

声の文化を楽しむ



朗読のすすめ

好本 恵 著

はじめに

現在、朗読は学校や図書館、カルチャースクールなどで盛んにおこなわれています。趣味として朗読に取り組んでいる人や、図書館や教育の場で、朗読ボランティアをなさっている人もいます。二〇一一年以降は、ラジオやテレビなどのメディアでも朗読がたびたび取り上げられるようになりました。また、朗読や音読が脳の活性化につながるという研究もすすめられています。

このように注目が集まるなかで、健康にもよい朗読をしてみたいと思いつつも、どう始めてよいかわからない人も多いと思います。朗読にどのような楽しさや意味があるのか、朗読に方法論などあるのだろうかと考える人もいるかもしれません。

私はアナウンサーとして長く放送などで声を出してきました。気がつくと、もう四〇年以上になります。どうすればわかりやすい読みができるのか、聞き手の心に届く朗読とはなにか、作品の世界をどうやって表現すればよいのかを考えてきました。また、大学や文化センターなどの朗読クラスも続いています。そうした経験をいかして、朗読についての指南書を書くように編集担当の方からご依頼をいただきました。

しかし、この本は、朗読の指南書というよりは、長年朗読をしてきた者の一人として、

朗読の魅力をお伝えしたいという思いで書いたものです。第一章は声を出して読むときの基本です。第二章は読み聞かせや朗読を始めたいと思っている人に、第三章はすでに趣味や仕事で朗読に携わっている人に、それぞれ参考になればと思います。そして、第四章から第八章までは、日常生活のなかで朗読を楽しむさまざまな方法を、体験談もまじえて提案しています。

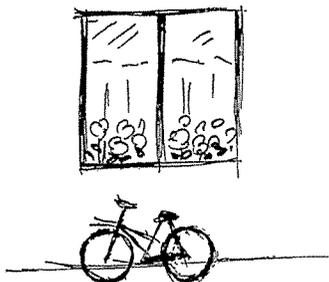
朗読の楽しさとして最初にあげられるのは、作品に近づけることです。むずかしく感じられる文豪の大作でも、声に出して読んでいるうちに特別の親しみがわいてきます。朗読しようと作品に向き合うと黙読では得られなかったさまざまな発見があり、より深く読むことができます。理解をすすめるために作品や作者ゆかりの土地を歩き、作家の愛した食を味わいながら旅するのも興味深いものです。さらに、聞き手のままで朗読する、仲間と一緒に朗読することで、言葉を介して人と関わる喜びもあります。また、朗読に関連した古典芸能や舞台を鑑賞し、図書館や文学館の企画に参加することもあるでしょう。それらは健康長寿につながることもばかりです。

私たちの文化は、もともと文字の文化ではなく声の文化からスタートしました。朗読をきっかけに声の文化の伝統にも注目し、生活のなかで朗読を楽しむことができました。こんなにすばらしいことはありません。朗読は、私たちの日々の暮らしをすこやかに豊かなものにしてくれるはずです。なお、本文のなかにはさまざまな作品の引用があります。どうぞ、

その部分は声に出して読んでみていただければと思います。

令和二年二月十五日

好本 恵



第一章 朗読の基本を身につけよう

- 一、自分のよい声を知る 11
- 二、筋肉を鍛えて腹式呼吸を 20
- 三、話すように読む 25
- 四、「正しく・はつきり・すらすら」でよいのか 32

第二章 読み聞かせや朗読を始めたい方へ

- 一、「読み聞かせ」から「読み合い」へ 40
- 二、昔話を語る 47
- 三、自作朗読を聞く／谷川俊太郎さん 56

第三章 よりよい朗読のために

- 一、名人は息で読む／間・緩急・息づかい 72
- 二、朗読とナレーション／アンネの日記 83
- 三、舞台朗読の魅力／新美南吉・金子みすゞ 92
- 四、声を磨く楽しさ／無声化と鼻濁音 103

第四章 朗読公演や文学館で発見する

- 一、朗読公演へ行く／今こそ小泉八雲の作品を 110
- 二、文学館へ行く／与謝野晶子 118
- 三、古典作品を朗読する／樋口一葉 127

第五章 朗読をめぐる旅

- 一、イメージして読む／宮澤賢治の世界 136

- 二、津軽・太宰治・女生徒 150
- 三、作品ゆかりの土地を歩く／＼おくのほそ道 159

第六章 朗読で声の文化に出会う

- 一、歌舞伎に特別の親しみを感じるとき／＼外郎売 168
- 二、古典芸能に親しむ 175
- 三、明治時代の朗読論争 181

第七章 朗読を共有する

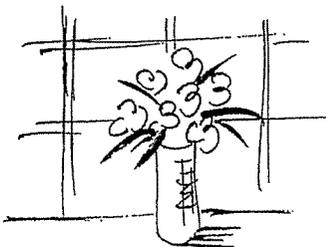
- 一、仲間で楽しむ朗読 186
- 二、登場人物や作者の思いを推しはかりながら読む／＼三浦しをんさん 189
- 三、図書館のイベントに参加する 196
- 四、伝える心でプレゼンテーション 201

第八章 朗読で元気に

- 一、言葉で関わって健康長寿 208
- 二、歌の治癒力 218
- 三、おいしい朗読 223

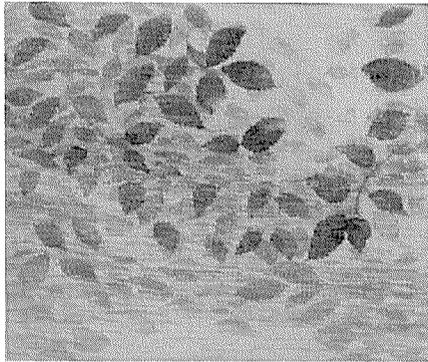
おわりに 234

引用・参考文献 237



第一章

朗読の基本を身につけよう



一、自分のよい声を知る

うつくしい声で朗々と読むのが朗読だと誤解している人がいます。また、新しく朗読教室に参加する方がよく「私は声が悪くて……」「生まれつきガラガラ声で……」とおっしゃいます。そのたびに、私は「生まれつき悪い声などありません。私たちのからだは楽器なので、手入れをしてよく響くようにしましょう」とお答えします。声の質は生まれながらのもので、だれもがその人だけの声を持っています。世界で一つだけの楽器を持っているのです。

しかし、楽器がうまく鳴らず、聞きとりにくい声になっている場合があります。しかも年齢を重ねると、くぐもったような不明瞭な声になっていくようです。ピアノやフルートなどの楽器を手入れもせず、鳴らさないで放っておくと、さび付いてしまうのに似ています。自分の声を時々録音し、相手に届く声が出ているのか確認する必要があります。

実は、声が悪いと謙遜なさる方ほど、魅力的な声の持ち主の場合が多いものです。それだけ声に関心を持っているということでしょう。朗読をするうえで重要な要素は、声そのものです。ところが、話すことや読むことは日常生活のなかで非常に身近なことなので、声にあまり意識が向けられていません。

私たちの声はしっかり聞き手の耳に届いているのでしょうか。すみずみまでよく通る声と伝わる声をさがす

は、どのような声なのでしょうか。自分にとっての自然で無理のない声を見つけないもの

です。

まず、硬めの椅子に浅く腰かけ、背すじを伸ばし、あごはひきます。自然なよい姿勢で肩はリラックスさせます。足を組む、背もたれに寄りかかる、肘をつく、猫背になっている、などでは声が出ません。軽くあくびをするように喉を開いて「あー」と声を出してみてください。さい。お腹の底からの深い呼吸にのせた声が、長時間でも疲れない朗読に適した声です。それは、聞き手にとっても安定感のある聞き心地のよい声なのです。

はじめは天井を向いて、声を出しながらあごをひいていくと、もつとも声の出しやすいく所が見つかるとはならず。あごをひきすぎても喉が締めつけられ、声は出しにくいものです。喉に負担のかからない、ちょうどよいところを見つけてください。その位置でさまざまな音を出してみて、自分の豊かに響く声を確認します。

続いて、「あー」とまっすぐな声を長く出す発声練習です。「あーあーあー」と揺れないように五メートルほど先に届けてください。長時間でも変わらない声量や声の質を保ちたいと思います。ちょうど、遠くにボールをポーンと投げるような、あるいは紙飛行機を飛ばすよ

著者略歴

好本 恵（よしもと・めぐみ）

元NHKアナウンサー。十文字学園女子大学文芸文化学科教授。
NHK文化センター講師。「きょうの料理」「すくすく赤ちゃん」
「NHK俳壇」「TVシンポジウム」「100分de名著」などを担
当する。健康をテーマにしたシンポジウム、式典やコンサ
ートなどの司会、ナレーターを務めることも多い。著書に『話
しことばの花東』（リヨン社・2007年）、共著に『認知症予防
におすすめ図書館利用術 2—読書・朗読は脳のトレーニング』
（日外アソシエーツ・2018年）などがある。

声の文化を楽しむ —朗読のすすめ

2020年6月25日 第1刷発行

著 者／好本恵

発 行 者／大高利夫

発 行 行／日外アソシエーツ株式会社

〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 鈴中ビル大森アネックス

電話 (03)3763-5241 (代表) FAX(03)3764-0845

URL <http://www.nichigai.co.jp/>

発 売 元／株式会社紀伊國屋書店

〒163-8636 東京都新宿区新宿3-17-7

電話 (03)3354-0131 (代表)

ホールセール部 (営業) 電話 (03)6910-0519

印刷・製本／光写真印刷株式会社

©Megumi YOSHIMOTO 2020

不許複製・禁無断転載

<落丁・乱丁本はお取り替えます>

《中性紙三菱クリームエレガ使用》

ISBN978-4-8169-2836-9

Printed in Japan, 2020