

## 声のちから ——声は息、息は心——

甲南大学学生相談室 松本知子

2016年度、2017年度、そして2019年に行い、好評だった「声のちから」のグループワークを2021年6月30日（水）に実施した。今回は新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行の最中であり、緊急事態宣言は解除になっていたが、蔓延防止等重点措置の期間に行ったため、これまで実施していた18号館の学生相談室内にある音楽療法室は狭く、換気の面も不十分なため、18号館の3階の講演室にて対面で行った。

今回は講師として福島あかね先生にお越しいただいた。福島先生は京都市立芸術大学大学院を首席で修了後、メゾソプラノ歌手としてご活躍されている。また、大学講師の傍ら、小中高等学校や一般の合唱団の指導もなされており、その指導力も非常に定評のある先生である。

今回で4回目になるグループワークであったが、コロナ禍に行くということで、準備は入念に行い、グループワーク担当の渡里が福島先生と何度もメールのやりとりを行い、安全面にしっかりと配慮した形で実施した。もちろん、状況に応じてはオンラインで行うことも想定して準備を進めた。

具体的には、令和2年12月10日に文部科学省から出された「小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校において合唱等を行う場面での新型コロナウイルス感染症対策の徹底について」の通知文を元に安全面に配慮した形を検討した。これまでの音楽療法室ではなく、講演室という広い場所を確保し、窓を開けて行うために事前に18号館関係者にグループワークの内容を伝え、性質上音漏れすることへの理解を求めた。また、参加を予約した学生にも事前に注意事項を書いた紙を渡した。

当日もマスクを着用した形で実施し、検温・手指の消毒を徹底した。また、喉の乾燥を防ぐため、ペットボトルのお茶を1本ずつ渡して、グループワークの間も時折飲むことを促した。

また、講演室での先生と学生との位置も工夫を行ったが、福島先生からご提案を頂き、先生を中心に半円を描くように一定の距離を保ちながら学生と参加スタッフが立った（図1）。この形が均等に距離をとることになり、安全とのことであった。この様に福島先生も安全な形でできるように考えてくださり、やりとりをしながら作り上げたグループワークであった。

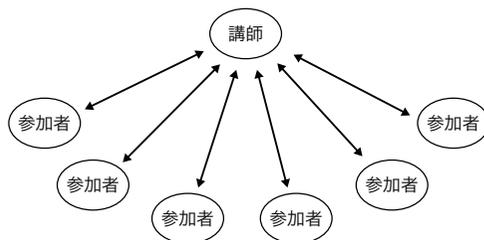


図1 講師と参加者が均等に距離を取る配置

参加者は学生が7人と、合唱の趣味を持ち、福島先生のグループワークに毎回参加している教員と、スタッフ4名の合計12名であった。西宮キャンパスの学生やりカレント教育プログラム履修生もあり、学年では1回生から上回生も参加しており、バラエティに富んでいた。このグループワークに興味を持って初めて申し込んでくれた学生が4名で、あとは以前から学生相談室を利用している学生であった。

今回は「声は息、息は心」というテーマで、チラシに「発声に必要なもの、それは『息』です。

ちなみに『息』の部首は『心』。ステイホームやマスクで押し潰されそうになっている息や心。心身の健康に繋がる腹式呼吸のもと、今こそ声を出してみませんか？」と書いていたように、昨今のマスク生活でどうしても浅くなりがちな呼吸を意識しながら、深い呼吸や腹式呼吸を試みるワークを行った。具体的には、まずは座ったまま、深く息を吸い、身体を前に傾けて身体の力を抜いてゆっくりと吐いていき、そして吐き終わる頃に身を元の体勢に戻すということを行った。足はやや開いて座り、足の五指を使って踏ん張るイメージとのことであった(写真1)。



写真1 身体を前に傾けながら息を吐く

普段は浅い呼吸である胸式呼吸をしているが、深い呼吸を意識向け、身体全体を使うようなイメージで、下腹(おへその下の丹田)が息を吸うと膨らみ、息を吐いていくと凹むということも手を当てて感じながら、ゆっくりと腹式呼吸を行っていった。

暫く腹式呼吸をやった後に発声練習になった。呼吸についてのレクチャーでもホワイトボードに「丹田」といった言葉を書かれたりしながら教えてくださったが、発声に関しても例えば裏声(ファルセット)と実声の違いとして、声帯が振動してないのはファルセットで、実声は振動している等、初めて知ったことも多かった。レクチャーの後に実際に発声練習として、低音から少しずつ高音に、先生のキーボードに合わせて皆で発声をしていった。マスク越しではあったが、思っていたよりも声は出しやすく、皆で発声すると迫力を感じた。先生に誘導されながら呼吸法、

発声とやっていくと、いつもより声が出ているように感じる。コロナ禍の状況で大声を出すことは本当に久しぶりであった。

今回はその後、母音法(ヴォカリーズ)という方法で「翼をください」の歌詞を母音で歌うということを行った。このヴォカリーズは、飛沫感染をしにくいと言われる手法で、劇団四季でもこの方法で練習しているとのことだった。筆者は不慣れでなかなかスムーズに歌えず、苦勞した。歌詞がついて出てしまっていた。

そして、最後に「翼をください」を皆で歌った。数回座ったままで歌ったが、最後には立って一番大きな声を出してみようということで、皆で立ち上がって歌った。こうしてすべてのワークを終えた。

ワークを終えた後は各自でアンケートを記入したり、福島先生に自由に質問したりと過ごした。「どうしたら音痴が治るのか」といった質問や、絶対音感について尋ねる学生もいた。初めてこのグループワークに参加した学生の中には、参加の動機として、声優になりたいくて発声に興味があって参加した、と記入した者もいた。フレンドリーに先生に質問を寄せ、終了後も1階のロビーで先生と話す学生もいた。

後で1階の学生相談室の事務スタッフから声が響いていたと聞き、そこまで届いていたことに驚いた。このコロナ禍で長くマスク生活を強いられ、カラオケもなかなか行けない中、マスクをしたままだが、思いっきり発声をしたこと、複数で声を合わせて歌うという体験は、例年にも増して一層、貴重な時間になったように感じる。

福島先生自身、「コロナ禍で対面で実施できないと言われることが多い中で、こうして声をかけて頂いて嬉しく思った」とおっしゃってくださったが、この状況だからこそ安全面を最大限に考慮しながら、対面で実施できるようにアイデアを出しながら、作り上げることができ、無事に開催できて本当に良かったと思う。