草をしながら目を閉じて眠ります。その間に鬼はハンカチを誰かの後ろに置き、「おきなさい」と声をかけます。起きたら、ハンカチを後ろに置かれた人がハンカチを持って鬼を追いかけて、タッチすると鬼と交代します。



ピティコタコタ

「カルンカゲディヤ」と同様に、小学校や幼稚園などで子供たちに教えられているあそび歌です。お母さんが台所でココナッツカレーを作る際の粉を挽いたり、ココナッツミルクを絞ったりする動作が振り付けになっています。「ピティ」は小麦粉を指し、「コタコタ」はそれを杵で打って粉にする際の擬音語です。さらに、小麦粉をふるいにかける音「ピティ ハラハラ」や、ココナッツを削る音「グルトゥ バラス バラス バラス」など、スリランカの擬音語や、日本ではあまり使われない台所の道具を使った動作を楽しむことができるあそび歌です。



神奈川で暮らすスリランカの人々

日本で暮らすスリランカ人の数は、2023 年末時点でおおよそ 4 万 7 千人（法務省の在留外国人統計より）。居住地は千葉県が最多で、それに次ぐのが神奈川県です。言葉や文化が大きく異なるこの日本という国に移住・定住したスリランカの人々に、日本とスリランカの文化の違い、暮らしの様子や、日本人とスリランカ人の違いについて、お話を伺いました。

1

レスリーさん

（日本在住 26 年目）

大和市でスリランカ料理店を経営するレスリー・ペレーラさんは、1998 年にスポーツ留学生として日本に渡り、その後定住。現在は家族とともに日本で生活を送っています。今回は、スリランカ人の名前の由来や日本の子育て文化についてお話を伺いました。また、レスリーさんが通っている仏教寺院のコミュニティも紹介していただき、実際に訪問してきました。



とっても長い、スリランカ人の名前とその由来

日本とスリランカで違うものってなんでしょう？という質問してみると、まずは「名前」についての豆知識。スリランカは世界一長い名前の首都「スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ」で知られていますが、人の名前も非常に長いようです。インタビューのレスリーさんにフルネームを伺うと「コティカベレ・レスリー・アヴェラタナ・ペレーラ」で、その名前の由来について、次のように説明してくれました。「スリランカ人の名前は、先祖の名前を受け継ぐ仕組みになっています。たとえば、僕の場合、レスリーというファーストネームの前に『コティカベレ・アヴェラタナ』という先祖の名前がついています。そして最後に家族の名前として『ペレーラ』が加わります。それぞれの名前には宗教的背景や歴史的な影響も反映されています。僕の名前は、イギリスの植民地支配時代の影響を受けていると思います。」

日本で暮らして感じること

「日本人のマナーには感心しています。例えば、道を尋ねると、皆さんがとても丁寧に教えてくれるし、日本語を間違えても笑われることがありません。自分にとっては、そういうところがとても安心感に繋がります。また、日本人は『空気を読む』ことを大切にしていると感じます。あまり多くを話さず、暗黙の了解で進めるコミュニケーションが日本の特徴だと思います。」

他には子育てをしながら感じたこととして、スリランカは日本に比べると子供の教育について過保護かもしれません。小学生くらいまでは子供たちを一人で出かせさせないのです。学校はスクールバスか車で送迎するのですが、送って行ったら学校が終わるまで待っています。日本の子供に比べて自立が遅いように思いますし、親も子供一人のために、大人が一人ついている必要があるのでは大変です。」

スリランカの食材や雑貨が並ぶ スリランカレストラン

スリランカ料理のお店は、インド料理やタイ料理に比べて日本ではまだ少ないですが、神奈川県の大和や綾瀬、川崎などにはスリランカ料理のレストランがあります（地域名と「スリランカ料理」で検索してみてください）。

レスリーさんのレストランをはじめ、スリランカレストランの特徴は、スリランカカレーを中心に、店内でスリランカの食材やお茶などの輸入雑貨を販売していることです。また、ホッパーやコットロティなどの屋台メニューを鉄板で調理して提供するスタイルは、現地の雰囲気を感じさせます。店内に入ると、ココナッツミルクやカラピンチャ（カレーリーフ）の香りに包まれ、異国情緒を楽しめます。スタッフの多くは日本に移住したスリランカ人なので、ぜひ話しかけてスリランカのことを聞いてみてください。



スリランカの仏教徒が集まる スリランカ式仏教寺院

レスリーさんが家族で通っているお寺は主に神奈川県内からスリランカ人が集まるコミュニティです。左の写真は藤沢市にあるスガタ瞑想センターという小乗仏教（スリランカは基本的に小乗仏教）の寺院で、3ヶ月の修行を終えた僧侶に新しい袈裟を供養する日に執り行われるお祭りの様子です。民家を改装して作られた寺院に数百名の人々があつまり、朝から夕方まで、祈祷をしたり、スリランカの伝統的な儀式やパレードを行ったり、炊き出しを行っていました。

仏教徒以外でも自由に参加して、儀式をみたり、炊き出しをいただくことができます。私たちの取材の日にも初めて見学で訪れた日本人の方々がいらっしゃいました。寺院やレストランにいくと、いかにたくさんのスリランカの人たちが神奈川県に暮らしているのか、そして彼らの文化の奥深さとそれを日本で守りながら暮らしているのかを体感することができます。

2

ナイザーさん

(日本在住 8 年)

海老名マスジド（イスラム寺院のこと）のイマム（指導者）を務めるナイザーさんは、2014 年に初めて来日し、愛知県の新安城マスジドで活動した後、2016 年に海老名マスジドに移り、イマムの職に就きました。イマムとしてだけでなく、地域の外国人コミュニティを支える存在としても活躍されている、ナイザーさんに、多文化共生をキーワードにお話を伺いました。

外国人にとって日本での生活の難しさは、言葉の壁よりもルールの壁

マスジドに集まる多くの外国人をみていると、彼らが日本で暮らす上で一番苦労するのが「言葉」ではなく、「ルールの壁」だとナイザーさんは話します。

「外国人が最初に直面する問題は、文化やルールの違いです。例えば、公共の場での声の大きさや、交通・駐車のマナー、地域のルールなど、生活の中の細かい点でトラブルが起こることが多いです。ですから、私は外国から来た人々に、『日本人はこういう国民性を持っていて、こうしたルールやマナーを守りながら生活している』ということ伝えていきます。」

外国人全体に対するイメージを良くするために

ナイザーさんは、20 数年前の日本と現在の日本の様子を比較し、外国人に対する印象の変化についても語りました。「私の知人たちの話を聞いていると、20 数年前の方が日本の人々は外国人に対してもっと親切だったように思います。当時は日本に住む外国人が少なかった分、トラブルが少なかったのだと思いますが、現在は日本に住む外国人が増えたことで、トラブルも増え、外国人に対する印象が少し悪くなってしまったのかもしれない。」

だからこそ、一人ひとりがルールやマナーをしっかりと身につけて生活していく必要があると考え、毎週金曜日に教徒たちにそのような話をする時間を設けています。」



海老名マスジドでは、毎週金曜日にイスラム教徒の人たちが集まってナイザーさんのお話を聞く会がある

決められたことを守ることが、相互尊重の大前提

「私の感覚では、日本ではルールが多いかもしれませんが、それは地域の安全性を守るために必要なことだと思います。きちんとルールを定めそれを守ることが、みんなが安心して暮らすためには重要で、日本に来る外国人には、まずこの国のルールやマナーを理解し、それを守ることが大切だということを伝えたいのです。」

また、日本では、他人を尊重する精神が根付いているので、ルールを守ることによって周りの人々から受け入れられるようになり、逆に守れないと自分たちのことを尊重してもらえなくなってしまうと思います。」



パキスタン、スリランカ、バングラディッシュなどの人々が集まり、それぞれ尊重しながらコミュニティ活動を行っている海老名マスジド

多文化が集まるコミュニティ 海老名のイスラム寺院

神奈川に住むスリランカ人の多くはイスラム教徒で、日本にはモスクが少ないこともあり、海老名の「海老名マスジド」には多くの教徒が集まります。ここでは礼拝に加え、日本に移住したばかりの人々を支援するために、ごはん会や日本語教室などのイベントも開催されています。

金曜日の礼拝の日には多くの人が集まり、モスク周辺にはアジアフードの屋台が出ていて、ビリヤニなど現地の味を楽しむことができます。

モスクはイスラム教徒でなくても見学や休憩できる場所なので、異文化体験として一度訪れてみてはいかがでしょうか。



金曜日拝の様子。数百人の教徒があつまり、建物の外まで人が溢れて祈禱をしている

TOPIC 綾瀬市で暮らすスリランカムスリムの女性たち

綾瀬市にはスリランカムスリムの方が多く住んでいます。Ayase Muslim Women's Organization という団体が、ムスリムの女性の活動支援を行っており、バドミントンやズンバなどのクラスを開催しています。スリランカムスリムの女性たちに日本での暮らしについて話を聞いてみました。

日本での暮らしのきっかけや感じたことを教えてください

「夫についてきて日本で暮らすことになりましたが、まず感じたのは人と人の距離が遠いことでした。スリランカであれば隣人とはすぐに友達になり、お互いの家に呼び合ったりするのですが、日本では隣人との交流がほとんどなく、言葉の壁かな？と寂しく、残念に感じていましたが、しばらく住んでみて思ったのは、他人の生活に入り込まないというのが、現代の日本人の気質というか、社会の雰囲気なのかなと思っています。また、ムスリム女性は制限が多いと思われると思いますが、私たちはあまりそれを不便に感じていません。1日数回の礼拝をする、外ではヒジャブを被る、必要以上に夫以外の男性との関係を深めない、といった習慣はムスリム以外の人たちと違いがありますが、それが日本で暮らす障壁になるとは思っていません。



Ayase Muslim Women's Organization が開催するイベントの様子

「かなチャンTV」にてレクチャー映像公開中

神奈川県には外国にルーツをもった人々が多く暮らしています。「神奈川県あそび歌プロジェクト」では、様々な人々が一緒に楽しむことができる世界の「あそび歌」をテーマとし、リサーチしています。リサーチでは、海外にルーツをもつ方々を訪ねて、ご本人や先代が日本で暮らすことになった経緯や、幼少期に歌った童歌、あそび歌についてのお話を伺いました。そして、教えてもらったあそび歌を日本で暮らす人々と楽しむことができるように、音楽家や振付家の方々と一緒に歌詞や振り付けをアレンジして、あそび歌のレクチャー映像と本リーフレットを作成しました。

これまで作成したあそび歌のレクチャー映像を神奈川県公式 Youtube チャンネル「かなチャンTV」で見ることができます。



『マクル』

(西アフリカ)

←レクチャー映像 (YouTubeへ)



『ペリキト』

(ラテンアメリカ)

←レクチャー映像 (YouTubeへ)



『チンドアリラン』

(韓国・朝鮮)

←レクチャー映像 (YouTubeへ)



『よしお兄さんとおどろう！』

ラテンアメリカのあそび歌 ペリキト』

(ラテンアメリカ)

←レクチャー映像 (YouTubeへ)

プロジェクトに協力してくれた方々

インタビュー協力

Ayase Muslim Women's Organization
Ebina Masjid

レクチャー映像

原曲：「カルンカゲディヤ」

演出：村井敦

振付：ホナガヨウコ

編曲・演奏：3日満月（権頭真由、佐藤公哉）

映像制作：株式会社ディレクションズ

MA：株式会社パコ

オンラインエディット：株式会社 moi

衣裳：武田久美子

ヘアメイク：友森理恵

衣裳助手：三善穂津美

ヘアメイク助手：日高葉奈

グラフィック制作：杉原悠太

出演：ホナガヨウコ

大橋杏 角野志築 楠田悠人 コナテ咲蘭 齊藤オーレル翼颯
齊藤リアン優空 田島一真 萩原すずの 肥田恭太 普久原傑人

リーフレット

企画：井尻有美 杉原悠太

編集・執筆・グラフィックデザイン：シーダ株式会社

執筆協力（あそび方、振り付け説明）：ホナガヨウコ

企画

井尻有美 杉原悠太

協力

綾瀬市 Ayase Muslim Women's Organization Wishwadhinu dancing group
Ebina Masjid Sachini Dissanayake スガタ冥想センター
劇団ひまわり 株式会社ディレクションズ シーダ株式会社

主催

神奈川県

企画製作

公益財団法人神奈川芸術文化財団

共生共創事業について

神奈川県では、「ともに生きる社会かながわ」の実現に寄与するため、文化芸術の分野においても、「ともに生きる ともに創る」を目標に、年齢や障がいなどにかかわらず、子どもから大人まで、すべての人が舞台芸術に参加し楽しめる「共生共創事業」を実施しています。



ともに生きる ともに創る
共生共創事業



共生共創事業 WEB サイト

★ぜかい★
世界のうたど
あそぼう♪

