

声を磨く朗読の勧め

言の葉OFFICEかのん代表 川邊 暁美

◆コロナ禍、気になる声

「周囲の声に以前より敏感になった」「自分の声が伝わっているか気になる」という人が増えている。長引くコロナ禍で、対面コミュニケーションの機会が激減し、マスク越しやオンラインでのやり取りが増えたためだろう。

顔の半分以上が隠れるマスクを着けての会話では、表情が読み取れない分、声の大きさや抑揚、滑舌などが大切だと実感できる。オンラインでは、お互いの顔は見えてもニュアンスが伝わりにくいいため、声の明瞭さに加えて、間の取り方や伝わりやすい言葉、丁寧な話し方が誤解を避けるために必要だ。

そういう背景があり、これまでになく、自分の声や話し方が気になっているところに「会話が減り、声が出にくくなった気がする」という不安が追い打ちを掛けるようで、オンラインでボイストレーニングの講座を実施した際には、全国から思いがけず多数のご参加をいただいた。

◆意識的に声を出すこと

ここでは、ボイストレーニング講座を受講しなくても、声が生き生きと輝き、豊かになるトレーニング法をご紹介します。それは声に出して文章を読むこと。いつでもどこでも始められ、「声を磨く」ために最大の効果を発揮する。

筆者は、朗読家としても活動をしているが、アナウンサーとしてニュースを伝えていた若かりし頃に比べ、年を取り、声は低く、張りもなくなっているのに、語尾の表情や間の取り方、声の響きなど表現力の幅が広がったことで、声が存在感、説得力を増したと感じている。

詩や小説などを朗読するとき、普段の話し声よりも広い範囲で、声の5要素、①大きさ②高さ③速さ④間⑤音質(響き)を意識的に使うことが、声を豊かにしてくれるのだ。

まずは、好きな詩や随筆など短いものを声に出して読むことから始めてみてはいかがだろうか。ポイントは、そのときに自分の声に耳を傾け、その声を受け止めること。声は意識をした瞬間から変わってくる。何気なく声を出すのではなく、自分の声に耳をすますことで、おのずと発音や発声に注意が向く。そして、呼吸は、口からではなく、鼻から息を吸う腹式呼吸を心掛けよう。深い呼吸で声も心も安定する。

◆健康長寿につながる

お勧めは、毎朝、目を通す新聞のコラム。各紙おおむね2分から3分程度に収まる長さで、声のウォーミングアップになる。声に出して読むと内容がしっかり頭に入るため、会話の糸口や朝礼のネタとして使えるかもしれない。

構えて特別なことをするのではなく、自分の声を意識して発する瞬間を、日常の中でこまめに作るのが、即ち、声のトレーニングだ。気楽に始め、習慣化すれば、周りの反応が変わってくる。

最近、健康長寿につながる、という点からも、朗読が注目されている。「文字を読む」「言葉の意味を理解する」「文字を声で表現する」「自分の声を聴く」という行為を同時に行うことで、記憶力や集中力が高まり、脳が活性化する。のどや口の周りの筋肉、舌を鍛え、呼吸も意識するので、誤嚥性肺炎の予防になり、免疫力もアップするそうだ。

声は、相手の潜在意識の深いところに働きかける。何気ない相手の声の調子に傷つくことも、逆に、その声の温かさに励まされたり、前を向く勇気をもらえたりすることもある。声の豊かさは心の豊かさ、それは人生の豊かさにもつながる。

(かわべ・あけみ)

◆監修◆ 内外情勢調査会

◆委託編集◆ 時事総合研究所

〒104-8178 東京都中央区銀座5-15-8 TEL: 03-6800-1111(代表)

この記事に関する問い合わせは、時事総研(03-3546-2384)まで

本稿の一切の情報について、無断転載・複写をお断りします。©時事通信社 2003