

教育者・保育者が目指すべき発声法

—歌声からの考察 そのⅠ—

角地 正範

要 旨

職業として声を多く使う歌手・俳優・アナウンサーなどは、声をどのように使い発声すべきか相当に研究し訓練を積んでいる。しかしその他の声を多用する職業においては、声の間違った使い方による音声障害などの症状が現れない限り、自分の声の出し方に関心を持つ人が非常に少ないと見受けられる。

教職員、特に子ども達と一日中係わり喋り続けなければならない初等教育に携わる教員の声に、たいへん気になる症例が多いのではないだろうか。

何も無いところから真似ることを繰り返すことで学習していく子ども達。その子ども達と多くの時間を共有し、教え伝える保育園・幼稚園・小学校の教員が、自分の声を分析し、正しく自然な発声・発語法を習得し実践することは、言葉を獲得していく段階の子ども達にとって、また教員自身の声を守るという意味でも非常に重要なことである。

人間の持つ素晴らしい道具である声をいかに自然な状態でうまく利用すべきか、声楽の観点から経験し、感じ得た発声に対する問題点を歌声だけではなく話し声の発音も含めたところで具体例を用いながら考察する。

キーワード：声・発音・言葉・日本語・話し声・歌声

1. はじめに

世界には様々な歌のジャンルがあり、発声法も呼吸法も様々だ。また、近年発達した音響機器の出現で、マイクを使って活躍する歌手の歌い方は千差万別となり、その歌い方を無差別に真似て取り入れることは、発声器官（特に原音を作り出す声帯）に非常に危険な影響を与えると考えられる。

現在ようやく解剖学・生理学的検知によって、発声器官の仕組みが解析され、声に対する書物も多く見られるようになった。科学的な分析を基にトレーニングするスポーツ科学同様、発声の科学的トレーニングも発展している。

しかし、呼吸とともにコントロールし、声を生み出す発声器官とそれを支える筋肉などは、体を動かすスポーツのものと比べれば余りにも繊細であること

と、音声であるがゆえに視覚的検知・判断ができないことがそれを非常に困難にさせている。また、声色に対する好みや感情などにも左右され、たとえ同じ声を発しても部屋の音響の違いなどによりその声は大きく印象の違うものとなり、タイムが縮まる・飛距離が伸びる・試合に勝つなどという結果が分かりやすく到達点が見えるものではない。そのうえ音として一瞬に消え行く運命にある声は、録音しない限りは実体が残らないのである。また自分の出す声が自分の体に共鳴振動を起こし、自身の聴覚にも影響を与えるため、外部に伝わっている実際の声と自分が自分の声だと感じているものにはかなりの違いを生むこととなり、客観的に自分の発する声が判断できないことが問題をより大きくさせている。

実際に、録音・録画器械等によって、自分の声を聴

くと、その声に驚愕し違和感を感じるといったことは誰にでも経験のあることだ。

客観的に聴き、判断することの出来ない声本来の性質が思い違いや誤解を引き起こす原因となっており、ヴォイストレーニングを容易でないものにさせているのである。

このように、声を正しく美しく成長させる訓練法は非常にデリケートな作業となるのだが、声というものは健康者に於いて特に訓練することなく身に付き、ほとんど全ての人が何も意識せずとも言葉を話し、日常生活の中で声を使うことができるので、発声について一般的に無関心であるといえる。普通に会話するだけなら、相手の言葉の意味は一応理解でき、こちらが何を言っているのかも相手に通じるからである。しかし言葉を音声として捉えた場合、その声は音声学的に正しく、発声器官に無理のない声を出しているのか、また聴く人に心地のよい印象を与える声の出し方をしているのかという点になると極めて疑わしく、歌声となるとよりいっそう問題点が目立つこととなるのが現状である。

楽器演奏においては、持ち方・構え方・演奏の仕方等について、知らずとも出来るものと基本を教わらないと音すら鳴らせないものがある。声という楽器は何も意識せずとも音が出るものであるが、心地よい声・歌声に導くにはそれなりの訓練が必要である。

残念ながら、わが国では発声教育というもの、家庭教育、乳幼児教育、義務教育、高等専門教育のすべてを通じて独立して行われておらず、自国語の日本語の正しい発音と発語法を学ぶことがほとんどなく、どのように発音すべきか確立された発声法というものがないのが実状である。

歴代米大統領は、聴衆に好印象を与える演説の為に、話す内容や構成だけではなく、声そのものの音声を気にかけ、常に正しい発声法の訓練を積んでいる。一方、日本の政治家はどうであろう。特に選挙後の惨憺たる声の状況は悲惨なものがある。声がしわ

がれるほど気持ちを込めて演説したと云えば、美德に感じてしまうとはいえず、それは根性論的な美学であるだけで、一度傷つき潰れてしまうと元通りにならない繊細な声帯にとっては迷惑極まりないことだ。日本のひとつの文化といえる応援団風の振り絞って出す大声も自滅行為である。

声が変われば印象も伝わり方も変わる。幼児教育に携わる保育者自身が自分の声を知り、よりよく使いこなすことは非常に大切なことで、表情豊かな話し方・歌い方は子ども達の理解度をより高め、情緒豊かな表現力を持つ人間への成長の手助けとなり得ると考えられる。

声を発するという行為は、人間にとって最も重要な意志・心の伝達手段である。声という道具をコミュニケーションの最大の武器とし、発達させてきた人類の過去を振り返り、声そのものが持つ力を、余すことなく表現し、使いこなす方法を見出すことが本稿の目的である。

2. 声について

2-1 人の声とは

そもそも声とは、人間の発するものだけを声と呼び、他の動物が発するものを鳴き声、虫であればむしの音（心地よいものであれば虫の声という場合もある）と同じ生物でありながら、そこから発せられる音についての呼び方が使い分けられている。音とは物質と物質とのぶつかり合いによる摩擦により発生する空気の振動が波となって伝播することであり、人間の声も肺から排出される呼気という空気の流れを、声門閉鎖と声帯振動により断続気流に変え、それが鼻腔をはじめとする共鳴器官に響くことにより生まれ、そしてそれを受け取る聴覚器官によって成り立つのである。

声による表現の方法は、音楽における音の要素と同じく、基本的に高低・強弱・音色・持続時間の四つの要素の組み合わせによって多彩な変化を作り出し

ている。

生理学的な研究により、人間の発声器官は非常に精密にできていて、高度な楽器のような機能を備え、言語用ではなくむしろ音楽用のものであると考察されている。つまり人間の声帯及び共鳴器官は、楽器の構造に類似しているといいうことである。普通でも1オクターブの音域が出せ、しかも、安定した音高を自在に発声し、複雑な旋律を正確に奏でることが出来る緻密な仕組みになっていることが解明されている。もし訓練を積めば通常3オクターブ近い音をコントロールできるのである。

人間の声には話声と歌声という二通りの言い方があるが、人間が言葉を話す際には、持って生まれた発声器官の一部しか使用していないのが実状である。もし発声器官が言葉によってだけ発達したものと考えるならば、こんなに広い音域を出すことができ、また正確な音高の機能を表現する器官など必要ないといえるだろう。

このことから、人間の発声器官は言葉を話すために突然変異で出来たものではなく、現在使われている言葉より前にあったコミュニケーションの手段によって発達したものだと考えられるのである。

2-2 ヒトの声 発声器官の発達

人類の直立二足歩行による手の自由によって、口はくわえる動作から解放され、頭骨にあるかんぬきのようなものが外れて大腦がよく発達した。その結果、知的な部分はますます発達し、コミュニケーションをとる手段として、口から出る音を発展させていったと推察される。

つまり動物の鳴き声程度だったものを色・高さを駆使してあらゆる音を出せる発声器官へと発達させ、その後の言葉の発明で、人類の文明は一気に進展したと考えられる。

認知考古学の第一人者として、人類の心の進化を追究するスティーヴン・ミズンは、『音楽から始まった言葉の取得』を挙げている。ミズンは、『初期人類

はむしろ音楽的要素の強い、歌うような会話をしていたはずだとし、彼らのコミュニケーションを全体的、多様式的、操作的、音楽的、ミメシス的なものと考えている。絶滅した人類ネアンデルタール人（旧人）も十分に発達した咽頭と大きな脳容量を持ち、歌声を使うのにふさわしい進化を遂げていたことを断定している。そしてその後に登場する私達の直接の祖先ホモ・サピエンス（新人）では、より明確に意思疎通する手段としての言語が発達した¹⁾と発表している。

同じく京都大学霊長類研究所の正高信男教授もテナガザルの精巧なデュエットを歌うという行動研究からことばの誕生の手がかりを見いだしている。

『数キロ離れた場所でも容易に聞きとれるほどの大音響で、ペアを組んでいるオスとメスが、それぞれ決まったレパートリーを受け持ち、非常に規則的に自らのパートを声に出し、相手が歌っている時に自分のパートとの時間的な関係を常に頭の中に刻み込んで歌う、その歌のやりとりこそが、「ことばを聴き・話す」という複雑な情報処理をこなしている人間の脳の部位である運動性言語中枢と感覚性言語中枢の発達につながったと説明している。また、脳におけるその情報処理の仕方として、人間が歌を歌うとき以外に、発達の過程での赤ちゃんの言語習得パターン（単語から文章へと組み立てていくのではなく、大人が発した文章をまず音声メロディーに載せて聞きとり、その中からいくつかの単語を切り離して適当に話す。この地点では単語の意味は理解していないが、やがて単語からメロディーが取り除かれ、ことばとして習得する）にも認められる。メロディーにのせた音声によってコミュニケーションをするテナガザルと非常に類似しているのである。²⁾

この二人の研究者の学説からもまず歌があり、その後、言葉が発達したことが理解できる。

「歌う」ことと「話す」ことの大きな違いは、前者では音が連続するのに対して、後者では音が分断され、

分節化したものから構成されているところにある。音の分断には、空気の流出入を断続させる喉の奥の声門の頻繁な開閉が必要になり、その音声の多様化には口腔の運動による母音と子音への修飾が不可欠である。そしてそれらを表現するためには舌下神経の発達が必要とされる。

化石から舌下神経そのものの痕跡を知る術はないが、舌下神経の通じていた神経管の口径の復元が可能であることから、今からおよそ30万年前に、私達の祖先は現在と同程度の舌下神経の発達段階に到達していたとの知見が発表されている。また、脳における言語中枢の発達を分子時計的に逆算しても、私達祖先の発声器官は約10万年前には今の形になって、言葉を話していたと考えられている。

以上の科学的検知からもわかるように、ヒトの発声器官は人間が言葉を話しはじめる時代より遥か昔、何十万年もの年月をかけて歌い続けたことによって進化したものと断定できるのである。250万年前の猿人の誕生から、言葉を使用しはじめたとされる10万年前まで、人間の発声器官は歌う（現在の歌うという感覚ではなく、動物の雄叫び・求愛に似たものかもしれないが、さまざまな音域・音色を使いこなす他の動物に類を見ない伝達手段）というコミュニケーションを続けてきたからこそ、楽器のような精密な仕組みに進化したと理解せざるを得ないだろう。ヒトらしい生物が出現してから現在までのほとんどの期間は言語なしに暮らしていたのであって、人間の進化の最終ページに言語という情報交換の手段を携えて現生人類が出現したのである。

2-3 歌う声と話す声の違い

現在、私たち人間は話すことが普通の状態であり、歌うことは特別なことであると感じている。しかしヒトの発声器官の発達・進化から考えると、本来は歌うことが根底で自然な状態であるのに対し、話すことは後にできた人工的なものであると言ってもいいだろう。

先に述べたように、歌声は音が連続するのに対して、話し声は音が分断され分節化したものから構成されているという違いがある。これらの違いを電子信号処理の方法で使われるアナログとデジタルという言葉に当てはめると、歌声はアナログ・話し声はデジタルと言い換えることができる。鳴き声で造り出すアナログ信号だけでは種類に限りがあり、複雑な内容を伝えることができない。そこで人類は言葉というデジタル音声信号を生み出し、無数の単語を造り、文法というパターン認識によって複雑な内容を高速処理できる通信技術を得たのである。

電子通信機器等が、近代技術の発展で、アナログからデジタルに代わり処理能力を大幅に上げたように、人類の声の出し方もアナログ的発声（歌声）からデジタル的発声（話し声）へと変わってしまったのだ。アナログからデジタルへの技術の発達は、電子通信機器の場合では、情報処理能力を向上させた上に機器自体をコンパクトに縮小することをもたらししたが、発声器官の場合では、歌うことによって発達した器官をフルに活用することなく一部しか使用しないという現象を引き起こしたのである。

歌うことよりも音域的に狭い言葉を話し続けることで、発声器官の機能は当然一部の使用に限定されることとなり、使用されなくなった部分の組織（神経や筋肉）は衰え、退化して行くと考えられる。

しかし人間の身体における目に見える極わずかな変化（進化や退化）は1万年くらいの時間を要するので、言葉を使い始めて現在に至るまでの10万年という年月だけでは発声器官において大きな変化（退化）があったとは考えにくい。つまり言葉の発達は生物の肉体的な進化・退化より、はるかに速いスピードで変化したといえる。また、言葉を操りながらも感情表現の手段として歌・音楽は途絶えることなく発展し熟成してきたのだから退化という肉体的変化はほとんどないものだと考えられるのである。

解剖学的研究によると、『発声器官は人類共通のもの

のであり個人差も余りないので、誰もが大歌手のような「声の楽器」を持ち合わせているのだ。しかし多くの人が歌に自信がなく、高い声・大きな声・透る声が出ないなどと悩むのである。上手く歌えないのは、その楽器を使いこなす機能(神経や筋肉)が弱っていて、力がなく目覚めていないだけのことであり、歌おうとする指令に反応しないで眠っている部品があるからだ。その機能を目覚めさせ、衰えた部分をリハビリしてやれば誰でも本来の歌う声が蘇るのだ。歌うことは人間にとって本能的な行為で、その本能は今も残っている。ですから歌おうとすればこれらの部品は自然に働こうとするのである。』³⁾と発声学のオーソリティーであるF・フスラーは述べている。

2-4 歌うこと

歌うこと、その動作は言葉を話す時に使用する部分だけでない発声器官の全てをバランスよく駆使し表現することである。前章で述べたように言葉だけのコミュニケーションに慣れ親しんだ私たちは、歌うことを特別なことと感じるようになり、発声器官の全てを効率よく使用することを忘れてしまっているのが現状だ。

例えるなら、言葉を話すのが指先だけで出来る作業なら、歌うこととは全身を使い大きな荷物を持ち上げるような作業といえる。その作業でバランスを崩せば倒れて怪我を負うように、歌う場合においては声帯を傷つけ音声障害になる危険があるのだ。

本来、歌おうという気力さえあれば発声器官は自然に動こうとするものだが、問題はそれらが機能的にうまくバランスをとって動くかということだ。呼吸と体を使い発声器官全体を動かすのだから、話す行為よりも当然複雑な作業をする。同時に精神面において気持ちを高く持ち、またその気持ちを保たなければならない。歌おうという気力を持ちながら普通に話す時よりテンションを上げて望まなければならない行為だといえる。そういう気持ちを持ったうえで声を出し、発声器官それぞれの部分の繋がりを

や組み立て方を理解しなければならない。そしてそれらの機能を分析し、その習得を目指し訓練する必要がある。

普段の生活では自分の発声器官のほんの一部分しか使っておらず、その他の大部分は使われないまま痩せ衰えている。この痩せ衰えている組織は、ただ曲を歌うだけでは十分に目覚めることはない。何故なら、ほとんどの初心者は普段話すときに使う意識しないでも動いてくれる組織だけを使って歌ってしまい、伸びやかな声を出せずにいるからだ。幼少の頃から歌が好きで、歌うことに慣れ親しむ人の中に、本能的に自分の発声器官の組織を上手く目覚めさせ、使いこなすことができるケースは稀にあるが、一般的には組織を満遍なくコントロールするには意識的な訓練が必要である。

人間が共通に持っている発声器官の自然な働きに注目し、自然に即して活性化させる方法で声を使う最も適した発声法とは、自然が自分に与える発声法であり、それを見つけることが生理学的に正しい発声訓練の最終的な目標になる。発声器官を無理なく最大限に使用することであり、普段の生活の中で言葉を話すことだけに使用し凝り固まった発声器官を揉み解し、解放させることで生まれ持っている発声器官を目覚めさせるのである。

つまり、細かく分節化することによってデジタル化した言葉の音声をアナログ音声に再変化させることが発声器官全体の役割で、本来の声を再構築することが大切である。

音・音楽は目で直接読み取れるものではなく、かなり抽象的なものだ。音の繋がり・大きさ・音色によって、聴く人々がそれぞれ何らかのイメージを抱き、幸せ・喜び・悲しみ、または風景・思い出・匂いなども想像させる力を持っている。

歌うこととは、その音楽に意味のあることばを載せるのだから、音楽の力にことばの力をプラスし、そのふたつの力が相乗的に人のこころの奥深くまで突

き刺し、人間の情操を揺さぶり、ただ話し語る以上のものを伝える力を持っているのである。

2-5 歌唱における言葉との関わり

ヒトがこの世に生を受け初めて発する産声・自分の意志を伝えるために発する赤ん坊の泣き声、このどちらもあの小さな体から出てきたとは想像できないほどの響きある力強い声を赤ん坊は出すことができる。その声を出す時、赤ん坊の体はどのような動きをしているのだろうか。

その運動は目で見てわかるほどのおおきな動きをする。それは息をコントロールする横隔膜を最大限に使いこなしているからである。両方の肩は後退し・胸は広がり・下腹はへこみ・脇腹が膨らみ・そして喉は広く開いている。

赤ん坊がどれだけ泣いても、その声は暖れることもなくますます力強くなり、響きの質が悪くなることもない。その鋭く耳を突くような泣き声は決して疲れを見せることなくいつこうに終わらないのである。

この乳児の小さな身体から繰り出される泣き声こそ、声を出す運動機能としては完璧で理想的なものであり、発声器官に新たに付け加えるべきものは何もなく、すでに存在している本来の機能を発揮させているだけなのだ。これこそが歌う時の理想の呼吸法で、何の意識も持たず自然のまま最大限に発声器官を生かした最高の発声法だといえる。

ところが成長し1歳近くになるとヒトは本来持っているはずの自然な発声法の変更を余儀なくされる。言葉の発語法の習得が、自然な発声法を邪魔し崩してしまうのである。

幼児の言葉は持って生まれた発声器官が歌うことを望むので、どうしても喃語と言われるどこか伸びるような歌に似た発音になるのが常だ。しかし成長する過程で大人の発声を真似て懸命に修正し、言葉の発声法を身につけるのである。自然なアナログ的発声法であったものがデジタル的発声法へと移行し、

その結果、言葉を発音する一部の器官だけしか使用しなくなるのだ。そして当然使用しなくなる歌う為の筋肉は、目覚めることなく衰えてしまい、大人になって「歌は自信がない」とか「自分には歌の才能はない」と思い込んでしまうのである。

2-6 言葉をどう発音すべきか

私たちの現代日本語の発音に比べ、外国語（特にヨーロッパ言語）などの発音は歌うような発声を留めているといえる。我々にとって身近な英語の発音も倍音の響かせ方が歌に近く伸びやかだ。日本人にとって英語の発音が難しいのは、倍音を響かせて話すことに慣れていないからである。極端に言えば日本語の発音とは、生理学的な面からは不自然で、反本能的であるといえるだろう。

人間が持って生まれた発声器官を自然のままフルに使うことは、非言語的に発声することになるので、必然的に歌はどんどん言葉（歌詞）から遠のかざるを得なくなる。完璧に声を奏でようとすればするほど、ことばを発音するのは難しくなり、結果として聴衆にそのことばを伝え届けることができなくなる。世界中に多くの言語があるが、どの言語が人間本来の（歌う）発声法に最も近い言語なのだろうか。もしかすると、大自然の中で昔ながらに暮らす少数民族の知られざる言語が一番なのかもしれない。しかし人間の歌声を16世紀、ルネサンスとともに芸術にまで高めたオペラの声、ベル・カント唱法を産み出したイタリア語こそ最も自然的な発音を持ち合わせた言語ではないだろうか。現在も世界中でたくさんの歌手（ジャンルを問わず）がこのベル・カント発声法を否定するのではなく積極的に取り入れ、学ぼうとしていることがそのことを証明しているだろう。

2-7 現代日本語の発声における問題

日本語は日本の大切な文化である。様々な環境の変化、時代・歴史とともに変化しながら育まれてきた。同じ文化、生活環境（気候・住居・家族・食生活等）により、声の民族的特徴というものが生まれ、それ

が各言語それぞれの持つ響きとなるのである。

同じ国の人であっても人それぞれの声や話し方は違う。しかし響きの系統は統一され、イタリア語ならイタリア語・ドイツ語ならドイツ語・中国語なら中国語・韓国語なら韓国語というように、誰が聞いてもその国の言語と分かる響きを持つのである。

2-7-1 日本語の音声

響きというのは、言葉を発するうえでの発声器官の使い方や声をどこに共鳴させるかによって変化する。一般的に、欧米圏の言語は広く深い響きであり、アジア圏の言語は狭く浅い響きだと言われている。

ヨーロッパで長年オペラ歌手として活動され、現在、群馬福祉大学教授島村武男は著書の中で、西洋と日本の文化・生活環境の違いから派生する発語法の違いを多く示している。

『日本語という言葉の特徴は西洋の言語と比較すると、「よい声」を出すためには少し不利なのです。基本的に日本語はアクセントが少なく平べったく聞こえる言語です。リズムが弱くしゃべるときに余計なところに力がいって喉に余計な負担がかかるのです。母音が五つしかなく、ア・イ・ウ・エ・オと区切って発音する「ストップトーン」なのです。母音と母音のあいだを区切って発音していくしゃべり方です。それに対して西洋の言葉は「ローリングトーン」です。これは、母音を回しながら、ひとつの母音から二つ目の母音へと回すようにつなげて発音していくしゃべり方です。この「ローリングトーン」での発音で、自然な息の流れが声帯を震わせ、楽に魅力的な声を出せるのです。このように自然な息の流れが「よい声」を出すためにはとても重要なのです。口蓋を開いてお腹から息を出す、ということを十分に訓練し、のどの奥をよく鍛えることがだいじです。』⁴⁾と述べている。

私たち日本人は文化的にも寡黙であることをよしとし、自己主張は控え、大声でお互いの主張をぶつけ

合うような風潮も少ない。そのため、声にメリハリを求める必要もなく、西洋の人たちより響きのある音声に対する認識力が弱くなり、その効果的な使い方に対して無頓着であると考えられる。

話すときの顔の表情においても差は歴然で、身振り手振りも加え大げさに話す彼らと比べ、日本人はまるで能面を被ったかのように、余り口元も動かすことなく話すので、話しのリズムも平面的で流れがなく、響きも音量も少ない日本語の音声になっているのである。

私自身、イタリアでの留学生活でこれらの違いを痛感し、それまで狭い一部の空間でしか使っていなかった喉を、広く開けた状態に保つよう意識するようになった。すると歌声も話し声も伸びやかになり、音量が増し、疲れなくなったのだ。つまり私たちが話す日本語という言語は人間本来の持つ自然な発声から遠ざかり「よい声」を出すためには難しい言語になってしまったのである。

2-7-2 日本語の母音と子音

日本語には5つの母音「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」がある。これは全世界共通なものだ。しかし、外国語を学ぶときに発音記号というものを使用するのは、同じ「ア」でも浅く発音するもの、深くするもの、明るくするもの、暗くするもの、「オ」に近いもの、「エ」に近いもの等、たくさんの種類が存在するからである。日本語の母音を検討すると、それは浅く一辺倒な音声だと思われる。現代の日本語の音声は、よりその傾向が強くなっているのではないのだろうか。

百年前、千年前の音声そのものは録音という技術がなかったので残念ながら残っていない。しかし、現在残っている日本の伝統芸能である、能・狂言・歌舞伎・長唄・詩吟などの音声は、舞台表現という普段の生活のものとの違いはあるだろうが、現在使われる話すことばの音声や演歌・J-popといわれる現代の歌声とは、特に母音の発音の方向性や種類が明らかに違うものとなっている。長唄・詩吟・民謡の発声は、

先に述べたベルカント唱法に近いものがあると感じられる。それに比べ現在の日本語の音声は平たく一辺倒で、まるでコンピュータが話すような響きとリズムになっているのが現状である。

五十音順の「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」という順序も音声学的には非常に言いにくい順番で、ヨーロッパの人々がこの基本の母音を順番に言うならば、たいていは「A」「E」「I」「O」「U」という順序になるのだ。声楽の母音を調えるための発声練習でも、この「A」「E」「I」「O」「U」の順で行うか、もしくは「I」「E」「A」「O」「U」または「U」「O」「A」「E」「I」の順で歌う。何故ならそのほうが「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」より滑らかに母音の移行ができ、その違いを理解するのに適しているからだ。つまり口腔内の形の変化に対応し、順に追って正しく発音できるのである。

このことから浅く・狭く・締めた発音をする日本語を使う私たちは、残響伴う伸びやかな母音の音声に対する感覚が貧弱になっていると感じずにはいられない。そして前章で述べた日本独特の文化、「寡黙の文化」や、良い意味であれ悪い意味であれ、近代の「西洋に追いつけ追い越せ」・「軍国主義」「勤勉であれ」「気合いをいれろ」「武士道」「根性」などといった真面目ではあるが堅苦しい日本文化といえるものが、自然を愛する日本人でありながら、声に関しては発声器官を自然に保とうとしない、まるでその器官をいじめるような使い方をしているといえる。

ひと昔前まで、日本のスポーツ界では「うさぎ跳び」といった体を苛めぬく練習をあたりまえのように行っていた。だが、現在のスポーツ科学においては、それはあり得ないことで、足を痛めるだけの意味のない行為として御法度になっている。「発語方」「発声法」においても科学的に生理学的にもっと自然の利に適う優しいやり方があるはずで、それを見つけて実践しなければならないのである。

2-7-3 日本の文字

日本の文字は漢字・ひらがな・カタカナの三種がある。日本人が話しながら音として文字を思い浮かべるなら、普通はひらがなを思いうかべて発音するだろう。五十音とは日本語の発音における支軸となるもので、ひとつひとつが文字となり分割された音となっている。

現在使われている日本語の音声は非常に単純化され、その数も過去と比べれば減少していると考えられる。正確に数えると、ワ行の「ゐ」「ゑ」は使われず、ヤ行の「い」「え」、ワ行の「う」は共通した発音となり、「お」と「を」の発音の違いもほぼ無くなっている。よって、50-6=44の文字と「ん」をプラスした45の文字、それが日本語をつくり出す基本音声となっている。

45の音といえば、たいそう多く感じるのだが、母音が余り変化しない日本語は、音声的には貧弱な音しか持っていない。子音と母音を一緒に表してしまうひらがなは画一的になり、それだけ音として貧弱に成らざるを得ないのである。ローマ字にすると、例えば「お」と「を」であれば「O」「Wo」となり違いがはっきりとわかる。アルファベットは26文字しかないが、子音の処理と母音「a」「e」「i」「o」「u」の変化によって、より変化に富んだ音声になると考えられる。

例えば、英語の発音であれば、「a」は「æ」「ə」「ɑ・」「a」「ʌ」という発音に変化し、子音21文字と組み合わせれば、それだけでも105の音声ができあがる。たくさんの音声があるから素晴らしいのではなく、母音というものは形を変える方向性をもっていると考えることが大切なのである。

先に述べたベル・カント唱法を産み出したイタリア語はこのような曖昧な発音をするわけではない。「e」は「e」「æ」のふたつの母音とされるが、その他は日本語と変わらないものだ。では何がちがうのか。それは日本語の母音は止まるがイタリア語の母音には流れ・広がりがあるということである。

時代とともに言葉は変化するものだが、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」という流れの悪い五十音順を採用したことが、本来持っていた日本語の持つ伸びやかさを制御した要因のひとつではないかと考えずにはいられない。

イロハ順 48 文字「いろはにほへと ちりぬるを
わかよたれそ つねならむ うみのおくやま けふ
こえて あさきゆめみし ゑひもせすん」を声に出し順に発音すると、詩という表現様式で美しく書かれている為もあるが、「あいうえお かきくけこ」順より滑らかに、音楽的に歌うような発音ができることがわかる。これは言葉と言葉に繋がりがあ流れがあるからだ。平安時代に公家たちが一人称として使った「麻呂は」という響きも、現代の「わたしは」に比べ、なんとも言えぬ優しい響きを持っているのではないだろうか。

このように以前の日本語の響きは、現代の堅苦しい音節に別れすぎた音声よりもずっと滑らかでゆったりとした流れのある自然に即した話し方であったにちがいないと推察される。

現在の日本語は、仰げば尊し「あふげばたふとし」「おうげばとうとし」・扇「あふぎ」「おおぎ」・近江「あふみ」「おうみ」・仰せ「おほせ」「おおせ」・氷「こほり」「こおり」・通り「とほり」「とうり」・昨日「きのふ」「きのう」など、戦後になって歴史的仮名遣いが現代仮名遣いになったことで生じた矛盾や錯誤が混在している。「天婦羅」は「Tempura」であり「天井」は「Tendon」であるように、「ん」も「M」と「N」の二種類があり、ア行の「エ」・ヤ行の「エ」・ワ行の「エ」など、きちんと使い分けることができれば、日常会話ならともかく、一語一音が必要以上に引き延ばされ強調される歌においては、より歌いやすくなるはずだ。また、異名同音の多い日本語も発音しやすくなると考えられる。

2-8 音響電機通信機器の発達による弊害

マイク、スピーカーがなかった時代、古今東西、歌

手と呼ばれる人たちは、その持って生まれた才能と絶え間ない訓練によって声を共鳴させる手段を得た伸びやかな声を持った人たちのことだった。彼らの全てが、聴く側が納得する歌唱力を必ず持っていたのである。

大勢の前で話すことも、現在のマイクを使つての話し方とはまったく違うものだったと容易に推察できる。ギリシャやローマ時代、石造りの宮殿・野外の円形劇場などで演説していた人たちはどのように話していたのか。日本の時代劇で見る、畳敷きの大広間で、せいぜい100人余りのまえて話す武将とは比べものにならないほど、響きわたる声と発声法を身につけていたにちがいないと考えられる。

現代、音響機器の発達で、人々は大きく通る声を発する必要性を無くしつつある。携帯電話もその傾向を強める道具となっている。

これは私が府立高校に勤務をしていた時の経験だが、ある生徒が校庭で100mほど離れた所にいる友人を呼ぶのに、大きな声で呼ぶのではなく、携帯電話を取り出して電話で友人を呼んだのだ。数年前までは想像もつかない光景に驚いた。初期の黒電話の頃、その接続の悪さと本当に通じているのかという不安で、「もしもし」と懸命に叫んでいたことも、今では懐かしい光景である。このように、利便性・性能の追求によって、現代の人間は普段の生活の中で、大きな声を出す機会を失っているのである。

歌手たちは声よりもその容姿が重要となり、歌唱力といった訓練を積み重ねることをせずにしてスターになれる。もちろん表現の上手さというものは付いて回るが、音響機器のエコー・エフェクト機能の効果で、たとえそれが息まじりのハスキーな声・浅く薄っぺらな声であっても、スピーカーから出てくる音声は増幅され響き渡るために、歌の味として使うことができるようになったのである。ハスキーな声・浅く薄っぺらな声は、生声で歌う人間にとってはあり得ない行為で、もしそのような声を使い大きな声を

出そうとすれば、一度に声帯を潰して音声障害を引き起こす危険な発声なのだ。

歌手だけでなく、俳優・女優の演技者もテレビの出現で、その表現方法は変わってしまった。表現力という意味合いでは、素晴らしい感性を持ち、人にどう見せるかといった術を持つ魅力のある演技者が、今も昔も変わらぬ大俳優・大女優の定義である。

本来の演技とは、舞台の上から遠くに座る客にまで伝わるよう、たとえすすり泣く演技であっても声を駆使し大きく響き透る声を出し、体を全面に使い、その悲しみを過大表現するものであった。しかし、テレビでは顔のアップを映し出し、マイクによってセリフを録るため、普段の生活とさほど変わらないことを細かに表現するだけで成り立つようになったのである。

3. 魅力ある力のある声にするために

人間の特権ともいえる言葉の発達は、他の動物における意志・感情表現だけで収まらない思考を言葉という道具に置き換えることで多種多様なものを表現し伝達することに成功した。また活字の発明により、記録する手段を得て、より複雑に物事を伝え残すことができるようになり、繁栄を勝ち取ってきたのである。

現在、その複雑で高度な文明を学ぶ上で基本となる学校教育に於いては、読み書きの修練が中心となり、元来、言葉を作るのに貢献した「声」その音声そのものの発声法や表現方法を工夫する教育が等閑されているのが現状だ。

アメリカの言語学者メーラビアン氏の調査によれば、『人に対する第一印象の形成に影響するのは、表情・態度が 55%、言語内容が 7%、語調（声の因子）が 38%』⁵⁾ となっている。

このことから、人の印象を決定づけるのは、見た目の印象には劣るが、声を使って表現する語調 38%と言語内容 7%を含めれば 45%と、聴覚で受けとめる印象

もかなりの割合となり、音声というものが如何に重要であるかが窺われる。

魅力ある声は誰が聞いても魅力的なものだ。魅力的な「よい声」を持ち、それを使いこなすことは、社会生活の中でたいへん役に立つことだと思われる。

ここまで、声に関する問題点を多く挙げてきたが、目的である「よい声」を生み出すという基本は、自然に即した利に適う無駄の無い発声で、発声器官を痛めず、優しく流れに添った滑らかな声を出すことなのである。

それには、大きな声を出す必要が無くなり、ますます簡素化され発声器官の一部しか使わず分節化されていく現在の日本語の音と音を、アナログ的に滑らかに繋がった発音に戻す意識を持ち発語するようにならなければならない。

一番よい方法は、歌うことからそれを学ぶことだ。歌を上手く歌うという訓練は「よい声」を生み出す秘訣である。皆が歌手になる必要はないが、歌うことで発声器官を最大限に利用する術を知ることができ、無理のない自然な美しい声をだせるようになるのだ。マイクを通し歌うのではなく、生の歌声を共鳴させ表情豊かに表現する方法は、広い会場でも良く通り、伝える力をもった声という利点を持ち合わせている。それは、自然の摂理に添い成り立っており、原始時代の歌という音の連続性を持ったヒトのコミュニケーションの道具である本来の声に回帰することとなり、その音声を取り入れて話す言葉はより豊かなものとなりうるのだ。身体の機能を自然に使い表現する口先だけでない「心の言葉」として伝わるものに变化するのである。

普段の生活のなかで培ってきた発声の癖というのは人それぞれ異なり、一度に変化するものではないだろう。しかし言葉をひとつひとつ情感を込め大切に発語し、できるだけ「よい声」で歌うように話そうと日ごろから心掛けることで少しずつその声は自然の摂理により変化するのである。

4. おわりに

今回の研究では、声というものが如何に人間の社会活動のなかで重要な位置を示すものであるかを解いた。声を出す方法論を歌の発声法と結びつけ、よりよい発語法を見出す参考になれば幸いである。

多くの人の前で話さなければならない職業であり、そのうえ人を教えるという立場の教職に就く人こそ、語彙力を付け、言葉の意味を理解し、使いこなすことはもちろんのことだが、その言葉をどう発音し、どう表現すべきかといった声そのものの音としての感覚も養っていかなければならないのである。「よい声」を使えば、同じ言葉を使っても、その伝わり方はよい方向に向き、聴き手の納得度も違ってくることだろう。

言葉を習得中で、文字をまだ理解しない子どもたちにあらゆることを教育し、説明していく手段はことばを話すしかなく、「ことば掛け」「お話」「絵本読み」「歌」など、幼児教育に携わる者ほど声を多用し・表情豊かに表現しければならない職業はない。

「正しい発語法・発声法を身につけること」それは、今まさに言葉を習得し、日々成長する子どもたちに接する者にとって特に必要な課題だといえる。だからこそ充分に声の持つ力・その仕組み・使い方を理解し効率よく声を使う方法を研究すべきなのだ。

保育の現場では、音楽、その中でも歌というものは欠かすことのできない教育活動のひとつとなっている。保育者自身が生の美しい機能的な歌声を駆使し豊かな心で子どもたちに歌い掛けることは非常に大切なことで、その声を聴いた子どもたちもその声を真似ることとなり、自らの五感全てを使い表現することを覚える。これこそが子どもたちの感性を揺さぶり成長させる情操教育のひとつなのである。

歌をうまく歌えるようになることは、子どもたちとの普段の会話においても減り張りのある「美しい声・よく通る声」と変化し、子どもたちに安心感を与

え、また絵本などを表情豊かに読み聞かせるのにも非常に役立つことになるだろう。また、どうしても声を酷使してしまう教育現場に於いて、自分の声を長時間出しても疲れず、喉を痛めさせない方法として、音声障害から身を守る手段にも成り得るのである。

今後さらに研究を進め、声というものを余り意識せずに過ごしてきた教育者・保育者・並びにそれを目指す学生に、声の存在・その価値を知ってもらい、声の健康とよりよい成長を促す、医・科学的にも正しい発声法、また指導法を模索し研究することをこれからの課題としたい。

引用文献

- 1) スティーヴン・ミズン：「歌うネアンデルタール—音楽と言語から見るヒトの進化」 早川書房, 6～17 頁 (2006)
- 2) 正高信男：「テナガザルの歌からことばの起源を探る」 生命誌ジャーナル 2006 年夏号 URL (2006)
http://www.brh.co.jp/seimeishi/journal/49/research_21_2.html
- 3) フレデリック フースラー イヴォンヌ ロッド・マーリング『うたうこと 発声器官の肉体的特質—歌声のひみつを解くかぎ』 音楽之友社, 126 頁 (1987)
- 4) 島村武男：「声力」 リヨン社, 92～93 頁 (2008)
- 5) 米山文明：「声と日本人」 平凡社, 23 頁 (1998)

参考文献

- 1) ヨハン・スンドベリ：「歌声の科学」 東京電機大学出版局 (1987)
- 2) 高田三郎：「高い声で歌える」 リットーミュージック (2008)
- 3) 藍川由美：「これでいいのか、につぼんのうた」 文春新書 (1998)
- 4) マーク・バクスター：「ロック・シンガー間違いだらけの発声法」 音楽之友社 (1997)
- 5) 熊谷卓：「誰にでもできる発声法」 日本実用出版社

(1988)

- 6) 小林由紀子：「声のトレーニング」日本放送出版協会 (2004)
- 7) ピエルフランチェスコ・トージ：「ベル・カントへの視座」アルカディア書店 (1723)
- 8) ヴィクトル・フックス：「歌唱の技法」(1966)
- 9) グレアム・ヒュウイット：「発声の基礎とトレーニング」シンコーミュージック (1991)
- 10) エスター・サラマン：「声楽のコツ 自由な発声法への鍵」(1993)
- 11) 中原多代：「声とからだ 一声の文化「ん」とN」ヤマハミュージックメディア (2003)
- 12) コーネリウス・L・リード：「ベル・カント唱法」音楽之友社 (1950)
- 13) エミー・ジットナー：「芸術歌唱への道」カワイ楽譜 (1971)
- 14) 町田健：「言語学がすきになる本」研究社出版 (1999)
- 15) 福島英「声がよくなる簡単トレーニング」成美堂出版 (2009)

(受理 2011 年 5 月 26 日)