

Contents

まえがき 2

本書の構成 5

声 第1章 「声」の不思議さ、「声」の重要性

「声」が伝えるもの、伝わってしまうもの	12
気をつけたい「第一声」	14
第一印象は「姿・形」より「声の出し方」「話し方」	16
自分を演出するための「声」	18
「声」が変われば、魅力度アップ	20
コラム 〈ボイストレーナーというお仕事〉	22
さまざまな職業の人の「声」	24
スポーツで「声を出せ」と言われるのはなぜか	26
やる気を出させる「声」、やる気をなくす「声」	28

「声」を使って病気も治せる？ 30

音響療法とは 32

「ソラム」 〈キールタンとマントラ、そしてチャンティング〉 34

声 第2章 「日本語の音声」について

「ことば」とは「おと」である 38

そもそも「おと」って何だろう？ 40

「音声」が作られるための3要素、「呼吸」「発声」「調音」 42

「音声器官」のしくみ、「声帯」とは？ 44

プロンディ（アクセント・イントネーション・ポーズ・プロミネンス） 47

「ソラム」 〈Her accent gave her away〉 49

「日本語の発音」を学んでいない日本人 52

「滑舌が悪い」とはど「うい」うことか？ 54

Contents

日本語の「母音」について	56
日本語の「子音」の3つの要素	58
撥音「ん」促音「っ」	60
コラム 〈奈良時代より昔、「母」は「パパ」だった〉	62

声 第3章 トレーニング

「声」は「吐く息」から、「胸式呼吸」と「腹式呼吸」	66
「いい呼吸」のためのトレーニング	69
まずはリラックス、力を抜くのは難しい！	71
ハミングレッスン、キレイに響かせる	74
丹田を意識、お腹から「声」を出す	76
コラム 〈カラオケがちょっと楽しくなる歌い方〉	79
正しく「口の中の形」を作る、母音の練習	82

正しく「妨害する」、子音の練習 85

「ベクトル」を定める、狙った方向へ声を届ける 89

自分に合った練習方法を見つける 91

発声のための身体的ワーク 94

コラム 〈言語聴覚士という仕事を知っていますか?〉 98

声 第4章 日々の暮らしの中で

「自分の声」を聴いてみる 102

「他の人の声」に耳をすます 104

プレゼンの極意 106

「声の出し方」で印象も変えられる 108

「声を合わせる」ことの素晴らしさ 110

コラム 〈いろいろな生き物が歌っている〉 113

Contents

「いい声」とは？ 115

いい声を保つための日々の習慣 117

気持ちよく声を出す趣味を持つ 120

あなたはどんな音を他人に届けていますか？ 122

自分の「声」を一番聴いているのは「自分」 125

コラム 〈歌う喜び〉 127

声 まとめ

「声」でキレイになる、人生を豊かにする 129

あとがき 131

参考文献 135