

連載

## 実験的教育論 [11]

# 腹の底から大きな声を出す

まちだ そうほう

広島大学大学院教授 町田宗鳳

### 気になる日本人の声の小ささ

大学教師として、若者の前に立つことが日常となっている自分にひとつ気になることがある。それは何かといえば、彼らの声が小さいのである。なんだ、それだけのことかと思われるかもしれないが、実は軽々に看過できることではない。

実は大学生のみならず、日本人は総体に声が小さい。初めは、自分も歳のせいであらうと耳が遠くなってきたのかと思っていたが、やっぱり皆の声が小さいのだ。

このあいだ、永平寺で修行中の雲水百名あまりを相手に、修行の心構えについて講演させてもらう機会があったが、あとの質疑応答の時間で、彼らの声が小さいのに驚いた。真に腹の据わった修行をしているなら、声が小さいはずがないと思うからだ。

日本人が声を張り上げるのは、ヒステリックに怒鳴るときか、居酒屋で深酔いしたときぐらいである。平生、声が小さい人間にかぎって、その反動は大きい。

大学街の居酒屋チェーン店に行ってみると、耳をつんざくような大声で騒いでいる学生群によく出くわすが、ああいう連中にかぎって、きつと教室では借りてきた猫

のように大人しいのだろうと想像してしまう。教室の中で、こちらが議論を吹っかけたとき、どうして大声で反論してくるぐらいの元気がないのか。それが情けない。

外国の観光地にあるレストランのテーブルを囲んで、場違いな大声で話す集団がいれば、たいていはアジア人観光客だと思つてよいが、その代表格が日本人である。出すべきところで声が小さく、出してはならないところで、声が大いといふのは、頂けない。

### なぜ声が小さいといけないのか？

たかだか声ぐらいのことで、どうして私がそうも目くじらを立てるのかといえは、理由はいくつもある。

一番目の理由は、声の大きさが、二十一世紀における日本の国際的役割に関わるといふことだ。物事を訴えるときに、「声を大にして」という表現を使うことがあるように、日本の立場、思想、歴史、文化を世界に訴えたければ、ほんとうに声を大にして発言しなくてはならない。それは、外国語が流暢に話せるかどうか以前の問題といえる。

国際会議に出てよく思うことだが、日本人は黙りこくるか、発言の声が小さいかのどちらかである場合が多

い。たとえ発言しても、体格が大きいだけ声帯の太い外国人に比して、日本人の声は甲高く、かつ細すぎるのだ。日本人相手ならいざ知らず、外国人と交渉事でもするのなら、もっとドスの利いた声で話さないと、相手にされない。

私が留学して最初に驚いたことの一つに、アメリカの大学教師には、声に張りのある人物が多いことだ。大教室の学生を前にして、マイクも使わず、朗々と自信に満ちた声で講義されると、内容がどこまで理解できていたかは別として、ついうつとりと聴いてしまったものだ。

たまに日本の大学の先生が短期間、招かれてやってきて講義したりすると、ノートを見ながらポソポソと話すので、同じ日本人として悲しくなってしまった。そんなことで、アメリカ人学生に通じるとでも思っているのだろうか。

そのことは通訳のアルバイトをしていたときにも、痛感した。日本側はせっかくの情報を持っていても、声が小さいのである。あれでは、インパクトがない。もっと顔を上げて、相手の目を見つめながら、堂々と話すべきだ。そのような態度に自信を滲ませながら、大きく明確な声で話さないと、交渉相手は議論する以前に「われに

勝機あり」と判断してしまおうだろう。

ましてや二十一世紀の日本には、果たすべき文明史的役割があると確信している私は、か細い声でしか発言しない若者を前にして、がく然としてしまうのである。「それで君たちは、これからの日本を背負っていきけるのか」と聞いてみたくなる。

### 「声を大にして」発言しないことの危険

二番目の理由は、自分の意見や思想を「声を大にして」発言する訓練を積んでおかないと、何も言わないまま、多くの非道を黙認することになってしまおうということだ。

公共道徳がないがしろにされていると言われだして久しいが、その理由の一つは、われわれが街角で見かける不品行を見て見ぬふりをするようになったからだ。ひどいときは、通勤ラッシュの駅で殺人が起きてても、誰も立ち止まらないケースもある。

それだけではない。現代世界では暴走するアメリカと、それに追隨する日本という構図ができてつつあるが、そのような政府に対しても、何も言わない国民でいることは、きわめて危険である。世界唯一の被爆国が、なか

ば実験目的でヒロシマとナガサキで原爆を使用したアメリカと、いつのまにか武器共同開発を推進しようとしている。それでも国民は疑義の声を上げようとしなない。

中東地域で開かれる会議に出てみると、すぐわかることだが、イスラム教圏は欧米との橋渡し役としての日本に対して、大きな期待をしている。そのような国がホワイトハウスの顔色を見てからしか政治ができなくなっている事実に対して、われわれは黙っていいのだろうか。

憲法九条も破棄してしまおうという動きもあるが、国会を一院制にするなどの改正ならいざ知らず、軍備強化のための憲法改正など、絶対にやってはならない。そういう状況にあっても、大多数の国民は声を上げずに、黙って座視するつもりなのだろうか。それはまさに、いつか来た道ではなかったのか。

その点、欧米人の市民意識は発達していて、政府の税金対策や外交政策に納得しなければ、たちまち声を上げ、それが大規模な市民運動に発展し、しばしば政府を動かすことになる。日本人も六〇年代の安保反対運動や、七〇年代の学園紛争で、ヒステリックに声を張り上げた時期があったが、日本人の社会的関心は、一過性の

ものとして終わる傾向がある。

日本人の声の小さきは、政治的無関心と相応しているのかもしれない。だから、選挙のたびに拡声器のポリウムを最大限にして、自分の名前を連呼する候補者に、なんとなく投票してしまうような主体性なき有権者になつてしまふのだろう。

### 健康増進と長寿につながる「大きな声」

三つめの理由は、大きな声を出すことが健康増進につながるという点である。必要なときに必要なだけの大きな声を出すためには、まず健康であらなくてはならない。生命力の衰えは、まず声に反映するから、病院に入院しているお年寄りでも、家族や看護師に大きな声で駄々をこねているうちは、当分、死にはしないと考えてよい。

テレビを見てみると、歌手にはいつまでも老けない人が多いようだ。張りのある大きな声を出すことを職業としているうちに、肺活量も増え、身体各部の筋肉も鍛えられるのだろう。

同様に、元教師などにも長寿の人をよく見受けるが、それは教壇の上で声を張り上げていた時間が長かったか

らではなからうか。僧侶もお経を読み込んだために朗々とした声の持ち主が多いが、そういう人物は、たいいてい長生きである。

第一、大きな声を出していれば、内臓の機能を活性化させるためか、よく腹が空く。だから食欲増進にも繋がりが、それが健康にも貢献するのだろう。

大きな声を出すことは、精神衛生面でも、好ましく思われる。大きな声を出せば、ストレス発散になることは、誰でも体験上、理解できるはずである。夫婦喧嘩でも、互いに大声を張り上げているうちは離婚のリスクは小さく、どちらかの感情的確執が陰湿になって、声に出されなくなるとリスクは増大したと考えてよい。

そもそも、うつ病にかかっているときなどは、まず大きな声が出ないはずだ。深いレベルでの自己感情が抑圧されているかぎり、身体は明確な声を出しえない仕組みになっている。最近脳科学が大流行だが、きつと声の質は脳の働きに直結しているはずだから、メリハリのあつた声を出せるというのは、脳の老化防止にも役立つように思われる。

中世日本で念仏信仰を広めた立役者の法然上人は、念仏を称えるときは、「真実に、うらうらと声を出しなき

い」と説いているが、彼はみずからの宗教体験から、声と人間の想念が別物ではないことを確信していたと思われる。同じナムアマミダブツと称えるにしても、もごもごと言うのと、朗々と発声するのでは、心理的效果に大きな差が生じる。法然は、そのことを知っていたのである。

現代日本人にとっては、念仏など称えなくても、カラオケで唸ってもそれなりにストレス発散ができると思われるが、カラオケの難点は音響効果が整いすぎて、地声が小さくても大きく聞こえることだ。

私はいつかタイ北部の山中を歩いているとき、焼畑農業をしながら、谷に響き渡る大きな声で民謡を歌いあう山岳民族に出会ったことがあるが、歌唱力を鍛えるには、ああいう環境が理想的にちがいない。

### 声は「生き方」にも関わってくる

大きな声を出すことの最後の理由は、それが自分の考えを明確にすることにも役立つからだ。自分の考えに自信がなければ、ボソボソと声も小さくなりがちだが、自分の中で考えがよく整理されていて、それを相手に伝えたいという気持ちが強ければ、当然のことながら、声は

明瞭なものとなる。

それをもう少し拡大解釈していけば、声は生き方の問題に関わってくる。信念のある生き方をするためには、自分の考えをしっかりと持ち、それを周囲の者にも伝え、実行に移していく必要がある。つまり、「声を大にして」自分の考えを語るということは、自分の生き方に責任をもつことにはかならない。

子どもたちが、どこでもまったく声を上げず、人の顔色を見て受動的な行動をする癖をつけてしまえば、残念ながら、その子たちの前途は暗い。周囲の者に容易に理解されなくても、自分の思うこと、感じることを堂々と発言する訓練を積んでおくことは、人生の一大事なのである。

日本の企業や役所における会議やミーティングの多さには、まったく閉口するが、みんながもう少し自分の考えを簡単明瞭に発言し、また相手の話を的確に聞き取る訓練を積んでおれば、おそらく一時間の会議でも、十五分で済むものが多いのではないか。大の会議嫌いの私にとっては、人の顔色を見てばかりいる者が、組織に波風を立てたくないばかりに、小さな声で建前を語る時間が長すぎるように思えてならない。短い人生の貴重な時間

を空しくも長い会議で無駄にしたくないものだ。

### どのように声を鍛えるべきか

というような理由の数々から、なるべく腹の底から声を出す訓練を小学校ぐらいから始めるのがいいと思われる。演劇部の生徒たちが校庭で発声練習をしているのを見かけることがあるが、あのようなことを全校的にやってみてもよいかもしれない。

あるいは毎朝登校してくれば、全員が校庭に散らばり、元氣の出る歌を一斉に大声で歌ってから、教室に入るというのは、どうだろう。ただ、そのとき整列させるのではなく、木やジャンブルジムに登ったり、花壇の傍に立ったり、みんなが思い思いの場所で歌うのがよい。それと選曲は、君が代や校歌のようなレトロ調のものではなく、若者の身体感覚が乗りやすいリズム感のある歌がよい。

この「声の体操」を繰り返すだけで、アトピーや拒食症が治ったりして、元氣になっていく子どもが増えている気がしてならない。腹の底から全身全霊で発声するうちに、学習中の集中力も増すだろう。本当にいいことは、あまり金がかからないものだが、実行する人は少ない。

い。

そして教室で朗読や発言をするときは、教師の目を見つめながら、なるべく一音一音を明確に発音して、教室全体に響き渡るような声を出すように指導すべきだ。あの意味では、教師が投げかけた質問に対する回答が、大きな声で明朗になされたかどうかは、その回答の正否以上に重要なことである。間違った答えは、正しい知識を与えれば訂正可能だが、発声法は一朝一夕には正されるものではないからだ。

小学生あたりは、まだ元氣な声で先生の質問に答えているようだが、高校生ぐらいになると、まったく声に生氣がない。大きな声を出しているのは、真っ黒に日焼けしながらグラウンドで練習している野球部員ぐらいだろう。成績表に、科目別の成績以外に、「声の大きさ」という評価欄を設けてもいいぐらいだ。

日本の未来は、若者の声の大ききにかかっている。そんなことを考えながら、私は今日もまた教壇の上から、大声で学生たちに挑発的な質問を投げかけるのである。