



I-OWA マンスリー・セミナーより  
清らかで美しい声  
清ら美ボイストレーニング～話し方編

講演: 田辺 清美

レポーター: 川元 由喜子

皆さんは、ご自身の発する声を意識したことがありますか。ご自身の発する声は、相手の気持ちをも変えていくような力があるのです。だから、「清らかな心で美しい声」を発しましょう。略して「清ら美」は、そんな意味を込めた名前です。

赤ちゃんはいくら泣いても声嘎れしません。身体中の筋肉を弛緩と緊張させて声を出しているんです。実は大人も同じですが、成長するにつれて忘れてしまっている。しかし、少しのトレーニングで思い出すことができますので、是非挑戦してみてください。



まず、日本語の母音「あいうえお」から。

ここでは、より響く母音を感じていただくために「イエアオウ」に並び変えました。

そうすることにより、母音を均等に響かせるポジションを覚えていただけたと思います。

まずは「チュー」の口をして、その口角をグーッと横に引っ張っていきます。そうすると唇が少し薄くなりますね。そして、薄くした唇の先の方で「ウィ、ウィ、ウィ」と言ってみてください。その時、唇の緊張感を思いきり誇張させて練習してみましよう。響きが比較的前に出てくるようになります。

早口言葉が上手な方や、上手いなあと思うアナウンサーの口元を見ますと、唇を薄くして話している方が多いのです。皆さんも唇の先をちょっと緊張していただくだけで違ってきます。例えば、英語を話される方は唇の先の方で発音されていて、声に響きがあるのですが、日本人は喉の奥の方でしゃべりがちです。意識的に口の前の方で響きを操っていくとよいと思います。

始めに「イ」のポジションですが、唇の先を少し薄くして前の方で発してみてください。



## 長期投資仲間通信「インベストラ이프」

次は「エ」ですが、上の前歯の裏側に、「エー」、とぶつけます。口の形は「イ」の形で言えます。

「ア」は硬口蓋、上の前歯のところから舌で奥に向かってなぞると、まず硬い口蓋があるのですが、そのドームになった一番高いところから、頭そして天井に抜けるように、「アー」。「ア」の母音を発する際、危険なのは、出発点が喉の奥から始まる「ア」です。これは喉に力が入り負担が大きく、声帯によくないのです。始まりがどこかわからないような「ア」。つまり喉の奥を開けたままで発する「ア」です。日本人にとって少し難しいようですが。

「オ」は、「エ」とやったそのポジションで「オー」が言えますね？「イ」の口の形でも言えると思いませんか？「エー」「オー」と同じ口の形です。

そして「ウー」は唇の先で発します。これも「イ」と同じポジションです。「イ」の口の形で「ウー」と言ってみてください。

日本語の母音「イエアオウ」どれもがバラバラにならないことが秘訣です。全部同じように響いて聞こえることがポイントなんです。こうすると日本人にありがちな、声の中に内向する、ということがないんですね、前に出てくるんです。これが母音を美しく響かせるポジションです。これを覚えておいてください。

例えば、黒柳徹子さんは、全部前の方でしゃべっていらっしゃる。なので、長時間話をしてもあまり声嘎れしないようです。やはり、声が出ているからなのだと思います。

講演ではこのように、ユーモアを交えながら、わかりやすく説明していただき、実際の発声・発音を練習しました。母音のあと、子音の練習、拗音、長音、濁音、半濁音、そして鼻濁音の練習が続きます。特に鼻濁音は、最近若い世代で発音しなくなる傾向にあるそうですが、日本語の美しい語感の大切な要素なので、大事にしたいとお話、印象に残りました。

さらに、「笑顔」がよい声を響かせるポイントであるというお話、効果的な話し方は、急・緩・間を上手に使うことだというお話、その他、上手なコミュニケーションのコツの数々を教えてくださいました。どのアドバイスも実践的で、すぐにでも役に立ちそうなものばかりでした。

最後にみんなで「花は咲く」の合唱の練習をしました。

