

【レポート】よさのみらい大学（芸術）～声のみらい～

2024年9月29日、よさのみらい大学リベラルアーツコース（芸術）では、「声」をテーマにしたワークショップが開催されました。このワークショップは、声に関する基礎知識や実践的なトレーニングを通じて、参加者が自分の声をより深く理解し、活用することを目的としたものです。講師には、声の専門家であり、科学的なボイストレーニングや身体の使い方に精通したボイストレーナーの有田亜希子さんをお迎えしました。声に対する悩みや興味を持つ幅広い層の参加者12名が集まり、終始和やかな雰囲気の中で進行了しました。

◆ ワークショップの概要と目的

声は、日常生活や仕事、趣味など、あらゆる場面で欠かせないコミュニケーションの手段です。しかし、多くの人が自分の声に対してコンプレックスを抱えていることも事実です。講師の有田さんによると、日本人の約8割が「自分の声が嫌い」と感じているというデータがあるそうです。録音された自分の声を聞いて違和感を覚えたり、声が通らない、聞き返されることが多いといった悩みを抱える人も少なくありません。

今回のワークショップでは、声の仕組みや体の使い方を学びながら、声に対する理解を深め、より自由に声を使えるようになることを目指しました。声は単なる音ではなく、自己表現や他者とのつながりを生む重要なツールであり、全ての人が「声の当事者」であるという講師のメッセージがありました。

◆ ワークショップの流れ

ワークショップは、講師の挨拶と自己紹介から始まりました。有田さんは、自身が声に悩んだ経験を赤裸々に語り、参加者の共感を呼びました。特に、声が出にくかった過去や、それを克服するために取り組んだボディワークや科学的ボイストレーニングの話は、参加者にとって非常に興味深いものでした。

以下は、ワークショップの主な流れです。

1. 声の仕組みについての講義

最初に、声がどのようにして生まれるのかについての講義が行われました。有田さんは、声を「呼吸」「声帯の振動」「共鳴」の3つの要素で説明されました。

～呼吸～

声の基本は呼吸にあります。特に腹式呼吸が重要であるとされますが、単に「お腹を膨らませる」だけでは不十分で、体全体を使った自然な呼吸が求められるとのことでした。

～声帯の振動～

声帯は喉仏の中にある薄い膜のような組織で、空気が通ることで振動し、音を生み出します。声帯そのものが音を作るのではなく、空気の流れによって振動が起きるという仕組みが丁寧に解説されました。

～共鳴～

声帯で生まれた音は、喉や口腔、鼻腔などの空間で共鳴し、私たちが聞く「声」として形作られます。ギターの弦と胴体の関係に例えられ、共鳴の重要性が分かりやすく説明されました。

この講義を通じて、声は単なる「音」ではなく、体全体を使って作り出されるものであることが理解できました。

2. 呼吸のワーク

次に、呼吸を意識するワークが行われました。参加者は仰向けになり、深呼吸をしながら体のどの部分が反応しているかを観察しました。講師は、呼吸を「赤い色が体内を広がるイメージ」として捉えるよう指導しました。例えば、息を吸うと胸やお腹が赤くなり、息を吐くと青く変わるというイメージを持つことで、呼吸の流れを視覚的に感じ取る練習です。

このワークを通じて、参加者は自分の呼吸が浅いことや、特定の部位に力が入りすぎていることに気づきました。呼吸を深く、全身に行き渡らせることで、体がリラックスし、声を出す準備が整う感覚を体験しました。

3. ハミングと振動のワーク

呼吸のワークの後は、声を出す際の振動を体全体で感じる練習が行われました。参加者は口を閉じた状態で「ハミング」を行い、喉や体のどこで振動を感じるかを観察しました。振動が喉から胸、さらには全身に広がるイメージを持つことで、声の響きを体で捉える感覚を養いました。

このワークでは、振動を「赤い色が広がるイメージ」として捉えることで、声が体全体に響く感覚を具体的に感じ取ることができました。参加者からは「喉だけでなく、胸や背中にも響きを感じた」「体全体が温かくなった」といった感想が寄せられました。

4. 声のバリエーションを広げる練習

次に、声帯の開閉や喉仏の位置を意識しながら、声の高さや質感を変える練習が行われました。普段使わない声を出すことで、声の幅を広げることを目指しました。

例えば、喉仏を上げた状態で出す「鋭い声」と、喉仏を下げた状態で出す「深い声」を比較しながら練習しました。また、声帯をしっかりと閉じた状態で出す声と、開いた状態で出す声の違いを体感することで、声のコントロール方法を学びました。

この練習を通じて、参加者は「普段の自分の声がどのようなバランスで成り立っているのか」を知ると同時に、声の可能性を広げる楽しさを感じていました。

5. グループでの声の共有

最後に、参加者同士で声に関する感想や気づきを共有しました。自分の声に対する印象や、ワークを通じて感じた変化について話し合うことで、他者の視点から新たな発見を得る場となりました。

ある参加者は、「普段は自分の声に自信がなかったが、ワークを通じて声を出すことが楽しくなった」と語り、別の参加者は「声を出す際に体全体を使う感覚が新鮮だった」と感想を述べました。また、声に対するコンプレックスを持つ人も多く、「自分の声を受け入れるきっかけになった」という声もありました。

◆ ワークショップの意義と成果

このワークショップを通じて、声は単なるコミュニケーションの手段ではなく、自分自身を表現する重要なツールであることが再認識されました。声の仕組みを理解し、体の使い方を工夫することで、声の可能性を広げることができるというメッセージは、多くの参加者にとって新鮮で有意義なものでした。

また、声に対する悩みを共有し、解決の糸口を見つけることで、参加者同士のつながりも生まれました。声を通じて自己表現の幅を広げることができたという点で、このワークショップは大きな成果を上げました。

参加者の声

～参加者 1～

「自分で色々な声をコントロールして出せるようになればいいなと思いました。普段は意識していなかった声の幅や出し方を学べたので、これから練習してもっと自由に声を操れるようになりたいです。」

～参加者 2～

「ワークショップで寝転んで声を出してみた時、普段自分が力んで声を出していることに気づきました。リラックスした状態で声を出すと、こんなにも違うんだと驚きました。今回はそのことに気づけただけでも大きな収穫でした。」

～参加者 3～

「リラックスして声が出せるようになり、少し高い声も出せるようになったのが嬉しかったです。普段は出しにくい声が自然に出せるようになった感覚があり、これからも練習を続けていきたいと思います。」

～参加者 4～

「色々な声が出せるようになりました。普段の自分の声だけでなく、こんな声も出せるんだと発見があり、声を出すことが楽しくなりました。」

～参加者 5～

「これからも、色々な声が出せるようになりたいです。今回のワークショップで声の可能性を感じたので、もっと練習して自分の声を広げていきたいと思います。」

～参加者 6～

「声の出し方は抽象的なものだと思っていましたが、今回のワークショップで声が出る仕組みを具体的に理解することができました。自分でも変な声を出してみたりして、声のバランスの取り方が少しわかるようになったのが良かったです。」

～参加者 7～

「自分の中にある声帯や機能を色々を使って楽しんでみたら良いんだと思えるようになりました。気負いせずに声を出して楽しむことが大事だと感じました。これからは、子供たちに絵本を読み聞かせする時に、色々な声を出して遊んでみたいと思います。」

～参加者 8～

「自分が今まで聞いたことのない声や、喉仏の動かし方、声帯を開閉する感覚を組み合わせることで、色々な声が出せる楽しみを知りました。声を出すことがこんなに面白いとは思いませんでした。」

～参加者 9～

「普段、自分がすごく呼吸が浅いということを改めて認識しました。家にいると長く喋ったり大きな声を出したりすることがないので、人前で長く喋っても疲れない、聞き取りやすい声をどうやったら出せるのか知りたいと思いました。声帯を鍛えてもっと大きな声を出せるようになりたいという興味も湧きました。」

～参加者 10～

「講座を聞く前に歌った時よりも、すごく声を出すことが楽になりました。歌が上手くなったんじゃないかなと思うほど、自分の出したことのない声を出すということが楽しかったです。声を出すことがこんなに気持ちいいとは思いませんでした。」

◆ 感想を通じて見えた成果

参加者の感想からは、声に対する新たな発見や、声を出すことへの楽しさを感じた様子が伝わってきます。特に、普段意識していなかった呼吸や声帯の使い方に気づいたり、リラックスした状態で声を出す感覚を体験したことが、多くの参加者にとって大きな収穫となったようです。また、声をコントロールする楽しさや、声の幅を広げる可能性を感じたという声も多くありました。