



# 子育てチャンネル

## 「うた」で心を健やかに

「音」は人が生きていくものの仲間だという証拠。そして「歌」はことばとメロディーとリズムが繋がったもの。そしてそれらが美しく結びあつた時、心と身体を癒し整えてくれます。

木々の緑が萌えはじめ、田んぼに水が入り空を映し、東川に光あふれる美しい季節が訪れました。鳥たちのさえずり、風の音、子どもたちの声、いのちの「音」が響いています。

ところで、「音」っていったい何でしょう？日常生活では例えば「高い」「低い」で表現しますが、これは言ってみれば周波数の事。高い音は周波数の数字が大きく、低い音はその逆。ドレミファソラ

シドも周波数に置き換える事が出来ます。地球が出している周波数、太陽の周波数、人の周波数、星も植物も物も、ありとあらゆるものが音を出しています。それはいのちが息づいているという事。自然界の音は必ず複数の周波数が組み合わさって出来ています。自然の中にいると耳が休まります。

音が2つ以上ある時、音は互いに影響しあい、心地良かったり不快になったりします。音は心に影響を与える事もできるのです。

「倍音」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？同じ「ド」でも、楽器によって「ド」の聴こえ方は違います。ピアノ、ギター、

トランペット、チューバ、バイオリンなどなど。聴こえ方が違うのは、「ド」を鳴らした時に同時に出る「オクターブ高いド」や「オクターブ上のド」の音が出る量が楽器によって違うから。楽器が奏でる音の強弱、揺らぎ、時間の長さ、調和がその楽器特有の音色となつていのです。

ワンちゃんや猫さん、生き物によつても聞こえる音（可聴域）はそれぞれ違います。音を感知する聴覚はとても重要な感覚のひとつで、さまざまな生きものがコミュニケーションや、危険を察知したり、生きる為に使っています。

### 一緒に歌ってみませんか

さて、ドートレトミシーは昨年「うたごえ喫茶」や子どもたちと歌ったり踊ったりして過ごす「こども歌広場」を、小西健二音楽堂で行っています。毎回15人



20人くらいで、楽しいひと時を過ごしています（今はWEBで配信）。

「歌」や「音」を通してお互いに周波数を響かせ合う時間は、心と体を健やかにします。複数の音が美しく結び合う事で心地よくなるのです。歌う事で心も開き、呼吸が整い、心身ともに健康に繋がります。

「歌」は、音楽的なものと言語的なものが結びついたもの。メロディー、ハーモニー、音、母音・子音、単語などがリズムにのつて、ひとつの「歌」の中で繋がっています。

ボイスレックスなどでは、歌う前によくストレッチをします。これは、体の緊張をほぐして声を出しやすくするためです。喉も筋肉なので、体という楽器を整えれば、声という音が美しく鳴ります。美しく鳴らない時は、音が外へ出ていこうとする際に、どこかで引き留められているのかもしれない。

現代の生活では肩こりや血行不良、横隔膜のまわりが固い、という方が多いのではないのでしょうか。

「呼吸」もとっても大切です。ふだん話したり食事したりしている時、呼吸に意識を向ける事はあまりありません。でも歌う時は、息が続かなかつたりして、呼吸が気になつてきます。歌う時は腹式呼吸を心掛けます。「うたごえ喫茶」でも、歌う前に呼吸を整えるというワンポイントレッスンも取り入れています。

幼少期は「心」を育てる事が重要だと言われます。音楽や美術、詩など、多くの芸術に触れる事で、豊かな感情を育てる体験をすることが大切だと思います。自然豊かなこの東川町で、老若男女が「音楽」を通じて心と身体を健やかに保てるよう、お手伝い出来ればと思っています。

「ちよつと疲れたな、癒されたいな」と思ったときは、ぜひ「うたごえ喫茶」や「こども歌広場」などで一緒にうたってみませんか。

ドートレトミシー

長尾 佳詩子



▶ドートレトミシー YouTube公式チャンネル