～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

対面リーディング通信

2022年 12月

2022年12月1日 発行　　第208号（隔月刊）

～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

今年も１年間、ありがとうございました。

早いもので今年も残り１ヶ月となりました。今年も対面リーディングにご協力いただきまして、ありがとうございました。

2022年も新型コロナの影響は大きく、対面リーディングも度々休止となりました。利用者の皆様にご不便をおかけし、対面ボランティアの皆様にも十分に活動していただけない状況が続いており残念に思います。

この冬は感染の第８波に加えインフルエンザの流行も懸念されていますが、引き続き感染対策を徹底し、感染状況を考慮しながら対面リーディングを行っていきます。

来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

今月号の主な内容

誌上勉強会	声がこもる	木村　謹治	2
寄り道・回り道	大坂かしわ飯　ロマン亭　エキマルシェ店	木村　謹治	6
情報発信	漢字あれこれ（その12）	澤井　稔	7
お知らせ			8

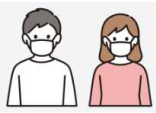
木村（きむら） 謹治（きんじ）

対面リーディングの実際 53

― 声がこもる ―

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをして話す機会が増えてきました。巷では表情が見えないとか、声がこもってしまい聞き取りにくいという弊害も聞こえてきます。

そこで、今回は「声がこもる」というテーマで話を続けていきたいと思います。



「対面リーディング通信 2021-04号 声が通らない人・通る人」でもすでに書きましたが、復習も兼ねて検討していきましょう。

声がこもる人の特徴

自分の声は、空気を伝わって耳に届く気導音のほか、骨を介した骨導音も伝わってくるので、かなりクリアに聞こえます。

そのため、自分の声がこもっていることになかなか気付かないケースも多いのですが、声がこもる人にはいくつかの共通点があります。

まずは声がこもる人の特徴を知り、自分の声がこもっているかどうかチェックしてみましょう。

声がこもる人の特徴はさまざまですが、声がこもる原因を知らなければ改善策を考えることもできませんし、まずは原因を知ることが大切です。

原因が違えば改善策も違ってきます。声がこもるのを改善したいのであれば、まずは原因を特定して、それに合わせた改善策を考えていくことが大切です。

声がこもる人も改善策さえきちんと知っていれば、対処することはできますし、何が原因で声がこもるのかを知り、それに合わせた改善策を考えることができます。

人から聞き返されることが多い

「もう一回言って？」「今何て言ったの？」など、日常会話の中で何度も聞き返される場合、声がこもっている可能性が高いといえます。

聞き返される＝相手に声が届いていない＝声がこもっているということになります。何度も聞き返されるとストレスがたまりますし、相手をイライラさせることもあります。

相手が同じ人なら、聞く側に問題がある可能性もありますが、誰としゃべっても聞き返されるという方は、こもり声を疑いましょう。

自分の声がどのくらいこもっているか確認するために、まずは自分の声を録音して聞くことが大切です。

自分の声を聞いてみると、どこが悪いのか客観的に判断できるようになり、自分に合った改善方法が見つかりやすくなります。

原因が判明した後も、定期的に自分の声をチェックすると改善されているかどうかわかるので、モチベーションアップにもつながります。

自分の声はスマホアプリで簡単に録音・再生できますので、日にちを決めて定期的にチェックすることをおすすめします。

誤った内容が伝わってしまう

声がこもっていると相手が話を正確に理解できず、誤った内容が伝わってしまう場合があります。聞き取りづらかったとしても、「何度も聞き返すのは気まずい」と思って、聞こえているフリをしている人もいますね。

相手との話し合いで食い違いが生じたり、言った・言わないの水掛け論が発生したりし

やすい場合は、声がこもっている可能性があります。

対面リーディングでは、せっかく読み上げた内容が上手く伝わらないということにもなりかねません。

やる気がない・暗いというイメージを持たれがち

やる気のある人・明るい人=ハキハキ話すというイメージが定着しているせいか、声がこもっている人は実際の性格や気分とは関係なく、「やる気がなさそう」「雰囲気が暗い」と思われがちです。同じ内容でも、はっきりとした声で伝えることができれば印象が大きく変わってきます。

友人関係なら、付き合いを重ねていくうちに誤解は解けますが、たとえば就活など一回きりの大事な場面では、致命的な欠点になってしまうおそれがあります。

声がこもる原因

声がこもってしまう理由は1つだけでなく、複数の原因が考えられます。

以下に声がこもる主な原因を紹介しますので、自分はどのタイプに当てはまるのかチェックしてみましょう。

喉の筋肉の衰え

人の声帯は、呼吸をしているときに開き、声を出している時はぴったり閉じる仕組みになっています。

しかし、喉の筋肉が弱っていると声帯をぴったり閉じることができず、クリアな声が出せなくなります。喉の筋肉は通常、40代くらいになると衰えてくるといわれていますが、人と話す機会の少ない人は、年齢にかかわらず喉の筋肉が弱ってくるため、声がこもりやすい傾向にあります。

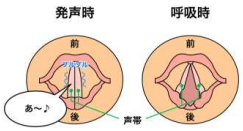
喉の筋肉が弱い方は、喉の筋トレを行う習慣をつけましょう。やり方は、あごの下に両手の親指を当て、顔を下に向けると同時に、親指を上方向に押し上げます。

痛みを感じない程度にあごと親指の押し合いを行うと、喉の筋肉に力が入り、適度な負荷をかけることができます。

口を大きく横に伸ばし、10秒ほど「いー」と声を出し続けるエクササイズも有効です。

発声時に多く息が漏れている

発声時に息が多く漏れていると声の輪郭がぼやけ、通りにくい声になります。頑張って大きな声を出そうとしても思ったよりも出ていない方は、息漏れが多いことが一つの可能性として考えられます。



息が多く漏れる原因としては、声帯閉鎖のコントロールがうまくできてないことが挙げられます。声を出すには、声帯を形作る2枚のひだのすき間を息が通り、声帯がしっかりと安定して振動する必要があります。声を出すときにうまく声帯閉鎖ができていない場合、声帯のすき間を多くの息が通って息漏れの多い聞こえづらい声になってしまう可能性があるのです。

声帯閉鎖の練習をするなら、エッジボイスという発声方法を取り入れるのがお勧めです。声帯をほどよく閉じたまま発声します。文字にすると「あ」に濁点がついたような音「あ゛あ゛あ゛あ゛あ゛」を細かく出し続けるものです。ホラー映画に登場する「呪怨（じゅおん）」の声ですね。

喉に適度に力を入れ、かつ喉をリラックスさせて、エッジボイスで「あ”ー」と発音しながら、徐々に息の量を増やしていきましょう。声帯が開いていくのがよくわかります。自由に声と息のバランスが取れるようになれば、自然と声帯の開き具合もコントロールできます。（対面リーディングの実際 2022-6「声帯を鍛える」参照）

口の開け方が小さい

声の出口である口の開け方が小さいと、満足な音を発することができず、ぼそぼそと聞き取りにくい声になります。

傍目からもブツブツと呟いているように見えるので、「暗い」「陰気」といったイメージを持たれやすい傾向にあります。

例えば、アルミホイルの芯とメガホンで声を出せば、どちらがはっきりと聞こえるかイメージすればわかると思います。

つまり、口も音の出口をコントロールして

いる部分であるので、口を開いた方が声がこもりません。
　無理のない範囲で口を開けるようにトレーニングしましょう。

舌が声の通り道をふさいでいる

　声を出すとき、舌が喉の方へと引っ込んで、声の通り道をふさいでしまう場合があります。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。
　確認するために、鏡の前で口を大きく開いて「あー」と発声してみてください。舌が喉の方へと引っ込んでいる場合は、舌を正しい位置でキープして声を出す練習をすることをオススメします。
　下の前歯の裏側に舌をつけたまま声を出して、舌の位置を調節する感覚をつかみましょう。くり返し練習を重ねることで、話しながらでも自然に舌の位置をコントロールできるようになります。
　どうしても舌のコントロールが難しい場合は、アインシュタインの写真のイメージで舌を前方に出し、舌のストレッチをしてみましょう。

口の中がねばついている

　口の中の水分が不足してねばついていると明瞭な発音が難しくなり、歯切れの悪い発音となり、声が通りにくくなります。発声しづらいなと思ったら、口の中がねばついていないか確認しましょう。
　また、口がねばついた状態で話すと、「ペチャッ」という雑音（リップノイズ）が入る場合があります。リップノイズが多いと声が聞き取りづらくなることもあるので注意しましょう。
　口の乾燥を防ぐために水分を摂ったり、スピーチの前は糖分が多い飲食物を控えたりすることも1つの方法です。

リップロール

　声のトーンを上げて話すことで、声が小さくても聞き取りやすい声になります。声がこもるのを防ぐためには、リップロールも有効です。リップロールとは唇を合わせてブルブルと震わせるものです。リップロールを数分行ってから声を出すだけで、声の出方は大きく変わり、これも続けることで高い効果を期待することができます。
　リップロールをすれば声帯がリラックスして、余計な力を抜いて声を出すことができます。声がこもる人は発声時に余計な力が入っていることが多いので、リラックスするだけでも綺麗な声が出せることも多いです。

滑舌が悪い

　口や舌の動きが鈍いと、発声や発音にも大きな影響をもたらします。
　特に舌の動きが悪いと、いわゆる「舌足らず」な発音になってしまい、コミュニケーションの弊害になることがあります。

姿勢が悪い

　声がこもらないようにするには、顔の中心（鼻腔）に声が響く必要があります。しかし、姿勢が悪く猫背になってしまうと、声の出る方向が下向きになることで、声が小さくなるし、こもりやすくなります。また、喉が閉まりやすいですし、胸を圧迫してしまうため綺麗に発声することができません。
　猫背になっていたり、逆に背筋が反り返っていたりすると、声がすんなり出にくくなります。背筋をきちんと伸ばすだけでも声の出方は違い、声のこもりを改善することもできます。また、姿勢が悪い人のほとんどは腹筋も弱いので、気の抜けたような声になりがちです。

声が低い・小さい

　人の声に限らず、高い音の方が低い音よりも遠くまで響きます。低い声で話すと、比較的近い距離までしか届かなくなり、結果的にこもった声になりやすくなります。
　また、音量にも注目する必要があります。声の高さと大きさはリンクしており、低い声を出すと小さい声が、高い声を出すと大きな声が出やすくなります。
　小さい声ということは、低めの声になりやすいので、こもった声になってしまいます。

腹式呼吸を意識する

　「お腹から声を出す」を実行するには、腹

式呼吸をマスターする必要があります。
息を吸う時にお腹をふくらませ、吐く時に凹ませることを意識すると、胸で呼吸する胸式呼吸よりも多くの空気を取り込めるようになり、ハキハキとした発声になります。
最初のうちは仰向けになって練習した方が、お腹の動きに集中できるでしょう。
声がこもるのを防ぐためには、普段から腹式呼吸を意識しておくことが大切なのです。
腹式呼吸は最初のうちは大変で、長く続けると疲れます。また意識しなければできないことも多いですが、毎日続けて習慣付ければ自然に腹式呼吸ができるようになります。腹式呼吸は発声のトレーニングでもあるので、意識して続けるようにしましょう。
日常的には胸式呼吸をしている人が多いですが、これを腹式呼吸に切り替えるだけでもこもらない力強い声を出すことができます。
胸式呼吸は、主に肺の上部を用いる呼吸法で、主に肺の下部を用いる腹式呼吸と比べて安定して使える息の量が少ないため、響きのある安定した大きな声を出しにくくなります。
また、胸式呼吸は呼吸とともに胸や肩が引き上げられるので、喉が緊張して余計な力が入った状態になりやすいです。喉に力が入ると、声を出すときに声帯周辺も圧迫されて通りにくい声になってしまいます。

体に力が入りすぎている

体に力が入りすぎていると息を多く吸うことができなくなり、声帯周辺も圧迫されて声が通りにくくなります。
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、緊張で体に力が入りやすいです。
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人は、根本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がつけば、緊張を緩和することもできます。

声を出すときに下を向いている

声を出すときに下を向くと、喉が圧迫されて声をうまく出せません。試しに、首を下に傾けた状態で「よろしくお願いします」と発声してみてください。声の通り道が狭くなって声の輪郭がぼやけたり、滑舌が悪くなったりしませんか？
声は口が向いている方向へまっすぐに飛ぶため、相手にしっかり声を届けるには、相手の方向を向いて話します。自信がなかったり恥ずかしかったりすると、無意識に首を下に傾けてしまいがちです。しっかり前を向いて声を出すことを意識しましょう。

喉を使いすぎない

声がこもるのを改善するためには、実際に発声をして声がこもっていないかどうかを確認することが多いですが、この際に喉を使いすぎないことが大切です。喉にも筋肉があります。使うことで鍛えることはできますが、使いすぎると疲労してしまい、無理をすれば故障してしまいます。
声がこもるのを改善しようと喉を使いすぎ、喉を壊してしまうと声がこもるだけではなく、綺麗な声自体が出せない事になります。声を出すためにはどうしても喉を使う必要がありますが、完全に喉声で発声するのではなく、お腹を使って声を出すことが大切です。発声は喉だけではなく、体全体でするもので、喉だけに負担をかけすぎないようにしましょう。

疲れたら休む

喉が壊れないように使いすぎは禁物ですし、お腹から声を出すことで喉への負担を軽くすることはできますが、それでも限度があります。いくらお腹から声を出していても、慣れていなければ疲れますし、疲れた状態で改善を試みても上手くいかないことが多いです。
声がこもるのを改善するためには無理なく、リラックスしながら練習する必要があり、疲れたら休むことが大切です。
休んでしっかりと回復してから、トレーニングを再開するようにしましょう。

・Bee voice school「声がこもる人の特徴や原因・改善方法を詳しく解説」
・ボイトレブック「声が通らない6個の原因、通る声になるための6個の改善方法」
を大いに参考、活用させて頂きました。
ありがとうございました。

寄り道・回り道

レポーター：木村（きむら） 謹治（きんじ）

大坂かしわ飯 ロマン亭 エキマルシェ店

【所在地】　大阪市北区梅田3-1-1　エキマルシェ大阪
【電話番号】　06-6136-5911
【行き方】　JR大阪駅桜橋口より徒歩1分
【営業時間】　11：00～23：00（L.O 22：00）
【定休日】　年3回 エキマルシェ大阪 休館日
【URL】　https://okayamafs.com/storebrand/romantei-osakakashiwa/

JR大阪駅桜橋口改札口を出てすぐのエキマルシェ大阪が７月にリニューアルしました。

新たにオープンする13店舗を加え52店舗が迎えてくれます。何処に入ろうかなぁと迷うほどです。

今回はその中の「大坂かしわ飯 ロマン亭」に決めました。店名は明治元年に変更された、現在の「大阪」ではなく、古い「大坂」が使われています。

店内は木目を基調とした落ち着きのある「和」の空間になっており、カウンター席を多く設けてあります。

女性や１人でも利用しやすい雰囲気になっていました。

各テーブルにはコンセントとUSBコンセントが設置されて、さすがに新しい店舗だなぁと感心しました。

席に着くと抹茶入りの「薩摩知覧茶（ちらんちゃ）」が運ばれてきます。お茶を飲みながら、店内をチラチラ眺めると、どれも美味しそうでなかなか決められません。

この店の売りは、鹿児島県の広大な自然の中で、一般的な鶏の約3倍の120日以上かけて肥育しているブランド鶏『さつま極鶏（きわみどり） 大摩桜（だいまおう）』です。長期肥育による肉の厚みや弾力、さらにモモやムネには適度なサシ（霜降り）が入り、旨味のある肉質が特徴だそうで、鶏の美味しさを体感していただくべく生産者が運営する鶏料理専門店です。

迷ったあげく決めたのが「大坂鶏まぶし膳（1580円）です。

膳は豪華で、中央にはドンとひつまぶしが置かれ、周りには吸い物、青菜、大学芋、だし巻、漬物、お茶漬けセットと出汁が取り囲んでいます。

最初はシンプルに、そのままで一口。ご飯の上にたっぷり敷き詰められた大摩桜の下には、鶏そぼろが隠れていました。

しっかりとした弾力に程よいサシが甘くとろけて美味しい大摩桜と甘辛く炊きあがった鶏そぼろのうま味が口中に広がります。

テーブルには4種類（七味・山椒・黒こしょう・白ごま）の薬味が置いてあります。

ひつまぶしにはやっぱり「山椒」でしょうか。味のアクセントになり、大摩桜の旨味を引き立ててくれます。

ひつまぶし風に様々な食べ方があり、「碾茶（てんちゃ）」を使ったふりかけをかければまた違った味を楽しめます。

最後は出汁茶漬けです。薬味をお好みで入れ、出汁をそそぎます。

わさびと、刻みのりは食欲を誘う香りがし、あられは歯触りを提供します。

ごはんは通常・少なめ・大盛と選べます。いつもなら少なめをお願いするのですが、小では貧弱に見えるので普通盛りをお願いしました。食べ物は味、香りで味わいますが、見た目も大事です。

食べきれるかと心配もありましたが、出汁茶漬けは、するすると喉を通り完食でした。

漢字あれこれ（その12）

対面リーディングボランティア　澤井（さわい） 稔（みのる）

色々音訓読み

一部の漢字には二つの顔が有ります。同じ字に音と訓という違った顔がついている場合です。例えば、「くふう」と「こうふ」が「工夫」という字に同居している場合等です。「人間到る処、青山あり」という諺が有りますが、この場合、「人間」は「ジンカン」と読むのが正しい読み方です。

①一途　A=一途に勉強する(いちず){ひたすら}
B=混迷の一途をたどる(いっと){方向}
②一見　A=百聞は一見に如かず(いっけん)
B=一見の客(いちげん)
③追従　A=追従型の外交(ついじゅう)
B=追従笑い(ついしょう) {人にへつらう笑い}
④手練　A=手練の技(しゅれん){熟練している事}
B=手練手管(てれん){だます手段}
⑤強力　A=富士山の強力(ごうりき){荷を運ぶ人}
B=強力粉(きょうりきこ){粘り気のある小麦粉}
⑥地下　A=地下足袋(じかたび){労働用の足袋}
B=地下人(じげにん){宮中に上れない階級の人}
⑦一端　A=一端を担う(いったん)
B=一端の専門家(いっぱし){一人前}
⑧甲高　A=甲高い声(かんだかい)
B=甲高幅広(こうだか){足の甲が高いこと}
⑨開眼　A=開眼供養(かいげん)
B=開眼手術(かいがん)
⑩物心　A=物心がついた時(ものごころ)
B=物心ともに厳しい旅(ぶっしん)
⑪有為　A=有為の人(ゆうい){才能があること}
B=有為転変(うい){物事の移り変り}
⑫文言　A=捏造された文言(もんごん)
B=文言文(ぶんげん){中国で文語体のこと}
⑬見栄　A=見栄もある(みえ)
B=美しい見栄(みばえ)
⑭風穴　A=風穴をあける(かざあな)
B=富士風穴(ふうけつ)
⑮入魂　A=入魂の一作(にゅうこん)
B=入魂の間柄(じっこん){懇意、親密}
⑯真面目　A=首相の真面目(しんめんぼく){真価}
B=生真面目(まじめ)
⑰一角　A=一角の人(ひとかど){すぐれた}
B=一角(いっかく){ひとつのかく}
⑱大人　A=徳の高い大人(たいじん)
B=大人(おとな)
⑲声明　A=仏教の声明(しょうみょう)
B=共同声明(せいめい)
⑳音声　A=大音声が轟く(おんじょう){人の発する声}
B=音声(おんせい)
㉑外面　A=外面がいい(そとづら)
B=外面(がいめん){外の面}

因みに、冒頭の諺の意味は「世間にはどこでも骨を埋める場所がある」という意味です。

まだまだ続く難解漢字の話。次は何が飛び出しますか。お楽しみに。

おしらせ

・12月27日（火）から1月5日（木）まで、対面リーディングはお休みです

当館の冬期休館に伴い、12月27日（火）から1月5日（木）まで、対面リーディングもお休みとなります。

現状ではコロナ禍も何とか落ち着いており、年末年始はいろいろな行事やご家族の帰省などでお忙しいことと思います。ただ、コロナ禍以前に比べて数は少ないとはいえ、対面の依頼は日程のぎりぎりまで入る可能性があります。

ご都合が合う日がありましたら、ご協力の程よろしくお願いいたします。

・「盲導犬チャリティーカレンダー」が発売中です

日本ライトハウス盲導犬訓練所では、毎年ご好評を頂いております「盲導犬チャリティカレンダー」2023年版を発売中です。今年は子犬の誕生から引退まで、それぞれのステージのかわいい犬たちの写真を月毎に掲載しています。壁掛けタイプ（A４判・見開きA３判）と卓上タイプ（B6判）の2種類で、いずれも価格は1000円（税込）です。

売り上げは盲導犬の育成費に充てられます。通信販売をご希望のかたは盲導犬訓練所（電話0721-72-0914）まで。当館３階総務係でも販売しております。

・活動可能日の変更がありましたらお知らせ下さい

コロナ禍の前から皆さんには対面リーディングの活動可能な曜日や時間帯をお伝えいただいておりますが、コロナ禍の中、皆さんの日常のご予定も変わられたことと思います。

もし活動可能な曜日や時間帯に変更がありましたら、お手数ですが担当までお知らせ下さい。対面リーディングご依頼時の参考にさせていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

来年は卯年。卯年は飛躍や向上の年とのこと。コロナ禍でも対策、工夫をしながら様々な事に取り組む年にしたいものです。皆様どうぞ良いお年をお迎え下さい。（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）