

「語る」

声について語る
良さについて語る

浅香山病院 リハビリテーション部
言語聴覚士 上野雅広

本日の流れ

声を知ると、読みたくなる！

▶ 声を出す仕組みと音読の良さ

聞き取りやすい声になったー！

▶ 「聞き取りやすい声」に変える練習法

- 
- I. 声は人それぞれ
 - II. 声の出し方は一緒
 - III. 練習方法も一緒

声の「個性」が違う理由

- ① 身体の構造（声帯、声道など）
- ② 環境や習慣（発声学習の違い）

特に②は、「その人らしさ」を決める特徴にもなりますので、練習で変えることも可能です。

息の量、声帯の閉じ方、舌の位置、抑揚など

→ 声優やモノマネする方が用いる

声の「出し方」「使い方」の違い

① 身体の構造（声帯、声道など） = **声の出し方**
声を、“どう作るか” 発声のメカニズムそのもの。
（呼吸、声帯の閉じ方、共鳴、口の形など、）

② 環境や習慣（発声学習の違い） = **声の使い方**
作った声を、“どう届けるか”
抑揚、スピード、間、感情、性格など、表現の技術。

「出し方」を知ろう

- 知ればご自身の苦手な所がわかる
簡単にできる、評価方法の紹介

- ☑ 最大発声持続時間： 【呼吸】
- ☑ S/Z比： 【声帯】
- ☑ パタカラテスト： 【口腔】



「出し方」を知ろう

「S(す)」と「Z(ず)」の音の違い

→ 声帯の震えがあるか、ないか

「S(す)」と「a(あ)」

→ 舌の位置が違う

「S(さ)」と「T(た)」

→ 舌の動きと出し方が違う



出し方での落とし穴

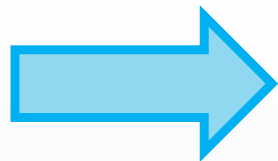
加齢により身体の構造での変化が...

- ・ **呼吸の筋力**（声のエンジンが...）
- ・ **姿勢**（背中が丸く...）
- ・ **声帯**（かすれ声に...）
- ・ **口の中の環境・筋力**（歯が抜けて...）
- ・ **声を出す機会・頻度が減る**（体力,筋力低下...）

この落とし穴からは出れる！

良い方法は、「発声（声を出す）」です。

- ・呼吸の筋力
- ・声帯
- ・口腔内の筋力



発声に必要なこと

- 音読することがベスト
→自宅でも交流の場でもできる♪
- “大きな声を出す”のではなく、
“少ない力で聞き取りやすい声を作る”
ことが大事です。

練習方法の紹介と実践

- ① 呼吸と姿勢編
- ② 声帯編
- ③ お口編
- ④ 発声編



① 呼吸、姿勢編

- ・ 椅子に浅く座り、背筋を軽く伸ばす

※：おしり歩きをしてみてください。

姿勢が良くなります。

骨盤の位置が整います。

- ・ 腕を前から後ろに（船をこぐ動作）

※：肩甲骨を動かすイメージです。

① 呼吸、姿勢編

- ・ 鼻から吸って、口から細く長く吐く
(吸うのが3秒、吐くのが5秒)

(吸う3秒→ 息止め2秒→ 吐く5秒)

- ・ 息継ぎをせずに、強く短く吐く

※：呼吸の流れをイメージしてください。

② 声帯編

- ・「スー——」と細く長く息を出します。
10秒 → 12秒 → 15秒（無理のない範囲で）
- ・ ため息「はあ〜」
3秒 → 5秒 → 「は〜あ〜〜〜」と伸ばす
※：は行は、声帯が開大した状態です。

② 声帯編

- ・ ハミング（ん～）

鼻の奥が振動させましょう。（約：5秒間）

- ・ 低い音→少し高い音へゆっくり動かしてみましょう。

※：声帯が振動し、声帯の緊張が変わります。

（音高：ピッチ）

③ お口編

- ・「あ、い、う、え、お」
- ・「い、え、あ、お、う」

ゆっくり、しっかり口を動かします。

息はなるべく止めないでください。

④ 発声編

「音読教室」を声に出してみましょう

「おんおういおいう」（母音のみ）

「おんどっだっくっかっきよっきやっ
しっさっつったっ」

※：舌の動き、音の作り方をより明確にすることで、聞き取りやすい声につながります。

練習時のポイント

「声が出にくい」「滑舌が悪い」と感じる背景には、呼吸量の低下・声帯の閉じにくさ・舌や唇の動きの低下が重なって起きることが多いです。

そのため、“**大きな声を出す練習**”ではなく、“**少ない力で聞き取りやすい声を作る練習**”が最も効果的です。

最後に

声は消えるけれど 心に届く

声は目には見えないけれど 心に残る

声出せば 届く 残る 語れる

「話したくなかったー」を聞き取りやすい声
で伝えてみてください。