～～～

休止期間中の工夫あれこれ

ボランティア活動のみならず日常でも人に話す機会が激減していて、喉をトレーニングする必要性を感じます 。

私の場合、新聞の気に入ったコラムを声を出して読むとか、毎朝拝む般若心経を、1回目、2回目、3回目と声のトーンを徐々に上げていって唱えたりします。

英語の対面を多くさせて頂くので、レコードの歌手に合わせて大声で歌ったりもしています。例えばトム.ジョーンズやライザ.ミネリといった、エネルギッシュな歌手の曲を。自分の声がかき消されてしまうほどで、これはストレス発散にもなっています。窓も閉めているし今のところご近所からの苦情はありません（笑）

でも基本は体全体を動かして健康に保つのが大事だと考えます。【Mさん】

私は１人暮らしなので、下手すると一日中喋れない(喋らないのではありません)事があります。

それでは良くないと思って「外郎(ういろう)売り」を、１回目はゆっくり、はっきりと、２回目は早い速度で読む事をしています。早い速度では難しい箇所も多々有りますが、１人で吹き出しながら繰り返しています。

折角の時間が余った時期なので続けたいと思っています。【Wさん】

※「外郎売り」は歌舞伎の演目の一つで、その劇中に出てくる長台詞が俳優や声優の養成所やアナウンサーの研修などで発声練習や滑舌の練習に使われているそうです。

対面休止中のみではありませんけれど、私は毎日、新聞の社説を音読しています。朝が苦手な母を起こすための方策（目覚まし時計がわり）ですが、適当な長さで、よいトレーニングになっています。

少し先を見通しながら、漢字が連続する所のつながり具合や、全体の文脈を考えながら読むことが対面にも役立っていると思います。【Ｉさん】

以上のように、皆さん様々な方法でのどや滑舌の訓練を楽しまれているようです。ぜひ参考にして頂ければと思います。

以前の通信でご紹介した腹式呼吸や舌の筋トレなども「声に出して読む力」の維持に効果的です。無理なく楽しく、再開に備えていただきたいと思います。

私のふるさと

総務係　徳嶋（とくしま）　薫（かおる）

私は現在大阪市在住ですが、大学を卒業するまではずっと吹田市の山田地区に住んでいました。最寄りの駅が万博記念公園駅だったので、学生の頃はほぼ毎日、太陽の塔をモノレールの車窓から眺めながら登校していました。

万博記念公園は1970年に開催された万国博覧会の跡地で、当時のパビリオンから建物を引き継いだ文化施設やモニュメントがいくつか園内に残っています。

子供の頃から万博記念公園には遠足や校外学習などで何度も訪れました。特に私の印象に残っている大阪府立国際児童文学館は、約70万点の児童文学や漫画資料を所蔵、公開し、その分野では日本最大の規模を誇った文学館でした。私が生まれて初めて自分で本を選んで借りた思い出深い施設です。館内１階にあった子ども室はカーペットが敷かれた明るい部屋で、絵本や漫画を好きな体勢で読むことができました。残念ながら閉館してしまい、現在は大阪府立中央図書館に図書資料を移管しています。

万博記念公園の周辺には、太陽の塔と向かい合うように建っている日本一高い観覧車のOSAKA WHEEL、大型ショッピングモールエキスポシティ、体験型水族館ニフレル、Jリーグガンバ大阪のホームスタジアムなどがあり、一日では楽しみきれないほど充実しています。

このように書くと都市的発展を遂げているように思われるかもしれませんが、山田地区には昔ながらの古い町並みがそのまま残っている旧山田村というエリアがあります。川沿いに木造の塀に囲まれた瓦屋根の古民家が並んだ風景は、昔の面影を感じさせます。車が通れないほど路地が狭く、古民家のほかに神社仏閣が多いのが特徴です。

旧山田村で有名なのが、創業明治22年の松竹堂という和菓子屋さんです。名物の「フルーツ餅」はその名のとおり季節の果物を餅生地で包んだ和菓子で、見た目もその果物そっくりに作られています。フルーツ餅はメディアでも度々取り上げられているほどの名物ですが、私の印象に残っている松竹堂のお菓子は中学校の卒業式でもらった紅白饅頭です。毎年、卒業式の時期に教師である親が持ち帰った紅白饅頭を食べていた私が驚くほど、そしてそのことを今でも鮮明に思い出せるほど美味しかったのを覚えています（決して私の食い意地が張っているわけではありません）。

吹田市のホームページには「ぶらっと吹田」という市民委員が中心となって執筆した21もの散歩コースがまとめられたページがあります。私のおすすめの散歩コースは今回紹介した万博記念公園及びその周辺と旧山田村をほぼ網羅できる「山田村コース」です。

ここでは紹介しきれませんでしたが、吹田は他にも千里ニュータウンという整備された住宅地や、企業が密集した江坂のような商業地、大阪大学をはじめとした５つの大学を持つ文教都市としての側面など、様々な顔を持っています。吹田市に興味を持ってくださった方はぜひいらしてみてください。

木村（きむら） 謹治（きんじ）

対面リーディングの実際 43

― 声が通らない人・通る人 ―

会話中、何度も聞き返されてしまう。遠くの人に呼びかけても気づいてもらえない。カラオケで歌う時、伴奏に歌声をかき消されてしまう。

こんな経験はありませんか。『声が通らないことで悩んでいるけれど、どうしてよいか分からない』。

『声が通らない』と一口に言っても、その人によって状態は異なり、対処法が変わります。そして、その人に応じた適切な対処法を実践すれば、声が通らないという悩みは、改善することができます。

そこで今回は、声が通らない場合の主な原因とその対処法について考えていきたいと思います。

声が通らない場合の主な状態としては、

- 声がこもっている
- 声が苦しそうに聞こえる
- ため息のように息漏れした声になっている
- ふわふわした芯のない声になっている
- 声が低すぎて聞き取りづらい

あてはまるものはありますか。１つだけでなく、２つ以上当てはまることもあります。自分では分からない時は家族や友人に判断してもらうのもよいでしょう。

また、声を決める要素として

- 呼吸
- 発声
- 共鳴

があります。

そして、原因として次の事が考えられます。

- 純粋に発声器官が衰えている
- 猫背になっているなど、姿勢が悪い
- 腹式呼吸ができていない
- 自信がないなど、メンタル面での課題がある
- 喉の奥がしまっている
- 声に抑揚がなく一本調子になっている

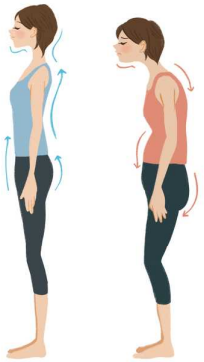
声の通りに関係のあるものとして

- 声の表情
- 声の大きさ
- 声の高さ
- 声の明るさ
- 滑舌のよさ

などが考えられます。

■ 正しい姿勢

まずは姿勢から考えてみましょう。どうしても年を重ねるにつれ姿勢も悪くなります。



顎があがっている人、猫背の人、力みやすい人などがこの「姿勢が悪い」に該当します。特に重要なポイントになるのは「顎」と「首」です。顎があがっていると、姿勢が前屈（猫背）になります。

つまり、喉がしまっている上、肺が圧迫されるような姿勢になってしまうので、呼吸が浅くなり、少ししか肺に息が入りません。

息を十分に吸いこむことができない分、息の吐き方が十分ではなく少ないため、声が通りにくくなります。

声が通らないと感じている多くの方の原因が姿勢が悪い事に起因しています。

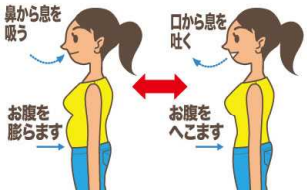
時々、自分の姿勢を鏡で確認して直すように心掛け下さい。見た目もスッキリして、若返ります。

■ 腹式呼吸

声を決める要素として呼吸法があります。中でも、声を通すためには腹式呼吸が重要となってきます。

肺の中の空気を思い切り吐き出して下さい。フーと吐き出した後も、さらに絞り出すように、限界と思われるまで吐き出します。

気がつきましたか、お腹がへっこんでいる事を。



この次はお腹をへこまさずに胸だけで吐いて下さい。あまり出せませんね。

胸式呼吸と腹式呼吸では利用できる空気量が、ぜんぜん違ってきます。

腹式呼吸は、横隔膜を用いて呼吸をする方法で、おなかをふくらましてへこますといった、まるでポンプのような呼吸法です。

また、腹式呼吸は、胸式呼吸と比べて安定した声や強弱をつけた声を出すためにも欠かせません。腹式呼吸をうまく活用することで相手が聞き取りやすい声を出すことができます。

ただし、腹式呼吸を意識しすぎてしまうと声帯に余計な力が入りやすくなってしまい、通る声が出にくくなってしまいます。まずは、自然に腹式呼吸ができるような感覚をつかむことから始めましょう。

腹式呼吸については「14回（2016年2月号）」も参照して下さい。

この腹式呼吸を自分では出来ていると思っている人でも、声の通らない方の多くは、「良くない胸式呼吸」というのをやってしまっている事があります。

横隔膜という部位を十分に使えない胸式呼吸は、それを無意識で補おうとして首、肩、腹筋、背筋などの上半身を硬直させて無理やり声を絞り出す発声法になってしまうため、声帯にも負担が掛かってきます。つまり、高い声が出ない、低い声も出ない、声がかすれる、すぐにバテるなど様々な問題を引き起こします。

■ 身体に力が入りすぎている

身体に力が入りすぎていると息を多く吸いにくくなり、声帯周辺も圧迫されて声が通りにくくなります。上述の胸式呼吸と同じ原理ですが、緊張や不安で身体に力が入ってしまう方も多いでしょう。

例えば、人前で話すことが苦手な人がスピーチをするときや、歌に自信がない人が人前で歌うときなどは、緊張で身体に力が入りやすいです。野球のバッティングで力んで打つと球が思ったよりも遠くまで飛ばないのと同じように、声も力みすぎると遠くに届きにくくなります。

身体の力を抜こうと意識しすぎるとますます余計な力が入ってしまう方は、根本の原因である緊張や不安の緩和も必要になってくるでしょう。発声を改善することで自信をつけ、緊張を緩和することもできます。（ボイトレブックより）

■ 口の開きが小さい

口の開きが小さいと息が通過する出口が狭くなるため、少ししか息が吐けない状態となります。

そうなると、様々な言葉の発声時に必要不可欠な運動をする、舌や唇がダイナミックに動かせないために正確な発音が出来なくなってしまいます。

また、出口がないという事は、声が前方に飛ばず、自分の体に吸収されてしまいます。結果的に声がこもることになります。

しかし、声が自分の体に吸収される場合、自分の中では大きく聞こえているので、相手にも聞こえていると錯覚しやすいのです。

自分の声はよく聞こえているため、原因が

わかりづらく、余計に悩んでしまう方も少なくありません。（グースクールマガジン）

教育出版によると、小学生の指導として、「口は縦にあく」ことを意識させると，声と発音が明確になりますと書いています。

「あ」の発音では、子どもは上に向かって口を開け、「あ」といいます。「あ」と声を出すことだけで「できた」と思ってしまいます。ですから，その時の口の形は全体に上向きで丸くなっています。この口形では発音が曖昧になってしまいます。

口は下顎を下げて縦長に開けます。この「口を縦に開ける」指導をしていくと声も出しやすく、話す時にも口形を意識するので発音が明確になってきます。

また、別のサイトでは、▼口を横に広げて話すと、声が横に漏れていきます。▼口を縦に開けて話すと、声がまっすぐ相手の人に届きますよ～！▼縦にするには、ほっぺを両てのひらで挟む、と書かれています。

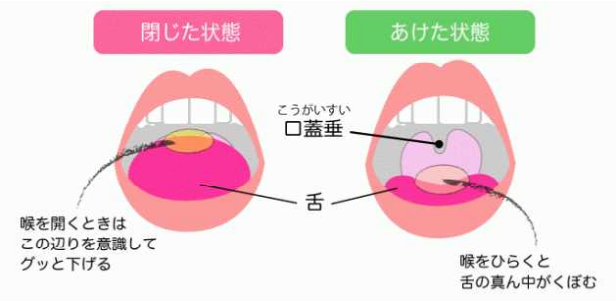
■ 喉の空間を広げる

声がこもってしまう場合、舌が引っ込んで、声の通り道をふさいでいる可能性があります。

声の通り道が舌でふさがれると、音がこもって聞こえてしまいます。

また、喉を開くことで、大きな声が出るようになります。

鏡で口の中をのぞきながら、「あー」と声を出してみてください。舌が引っ込んで、喉の奥をふさいでいませんか？



まずは、喉を開く感覚をつかむために、手を息で「ハァ～」と温める動作をしてみてください。このとき、自然と喉が開いた状態になります。何度も繰り返して感覚をつかんでいきましょう。

■ 声が低すぎて聞き取りづらい

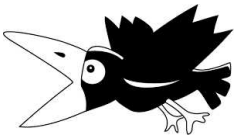
男性に多いケースです。この場合には、高めの声で話す意識を持つだけで改善できることが多くあります。

ただ、喉が締まっている場合には、高めの声を出そうとしても上手く出せないことがあります。その場合には、まず喉の締まりを解消するようにしてください。

また、喉の締まりを解消しても、高めの声が出せないという場合には、高い声を出すための筋肉が育っていないことが考えられます。高い声は、声帯を引き伸ばすことによって発声します。そして、声帯を引き伸ばす筋肉は、裏声を練習することで鍛えることができます。

高い声を出せるようにする為には、様々な発声練習の方法がありますが、「カラスの鳴き真似」練習法というのがありました。

ではさっそく、カラスの鳴き声を思い浮かべてみましょう。



「カァー、カァー、カァー」と言葉で表すと、こうなりますよね。

練習する際の色々なチェック項目がありますので説明します。

①**口の形**：口はやや大きめに開き、喉の奥を広げるようにする。（うがいをする時のような感じ）　目線は、少しだけ上に向けておきます。

②**舌の位置**：「カァー」と発音する時、舌の奥の方が一瞬、上顎にくっつくのが分かると思います。そして、すぐ離れる。舌の位置は自然と高めになります。

この練習をする時は、その自然な動きに逆らわず、舌の奥の方は高めにあるようにしておいてください。　※舌の奥を無理に押し下げないこと。

③**少し鼻声でもOK**：完全に口からの気道を塞いではいけませんが、息を鼻から抜くような感覚があってもOKです！　ポイントは、かん高い声の音色になっていることです。

④**下顎と舌の脱力**：舌の位置が高いことによって、下顎と舌が脱力できると思います。

この練習では、この2カ所の脱力がとても大切です。一切、余計な力が入らないようにしてください。

本当にカラスのように、「カァー、カァー、カァー」と言って下さい。発声練習だとは思わない方が、うまくいきますよ！！

男性は高い「ミ」の音、女性は高い「ソ」の音から、同じ音で鳴き真似をしていきます。

楽に出るな～と思ったら、半音ずつ音程を上げていきます。

実際にやってみると、意外に普段より高い声が出ることが分かると思います。なぜなら、この声は、高音の声帯の使い方に近づける発声法だからです。

感覚がつかめた人は、かなり大きなヒントになるはずです。ぜひ、遊び感覚でどんどん高音を広げていってみて下さい！

（RAG ボーカル入門）

■ 自信がないなど、メンタル面での課題

７つ目の原因は、メンタル面での不安や恐怖があるようです。実は、声とメンタル面の状態は非常に密接な関わりがあります。メンタルの状態が不安定だと、声も不安定になります。緊張してしまい声が出ない、ということもあります。

ボランティアの皆さんは本当に上手に読まれているのでそんな心配は要らないと思いますが。

メンタルとは関係がありませんが、生まれ育った環境が影響している人もいます。

家族全員が静かに会話をする家庭で育った人や、大きな声で会話することがはしたないと教えられてきた人は、小さい声で会話することが習慣付いており、それが当たり前のことになっています。

■ 耳も重要

上記をマスターすると必然的に声帯が正常に振動します。

実際にため息でも吐くようなイメージでアーと軽く発声してみてください。アの発声は自然に最も楽に大きく口を開けられます。

ただ、声帯の振動は目に見える訳がなく、正しい振動をしているか否かは最終的には自分の耳で判断するよりありません。

楽な発声が出来ているかどうかを判断出来る耳を作る必要があります。

声が通らない人よりも、通る人の方が自分自身の声や話し方を客観的に捉えることに長けています。ただ自分が話しやすいように話すのではなく、相手にどう伝わっているか、どうすれば相手に上手く自分の声が届いていくか、しっかり考えています。

たとえばお年寄りと話す時、どんな声で話しますか？　小さく低い声で話してしまうと、おそらく聞き取れないので、何度も聞き返されてしまいます。普段よりも大きく高めの声で話すように、コントロールしようとするのではないでしょうか？

このように、話す相手によって自分の声をコントロールするためには、今の自分の声がどんなものなのか、客観的に感じることが必要です。

意識しない限り、人は自分の事を主観的にしか捉えることはできません。しかし、自分は周りから見てどう思われているのか、どう映っているのかという視点を持って意識してみるだけで、あなたの声は変わり始めます。

もしも技術的に声をコントロールできる人であっても、どんな声で話すべきか考えていないと、時と場合によって使い分けることはできません。

どんな声で話していけば相手が嬉しいか、それを常に頭に入れてコミュニケーションをとっていくようにしましょう。

（ボイストレーニング）

ボイスレコーダーやスマホの録音機能を利用して実際の自分の声を聞いてみましょう。メキメキと上達すること間違いなしです。

以下のサイトを参考しました

- グースクールマガジン
- クロマチックミュージックラボ
- RAG ボーカル入門
- ボイストレーニング

寄り道・回り道

レポーター：木村（きむら） 謹治（きんじ）

適塾

【所在地】　大阪市中央区北浜３丁目３番８号
【電話番号】　06-6231-1970
【行き方】　Osaka Metro御堂筋線・京阪電車 淀屋橋駅 または 北浜駅より徒歩5分
【時間／費用】10時～16時 ／ 270円
【定休日】　月曜日（祝日の場合は開館）、祝日の翌日（土日祝の場合は開館）
【URL】　https://www.osaka-u.ac.jp/ja/guide/about/tekijuku

新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界中に広がりました。１億人以上が感染し、２60万人が亡くなり、人々を恐怖の底に落とし入れたのです。

自由に移動し、食べたり、飲んだり、顔と顔を合わせて楽しくしゃべったり、こんな当たり前の光景が一変してしまいました。

歴史書をひもとくと、過去にも何度か世界を揺るがした感染症がありました。

今回は感染症に尽力した適塾の緒方洪庵と長与専斎（ながよ・せんさい）を取り上げたいと思います。

情文本館から東に歩いて10分ほどの距離に適塾があります。

天保9年（1838）に開設され、明治初年に閉鎖されるまで続いた適塾は、緒方洪庵の号「適々斎（てきてきさい）」に由来するものです。住居、診療所、教室、合宿所を兼ねた施設で、大阪大学医学部の淵源（えんげん）になり、重要文化財に登録されています。

大阪の作家・司馬遼太郎は、緒方洪庵のために次のように述べています。

「世のためにつくした人の一生ほど、美しいものはない。ここでは、特に美しい生涯を送った人について語りたい。緒方洪庵のことである。この人は、江戸末期に生まれた。医者であった。かれは、名を求めず、利を求めなかった。あふれるほどの実力がありながら、しかも他人のために生き続けた。そういう生涯は、はるかな山河のように、実に美しく思えるのである。」（『洪庵のたいまつ』より）

天然痘が全世界から撲滅されたのは1980年。ほんの30年前のことです。

天然痘と日本の「付き合い」は古く、天平7年（735）中国大陸から入り、太宰府管内（九州）から全国に大流行したのが最初です。奈良の大仏は、この時「厄払い」のために建立されました。

「天然痘は、当時最も恐れられている病の一つです。その予防法である種痘を、日本で本格的に広めた一人が洪庵でした。嘉永２年（1849）、洪庵４０歳の時、彼は迷信のはびこる世の中の誤解や悪評に屈することなく、種痘の普及に努めました。いわば、日本の近代的な公衆衛生運動のはしりともいえる業績である。」（『司馬遼太郎の日本史探訪』より引用）

種痘とは天然痘（痘瘡：とうそう）の予防接種のことで、天然痘予防もしくは罹（かか）っても軽い症状ですむようにするものです。種痘を発明したのはイギリスのジェンナーでした。当時、天然痘は古い昔から人類を苦しめてきた悪魔の伝染病として非常に恐れられていました。

天然痘はウイルスによって空気感染しますが、発症すると高熱と全身の紅斑を生じ、実に2割から4割が死に至り、治癒しても顔などに痘痕が残るという恐ろしい感染症です。

戦国武将の伊達政宗が右目を失ったのも天然痘が原因です。

1796年、ジェンナーは『牛痘にかかった搾乳婦は天然痘にかからない』という噂を聞き、ある実験を試みます。牛痘とは牛の天然痘の事です。まず牛痘にかかった搾乳婦の発疹から膿汁を採取し、それを地元の少年に接種、それから一定期間をおいて天然痘患者から採取した膿汁を接種しましたが、少年は天然痘には罹りませんでした。この実験結果は1798年に発表され、種痘は天然痘予防のための画期的な方法として世界中に普及することになります。

手塚治虫「陽だまりの樹」
（種痘の場面）

洪庵は天然痘のワクチンを広めるため、1849年に、蘭方医の日野葛民（ひのかつたみ）、薬種商の大和屋喜兵衛に協力を仰ぎ、「大坂除痘館（じょとうかん）」を開設しました。

除痘館は無償の社会奉仕としてスタートします。種痘にかかる費用は、貧しい人からは取らず、金持ちからは「志次第」で「謝金」を受けとります。その金額は、現在の金額で約2万円。けっして安くはなかったのですが、洪庵は「一銭の利を私にせしことなく、孜々汲々（ししきゅうきゅう：努力を重ねる）として勉強せること」と初心を貫きます。

ところが、数年が過ぎた頃、「子供たちに有害だ」「治療を受けると牛になる」などという噂が巷間に広まり、除痘館には人が集まらなくなってしまうのです。それでも洪庵は決して諦めません。米やお金を渡して貧しい子供に来てもらったり、いまでいうチラシに当たる引札を配ったりしてワクチンが途絶えるのを防止しました。

そうした苦難を乗り越え、洪庵たちの取り組みが幕府に公認されたのは1858年。大坂除痘館の設立から10年近い歳月が経っていました。そこには事業に懸ける洪庵の並々ならぬ熱意もさることながら、洪庵を支援する大坂町奉行の役人や商人の人的ネットワークの力も大きかったと考えられます。

長与専斎の活躍

19世紀の江戸時代末から明治時代初めの日本でもウイルスなどの病原体に起因する感染症が猛威を振るっていました。その代表格はコレラ（虎狼痢〈ころり〉）です。

コレラが日本で初めて流行したのは文政５（1822）年。鎖国が終わり、外国人との交流が増えたことを背景に、安政５（1858）年、文久２（1862）年と断続的に流行し、数十万人が命を落としたとされています。

コレラはドイツのコッホらの貢献により、コレラ菌による伝染病であることが後に知られるようになったのですが、明治10年代初めは、人がなぜコレラ患者になるのかが解明されていませんでした。そのため人々は慌てふためき、コレラ患者の命を奪っているのは医者であるとの風聞から、竹やりの犠牲となる者がでたほどです。

専斎はアメリカやヨーロッパの医療制度の視察後、医務局長に就任します。この時作った「医制」は医者の免許制度や医学教育など現在にも通じるもので、近代医療制度は、専斎の力によるところが大きかったと言えます。

明治8年、衛生局初代局長に就任、今では普通に使われるこの「衛生」という言葉は、この時専斎が考えたものです。衛生局では、天然痘などの伝染病予防を進めていきます。

明治10年、日本にコレラが上陸・流行するようになってからは、菌が広がらないよう、上下水道の整備を進めていきます。

緊急事態宣言を出して新型コロナウイルスの抑えこみに力を入れる今の日本の状況も、当時と重なるところがあります。建物の中では十分に換気する。免疫力を落とさないように、ちょっとした毎日の運動をする。そうした感染防止策の基本は、すでに160年ほど前に示されていました。

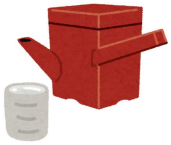
▼除痘館跡／じょとうかんあと
▼緒方ビルクリニックセンター
　大阪市中央区今橋3-2-17
　ごめんなさい、地図は各自で確認して下さい

漢字あれこれ（その2）

対面リーディングボランティア　澤井（さわい） 稔（みのる）

その①　湯桶読み－前が訓読み、後を音読み

「ゆとうよみ」と言います。ちなみに湯桶とは右のような器のことです。



①御大(おんたい)=「御大将（おんたいしょう)」の略。一派の長。かしら。
②更地(さらち)=建物などのない空き地のこと。「さら（新品)」の「さら」(新しい)である。
③居職(いじょく)=自宅で座ったまま仕事をする職業の事。作家はまさにそれ。学者等は居職と出職(でしょく)が半々の仕事。
④帯封(おびふう)=新聞等を郵送するとき、袋に入れないで帯紙(おびがみ)で封をする事。大きな札束の帯封等。
⑤野天(のてん)=屋根のない所、つまり屋外(おくがい)。「露天」と意味はほぼ同じ。
⑥間尺(ましゃく)=建築物の寸法の事。計算。割合。「間尺に合わない」(割にあわない。損になる。)

その②　和尚読み

四世紀頃、お坊さんたちが中国の南方から伝えた所謂（いわゆる）「呉音（ごおん）」。「漢音（かんおん）」と区別。

①罰(ばち)=同じ仕置きでも神仏の下す場合は「ばち」(罰が当たる)。その他は「ばつ」と区別して使う。
②殺生(せっしょう)=生き物を殺す事。「殺傷」は(さっしょう)で、殺し傷つける事。
③権化(ごんげ)=元々仏が仮の姿で現れる事。転じてそのものの特性がよく現れたもの。
④衆生(しゅじょう)=数多くの生命あるものたち。
⑤不犯(ふぼん)=僧侶が異性と交わらない事。
⑥打擲(ちょうちゃく)=こぶしや棒などでうちたたく事。なぐる事。
⑦杜撰(ずさん)=いい加減な事。手落ちが多い事。
⑧怨霊(おんりょう)=怨みを残して死んで、人にたたりする霊魂。怨恨(えんこん)、怨嗟(えんさ)、私怨(しえん)などと使う場合有り。
⑨一期一会(いちごいちえ)=一生に一度の出会い。「最期」(さいご)や「末期」(まつご)なども同じ用例。

和尚読みの特徴の一つにNで始まる語があり、男(なん)、女(にょ)、若(にゃく)、弱(にゃく)、柔(にゅう)、児(に)、耳(に)等、柔らかいイメージのあるものが多いのですが、最近は普通の漢音にする傾向もみられるようです。例えば「安心立命」は(あんじんりゅうみょう)が正しいのに(あんしんりつめい)で通っています。又「悪名」は(あくみょう)が(あくめい)になりつつあります。

⑩その他
久遠(くおん)　疫病神(やくびょうがみ)
建立(こんりゅう)　屏風絵(びょうぶえ)
供物(くもつ)　現世利益(げんぜりやく)(げんせりやく)　言語道断(ごんごどうだん)
勤行(ごんぎょう)

その③　難読漢字☆あれこれ

「偏執狂」(へんしゅうきょう)=あることに異常に執着する人。「偏執」(へんしゅう)(へんしつ)とも読む。
「鬻ぐ」(ひさぐ)=売る。あきなう。「春を鬻ぐ」。
「呻く」(うめく)
「躊躇う」(ためらう)
「拝跪」(はいき)=ひざまずいておがむこと。かしこまること。
「嘲罵」(ちょうば)=あざけりののしること。
「火箭」(かせん)=火矢。非常信号用の火具。空中に打ち上げると彩火・彩煙・音響を放つもの。
「傲慢」(ごうまん)
「蛇蝎」(だかつ)=人が恐れきらうもののたとえ。「蛇蝎のごとく嫌う」
「韜晦」(とうかい)=自分の才能・地位などをつつみかくすこと。形跡をくらましかくすこと。「自己韜晦」
「贖う」(あがなう)
「瘴気」(しょうき)=熱病を起こさせる悪気。
「貉」(むじな)
「虜」(とりこ)
「嗄らす」(からす)=声を嗄らす。
「罅」(ひび)
「無謬」(むびゅう)=理論・判断などに、誤りがないこと。「無謬性」
「嘶く」(いななく)
「高邁」(こうまい)=けだかく衆にすぐれていること。「高邁な精神」
「裡」(うち)=その状態のまま。「暗黙の裡に」
「口吻」(こうふん)=口さき。くちぶり。
「嗤う」(わらう)=あざわらう。ばかにしてわらう。
「嘯く」(うそぶく)=大きなことを言う。えらそうなことを言う。そらとぼける。
「憫笑」(びんしょう)=あわれみわらうこと。「憫笑を買う」。
「撞球」(どうきゅう)=玉突き。ビリヤード。
「簒奪」(さんだつ)=帝位を奪いとること。「王位を簒奪する」。
「衒学」(げんがく)=学問のあることをひけらかし、自慢すること。
「玄学」(げんがく)=深遠な学問。老荘の学。
「設える」(しつらえる)=きちんと、また美しく設けととのえる。
「拵える」(こしらえる)=組み立ててつくる。
「獺」(かわうそ)
「躍る」(おどる)
「短靴」(たんか)=たんぐつ。浅い靴。
「憚る」(はばかる)=敬遠する。遠慮する。幅をきかす。のさばる。気兼ねする。
「涜神」(とくしん)=神を涜(けが)すこと。
「繕い物」(つくろいもの)
「覆す」(くつがえす)
「深淵」(しんえん)=深いふち。
「擡げる」(もたげる)=もちあげる。
「咥える」(くわえる)
「木乃伊」(ミイラ)
「厳か」(おごそか)=威儀正しく、近寄りにくいさま。
「灰塵」(かいじん)=灰と塵(ちり)。滅び尽きる物。価値のない物。
「嘗める」(なめる)=つらい事や苦しい事を十分に経験する。
「貶す」(おとす)
「短躯」(たんく)=身長の低い体。

難読漢字の中には、日常頻度の高くないと思われる言葉や言い回しが数多く出て来ますが、これが後々思わぬ所で役に立つ事が度々あります。好きな作家の本を読んでいる時には痛感する事屢々(しばしば)です。肩の力を抜いて気楽に付き合っていきましょう。

ありがとうございます

3月11日（木）に行われたボランティア交流会において
ボランティアで長年ご活動いただいている皆様が表彰を受けられました。
今回は活動30年を迎えられた森田さん、荒河さんと、昨年活動30年を迎えられた麓さんが表彰されました。

・森田 幸子（もりた　さちこ）さん

長年にわたり、継続して対面リーディングをお引き受けいただいており、
現在は特定分野の対面を中心に活動されています。
急なお願いにも、いつも気持ちよくお引き受けくださり、時に応じて的確な
アドバイスもいただくなど、大変助かっています。専門分野の対面を中心に
活動いただいているご主人とともに、ご夫婦でご活躍いただいています。

・荒河 裕子（あらかわ　ひろこ）さん

林曠子先生に指導を受け音訳を始められ、以来30年以上にわたり対面
リーディングを続けてくださっています。
当館以外でもさまざまな活動に取り組まれてお忙しい中、多くの方の
対面をお願いしています。様々なジャンルを快くお引き受けくださり、
とても頼りになる方です。

・麓　孜子（ふもと　あつこ）さん

専門書から小説、郵便物に至るまで幅広い分野を読んでいただいています。
利用者さんに柔らかい雰囲気で対応されている、穏やかな笑顔がとても
印象的です。
（2020年6月号の紹介文を再掲載しました。）

長年のご活動ありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナ対策で換気が大切な今、室内にも花粉が入り放題。花粉症には辛い季節です。緊急事態宣言は解除でも油断は禁物、気を引き締めて感染防止に努めたいものです。（F）

日本ライトハウス 情報文化センター
550-0002 大阪市西区江戸堀1-13-2
06-6136-7704（対面専用）
06-6441-0039（サービス部）