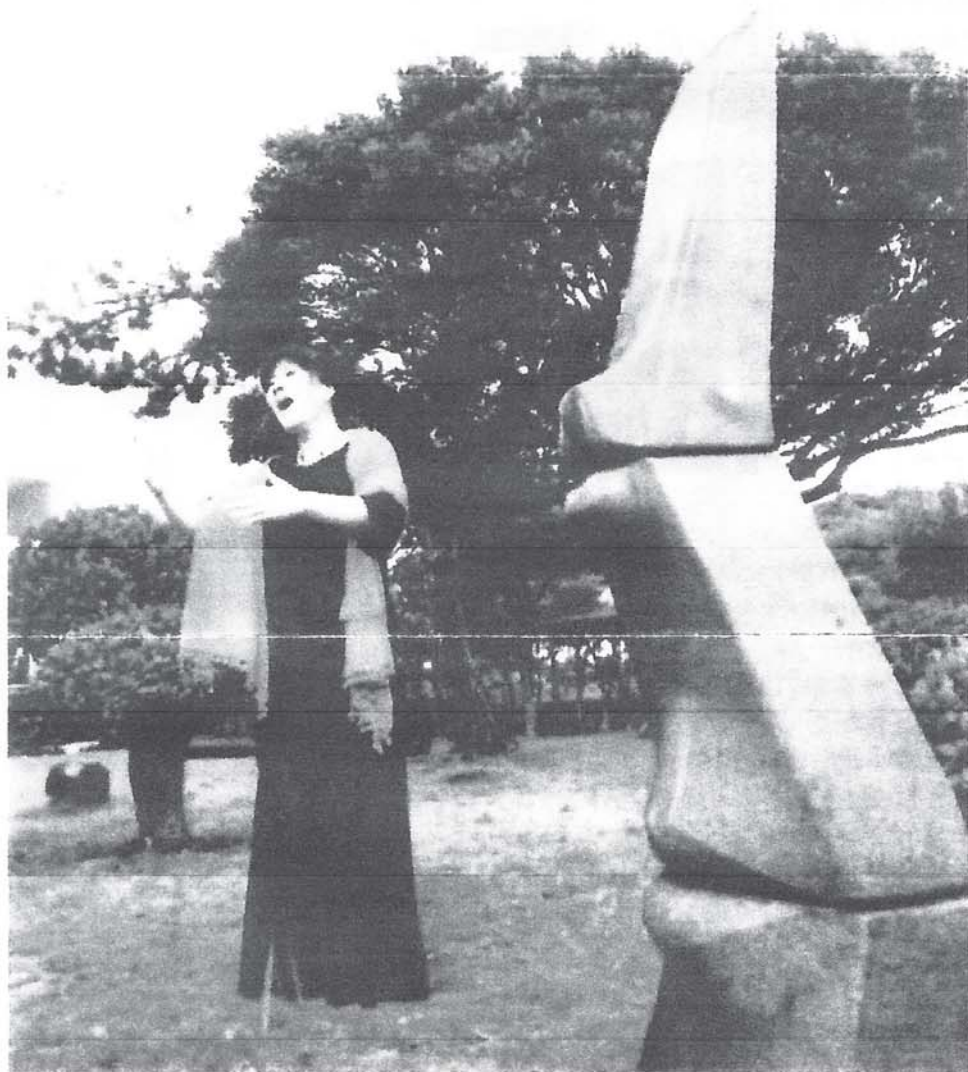


唄を通じて
人とつながる

笑顔になれる♪おきなわ式 ボイストレーニング



赤ん坊をあやすイメージで「童神」をうたう
ゆかりさん。沖縄の自然風景に、声がやさしく
広がっていくようすが伝わります



さくもと
福元ゆかり

沖縄本島の糸湾市で「ふくもと音楽教室」「Y's station」を主宰。ボイストレーナーとして、20年以上にわたり、障がい児・者音楽、幼児音楽、ボイストレーニングに関わる活動を続けている。

「童神」の唄は、おきなわ式ボイストレーニングの代表曲。声を出すことや、唄をうたうことの健康効果は「音楽療法」としてもよく知られていますが、沖縄でボイストレーナーとして長年活躍している福元ゆかりさんは、さまざまな世代へのボイスレッスンを通じて、沖縄の唄の持つ力を実感しているといいます。「ドミファソシド」で構成される沖縄の音階や、三線のゆつたりとしたリズムには、島のお年寄りたちが持っているようなあたたかみを感じます。沖縄には「えんどうの花」という愛唱歌があるのですが、以前、高齢者デイサービスの皆さんとこの唄

唄の力を借りて
笑顔になれる♪



地域の生涯学習センターで開講している、ボイストレーニングのようす。おなかの底から自分の声を出すことで、誰もが笑顔になり、元気になるそう

をうたった時に、98歳の寝たきりの男性が必死になって体を起こそうとなさるんです。ご本人の耳元で一緒にうたったら、昔を懐かしんで、涙を流して喜んでくださいました。唄には癒しの効果があると、改めて実感した出来事でした」と、ゆかりさん。

ボイストレーニングとは、一般的には「声を鍛えるレッスン」ですが、単に声を大きくしたり、

上手に唄えるようになることだけが目的ではありません。ゆかりさんのレッスンでは「ありのままの自分を認めて、自分の素晴らしさを演出するためのひとつの方法」と捉え、発声とともに表情やしぐさ、声質なども磨き、表現力やコミュニケーション能力を高めることにも取り組まれているそうです。

発声の基礎は、まず呼吸から。

普段、日本人は胸で呼吸をしています。うたう時の発声は腹式呼吸になります。丹田と呼ばれるおへその下あたりを意識して、正しい姿勢で発声すると、ダイエツト効果も高いとか。もうひとつ大切なことは、伝えるための技術。単に気持ちを入れてうたうだけではなく、伝えたいことをはっきり持って、それが広がるイメージで「音魂に乗せてうたう」ことが大切だそうです。

「コミュニケーションの低下が叫ばれる今日ですが、沖繩には、唄を通じて自分の想いを伝え、人とつながる文化があります。先人たちが残してくれた宝物を、大切に伝えていきたいですね」