

【W3】「声という楽器を知ろう！～声を長く健康に使い続けるために～」

【講師】原 千晶

【要旨】

みなさんご自身の声についてどう感じていますか？

知人の音楽療法士や音楽療法を学ぶ学生に【声の悩み】を聞いてみると、

- 声が小さく、聞こえないと言われる。
- セッションが続いて声が枯れてしまった。
- 元気よくリードして歌いたいののに大きな声が出ない。
- ムード歌謡を歌うのにムードが出ない。
- 演歌や民謡、歌謡曲など、どんなジャンルを歌ってもクラシック風になってしまう。
- 年齢とともに声が出なくなってきた、回復が遅くなってきた。

など、音楽療法士ならではの悩みや、広く一般的な声の悩みも寄せられました。みなさんはいかがでしょう？

音楽療法の臨床現場では「セラピストの声」は、クライアントへ働きかける一つ的手段です。また臨床場面以外でも、同僚・他職種との会話、研究発表の場で話すなど、音楽療法士は様々な場面で「声」使っています。プライベートでも声を使わない日はほとんど無いと思います。

そんな身近な「声」ですが、あるデータによると日本人の 8 割は自分の声に自信が無いと答えたそうです。

人の声は心にどんな影響を与えるでしょうか。元気な声で話しかけられると、「元気がもらえる」という人も居れば、「うるさいと感じる」人も居ます。このようにコミュニケーションにおける声の役割は大きく、「声」はその人の印象を大きく左右するといっても過言ではありません。

受け手の状況によって受け取り方が変わる。これは音楽療法における「音楽」と同じではないでしょうか。音楽療法士には相手の年齢や身体的・心理的・文化的な背景、TPO を考え、そのときに合わせた声を発するスキルが求められるのではないかと思います。音楽療法の実践において「声」も重要なアイテムの一つです。

今回のワークショップでは、声を出すことに慣れていない人や不安がある方向けに、

- ①声の出る仕組みや、声を作る筋肉、器官の事を知る
- ②自分の声や、声を作る筋肉がどのような状態にあるのかを知る
- ③声の筋肉の作用を知り、エクササイズによって新たな声の発見をする

ことをハリウッド式音声学に基づいてお話しさせて頂き、実際に声を出して体験して頂きたいと思えます。「自分の声を知る」それにより声に関する悩みを解決するヒントが見つかることを期待しています。

【プロフィール】

東邦音楽大学音楽療法コース首席卒業。日本音楽療法学会認定音楽療法士。リハビリテーション病院、高齢者、障害者入所施設、児童発達支援施設など、様々な領域で音楽療法の実践をする傍ら、児童合唱団の指導や、保育園等での音楽教育に携わる。自身の声の不調やコロナ禍をきっかけに、発声のメカニズムに興味を持つ。2023年ハリウッド式音声学に基づくボイストレーナー養成講座修了。