

日本人学生の正確な発音法獲得のための指導試案： 社会人としての「口頭表現」力獲得にむけて

著者名(日)	中尾 桂子, 柴田 実
雑誌名	大妻女子大学紀要. 文系
巻	46
ページ	156-138
発行年	2014-03
URL	http://id.nii.ac.jp/1114/00005788/



日本人学生の正確な発音法獲得のための指導試案

— 社会人としての「口頭表現」力獲得に向けて —

中尾 桂子・柴田 実

1. はじめに

社会人に対して期待されることの1つに、円滑な対人関係を形成する能力というものがある。これは、円滑な対人関係をつくるための対人との折衝能力、すなわち、コミュニケーション能力とも言われるが、この「能力」は、場面により内容が変わるようで、時に対人関係を担う言語的な表現上の能力として、また、人付き合いにおける自他を敬う態度を示せるという能力として、折衝により折り合うところを探していく問題解決能力として、都度、受け取られ方が変容する。つまり、何によって円滑な対人関係が生じるか、コミュニケーション能力とは何かという点で、これらの能力に対する認識が曖昧なまま、言葉だけが一人歩きしていて、附随する期待度だけが大きくなっているのではないだろうか。

とはいえ、実際の就職試験では、実態が不明なままの「コミュニケーション能力」が基準にされていることも多い。「明るく」「はきはき」受け答えができる人から内定を得ていくという声が就職支援者から多く聞かれることから考えると、一般的な「コミュニケーション能力」に対する判断は、話し方と音調上の印象による人物評価に影響されると推察できる。

コミュニケーションの定義や設定、範囲には様々なものが考えられるが、人への伝達の基礎が音声に出すところから始まる以上、人の印象が、話し方やその音声によって影響されるのも当然だろう。同内容でも、自信のある話し方は聞き手に安心感を与え、明朗に話そうとする態度が配慮や敬意を感じさせるのと同じく、開母音がクリアな発音は「はきはき」と「明るく」聞こえる。音声は人物の印象を決定づけるのに、大きく影響すると考えられるのである。

人間は、自然界の様々な「おと」の中から、音声器官を働かせて形づくる「おと」を「音声」として認識する(天沼他, 1978)。相手が、思想、意図、感情などを表出する音を出すのを聞いて、聞き手は、言語コミュニケーションが起こっていると判断するのである。つまり、話し手が音声を出すことで、伝達内容の提示が始まり、そして、その音声を、聞き手が認識することで、伝達行為が開始されるということになる。

そして、その際、態度よりも最初に耳に入る音が優先される。発音指導の研究者、ロベルジュ(1990)が、言語活動は、言語情報と言語外情報からなり、伝達における「音」への依存度が大きいため、外国語学習では、特に、発音指導が重要だと主張している。母語、外国語の区別なく、音声コミュニケーションでは伝達の始まりの「音」の認識で、人の印象が判断されるのである。

つまり、くしゃみ、せき、おくびなどとは異なる音が出されたこと、そしてそれが、正確な調音法と調音点で「音声」を出されたことが、コミュニケーションの第一ステップの開始を告げるのである。だからこそ、伝達の意図を聞き分けてもらうような声の出し方をすることが、態度をよく見

せて、印象を良くし、声の出し方の問題が態度を悪く見せると考えられる。このことからすると、クリアな音声を伴う態度や姿勢を、社会的コミュニケーションにおける重要なポイントだと位置づけることは、あながち的を外したことだとも言えないわけである。

そのような立場で、大妻の学生の音声を聞くと、いくつかの問題点があげられる。その中で最も大きな問題は、調音の正確さにおいて十分ではない音が多く、そのために伝達時に積極性が感じられないことである。もちろん、学生の母語は日本語であるから、基本的な発音が全くできないというわけではない。しかし、就職時の面接や、社会生活における対人関係で、相手に良い印象を与える声を出せるレベルであるかということそうではない。器官の問題から出せないというわけではないのに、明瞭な音が出せていないのである。

また、学生の多くは、自身の発音の何が問題かを意識できておらず、音の明瞭性に対する意識が低い。さらに、場面や相手に応じて、伝わる時の印象を考え、音を普段の音と「変える」という行為自体がよく分からないと言う。つまり、他人の声の調子も自身の声の調子も明確には意識しておらず、調音点、調音法や、それらのバリエーションが持つ音調上の意図が把握できていないと考えられる。ということは、調音法で他者からの伝達に違いがあることや、コミュニケーション上の音の機能を生かす方法を知らず、意識も向かないということであり、これらが悪循環となっているのが現状だということである。

もともと、音は、語よりも、いっそう、個人差が大きいものである。しかし、就職活動の面接では、内容以外の「人物の感じ」などに左右されることが多いのであるから、対人コミュニケーションの基礎的な部分である「声」を、個人差に応じて上手に作ることにより、捉えにくい「人物の感じ」をうまく形成することにつなげていけば、自己表現の1つの方法として新卒学生の「能力」となり得る。そして、個人と社会の結びつきを自身の側から考えていくという問題意識は大学の基礎教育としても重要な学習場面となるのではないか。特に、昨今の就職難を考えれば、就職活動や、その先の個人の未来につながるように、在学中に自身を見直す「声」を考えてもらう機会を設けることは、自律的な社会人コミュニケーションを考える基盤ともなるだろう。短期大学の基礎科目、また、全学教養科目において、学生に、「音声」のバリエーションを知らしめ、問題意識を持たせること、そして、学生ひとりひとりの声について考えたトレーニングを行うことを検討していきたい。

本稿は、短大の基礎科目、また、全学共通科目である「口頭表現」の授業（「日本語 B」、「日本語の口頭表現 A, B」）における指導を、社会人としての素養につながる基礎科目と位置づけ、その指導内容と指導指針のうち、音声指導法に関する部分を報告するものである。これは、専門的に声をトレーニングする前の段階の話で、日本語によるコミュニケーション、プレゼンテーションに必要なレベルの発音をいかに体得させるか、一般的な学生がほかの学生よりは印象のよい声を獲得するにはどのようにしたらよいかを、指導者側の視点でをまとめたものである。いわゆる構音障害を持った人の矯正法や、より高度な、アナウンサー・声優を目指すための専門領域の話ではない。また、使用する材料も身近にあるものを活用し、特殊なものを使わない。

以下、まず、明朗に声を出す準備段階の指導について述べ、ついで、姿勢、呼吸、口の開け方、視線、表情といった五項目の指導と関連させて、学生の声質の向上と基礎教育における位置づけについて述べる。

2. 声を良くするための準備（柴田）

2013年度の全学教養科目「日本語 B」の授業を始めるにあたって、履修学生にアンケートをとっ

た。すなわち、「自身の声や音声コミュニケーションで、何か問題があると感じることはないか？」というものである。この結果から、履修者30余名のうち、およそ3分の2の学生が何らかの問題があると感じていることがわかった。

学生に意識されていた問題点は、「人の前に出るとあがってしまって、うまくしゃべれない」「赤面する」「よく噛む（言い間違える・言い損なう）」「発音が不明瞭だと言われる」「聞き取りにくい声だと言われる」「滑舌が悪い」「話がまとまらない」「ぶっきらぼうだと言われる」などである。これは、大きく分けると、次の3項目に集約できる。

1. フォーマルな場での話し方に慣れていない
2. 発音・発声の問題がある
3. 内容のまとめ方や、表現方法に問題がある

これらの問題点を自覚しているということは、改善に対して努力できる可能性が高い。どのような配慮をすれば良いかを示せば、自身にあった方法を考えるきっかけとなることによる。

集約した3項目のうち、学生が意識する問題点2の「発音・発声の問題がある」に関する具体的な事例を観察すると、特定の音（サ行）だけが苦手な学生も多いが、多くの場合、舌の位置（調音点）がずれていることが原因として考えられる。そして、なぜかこれらの問題を抱えている学生は、共通して、消極的で、自信がなく、他人の目を気にするという性格である。調音法に漠然とした不安を感じているのが、態度に表れ、また、不明瞭な調音法がコミュニケーションに齟齬を来す理由を、音に原因があるとは考えずに、曖昧な不安感として認識しているために、悪循環に陥っているのではないかと推察される。

このような学生の発音指導には、若干の配慮が必要である。一般的な発音・発声のトレーニングでは自身の声を自身で聞いて矯正するというのが常道であるが、消極的な性格の学生に自身の声を聞かせると、自身の調音に対する漠然とした不安感から、原因を探す前に、消極的な反応を示すことが多く、完全なトレーニングにまで至らないことがある。

- ・「これが自身の声か」と、ふだん自身が思っている「自身の声」との落差に驚き、自信を失う
- ・自身の声を客観的に批判的に聞くことができず、トレーニングしても無駄かもしれないと、希望を失う
- ・トレーニングの途中で向上の成果が確認できなくなり、かえって、向上を焦る

ある程度の自信と、「自身の声はこういうものだ」と客観的に見ることができるようになれば、音声に特化した抽象的なトレーニングにもチャレンジするようになるが、消極的な性格の学生が、さらに自信や希望を失って焦燥感にかられるような状態に陥ると、問題に蓋をしてしまい、二度とトレーニングしようとは思わなくなるという状態に向かいがちである。この点にさえ配慮をすれば、大学の正規の授業でも、ある程度、自身で持続的な向上や自己確認するところまでは可能である。

以上のような学生にも発音、発声訓練のスタート地点に立ってもらうよう配慮した音声指導の第一ステップは、自身の音の実態を知ることにある。そのため、まず初めに「自覚的に声を出す」という意識を形成する。この意識へと誘導するためには、経験則からではあるが、「ほかの人があなたの声を聞いてどのように感じるか」というゲーム様の客観視から始めるのが良い。この練習の手順は次のとおりである。

まず、学生をペアにして、5 m ほどの距離を置いて向かい合わせる。ペアの一人が発声したものを、もう一人が聞き、相手の発声がどのように聞こえたかを感覚的で良いから判断してもらう。判断は、声の大きさ、明瞭度、聞いた感じの迫力などを主に考えるようにしておく。

発声する人には、「こんにちは。私は〇〇です。今朝は〇時に起きました。」程度のフレーズを言ってもらおう。一度目は、「普通」に聞こえるはずであるから、発声した学生に、次のような注意を与える。ただし、一度にこれらに注意すると、意識が分散するので、一つずつ確認していく。確認は、その都度、聞き役に「前と比べてどうか」と言ってもらおうことで行う。

- 相手の目を見てから息を吸う。
- かなり大きめだと思う声で言う。
- 句点（。）ではしっかり息を吸う。
- 話し終わったらきちんと口を閉じる。

2 度目以降の練習の途中で、聞き側に違いが分からないという場合が生じることがあるが、そのときは、ほかの学生の意見も聞いてみると、聞き役に「聞く力」が育ってくるため、ペアだけに集中しないで、複数回に 1 度、1 ペアずつ発表して、他の学生にも、判断を述べてもらう機会を設けるほうが効果的である。

この指導上の目標は、「人に聞いてもらう声」は結構な力を要することに気付いてもらうことである。「ふだんの声」ではない声を出す必要があることを理解してもらい、後の練習での音量の調整の下地とすることである。

ペアの聞き役が反応し、違いを言ってくれること、周囲の学生も反応してくれることから、自分がいつもと違う声を出していることが確認できるという練習になっている。学生には、目的が、「意識的な声の出し方」を感じてもらい、ちょっとした努力と工夫で他人に与える感じが向上するという意識をすること、それを自信にしてもらいたいことを伝えておくことよい。

また、この練習をおこなう際には、折に触れ、学生に、「正しい声」をつくるように言う。「正しい声」とは、この場合、よく耳にする声ではなく、本来の自身が持つ自分らしい「個性のある声」だと説明する。そして、「他人の声」をまねるのではなく、学生個人個人の持つ声の質や高さの中の「良さ」を強調することが重要なだと補足する。

また、「正しい声を作る」ということは、努力して向上しても、自身では「良くなった」という意識を感覚的に持ちにくい作業である。自身が聞く声は、口から出た空気中を伝わる音波のほかに、声帯やその周辺が振動する音波が体の内部を伝わって聴覚器官に達する「合成音」であり、内部伝導の音のほうが大きいことから、他人が聞く声が良くなっても、内部を伝わる声はあまり変化しない場合が多いものだからである。練習中に向上したかどうかの実感がなくても問題がないことを、複数回のトレーニングの 1 度目や、2 度目の終了時に、知識として知らせおくことが重要である。

そして、授業での練習は 1~3 度ほど連続して実施して、他人の反応から自身の声の変化を確認する行為を繰り返すために、断続的に複数回実施することが望ましい。そのうち、2 度目以降は継続の重要性について補足説明しておく必要がある。無意識に発音していた音を意識することで、全体のバランスが崩れ、1 つの音で個性豊かな声が出せても、別の音がうまくいかない場合もあることから、すぐに上手にはならずとも、継続することで、段階的に、個性豊かな自身の声というものが決まってくるのが意識できると説明しておくのである。

ただし、一度に全てを説明しても、実感がなく意識するのは難しいため、指導者が、その

都度、支え、励まし、褒める必要がある。もちろん、多くの場合、一度、練習で矯正するだけでも、声の変化を意識する場面が出てくる。だいたい、聞く側の学生の「おお」とか「へえ」など〈変わった〉という反応が見られることから、その反応で、自身の意識が変化しやすいのであるが、この聞き手側の反応が、声を出す側の学生に「賞賛」と捉えられれば、トレーニング中の学生も、「よくなっているのだ」という意識を持つことができ、トレーニング法についての信頼を持つようになっていく。これを複数回おこなうことで、「ほかの人があなたの声を聞いてどのように感じるか」ということへの意識、さらには、「ほかの人の感じに働きかけるように発音しよう」という意識へとつながっていくのである。

3. 五項目の指導（柴田）

準備練習が終わったら、次に、5項目に絞って指導していく。5項目とは、すなわち、正確な音声を出すために重要な、(1)姿勢、(2)呼吸、(3)口の開け方、(4)視線、(5)表情のことである。ほかにもまだあるのだが、あまり多くの項目を要求することは現実的ではないし、学習側の負担が大きくなるため授業では5項目に絞っている。

5項目のうちの(1)～(3)は一般にも容易にその重要性が理解できる項目で、体で覚える項目でもある。(4)、(5)は、重要性がすぐには理解しづらく、また、心理的な項目である。

4回目か5回目の授業以降6～7回目まで、(1)～(5)についての指導を順次おこないながら、常に、その時に行なっている指導項目以外のほかの項目がどうなっているかを観察する必要がある。この期間、(1)～(5)のいずれの項目も、個人での練習となる。「思っていることを声に出す」のは体を使った技術であるため、一般的なスポーツと同様に体力と無駄なく滑らかに動くための「慣れ」が必要だからである。

以下、各項目ごとにその指導法を説明する。ここでの姿勢等に関する指導法には、「アレクサンダー・テクニーク」の考え方や指導を一部採り入れて組み立てている。

3.1. 姿勢

まず、きちんと立つ練習から始める。「きちんと」と言うと、ほとんどの学生は「気をつけ」の姿勢をとるが、ここで言う「きちんと」は「気をつけの姿勢」ではないことを注意する。「気をつけの姿勢」は直立して動かないということに重点があり、きちんとした声を出すためには向いていない。多少ゆとりのある姿勢が望ましいため、学生には次のように説明し、目的がいい声を出すための姿勢矯正であることを伝える。

体の重心を感じる。足を少し開き、上体を前後左右にゆっくり揺らします。

そのとき、どこが自身の重心かを感じ取ります。

重心と思われる点を（おそらくおへソのあたり）空間の中で固定し、片足で立ちます。両足で立った時と同様に、上体を揺らします。

片足の真上に重心があるはずです。

このまま、右半身と左半身が完全に対称にならないように（やや非対称になるように）立ちます。特に、手の位置に気をつけて左右対称の形にならないようにします。

立つ時の説明方法を枠内に示し、ついで、足の置き方を図1-1、図1-2に表す。

足は左右が多少前後するように配置します。

具体的には、重心のある足のつま先からかかとまでの間に別の足のつま先を置き、かかとは重心のある足のかかとの後ろのほうに来るようにします。(図 1-2)

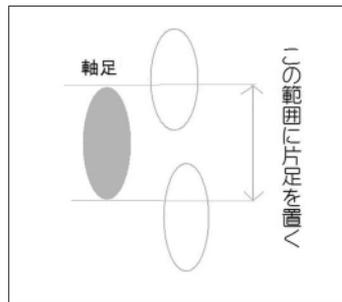


図 1-1 軸足と軸足以外の前後関係

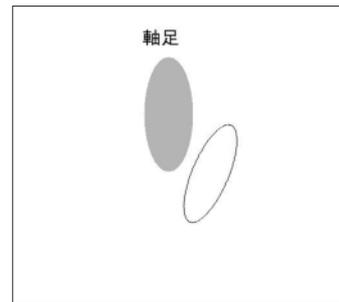


図 1-2 軸足と軸足以外の平行関係

なお、この姿勢に慣れるまでの注意点は次の通りである。

- 頭のとっぺんが一番高くなるように背中を伸ばす
- 背後から見ると脊柱が垂直になるようにする（できるだけ傾斜しないようにする）
- 体の横から見ると、頭蓋骨から頸椎まではほぼ垂直になることを確かめてもらう

しかし、昨今、多くの場合、姿勢矯正のための練習を繰り返す必要がある。良い姿勢を、自身で感じ取ってもらい、良い姿勢を保つことができるようになるまで、原因別に、次のような練習 1~3 のようなトレーニングと注意を繰り返す必要がある。

練習 1) 「猫背」や、腹筋が十分でない場合

人間は、胸椎、腰椎、仙椎、尾椎までの 25 ほどの骨が、緩やかな S 字カーブを形作ってつながっているが、「猫背」と言われる人や、腹筋が十分でない人は、極端なカーブを描いている。その場合、背中を壁に付け、かかとと後頭部を壁に密着させて、腰・肩甲骨のあたりが壁に付くように立つ練習をする必要がある。背中に壁が着かない場合、特に、壁と体の間隔が手首から腕まですっぽり入るほどあいている場合は、間隔に手を入れた時に、手首以上は入らないような近さまで背中を壁に近づけて立つように指導する。これは、下腹に相当力を入れなければ、できない姿勢であり、腹筋を鍛える行為でもある。なかなかできない場合も多いが、その場合は、上体を前に 30 度ほど折り、腰からだんだん壁に付けるように上体を上げてゆくことを繰り返すと、徐々に慣れてくる。また、長さ 1m あまりの棒や、傘などを背中に当てることでチェックすることもできる。

練習 2) 頸椎が前傾している場合

老化した姿勢は、耳の穴の垂線が体の前に来るようになる。このような場合、耳の穴から垂直に下ろした線が、肩の厚みの中を通るように矯正することが重要である。頸椎が垂直になることは、「気道確保」の上からも重要であるから、声帯に無理な緊張をさせないためにも、この

確認は大切であることを学生に周知する。

練習3) 肩が閉じている場合

姿勢では、「左右の肩先を結んだ線と頭の中心から下ろした線が交差する」ことも大切である。この姿勢をつくるためには、両手でこぶしを作り、顎の下で触れるようにし、ひじは水平になるように構える。ついで、ゆっくりとこぶしを真横に離していく。最後に、こぶしが肩の前に来たところでゆっくりと下に下げる。この一連の動作をすることで、「肩を開く」ことができる。のどの下、右と左の鎖骨が左右に開くような感覚、胸を張った感覚を大切にするように注意する。

姿勢矯正練習に対して、「きつい」とか「苦しい」という感想を述べる学生が多い。ふだん使わない筋肉を使ったり、緩めて力を入れていない箇所に力を入れたりするのでそのような感覚になるのである。そして、ともすれば、力を抜いてしまい、練習にならないこともあるため、姿勢矯正練習は、短時間で、授業コース中に縦断的に行なう。開始時や終了前の15分程度を練習に充てて継続することで慣れてくるからである。

そして、かならず、ほかの学生に見てもらおうという相互評価をさせる。他の学生から「きちんとしているほうがスタイルがいい」「かっこよく立っている」という声が聞けるようになると、動機が高まるため、特に、開始当初は、矯正前後の違いを説明し合う時間を設ける。そして、学生には、ほかの学生を「褒めて伸ばす」ことを指示し、「美しく立っている」状態になった時に、すかさず、声を掛け合うようにさせる。場合によっては、一流のファッションモデルの歩き方や立ち方のビデオを見せ、姿勢改善が、体のメリハリにつながる可能性を示唆してもよいだろう。

3.2. 呼吸

声を出すにはエネルギーが必要であるが、この場合のエネルギーとは、吐く息そのものだと考える。相手に感じ入らせるのに必要な声を作るためには、話し手から出る呼気エネルギーを効率よく、十分に使う必要がある。呼気は長い方が余裕を持って発音できることから、長い文、強い文、弱い文、それぞれに合った息が使えるように、呼吸の練習をおこなうことが望ましいのである。

呼気エネルギーを出す練習では、実際に、基礎的な呼吸と、応用的な呼吸が必要になるが、まず初めに基礎的な呼吸を練習するが、中でも、声を出すときの呼吸は、「腹式呼吸」が基本になるため、「腹式」というのはどういうものかを体験させることから始める。

3.2.1. 複式呼吸の指導

「腹式」の呼吸を意識するための基本姿勢は、体の、あばら骨のいちばん下の位置、へその位置(体の前後方向の位置)、肩の高さを確認することから始め、常に、正しい姿勢になっているかを確認するように、その都度、基本姿勢を意識させる感覚をつかませてから、次の説明の手順で「腹式呼吸」を指導してゆく。

1. お臍の位置を前後に動かしてみます。
このときは、息は気にしないで良いでしょう。自然に鼻や口から呼吸してください。
2. つぎに、お臍をなるべく前に出してみます。
3. 前にお臍を出したら、息を吐きながら2段階ぐらいに分けて、お臍を後ろに動かします。

息を吸うときに、おなかが前後に動くだけでなく、あばら骨の一番下の部分の胴回りが、一回り大きくなることを確認します。胸の一番下にある横隔膜が水平に下に下がる感じがあればOKです。

この1から3を繰り返すことで、腹式呼吸の基礎が意識できるようになってきますが、この感覚がわかりにくい人は、手を腹の中心に軽く置いて、その動きを見ます。呼気の時に手に力を入れて、腹を押すのも一つの方法です。

4. 先の1から3を行う時、今度は、息を吐きながら、軽く「アー」と声を出します。吐くときの2段階を思い出してください。段階の間で発声を止めます。そこでしばらく我慢して（息を止めたまま）、次の「アー」を発声します。また、第1段階と第2段階で音が変わらないように気をつけます。この一連の「アー」は、同じ音量、音程にするようにします。

3.2.2. 発声練習の指導

呼気を腹式で出す練習が終わったら、次に、簡単な発声練習を行い、声を出すとき常に腹式で出すような意識を確認させる。この練習では鏡を使うため、前の週に、大きめの鏡を持ってくるように指示しておく。発生は、次の3段階でバリエーションを広げ、難易度をあげていく。

発声練習の最初の段階は、アナウンサーなどがおこなう母音の練習、いわゆる「アエイウエオアオ」を大きな声で発生するという練習をおこなう。これは、舌の位置を考えた母音発音の順に音を出すため、母音調音法の練習となっているものである。一つずつの音がきちんと分離できるように、「ゆっくり」発音し、音と音の間をごく短時間空けて、音を切って発音させる。発音時の音量は、学習者が通常発声している音量よりやや大きめの音になるように注意する。教室などでは周囲の雑音があるので、5mほど離れたところで聞き取れるぐらいの音量が望ましい。

ついで、「アエイウエオアオ」の一連の調音法を確認することと並行して、個別の調音法の違いを確認することを練習していく。個別の調音法の差を練習する場合は、「アエ アエ」「イウ イウ」「オア オア」など、2つずつ音を組み合わせる発生する。ただし、母音の組み合わせにより、直前直後の「口の構え」（口の開き方と舌の位置を含む）が異なるので、1種類だけの組み合わせでは効果が薄い。多種の組み合わせが練習できるように、最初とは逆の音の連なりになるような組み合わせ、「エア エア」「ウイ ウイ」「アオ アオ」も練習するとよい。

指導の際、学生が一つずつの音を正確に出しているか確認する必要がある。たとえば、「アイ」の場合に「ア」「イエ」になっていないかを確認するということである。

第三段階は、一息で、2音のまとまりを繰り返す発声練習となる。その方法は音と音の間に一拍分のブレイクを入れる方法で大きく3種類に分けられる。一つは、一息で、間にブレイクを入れずに発声する場合、一つは、一息で、2音の間に一拍分のブレイクを入れて発声する場合、もう一つは一息で、全ての音の間に一拍分のブレイクを入れて発声する場合である。たとえば、〈「ア」「エ」「ア」「エ」〉、〈「ア」「エ」_〈休〉_「ア」「エ」〉と、〈「ア」_〈休〉_「エ」_〈休〉_「ア」_〈休〉_「エ」〉のそれぞれを一息で発音するというものである。

これと発声時の呼吸との関係を例示すると、次のようになる。

鼻から息を吸い（口は閉じて）、〈「ア」_〈口を閉じる〉_「エ」_〈口を閉じ一拍分息を止めます〉_「ア」_〈口を閉じる〉_「エ」_〈口を閉じる。息を吸う〉〉という順で一連の発声を行うということになる。

口を閉じるのは、それぞれの単音をクリアに発音すること、すなわち、中間の音を経由しないで

別の音を発音するためである。そして、2音の間にブレイクを入れるか入れないかを差し替えるのは、一息で、音を崩さず発音することによる呼吸の感覚と調音法を意識させることになるためである。

ただし、これらの練習は、単純な音の繰り返しであるため、練習の意義を見失い、飽きてしまいがちである。ごく短い間隔で、てきぱき指示を出して、それぞれのブレイクの挿入、非挿入の場合と、鏡を見る場合、見ない場合、音の組み合わせを逆にする場合、音自体の組み合わせを変えた場合とを交互に行ってリズムカルに練習する。また、正しい調音法で発生できているかは、口の開け方、唾液の分泌量を観察することと、印象の変化の推移を追うことで、学生自身に確認させる。

また、練習で重要なのは、ゆっくり発音させることである。早口ことばにならないように、しかし、あまり遅く長音化しないように気をつけて、メリハリのある発声を心がけるために、1音を1秒程度という目安を作るのも効果的である。1セットあたり、3分程度で切り替えて練習するだけでよいので、4、5回目の授業以降、毎回、継続的に行うとよいだろう。

なお、これらの練習は、一人の場合は半身以上が写る鏡の前1メートルで行うと効果的である。鏡との距離の倍、約2メートルに届く声を出せるからであるが、教室では難しいため、鏡の代わりにペアになって鏡の役割をする学生に音の印象の違いを報告させる方法もある。日常の会話では大声でがなり立てる必要は無いため、練習時は、学期開始後1回目から3回目の授業の間に休得しているはずの、自身の声の質にあった最適な音量を心がけるように注意することも必要である。

3.2.3. 実際の日常会話レベルのための呼吸練習

3.2.2.で説明した発声練習は、「練習のための発声」となることが多く、実際に必要な声と、かけ離れたものになるおそれがある。これを避け、実際の使用状況に近い状況をシミュレートする必要があるため、発声練習の後に、続けて、呼吸を3パターンに差し替えるという練習をおこなう。すなわち、〈大きく、早く吸う〉〈普通に、やや早く吸う〉〈小さく、ゆっくり吸う〉という呼吸である。この3パターンの呼吸と、「アエイウエオアオ」発声を組み合わせ、1度の呼吸で連続して音を出すという練習である。

ただし、「(吸)ア(吸)エ(吸)イ(吸)ウ(吸)エ(吸)オ(吸)ア(吸)オ」と、1音毎に1呼吸するという形にならないように注意してもらう必要がある。それは、普段の生活の中では、1音を1呼吸相当で発音することが、まず、あり得ないことだからである。

指導時には、学習者が「息を盗む」ことが無いように耳を澄まして聞き取る必要がある。ここで言う「息を盗む」というのは、発声者が無意識に、ほんの僅かの吸気を発音の前後に入れることを言う。間合いを矯めるように呼気を瞬間に挿入してしまうようなものである。口蓋内、鼻腔内に僅かでも空気が入ると、肺にまで達しなくとも「一息で吐いていく」ことにはならないため、この練習の段階では禁止したい点である。もちろん、さらに高度な朗読などの発声法では、間合いを矯めるために呼気を効果的に挿入する必要があるのも事実だが、この練習では注意深く回避するよう指示する。

また、発声のために呼吸が腹式で十分な状態でおこなわれているかを確認する方法としては、ティッシュペーパーを使う方法がある。2枚からなるティッシュを薄く剥いで1枚にし、口の前5センチくらいのところにつり下げて発声すると、「ア」>「ウ」>「オ」>「エ」>「イ」の順に大きく傾くのを見るという方法である。これは、口から吐き出される音の乗った息の分量を視覚化するための工夫で、いわゆる「腹から出る声」ではティッシュがわずかに前方に傾くのが観察できる。呼吸の練習が軌道に乗れば、同じ音の発声で毎回同じ程度にティッシュが傾くようになっているかを確認する

ように利用する。

より専門的に呼吸の状態を確認するには、音声分析ソフトを使う方法がある。録音した音声を音声分析ソフトにかけてスペクトログラムやピッチ、音声波形で見ることにより、客観的に認識され、そのソフトの結果と自身の音の聞こえ方とを合わせて捉えることで、「音の粒立ち」「鼻音化」「無声化」「サ行子音」などの音性的特徴が可視化できるようになるという良さがある。

音圧波形と周波数スペクトルの両方があれば学生に客観的に説明することがたやすくはなるが、「見せれば良くなる」というものでもないため、練習確認には必ずしも必要とはしない。むしろ、指導者側の評価基準や耳の鍛錬の手助けに使う程度と考えるとよい。

3.2.4. 吸気（息を吸う）強化練習

通常、人は無意識に息を吸うため、「意識的に息を吸う」ことはないが、発表の場、プレゼンテーション、面接などの場では「意識的に呼吸をコントロールする」ことが重要になる。実は、「あがってしまう」とか「意図したように伝わらない」などの原因が、意識した声が出せないことと関係しているからである。

吸気練習の目的は、声のコントロールのためである。実は、声というものは、「出してからコントロールする」ことが難しく、声を出す前にコントロールする必要がある。

声を出す前にコントロールする1つの方法として、「息を吸うコントロール」を身につけることがあるが、ここでは、息のコントロールを目指す練習を紹介する。

吸気をコントロールする練習は、余分な音を立てずに、必要な量の空気を、なるべく早く吸うことが基本である。もちろん、場合によって「必要な量」が変わるため、単に大量の空気を確保するだけでなく、その吸い方や扱い方にいくつかのバリエーションがある。

具体的には次のような指導をおこなうというものである。

1. 口から空気を吸います。（できない人は鼻をつまんで口から吸います）
2. このとき、口や鼻の奥のどこに空気が当たっているか（流れているか）を感じてください。
3. 口と鼻の「両方から吸う」ことをコントロールする第一段階として体感しましょう。
なお、吸気量は、多くの場合、不必要に大きく吸いすぎます。レントゲン写真を撮るときや、ラジオ体操の深呼吸のように大きくは吸わず、「やや大きめの呼吸」という感じで吸うように気をつけてください。

指導者は、吸気の練習時、学生が「ブレスノイズ」（ヒューという音など）を出していないかを観察する。ブレスノイズが出る場合は、空気の通り道のどこかに「抵抗（狭くなっている場所）」があること、また、呼気のスピードが急激であるため、声門閉鎖音に近い音がでないように注意させる。

また、同時に、息を吸っているときの「肩」の上下運動を観察する。上下に肩が動く場合は「胸式呼吸」をしていることがあるため、その場合はいったん呼吸を止めて、「腹式」で吸わせるように指導する。

腹式呼吸ができない場合は、両手のひらで自身の胸郭を横から押さえさせる。そして、手幅が広がらないように、「お臍を前に飛び出させるように息を吸う」よう注意する。

また、初級者には、いきなり声を出させずに、「息を吸う」→「止める」→「ゆっくり息を吐く」というサイクルを実行させることも有効である。この間に、吸気量、呼吸方式、呼気が一定かなどを

チェックするわけであるが、呼気量検査にはティッシュを使うなど、視覚化できる方法を取り、自身の呼吸を自覚するようにしむけることが肝要である。

3.2.5. 呼気（息を吐く）強化練習

吸気と同じく呼気も無意識に行う行為であるが、音声は呼気に乗るものであるから、印象良く声を出すためには、ある程度の時間幅に合わせて十分な量の空気を吐き出すことを意識的にコントロールする能力が必要になる。

そのためには、まず、「息を吐ききる」感覚を身に付けることから始める。具体的な手順は、次の1-5の段階を踏んでいく。なお、練習の際には、通常の呼吸の深さより深い息を使うので「吐ききる」感覚が日常生活とは違うことに留意させる。場合によっては、「息が足りなくなる」ことや「息が余る」ことが起きるが、そのときにも対応できるように、息を持続的に出す感覚を磨くことが目的だと伝えておく。

① 事前練習

通常の呼吸でどの程度持続的に声を出せるか学習者に聞いてみると、「20秒・40秒・1分」などの声が出る。イメージを抱かせた後で、実感があっているかを確認するために、ついで、息を軽く吸って、「アー」と何秒続くかを計らせる。

このとき、同じ音程、同じ音量であることを優先し、声の大きさは、少なくとも3mほど先の場所で聞き取れる大きさ、すなわち、ごく普通の声で十分であると言う。多くの場合、10秒程度で、声が震えたり、音程が下がったりする。その場合は、そこで止める。これを2度ほど繰り返し、安定した声が10秒出るまで、繰り返す。10秒というのは、通常の会話の一息の平均が7秒程度あることによる。

次に、声を出さない「息」の練習をする。学習者が息を吸ったら、ほんの僅かな時間、止めさせる。感覚的には0.5秒程度の「ため」を作る。それから、ゆっくりと、息を吐いていかせるが、同じ分量の息が出続けるように、口の前にティッシュやろうそくの炎を置いて確かめる。息の量は、大中小3種類ぐらいを練習する。この場合の「大」とは、やや大きく吸った息を2,3秒で吐ききることである。重要なのは、毎秒同じ量の空気が出せるようにすることである。「中」は、7,8秒で、「小」は、15~20秒かけて吐ききる。吐ききったら、そのままの状態（肺に空気がない状態）を1,2秒保持させる。このとき、口は軽く閉じるだけとする。この1,2秒で苦しくなるとすれば、それは、無理に呼気を出していることによる（吐きすぎ）。吐きすぎないように注意を与えるが、かといって、息を残さないようにしなければならないため、指導時に注意深く観察しておく必要がある。

この三段階を繰り返すことで、呼気量をコントロールするという意識を持たせるのであるが、この苦しさを回避できるようにならないと、次の吸気が乱れたり、自身勝手な呼吸のパターンに陥りやすいため、「楽に吐ききる」感覚を身につけさせることが重要である。

② 声道の確保

呼吸のコントロールができるようになれば、今度は「声がまっすぐ前に出ているか」を確認める。きちんと上体を直立させた姿勢を取り、ゆっくり「アー」と言いながら、同じようにゆっくりと首を上下に動かすのである。こうすると、学生自身で声がよく響く首の位置がわかるようになる。この位置が極端に上下している場合は、声道の確保ができていないことが確認できるため、姿勢を変

えて、首の位置がなるべくまっすぐ前を向くように調節していく。これは指導者自身にも訓練が必要な技能出ることが多く、授業前に、感覚を確認できるようになるまで、実技練習をしておくとうい。

なお、この首の調節の目安としては、視線が、水平か水平より5度くらい上を向く程度が適切である。首にぜい肉が付いていたり、気管が曲がったりしている場合や、加齢によって、「楽に声を出せる首の位置」（視線の方向）がより上向きになる。このような場合は、腰から背中の中の線を後ろ向きに倒すことで、より正しい方向に直すことが可能である。正しい方向に調整するためには、腹筋に力を加えることが必要になるため、確認には、腹筋の動き、「声がかくぐもっている」か、「声の通りが悪い」かどうかといった点を確認する。このような点が見られた場合、その原因が気道の確保ができていないことによるため、相互確認を行うなど、丁寧に確認する方法を考える必要がある。

3.2.6. 音量の調整練習

必要な音量は、練習の目的により違う。大きな声で練習するのは、声帯のまわりの血流を増やし、安定した「やや大きい声」を作るため、いわば「声のウエートトレーニング」と言っても良い。音量の調整では、吐く息の量をコントロールすることになる。量を多くすると、持続時間が短くなる。「声量を保ったまま」で、持続時間を、いかに長くするかということを目指して、学習者自身で吸気と呼気のバランスをとるよう学ばせる。

しかし、通常の会話の音量も、1対1の日常会話、マイクの有無、複数の人前で、大人数の場合と、環境に応じて通常の程度が異なるため、その違いを説明してから、練習では、少人数に対して、きちんと話すときの音量を目指すと伝える。少人数に対してきちんと放す時の音量の目安は「5m前に届く声」と表現をすることが多い。

学生にとっては、この音量が、かなり「大きな声」だと感じる人が多いことから、パブリックな場でのコミュニケーションに必要な音量のイメージが、実際に必要とされる音量に比べて小さくイメージしていることが問題となる。

そこで、「少し大きな声で話す」ことにより、口の開き方や明瞭度などはある程度解決するとし、大きめの声で練習することが重要になることを伝えておく。

また、反対に、小さな音量でも明瞭に発音するための練習をすることで、学生の音量のイメージスキーマを形成することも必要である。公共の場で必要以上に大きな声で話してしまう学生を見かけるが、一つには小さな声でのしっかりしたコミュニケーションのトレーニングができていないことによるのである。

そこで、日常会話で目の前の人に穏やかに話しかける時の声を練習するとして、声が小さくても、はっきり聞き取れるようにするためにはどうしたらよいかを考えさせる。小さめの声の明瞭度を確保するためには、息の量と反比例するように、口の開き方を調整していく。声が小さくなればなるほど、口を大きく開け、舌を適切な調音点に持って行くために速く動かす必要があることを体得させるのである。

3.3. 器官の形状（口の開き方）を確認する練習

3.3.1. 舌の位置

以上、呼吸が声の質に大きく影響することが確認できたら、次は、さまざまな器官の使用法をより意識化する練習へと進む。

母音は、通常、調音点がなく、舌の位置によって調音法を変えて出す音である。正しい位置に舌を持って行くことが優先されるが、その位置は、個人の器官の形状に準拠する。そのため、特に、音声学の授業を受けていない学生にとっては、母音の調音法を意識的に考えさせることは難しい。

そこで、日本語の母音の基本的な舌の位置を図で表した資料を配付し、舌の位置を確認させる必要がある（図2）。また、図を見ながら自身の舌の動きを確認させ、自身の舌がどのような状態になっているときに、どの母音が出ているか、少し動かすと、母音がどのように変わって聞こえるかを確認させるために利用する。ペアで聞こえた音を同じく繰り返す方法で、舌の位置を説明し合うという練習もよいだろう。

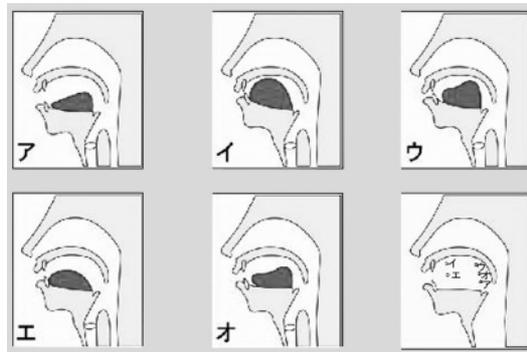


図2 日本語の5母音発音時の舌の位置と形

舌の先が、本来の位置よりも、下の歯の後ろ、2, 3 mm のところに近づいてきている場合、「前舌」の傾向にあるとして、「甘い」「不明瞭な」発音になることから、舌足らずで、甘えた口調に聞こえることを教え、聞こえ方と印象の関係について考えさせる。

また、「ア」音を発音する場合、通常なら、舌の上面がスプーン状になるが、平たい、あるいは盛り上がった状態になっている場合がある。この場合の「スプーン状」というのは舌の中央がへこみ、マーブルチョコレート1個分が収まる程度の凹面を形作ることを指す。このように、舌がスプーン状や平らになっている場合、舌の筋力が不足していると考えられる。

舌の力が不足しているかどうかは、舌をまっすぐ前に突き出させて三角形になるかどうかでも判断することができる。舌先が丸かったり、舌先が1センチ以上出せない場合は力不足と判断できる。

舌の力が不足している場合、以下のような複数の「舌の筋力トレーニング」を組み合わせ、徐々に力を付けていくことが望ましい。

- 唇を閉じ、舌の先をとがらせるようにして、左右の頬の内側を外に押し出す。この状態は、外から見ると、頬の内側に大きなあめ玉を入れたように見える。この状態を5秒程度持続させ、左右の頬でそれぞれ5回程度繰り返す。
- 舌先で鼻の頭にとどくように、上唇と鼻の間（人中）に触れる。
- 逆に、舌で顎先をなめるように、下に伸ばす。
- 歯と唇を閉じ、口の中で舌を「浮かす」（舌が歯や上あごに触れないように口腔内の中空に位置させる）。これは30秒程度その状態を保つ。
- 唇を閉じ、歯の間を大きく開ける。舌先で頬の内側のいちばん遠いところをぐるっと触れてゆき、上の前歯と唇の間、右頬、右上奥歯の遠心側、右下奥歯、右の歯茎、下唇と前歯の間、左頬、左下奥歯遠心側、左上奥歯、左頬、そして、上の前歯と唇の間に戻る。これをゆっくりと

確実に、左右周り2回ずつおこなう。

舌の位置を確認するためには、内省だけではなく、物理的に、鏡で口の中を見る必要がある。顔の前から見て、口の中の舌が明るく見える場合は、多くの場合、前舌になっている。また、いわゆる「舌が短い」「舌が長い」というのは、この見え方を指していることがあるので、指導前のアンケートで、口の開け方に関する問題を訴えていた学生には、特に注意する。

3.3.2. 顎の開き方

母音の「ア・オ」が付く音（アカサタナ、オコソトノ、バ、ボ、パ、ポなど）では、前歯が上下に1センチ以上、3センチ以内で開く。

ここまで開いていない場合は、顎を動かすように努力するように促す。

「こんにちは（コンニチワ）」と言ってもらい、最後の「ワ」の音でどこまで口（上下の歯の間隔）が開いているかを自身で確認してもらおう。人差し指が横に入るぐらい開いていれば良いとする。

一般に、「口の開き方」と表現されるものであるが、この表現を使うと誤解が生じやすい。口を開くのは、あくまで顎を開くことであり、「唇を開く」ことではないことを最初に説明しておく。

日本語の「ア」音を発音する際の口周りの形状（図3）を外から見ると、通常、上の歯の一部は見えるが、下の歯はほとんど見えない。



図3 ア発音時の口周りの形状

「ア・オ」を連続して発音すると、顎の開き方はほぼ同じあるが、「ア」音のほうが唇が大きく開き、「オ」音は、やや、窄まる。ゆっくり「ア・オ」を発音させることで、この2音の違いを体得させる。

調音点については、舌の先だけではなく、舌の中央部、奥（「カ」を発音するとき上顎につく部分）が自身の口の中でどこに位置するかを感じ取れるように指導し、正しい位置に舌を持っていけるようにする。

日本語の母音の発音では、/u/のように唇をとがらせるように発音しない。口の中の舌の位置で調音することを明示的に注意した指導が必要になる。学生には、正面から顔を見て、「イ」以外の音で唇が横に引かれなくなっているかを確認させる。このとき、唇を横に引いている場合は、頬や口の端の筋肉を使わないように、むしろ、上唇と下唇の中央部が上下に開くように指導する。

以上のような調音法と口の開き具合とを関連させた指導をおこなうと、学生は、唇を極端に動かし、音を作ろうとする傾向が出てくる。しかし、極端な変形を癖づけても実際にはそのように発音することはないために、必ず、音と連動させた口の形と、音の変化の境界が口の形とどのように連動するかを意識させ、平均的な範囲を口の形で確かめる習慣をつけさせる。

なお、共通語としての日本語では、唇が前後に動くような形で発音する音はないため、唇の形については、「顎を動かすことで、唇が連動する」という捉え方で十分であり、それ以上の変形はやり過ぎになることを注意しておく。「口の端を引きすぎている」ことがないかを注意する程度でよい。

3.3.3. マウスピースを利用した矯正

調音法や口（顎）の開け方において、舌の位置などを矯正するには、前歯用マウスピースを用いる練習が効果的である。

マウスピースで前歯を開けた状態に固定すると自身で自身の発音を矯正しやすくなるが、専用の

マウスピースは通常は入手しにくいいため、代替のものとして、直径1センチ程度の発泡スチロールを利用する。これを円柱状の棒にけずり、長さ1センチ程度に切断したものを用意するという方法である。ここでは、発泡スチロールの簡易マウスピース（以下「ピース」）を前提に矯正方法を説明する。

まず、ピースを前歯で軽く噛んだ状態で、母音を発音させ、正しい音に近づくように舌の位置を調整させる練習について説明する。練習手順は次の1～3である。

1. 開始時にピースをくわえたまま唇が閉じられることを確認する
2. 舌の先を、ピースに当てないように注意を与える
3. 「アイウエオ」とゆっくり1つずつ発音し、自分の音がきちんとした音に聞こえるかどうかを、確認させる

1～3を繰り返し、舌の位置を調整して、正しい音になるまで指導する。「イ」は通常の舌の位置と異なるため、発音が難しいが、ピースを外したときには正常な位置にすぐに置きかえられるので問題は無いことを説明しておく。

また、自身の声が確認しにくいときは、片方の手のひらを口の前に斜めに置き、別の手のひらを耳の後ろに当てると確認しやすくなる。

子音の場合、「mbp」音は唇を通常より大きく動かさなければならないのが難しいかもしれないが、これも、ピースを外した時に正常な位置に置き換えられると説明しておく。

「サ行」音については、昨今、発音に問題がある人の割合が多くなっている。その原因の多くが、舌が前に行きすぎて [th] の音に近い音になっていることによる。そこで、「サ行」音の練習時は、空気の通り道を確認して、舌の中央を息が通るか意識しながら、音が出ているか確認するよう指導する。

特に難しい両唇音やサ行音の練習が終わったら、マウスピースを外し、同じように発音させて、「楽に発音できる」「はっきりした声で発音できる」という感覚を味わわせることで、イメージスキーマを形成させる。

ピースを利用した練習直後は、音が明瞭になるため、発音に対する自信につながるが、この効果は数分しか保てない。ある程度継続した練習を授業内に組み込む方法を工夫し、継続した流れの中で、ピースを用いて自覚する練習を行い、その後に明瞭となる感覚を持たせておき、今後の努力の方向性を示していくのがよいだろう。

3.4. 表情

表情と声とは直接関係ないと思われがちであるが、対人コミュニケーションの場合、情報の収集は言語情報よりもノンバーバル表現のほうが大きいと言われるように、聞き手は常に話し手の表情に注目しているのであるから、表情と声とを連動させる練習が必要になる。

表現力の乏しい話し手は、緊張が続いていることと、内容に沿った声が出せていない。そのため、授業では、「顔で話す」つもりで発音することを目標の一つにするとよい。

表情は、無気力な無表情、「普通の表情」、ほほえんだ表情、笑った表情などを段階別に作らせ、最も中立の、笑った表情でもなく厳しい表情でもない顔を基準として意識させることを、まず初めに練習する。ここで言う中立的な表現とは、唇を閉じ、目を若干大きめに開き、口角がわずかに上がったような表情のことで、笑みに移る直前の表情と言うこともできる。

この表情を作らせるには、口を閉じ、目の下の目尻に近いところに力を入れるよう指示する。そして、そのまま、目を少し大きく開くようにすることを練習させるのである。

鏡の前で、「怖い顔でもなく、笑った顔でもない、間の抜けた顔でもない、生き生きした顔を作る」ということを理解して「普通の顔」になるように指導すると、「結構、力が要る」「自身の顔に力が無いのがわかった」などという感想が出てくる。「無表情」には力が要らないが、「生き生きした普通の顔」を作るには適度な緊張が必要になるということを理解するからである。

その次の段階では、話し始める前の「全力笑顔」を作ってもらおう。「普通の顔」よりも、実は、不自然ではない「全力笑顔」の表情のほうが難しい。心理的な切り替えをおこなわないと実現できないことによる。

パブリックな場で話すことに慣れていない学生は、この心理的な切り替え（プレゼンテーションステージの切り替え）がうまくいかないために、自身自身のコントロールが不安定になっており、またその心理的要因が、表現に表れてくるため、切り替えが不十分になると考えられる。

段階（ステージ）の切り替えをスムーズにおこなうためにも、「どのような表情が必要か」という計算をし、それを実現することで、心理面にも働きかける練習である。

なお、「普通の顔」は話をする中でも、区切りとなる句点（「。」）のところで口を閉じる時に必要になることを紹介しておく。人前での発表が不得意な学生は、何をすべきかが理解できないことと、それをどう表現していいかわからないことが考えられるが、「句点で口を閉じる」ことで、表情と、プレゼンテーションの流れに変化が出るため、言語表現と表情とを連動させられるように、朗読時に顔の表情を変えていく練習を行うのである。

このような練習は、日本ではまず行うことがないため、細かく、何度も、注意しながら、無意識の行動を意識化させていく。

そして、少しでも、改善が見られた場合、指導者は、「良くなった」「きれいな話し方になってきた」などのフィードバックを返して、意識化を記憶に固定させるように努める。

このような練習の際、学生から、「どのような表情が望ましいか」という質問を受ける場合があるが、女性の場合、手本となるような事例はそう多くはないのが現状である。アメリカのニュースショーの女性キャスターなどをプレゼンテーションの例にあげることが多いが、あれほどの落差を持っておこなうことは日本の表現文化では違和感となるおそれが多い。アメリカのニュースショーやウェブサイト「TED」を基本的な考え方として参考にしながらも、自身の性格と顔の作り合った「最適」な基準を見つけていくことが重要だと伝えるのがよいだろう。

3.5. 視線の練習

多くの人の前に立って話をする場合に、あがってしまって、自身が何を話しているかわからなくなったり、緊張が増してきた結果、思ってもいなかったことをしてしまうという悩みを持つ学生も多い。

このような学生の誰にでも適応させられる最適な解答があるわけではないが、心理的な側面は、「習うより慣れる」方式が効果的である。つまり、何度か教室の前で「良い発表」を繰り返すことで、発表とはどのようなものであるか、また、発表では何をどうすることが期待されているかを理解することから始めるのである。これは、単に、表現パターンを暗記して繰り返すというのではなく、発表の「段取り」と「その実現」を体得させることである。この練習を通して発表という行為全体を見通す目を養うことが、心理的な焦燥を回避することにつながるというわけである。

プレゼンテーションの練習の際、心構えとして、最初に声を出す時（あいさつ）には、会場の中

中央付近にいる聞き手の顔を見て発声するように言う。その後の手順としては、次のように指導する。

1. 自分が発表する場所の半歩手前で、一度、完全に止まります。
2. そこで、会場中央付近で自分を見ている人を探します。
3. 必ず誰かは見てくれています。もしなくても、少し待つと誰か顔を上げます。
4. 誰かの顔が見えてから、ゆっくり1歩進んで、予定の「話す位置」に行きます。
5. 会場の中央付近の人の顔を見て視線を合わせます。
6. 視線が合ったら、鼻から息を吸い込みます。
7. ほんの僅か(0.5秒)息を止め、やや大きめの声で、聞き手の顔を見たまま発表開始のあいさつをします。

授業では、短い文を効果的に構成することが聞き手の理解を促進するとして、短文を言い終えたら、一度、口を閉じる。そして、そのときに視線を動かして、別の人顔を見るように指導する。

発表は、長さに関係なく、「はじめ」「なかば」「終わり」の3ブロックに分けることを基本としているため、それぞれの区切り際には、「会場中央」「会場の左右」「会場中央」と視線の先の聞き手を変えるよう指示する。

そのために、発表原稿に、口を閉じる場所として印を入れ、「中央」「左」「右」「中央」などと視線の先の方向を記入させる。これを記入することは、発表の流れに合わせて、どの向きで話しかけるかをイメージすることであり、発表のシミュレーションともなるため、より、音声上の問題に意識を向ける余裕につながる。つまり、誰か一人に話しかける形を作ることで、「安定した「届く声」の距離を具体化させ、練習した声を出す方法を考えさせることになるわけである。

自発的にそうなることが望ましいが、実際はなかなかうまくいかないで、発表の練習の際に、学生どうし協力しあって、声が届くか、音が明瞭か、印象がどうかを確認してもらいながら進める。また、顔の方向を変えることで声がどこへ届いているかを指摘しあうことにも気を配るようにさせる。

客観的なことが分からず、何が悪くて、何が良いのかを感じ取ることができないと練習にならないため、発表の練習では、発表内容を一律同じものにし、「発表者が聞き手にどのように見られているのか」をフィードバックしながら練習するという段階を設ける。

指導するときには、動作が与える印象や、どのような体勢が印象的にこだわり、細かく指摘することを通して、声と姿勢が印象を左右することを繰り返し指導する必要がある。

学習者の多くは、「声を出す時点がスタート」と思っているが、実は「指名されて立ち上がったとき」あるいは「壇上に姿が見え始めたとき」がスタートであること、「発表者の姿が見えなくなるとき」が終わりだということを強調し、一連の動作をコントロールするように注意すると、身のこなしに対する意識が効果的に変わっていく。

この「一連の段取り」あるいは「一連の決まった形」を当然だと思えるようになれば、口頭表現における音声と印象の指導が終了することになる。

4. 基礎的な「口頭表現」科目における発音指導の意義

本来は言語獲得期である14歳前後に、母語の音や音声感覚が確立しているはずである。10代初めに確立した音声感覚を元に、その後の社会的な人間関係の中で、音声言語技術の基本であるこ

と、そして、自身らしい可変域を把握できていること、さらに、自身の音域に合わせて音声「差し替える」方法があることに気付き、20歳前後になると、ある程度実践的に差し替えることができるようになっていくことが望ましい。

しかし、従来からの学校教育では母語の音声教育に十分な時間が割かれてこなかったことから、社会人直前の時期に至っても、母語を客観視する視点を持たない学生が多い。そのため、調音点と調音法の「不明瞭さ」が伝達時の消極性、音声に対する感覚の鈍さを生み、それが、コミュニケーション上の音の機能を生かせないという事態に陥っている。その結果、「人前できちんと話せる」とは言えない状態で社会へ巣立つ学生が多くなっている。

このような学生に、2章、3章で扱ったような技能的な訓練を繰り返すと、徐々に、声の質に対する意識が高まり、技能的にも音の正確さが向上してくる。そして、「人前できちんと話せる」という自信を持つようになってくる。互いに切磋琢磨する中で出てくる自信が個人の性格に与える影響は大きく、また、自信とともに他者との位置づけの中で見だしていく自己の客体化により、さらに、確たる「自己作り」にもつながっていく。

音声指導では、社会での自身の見せ方を考えるうえで声果たす役割は大きいと気づくよう、次の2点を最重要視する必要がある。

声は、当然、年齢とともに変化するが、その一方で、「外から見てその人に期待する声の質」を考えると、音域に合わせて変化させられるものだという意識を持つことが一つである。技能指導を通して自身の変容を意識できるようになる中では折にふれて声が可変であることの意味を考えるように促すべきである。

また、もう一つは、音声訓練が、他人を念頭におく、自律的な訓練であるという意識を持つことである。

本稿で述べたような音声的スキル訓練を通して、一定の成果を得るようになる頃には、学生の対人意識や自己認識が変容してきている。例えば、技能訓練の中でつまづいた問題により、気まずい思いをすることや、「簡単なことができない」という不安を覚えることがある。このように、何か到達度に達成しない問題に対して不安を覚えた場合、学生どうし、また、指導者が励ましながら、「誰にでも起こりうる問題だ」と、自信と客観化のバランスを保つのであるが、この協調性と客観性の中で自己認識を深めていくことにより、対人に対する意識や対人の場に対する意識を確実に認識するようになっていくのである。教室での活動内容を身近な自身の問題と考えることにより、学習者間の「温度差」をなくし、「なぜできないか」という理由を、どのような目的の中で到達点に達していないのかと意識することで、未来に目を向けて自身を見つめ直すことになっていくということである。

社会に出てからも、学生時代に学んだ音声調整法と対人意識を自律的に高めていってもらうためには、指導に工夫が必要である。音声への意識が、自分のための表現というだけでなく、他人のための表現ともなっていることを意識させ、常に、自身の声を対人関係の中で意識することが自然なことだと考えられるようにならなければならない。そこで、対人への自己表現という意識を持つことと、それを他の同志とともに学ぶ場を得ることが重要な学びの場となっていることを意識してもらうというわけである。このような学びの場に対する意識は、協力と役割の存在を認識することにつながり、また、自身の客観視にもつながる。これを体感することで、また、教師と学生の関係だけではなく、学生どうしの協力が重要な学びの場であることに気づくようになる。自身や他、授業での取り組みを客観視できるように、自他に対する意識を持つようになれば、技能訓練の場を協働の場と考え、互いに高めていくように方向付けることができる。この意識は、社会に出てからも、周

困との協働を経た活動の成果を模索する姿勢につながると期待できるのである。

ライフステージの中で、「自信を持って」「人を動かす」ことばや声を持つことは、社会における自身の印象を左右する重要な問題だという意識を持たせることを、教育の一貫として取り扱う意義は大きい。昨今の高等教育では、ジェネリックスキル、すなわち、社会に通用する力をいかに育成するかという視点が重要になってきているが、本稿で報告する指導は、この社会的応力の基礎として位置づけられる。社会での自律的な活躍へとつながると期待を持たせることで、自律的学習として学生の基礎力につながると期待できることによる。

5. おわりに

本稿では、卒業後の社会人につながる在学時の学生自身を客観視するという目的を念頭に、特に、音声において、自身の発音と姿勢から対人時の印象を考えさせるための指導ポイントを指導者側の視点で紹介した。

日本人の日本語の発音矯正のための発声法に関する書物は、アナウンサーを目指す人を対象とした『NHK 新アナウンス読本』（1980）やそれを踏襲した『新版 NHK アナウンスセミナー』（2005）などの専門家向けのものから、発声困難等の機能的向上を目指すものまで様々なものがあるが、これらには、おしなべて指導者側に対するアドバイスが少ない。本稿では、特別な発声練習を経験したことのない教員でも、指導的立場に立ったときに、どのように指導すれば効果的であるかという観点を主とした指導ポイントをくわしく述べた。

言葉や姿勢は個人個人のものである以上、もちろん、個人個人の声を良くするという目的に到達するルートはいろいろある。そのため、本稿では、指導ポイントや目的を明確にしながらも、具体的な到達イメージを規定していない部分も多い。

また、本稿は、授業活動と指導方針をまとめたものであるが、大学教育の中での方向性と、実践上のコースデザインを考え合わせた上で、口頭表現法の一般的で確実なあり方として位置づけるためには、まだ試案として考える段階のものである。今後、より完成度を高めていくために、継続的に指導することを通して、教養教育での「自己表現」の指導、そのあり方を総合的に考え、その指導内容、人員の資質についても、見直していく必要がある。今後も引き続き取り組んでいきたい。

参考文献

- 天沼寧・大坪一夫・水谷修（1978）『日本語音声学』くろしお出版。
NHK アナウンス室編（2005）『新版 NHK アナウンスセミナー』日本放送出版協会。
クロード・ロベルジュ（1990）『日本語の発音指導』凡人社。
鴻上尚史（2002）『発声と身体のレッスン』白水社。
竹内敏晴（1990）『「からだ」と「ことば」のレッスン』講談社。
バーバラ&ウィリアム・コナブル・片桐ユズル・小山千栄訳（1997）『アレクサンダー・テクニークの学び方 ― 体の地図作り』誠信書房。
ペドロ・デ・アルカンタラ著・小野ひとみ監訳・今田匡彦訳（2009）『音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク入門』春秋社。
ロバート・マクドナルド&カエオ・ネス（2006）『アレクサンダー・テクニーク ― 悪い姿勢の習慣を正し、健康を改善する ―』産調出版。