

“素敵な声を手に入れよう”

あなたの  
持っている



を

目覚めさせる！

スポーツ指導、プレゼン、交渉、その他より良いコミュニケーションには、その場の状況に応じた「良い声」を出すことが大切です。

「声」の重要性に注目した、まったく新しいラーニングコース。講義とレッスンで、あなた自身の魅力的な「声」を手に入れましょう！

# より良いコミュニケーションのために 「声」のことを考える。

このラーニングコースは、どうやったら魅力的な声が出せるようになるのかを、理論と実践を通してひとりひとりが考えていくものです。スポーツ指導者やインストラクター、カウンセラーなど「声」がポイントとなる職業も多くあります。

## 聞いていて気持ちのいい声、魅力的な声は人生を豊かにします。

「声」がコミュニケーションツールとしてとても大切なものである、ということを引きちゃんと認識することはとても重要です。

というのも「声」は「言葉の内容」を伝えるだけでなく、そのときの話し手の精神状態や、話し手が聞き手をどう思っているか、話している内容を話し手がどう考えているか、どんな感情を持っているか、そういったことに加え、身体の状態、出身地や年齢、また性格までも露わにしてしまいます。人の第一印象は、かなりの部分「声」で決まります。聞き手は、この後もその話し手とおつきあいたいかどうかを無意識に「声」の印象で決めているのです。

これほど自分を映し出してしまう「鏡」のような「声」に関心を持ち、それを磨こうとする人は日本ではまだまだ多くありません。たとえば、ビジネスの世界でもプレゼンの仕方や資料の準備に時間を割き、身だしなみに気をつける人は多くても、「声」を磨くことに時間をかける人は少ないようです。欧米では、多くのビジネスマンや政治家などが専任のボイストレーナーに「声」のトレーニングを受けているといます。

そして「声」は、まさにあなただけが持つオリジナルなもの。その資質を開花させ、必要に応じて何をどう伝えたいのか、どのような「発声」がその場で効果的であるのか、そういったことを考えていけるようになれば、自分自身の資質を高めることにつながるはずです。

## ■座学「発声のメカニズム」

私たちは毎日「ことば」を交わしてコミュニケーションしています。  
では「ことば」とはいったい何でしょうか？

「言語学」においては、<「ことば」とは「音」である>と定義されています。

私たちは毎日なんらかの「音」を出して他人と意思疎通しています。  
その「音」の主要なものが「声」なのです・・・。

あなた自身が持っている魅力的な「声」を出すための第一歩、それは正しい知識の獲得です。声のメカニズムを「音声学」の理論からわかりやすく解説します。  
また、日本語の発音の特徴、そして微妙なニュアンスを伝えるプロソディ（韻律）についても理解を深めます。

## ■実践「資質を開花させるトレーニング」

では、発声の際の身体の状態をどう作っていけば良いのでしょうか？

発声と密接な関係を持つ「呼吸法」や、筋肉をリラックスさせる方法が発声の準備に非常に重要になります。

まず呼吸を観察することから始め、その呼吸をスムーズにする体操へと進みます。  
その上で、具体的な発声のためのトレーニングに入っていきます。

発声は、まさにスポーツと同じく、脳が指令を出して筋肉を動かす「運動」です。  
いろいろな方法にトライして、「筋肉運動としての発声」を意識しながら行うことで、  
みるみる内にあなたの「声」が変わるはずですよ。

## ■ 座学「発声のメカニズム」

### 1) 音声について

・「声」とは何か

「ことば」とは「音」である。

「音」と「音声」の違い。

・「音声」は何を伝えるか

言語的情報（言葉の意味内容、情報など）

メタ言語的情報（話し手の感情・精神状態、話し手が聞き手をどう待遇しているか、など）

非言語的情報（年齢・性別・出身地・性格など）

\* 音声が作られるための3要素

① 呼吸：気流の起こし、肺からの呼吸、呼吸の安定性が重要。

「声」は吐く息、呼吸が必要。息が途切れるとかが声の途切れるとき。

② 発声：声帯の振動

声帯が振動することによって音となる。

リラックスしていないとよい「振動」にならない。

緊張したり、力が入り過ぎると声帯を痛めてしまう。

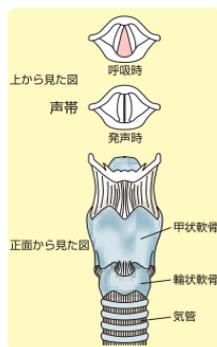
声帯の振動音を、口腔・鼻腔その他で共鳴させ、増幅させる。

「有声音」と「無声音」の違い。

③ 調音：私たちはどのように言語音を作り出しているのか  
声道の変化という加工。

「ア」と「イ」の違いは口腔内の形状の違い。

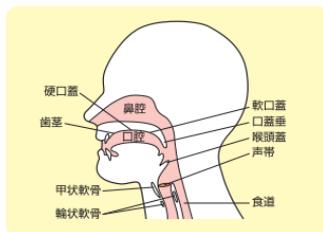
「滑舌が悪い」とはどういう状態か。



声帯及び咽頭の構造

\* 音声器官の仕組み

イラスト参照



口腔断面図①

## 2) 日本語の発音の特徴

### ・音質を決める要素

母音：唇の丸め、舌の前後位置、舌の上下位置

日本語の母音は5つだけではない！

子音：声帯振動の有無、調音点（音を作る場所）、調音法（音を作るやり方）

### ・フロソディ（韻律）

アクセント

イントネーション

プロミネンス

ポーズ

## 3) 「声」の持つ力

人の印象は「声」で決まる。

感情は「声」で伝わる、感情を「声」で伝える。

人間の精神状態を良くするのも悪くするのも「声」、

そしてその人自身を作るのも「声」。

人を包み込む「声」、心が温かくなる「声」、励ます「声」、導く「声」。

人に命令する「声」、怖がらせる「声」、脅す「声」、やる気をなくさせる「声」。

\*「正しい発声」とは「あなたの感情やイメージがちゃんと表現できる声を手に入れること」（鴻上尚史『発声と身体のレッスン』P.15 より）

### 主要参考文献

亀淵友香『発声力』PHP 文庫

鴻上尚史『発声と身体のレッスン』白水社

斎藤孝『身体感覚を取り戻す 腰・ハラ文化の再生』NHK ブックス

萩野仁志・多田鏡子『ボカルの悩みを解消する本』リットー・ミュージック

萩野仁志『「医師」と「声楽家」が解き明かす発声のメカニズム』音楽之友社

羽鳥操・松尾哲矢『身体感覚をひらく 野口体操に学ぶ』岩波ジュニア新書

福島英『声のしくみ』ヤマハミュージックメディア

水口聡『声の力で人生をもっとよくする！』実務教育出版

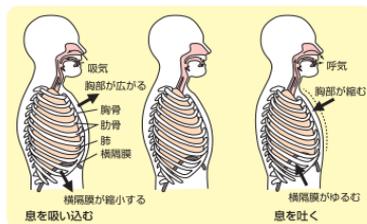
## 実践「資質を開花させるトレーニング」

「声」は、対人関係に大きな影響を及ぼし、ビジネスや指導の現場でも力を発揮する道具です。そして「良い声」は一生の財産です。自分の声を磨き、大切にし、より良い人間関係を作っていきましょう。

### 1) 発声のための準備運動

#### ・呼吸法

呼吸を観察してみる。どこが膨らんでいるのか、胸、背中、肋骨、上半身をそれぞれチェック。「腹式呼吸」について、横隔膜の動きを感じてみる。



呼吸のしくみ

#### ・筋肉のリラクスのために

緊張しては「良い声」は出ない。握りしめたトライアングルを叩いてもきれいに振動しない。

頭・首・肩・上半身をリラックスさせる、いつでもどこでもできる「龍村式指ヨガ」。筋肉をゆるめるといのはどういうことか、「野口体操」を知る。

### 2) 発声トレーニング

#### ・声を出すための注意点

緊張した状態で発声するとどうなるか、余分な力が入らないように。表情をつくる、口を大きく動かす。

#### ・基本的な音の練習

有声と無声の意識、S音とZ音の違いを知る。

母音の発声、子音の発声。子音と母音の組み合わせを意識する。

### 3) 響く音を手に入れる

#### ・ハミングレッスン、M音とN音の練習

どこが振動しているか観察する。のど、唇、鼻、頭、胸など。

声が響くということはどういうことか、頭部全体、上半身すべてに響かせる練習。胸に響かせる。寝転んで胸に手を当てる。

喉を開ける、口の中であくび、NGO音を出す。

#### ・丹田を意識する

上虚下実、下半身はどっしり、上半身はリラックスした状態を保つ。

#### ・声の「ベクトル」を定める

誰に向かって話しているのか、声の方向性を意識する、ベクトルを定める練習。

#### 4) その他のトレーニング

- ・継続して「声」を出す練習をする

「マントラ」「お経」を唱えてみる、般若心経にチャレンジする。

お坊さんはなぜ「良い声」なのか。

- ・気持ちよく大きな声を出せる場所と機会を作る

趣味を持つ、カラオケ、詩吟、演劇、合唱、その他。

- ・自分の「のど」の健康状態に気を配る

深酒・タバコは厳禁、刺激物もなるだけ避ける。

無理して大声を出さない、のどを休める時間を持つ。

乾燥した空気は良くない、口呼吸ではなく鼻呼吸。

- ・自分の声に意識を向ける

その場の状況に適した、目的にかなう声を出しているか、を絶えずチェックする。

#### “まとめ”

丹田で支えた、響きのある声を、焦らずリラックスした状態で、ベクトルを定めて発すること。トレーニングを続けることで「あなた自身」をも磨くこと。

発声は筋肉運動です。トレーニングと習慣づけ、プラス意識の持ち方で変わります。

そして声の出し方によって自分自身も変わっていきます。

自分の声を一番良く聞き、自分の声が一番影響されているのは、実は自分自身なのです。





**船津明生（ふなつ あきお）**

1957年生まれ、愛知県出身。外資系商社・情報関連企業勤務の後、貿易会社経営を経て、コンサルティング及びセミナー講師として活躍。実務経験に基づいた国際ビジネスの解説など、わかりやすく楽しい講義には定評がある。その後大学院へ進み、現在は大学などで英語・音声学を教えるかたわら、ヨガを主体とした実践的なワークショップやボイストレーニングを開催するなど活動の場をさらに広げている。名古屋大学大学院国際言語文化研究科博士後期課程修了、学術博士。「武士道」や「新渡戸稲造」に関する論文も執筆している。

HP <http://tanakomo.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/funatsu.akio>

E-mail [akiof@d2.dion.ne.jp](mailto:akiof@d2.dion.ne.jp)