



朗読をもっと身近に

声を出すことが健康に良いと言われていま
す。このところの日本語ブームの影響もあり、
カルチャー教室などで本格的に“朗読”に取
り組む人が最近増えてきました。「いつでもど
こでも、誰でもできる」のが朗読の良さです
から、一杯のお茶や一輪の花を楽しむように、
暮らしの中でもっと身近に気軽に、朗読を取
り入れてはいかがでしょうか？

声は心と体の健康バロメーター

明るく気持ちの良い声は相手に好印象を
与えます。そしてお腹から声を出して、口をは
っきり動かすとそれだけで気分爽快になり、
脳も活性化され血液の循環も良くなります。
逆に心身の調子が良くないときは、声にも力
がなくなります。声の調子で健康状態を知る
ことができるのです。元気な声を保ち、老化
を防ぐためにも朗読の基礎である「腹式呼吸」
や「活舌」をぜひマスターして下さい。（注釈
参照）

想像力を働かせて感性を磨こう

手近にある新聞や雑誌、本の中から好きな
文章を見つけて朗読してみましょう。でも、
すぐに声を出して読むのではなく、黙読して
書かれている場面や情景、登場人物の性格や
心情などを思い浮かべて下さい。さらにその
背景にあるものまで存分に想像してみましょ
う。頭の中に色彩豊かな絵が描けましたか？

<注釈>

腹式呼吸 お腹に手を当て横隔膜を
広げるように深く息を吸い、ゆっ
くり吐く。

活舌 50音の「アイウエオ」「カキ
クケコ」・・・をそれぞれの音を口
を大きく正しく開けて発音する。

精神的発達生涯持続する

想像力は感性の母体です。脳の前頭葉（意
志や感情をつかさどる）を刺激することで感
性は発達し、気づきのアンテナとして役立ち
ます。

シニアの精神エネルギーは体力の衰えに反
比例して生涯発達することは周知の事実です。
朗読で培われた感性は、思いやりや喜びの発
見はもちろん、危険察知や注意力にもつな
がるはずで。

言葉との出会い

日本語の豊かさは誰もが
認めるところですが、はた
してどれだけの“ことば”
を自分のものになっているで
しょうか？



例えば声を出して詩を読んでいると、何気
ないことばが詩のリズムの中で“とびきりの
ことば”となって、心にしみるときがありま
す。また文章を読み上げているときも、その
言い回しの妙に思わず頷いてしまうこともあ
ります。

日本語を楽しむ

日本語は字面の美しさと共に“音”として
の心地よさを合わせ持つことばです。季節の
ことばや古今の詩歌、さらに趣き深い文章や
懐かしい方言などを朗読してみてください。

朗読を楽しみながら自分のことばの引き出
しを増やして、日常生活に活かして頂きたい
ものです。豊かなことばづかいは、人生を一
層深く潤いのあるものにしてくれるでしょう。

