

[資料]

「呼吸と声のワーク」の実際と効果

The actual state and effect about “breathing-voice work”

若木常佳

Tsuneka WAKAKI

藤代顕子

Akiko FUJISHIRO

(Diplom zur Atempaedagogin/-therapeutin)

福岡教育大学大学院教育学研究科教職実践専攻

(2015年1月30日受理)

本資料は、「年齢構成の急変に対応する新しい教員研修プログラムの開発と教員養成科目の開設」をテーマとした研究において行った授業内容を報告するものである。

実施した授業は、2013年度に大学院生を対象としたものであり、教師の「声」の育ちを指導する過程で、教師の学びに不可欠なリフレクションに関する意識の成長が見出せるのではないかという仮説に基づいている。「声」を出すということは、普段無意識に行っている呼吸を通して自身の身体と向き合うことでもあり、その作業を行うことは、自己の内面とのアクセスや内面の解放につながる可能性を持つからである。

今回の「呼吸と声のワーク」は体験1回を含め全6回であったが、本ワークの過程では、自身の声の変化に気づく様子、自己の身体に意識を向けたり自己の内面と対面する様子が見受けられた。このことは、呼吸に着目して教師の「声」の育ちを指導することが、自身の内面との対面が求められるリフレクションに関する意識の成長に対し、よい影響を与えることを示すものである。

キーワード：教員養成 教師の声 リフレクション コア・クオリティ 呼吸と声のワーク

## I はじめに

本試みは教師の日常に関わる次の2つの課題に対するものである。一つは、教師の成長に不可欠な自身の内省、もう一つは、教師が教育現場で駆使するがゆえにトラブルを抱えることの多い「声」の手入れである。本試みは人の呼吸と発声の関係性に着眼した Maria Höller Zangenfeind の方法論を取り入れることにより、それら2つの課題に対応するものとして考案したものであり、将来的に教員養成の授業科目としての可能性を探ろうとするものである。

本稿においては、2013年度中に実施した6回の呼吸と声のワーク内容と、そのワークを受講した院生の感想を資料として示す。なお、「呼吸と声のワーク」の直接的な指導は、オーベルストドルフ

呼吸・発声学研究所の指導者養成課程を修了し、ベルリン呼吸学研究所で研鑽を積んだ、Diplom zur Atempaedagogin/-therapeutin の資格を持つ藤代顕子氏に依頼した。

## II ワークの具体

### II.1 呼吸と発声について

#### II.1.1 呼吸と発声

今回実施する「呼吸と声のワーク」は、ドイツの Ilse Middendorf が確立した「Der erfahrbare Atem-知覚・経験し得る呼吸」と、その愛弟子である Maria Höller Zangenfeind の考案した「Atem Tonus Ton (ATT) -呼吸・バランスのとれた緊張・

音」という2つのメソッドをベースとし、さらに日本人特有の問題にも考慮して構成している。ワークには、様々なエクササイズが設定されており、その展開は、エクササイズを通じて自分の身体と知り合い、意識や感覚を育て、また自分自身と向き合うこと、そして向き合った自分をそのまま受け入れることを軸にしている。

Ilse Middendorfは、「無意識に行われる呼吸を、深い意識を持って知覚、経験することができる」ことを発見した。息は我々が生きていくうえで必要不可欠なものであると同時に、身体や精神、心と深く結びついて、その人の外面、内面のわずかな動きにも反応する。その動きが意識下にあるものでも、無意識のものでも、すべて呼吸にあらわれ、それは姿勢や精神面にも影響し、声にも変化を生じさせる。Maria Höllerは、こうした呼吸と声の関係に着眼し、歌手や言語治療士らと研究を重ねて「ATTメソッド」を編み出したのである。

「ATTメソッド」の特徴は、自分自身が解放され自由になった時、心身の発展とともに解き放された声の中に、その人そのものが現れるという概念である。そのためワークでは、指導者の示した内容をただ模倣してこなすのではなく、「今の自分の身体」はどう感じているのか、その様子を興味深く、注意深く観察し、そしてエクササイズで得られた感覚や結果が、どのようなものであれ「そのまま受け入れる」ことを繰り返していく。この繰り返しにより、どのような自分であってもそれを「自分の一部」として受け入れ、その存在を認めていくことができるようになる。それがその人の内面を多彩にさせ、自身の軸の確立を目指しているのだということの実感や認識につないでいく。

こうした呼吸と声の関係に着目し、Maria Höllerのメソッドを日本において紹介するとともに広めることに貢献したのは、耳鼻咽喉科の医師で音声生理学が専門の米山文明である。米山は、「米山文明 呼吸と発声研究所」を開設しているが、そのHPにおいて、呼吸と声を結ぶその過程で現れる「Tonus」という状態を用いて、呼吸と声の関係を次のように説明している。

呼吸 (Atem) からどのようにして音 (Ton) に導くか、呼吸と発声を結ぶその道程がトナス (Tonus) です。Tonus とは本来医学用語で緊張という意味ですが、ここでは身体の筋肉全体の緊張状態を表しています。「筋肉の緊張」と云うと過剰な力を加えるイメージを持ちがちですが、Tonus とは声を出す時々で最もよい筋肉の緊張状

態を作り出すことをいいます。筋肉のある部位に緊張を加える時には、他の部位は緩めることが必要です。つまり身体の緊張する部位と弛緩する部位のバランスを作って、良い発声を可能とする状態を作っていく作業です。呼吸と共に身体を動かすと、柔軟で強靱な筋肉が作られるとともに、心ともつながって内面が解放され、その人本来の良い声もたらされます。

ただし、このHPの「ATTメソッド」についての説明は、主にTonusとは何かの説明のみになっている。そのため本稿では、Tonusを得ることで、その人の全体性を育てるという点と、Tonusを得る時には必ず圧力と抵抗が伴うことについても併せて付け加えておきたい。

足底 (起立時)、または骨盤底 (着座時) に自分が持っている重さを預けようとする時、自分自身に対する安心感や信頼感が必要となる。足底や骨盤底は、自分自身を支える土台であり、そこに安心感などの心理的な要素が加わった時によりよいTonusが生まれやすくなる。さらに適度な圧力が加わると、土台はより安定し、身体 (とくに上半身) がゆったりとしてくる。つまり「余裕」が生まれるのである。そのためには、圧力 (叱咤激励など) はその人の能力を最大限に引き出すものでなくてはならず、強すぎても弱すぎても好ましくない。圧力を与える側は (これは必ずしも外部からの圧力とは限られず、自分で自身にプレッシャーをかける場合も含まれる)、その時のその人に適した圧力の強さや与え方を探る必要がある。また、圧力を受ける側が、その圧力に反発するのではなく、また潰されるのでも寄りかかるのでもなく、自分の土台 (足) でそれに応えること (抵抗) によって、しなやかで力強く、バランスのとれたTonusが発生する。このTonusの発生が身体の中心軸の立ち上がりを促し、また、軸がより確かなものになって、こだわりや束縛から自分自身が解放され、それに伴い声も解放され自由になるのである。

適度な圧力を受け、安定した土台と確固たる軸を得て解放された状態は、心身ともにバランスがよく、「余裕」が生まれている状態といえる。この「余裕」は身体の中に「空間」が存在していることを意味する。実は、この自身の身体に生まれた「空間」の存在が大変重要なのである。自身の身体に生まれた「空間」は、声が響きやすい環境がそこにあることを示すが、それに加えて自分自身を受け入れ、また他者を受け入れやすい状態を

導く。それはつまり、声が喉で外に押し出されるものでなく、自身の身体に生まれた「空間」で響きを伴ったものとなるということである。この自身の身体に生まれた「空間」の存在は、声の質を左右するだけではなく、他者を尊重し冷静にコミュニケーションが取れる状態を整えるものとなる。

このように「ATTメソッド」とは、単に喉に負担をかけない発声をするために、どのように身体を使い、息から声に導いていくのか、という課題のみに留まらない。バランスのとれた Tonus の発生と、それによる身体を中心軸の立ち上がりを促し、中心軸をより確かなものにしたたり、こだわりや束縛から自分自身を解放することに機能するものなのである。

以上の理論を背景とした「呼吸と声のワーク」の目的は、単に他者が聞いて心地の良い声を創ることや強い声を求めて行うのではない。その人の内面にアクセスして、《その人本来の声》を求めることにあり、バランスのとれた Tonus の発生と、それによる身体を中心軸の立ち上がりを促し、中心軸をより確かなものにしたたり、こだわりや束縛から自分自身を解放するために行うのである<sup>注1)</sup>。

## II. 1. 2 ワークと教師の進化の関係

教師は多くの選択・思考・判断を繰り返し、言動として子どもに示すが、その選択・思考・判断といった「実践的思考様式」<sup>注2)</sup>の基盤となるのは、その教師の内面であり、心理的資本等と表現されるコア・クオリティである。それが自身の使命感や目標を生み、能力と関わりながら、自身を取り巻く環境（問題や課題）と向き合う<sup>注3)</sup>。その教師が自身の内なるダイヤモンド、コア・クオリティを認識することなく、他者の示す教育観や方法論、あるいは即効性のある表層的な技術を安直に取り入れてしまうことは、自身のコア・クオリティや信念、教育観等との間にねじれが生じるということである。そのねじれは、教師を疲弊させる。そうした事態から教師を守るためにも、その教師が自身の内面とアクセスすることや教師固有のコア・クオリティを認識することについて、教員養成過程で指導したりサポートすることは必要である。

佐藤ら（1990）が初心者と熟達者における「実践的思考様式」の差を指摘したように、「実践的思考様式」は、確かに訓練によって進化可能な側面も持つ。しかし、「実践的思考様式」がその教師固有のものであり、その背景にその教師自身の内面、

コア・クオリティが存在していることを考えた場合、教師自身による自身のコア・クオリティとの対面なくしては、真に「実践的思考様式」の進化はあり得ない。

確かに近年リフレクション、省察という言葉によって、教師は自身の選択・思考・判断を振り返ることの重要性が指摘されている。しかし、未だ多くの場合、それが表面的なものに終わっている現状があることも事実である<sup>注4)</sup>。こうした事態に対する方法として、授業中や他者の授業の参観時における自己の思考を取り出して分類することや、他者との対話による自身のコア・クオリティの見出しと認識、それに対する価値付けを行うこと等が挙げられる。本大学院の授業においても「授業分析・授業リフレクションの理論と実践」といった科目や実習と連動させ、そうした思考に対する理解と思考訓練は実施している。しかし、大学院の授業だけでは、そうした思考を認識したとしても、それが継続性をもった思考となるまでには至りにくい。自身のコア・クオリティと関わるリフレクションを育てるためには、他者のサポートや協働が不可欠であり、職場での同僚性の構築や組織としての動きが必要になるが、そこに至るまでの前段階として、まず、自身のコア・クオリティと関わるリフレクションを体感し、その必要性を認識する人材を一人でも多く育てなければならないという現状にある。

では、なぜ、自身のコア・クオリティと関わるリフレクションをサポートするものとして、「ATTメソッド」を取り入れた「呼吸と声のワーク」を行うのか。

先述したように、「ATTメソッド」の特徴は、自分自身が解放され自由になった時、心身の発展とともに解き放された声の中に、「その人そのもの」が現れるという概念である。「その人そのもの」とは、その人のコア・クオリティである。そして、「ATTメソッド」を取り入れた本ワークは、エクササイズを行うことを通じ、自分の身体と知り合い、意識や感覚を育て、また自分自身と向き合うこと、そして向き合った自分をそのまま受け入れるという過程を成立させる。この過程こそは、自身の内面とのアクセスのための鍵である。ワークで行われるエクササイズによって、自身の内面とのアクセスが図られれば、アクセスしなければ見えない教師固有のコア・クオリティの認識を可能にし、自身のコア・クオリティと関わるリフレクションを行うことに対する可能性を高める。

「ATTメソッド」におけるバランスのとれた

Tonus の発生は、教師の日常に置き換えれば、教師が対面する自身を取り巻く環境（問題や課題）と自身のコア・クオリティとの緊張関係そのものである。教師はその緊張関係の中でバランスをとらなければならない。その緊張関係の中で、「その人そのもの」、その人のコア・クオリティを見出し、その固有のかけがえのない価値を認識し、それを進化させていくためにこそ、リフレクションは機能しなければならない。「声」は、教師個々が日常で使わざるを得ないアイテムであるが、訓練を受けずに酷使することにより、声枯れやポリープ等のトラブルも多い。そうした必須アイテムである「声」に対する手入れを手掛かりとすることで、教師の日常に自身の身体と自身の内面と対面する機会が設定できるのではないだろうか。

具体的方法やパッケージの仕方、身体感覚の体得等、解決すべき課題は多い。しかし、「ATT メソッド」を基盤として行うエクササイズが、「声」に対する手入れ方法の一つとして教師に認知されれば、教師にとって自身のコア・クオリティと関わるリフレクションの日常化につながる可能性が期待できる。

## II.2 ワークの具体

### II.2.1 対象者とスケジュール

対象者は、福岡教育大学大学院教育学研究科教職実践専攻の院生5名である。いずれも教育実践力開発コースの所属であり、これから教師になろうとする者である。ワークは週に1度、6回実施した。その概要は表1の通りである。

表1 ワークのスケジュールと概要

回数等	日時	ワークの概要
体験	1月16日 4限 (14:30～16:00)	まず、テキストを読んで録音。その後じっくりと身体をほぐしていく。身体がほぐれた状態でもう一度テキストを読む。自分の身体の状態や声の変化に気が付くかどうか、自分と向き合って観察する。
1	1月23日	骨盤周りをほぐし、骨盤内の

	4限	空間を感じる。自身の呼吸に意識を傾ける。 →骨盤は、下顎との関わりの深い場所。顎の力を抜くためには、骨盤周りをほぐす必要がある。また、無意識に行っている呼吸に意識を傾けることで、息の流れを認識出来るようになり、今後の「息の流れに声を乗せる」ワークへの準備となる。
2	1月24日 4限	足の裏で地面を感じる。足の裏が自分の全体重を支えている場所であることを認識する。足から立ち上がり、上半身との繋がりを感じる。また、下部空間を感じる。 →自分の足でしっかり立つことを覚える。足の裏が地面とコンタクトを取れるようになると、「地に足が着いた」状態になり、上半身がゆったりとしてくる。つまり、「余裕」が生まれる。
3	1月27日 4限	横の空間を感じる。横の感覚を育てる。声の即興演奏。 →「横の空間」を感じることは、他人との繋がりを認識すること。即興演奏を通して、「他人の声を聴く（他人の話聞く）」訓練ができる。
4	2月6日 4限	背中をほぐし、背部空間を感じる。「背中で話す」感覚を育てる。→前に声を飛ばすためには、「後ろの引き（アーチェリーと同じです）」が必要。後ろの感覚があるだけでも、空間を立体的に感じる事が出来て、響きが生まれてくる。
5	2月13日 4限	1.2.3.4.の復習後、個別指導。それぞれの課題に応じたエクササイズを实践。最後にもう一度、息の流れに声を乗せて、テキストを朗読。録音して、各自で最初の録音と聞き比べてみる。

II.2.2 ワークの具体

本授業でのワークは、Maria Höller のメソッドの極めて初歩的、前段階的なものである。まず、身体感覚を目覚めさせること、息の流れを意識できるようにすること、また、息の流れの上に声を乗せる練習を中心的に行っている。

息の流れの上に声を乗せるためには、普段無意識に行っている呼吸の存在を認識し、呼吸の流れを感じられるようになる必要がある。この息の流れの上に声を乗せることを中心的に行う理由は、話すにしても歌うにしても発声の基本技術になることと、この技術を習得することのメリットが、喉に負担が掛かりにくく、滑らかに声を運べるといふ点にある。これに反して単に「声」にこだわったり、身体や息の流れよりも「声」が優先されてしまうと、身体ではなく、喉が声をコントロールしてしまい、喉が疲れやすくなったり傷めてしまうという結果をもたらす。また、日本語の場合は、どの音にも母音が伴い子音も少ない。母音は必ず声帯を使って発せられることから、これが喉の負担を大きくする。さらにアルファベットの言語のように一つの単語の中に母音の長短もないという日本語の特徴は、一つ一つの音が切れやすく、喉で声を支配しやすい状態にある。

こうした理由において、今回のワークでは「息の上に声をのせる」ことを中心的に行うこととした。

ワークの具体については、前項で示したスケジュールのうちの1月23日と24日分（体験版と1回目）を、資料1と2として、添付する。

III 受講者の感想に見られるワークの効果

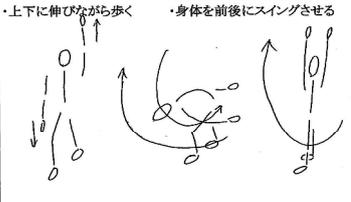
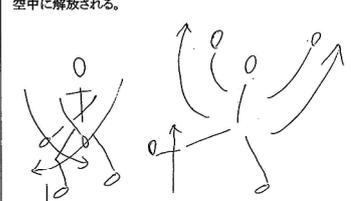
受講した対象院生の感想からは、自己の身体に関する内容、自己の内面との対面や自己理解に関する内容、他者への視線に関する内容が見られる。

まず、自己の身体に関する内容である。院生の感想の中に「ワークを受ける前の自分とワークを終えての自分を比較してみると、いろいろな変化がある」、「自分の体のあらゆる部分を意識するようになった」という記述があった。それを具体化した記述としては、「気を抜くと姿勢は乱れるが、ふとした瞬間に自分の姿勢の悪さを感じ、直すようになった」ことや、「地に足をつけて立つことで上半身が楽になり呼吸がゆったりできることを知ったり、足の裏で立つことに意識を向けられ

資料1 1月23日（体験版）のワーク内容

目的	内容
1 レッスンに入る為の準備	・ストレッチ
2 身体を目覚めさせる(レッスンの準備)	・座った状態で、パタパタと床上で足裏を弾ませる。 ・立って膝を柔らかく使って、身体を弾ませる。顎は食い縛らないように緩めて。 ※腰痛に立ち、膝を出るだけピンと張ると呼吸がどうなるのか観察する。
3 骨盤の一番底にある坐骨を認識し、骨盤周りを活発にする。息は吸い込まなくても反射的に流れ込んでくることを実感する。	・座った状態で、坐骨で椅子の上を前後に歩く。 ・動きになれたら、「sch」の音とともに。
4 5のエクササイズの前準備として、また、坐骨上で前後だけでなく、左右にも動けることを認識する。	・座った状態で、右←左と体重移動。重心が反対側に移動していく過程を注意深く観察する。
5 骨盤底のエクササイズの基本。骨盤底にある4つの骨を認識し、横隔膜と平行に骨盤底が存在し、内臓を支えていることを知る。	・骨盤底の回転運動 骨盤底にある4つの骨、左坐骨→恥骨→右坐骨→尾骨を順番に体重移動しながら進んでいく。点と点が結ばれて円になっていく。 ・反対周り。
6 声をつける為の準備。口の中をほぐす。 螺旋を描くことで、骨盤周りの隅々に意識を選び、ほぐしていく。「M」は壁を振動させる音。360°の壁の中には空間が生まれる。	・口の中を舌でよく触る。 ・骨盤底の4つの点から回転運動スタートし、円をだんだん大きくしていく。 骨盤底いっぱいになり円が広がったら、口の中に軽く空気を含んだ状態で「M」の音を乗せて螺旋を描きながら回転。おへソの高さまわっていき、そして反対周りで降りていく。 ・エクササイズの後、呼吸の流れを眺める。いつ息がやって来て、いつ出て行っているのか？
7 流れに声を乗せる練習	・骨盤の回転運動をしながら、テキストを各自で音読する。

資料2 1月24日のワーク内容

目的	内容
1 レッスンに入る為の準備	・ストレッチ
2 身体をほぐす	・上下に伸びながら歩く ・身体を前後にスイングさせる 
3 前回の復習、及び4のエクササイズの前準備	・「自分がどのように今、立っているのか」を眺める。 ・座った状態で、坐骨上での重心移動 前→後、その後 右←左
4 足の裏に重心を感じる。足の裏で地面を感じる。	・片足に重心を落とす、足の裏がボーンと床から弾む。上半身は空中に解放される。 
5 上半身の脱力、足の裏でしっかり立ち上がっていく感じをつかむ	・(身体全面で縦長の楕円を描くイメージで) 頭の重みに導かれるように、上半身が下方に沈んでいく。 重心が反対足に移ったら、足の裏で床を押し続けて身体が起き上がっていく。「m」と共に。

6 声の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・座った状態で、口の中を舌でよく触る。</li> <li>・骨盤の回転運動。口の中に軽く空気を含ませて「M」の音を乗せる。</li> </ul>
7 足の裏と床がしっかりとコンタクトを取ることで、上半身にゆとりが生まれ、足の裏に意識が行くことで、「声」が意識されず、声解放される。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰幅より少し広めに足を開いて立ち、片足に重心を落とし、足の裏で床をグッと押し、「Lo」の音を伴いながら「真ん中」に戻る。</li> </ul>
8 声に意識が行くと、喉が緊張する。喉ではなく、「足から声」のイメージを持つ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・踵で床を蹴り出しながら、短く「Za」「Ze」「Zo」</li> </ul>
9 足の裏で床とコンタクトを取りながら、声を発する。声を発すると身体を忘れてしまう為(それだけ声の影響力が強力)、とことん「足」「足」「足!」を身に染み込ませる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片足ずつ交互に重心を落としながら、短い単語を発しながら歩く。</li> </ul>
10 今日のまとめ	歩きながら、テキストを朗読

るように」なった等の記述が見出された。また、実際にワーク前と後の自身の声を聞き比べ、「初めの録音の音声と体をほぐして行った最後の録音の音声とを聞き比べると、声のトーンや滑らかさが違って驚いた」という記述も見られた。

このように、ワークの受講者は、自身の身体の変化を感じ取るとともに、自身の身体に対する意識を獲得している。

さらには、ワーク中に身体のいろいろな部分をほぐしたり、人の身体づくりと声の関係などの解説を聞いたりすることにより、「以前より自分の身体に興味を持つようになった」「自分の身体や呼吸に興味深く眺めて、自分の身体と向き合い知ることが大切であると学んだ」「時間をとって自分の呼吸を観察したり、エクササイズ後の自身の気づきや感じたことに集中することで、自分の身体に興味をもつことになったと思う」という記述も見られる。こうした感想は、ワークが自身の身体に対する関心を高めること、自身の身体に関心を持つことの必要性を認識している様子を示している。

次に、自己の内面との対面や自己理解に関する内容である。これについては、「自己理解の場にもなっていた」という記述、「一緒にワークを受けた院生と話しているなかで、人によって気づきが異なることもわかった。それが、さらに自己理解を

深めたと思う」という記述を挙げることができる。さらに、「自分の発声や体の使い方に関する課題を知ったり、声から自分の心身の状況を捉える視点を得られた」というように、自身との内面との対面がなされている記述も見出すことができる。

受講した院生の中には、受講後のレポートに自己がこれまで指摘されてきた自己の課題「自信のなさ」「自分の殻を破ることができない」を記述し、自身のこれまでの状況を振り返る様子が見られた。自身のこれまでの状況を振り返った院生は、振り返った後に、「人と関わることが苦手だけれど、人が好きで、関わられるようになりたいと思ったことが教師を目指した理由」であったことを思い出したと記述している。こうした記述からは、この受講者が、自身の内面とのアクセスを行い、コア・クオリティと対面している様子が捉えられる。この記述は、呼吸に着目して教師の「声」の育ちを指導する過程と教師の学びに不可欠なリフレクションに関する意識の成長が関わる可能性を示唆している。

最後に、他者への視線に関する内容である。受講した院生からは、他者として児童・生徒をイメージした次の2類の記述が見られた。一つ目は、「音読や朗読と子どもたちに声を出させる指導を行っていく機会がたくさんあると思う。その際にも今回のワークで学んだことを生かしていきたい。」といった指導のための具体的な方法としての活用という記述である。もう一つは、「今後、発声に難がある子どもに出会ったとしても、『大きい声で話さない』『お腹から声を出さない』という通り一遍の指導をするのではなく、その声からその子の気持ちを感じ取ろうとしたり、姿勢などにも目を向けたりして、その子に応じた働きかけをしたい」というものである。これは、指導方法ではなく、他者である児童・生徒の理解のための活用を考えたものである。ワークで得たこととして、「声」が呼吸や身体と密接に関わっていることと、「声」が「自分の心身の状況を捉える視点」であるという理解が、他者である児童・生徒の理解の視点として立ち上がってきた結果、こうした記述が生まれたと考えられる。

以上、ワーク後の受講者の感想からは、ワークが自己の身体の変化につながっていることを自覚したり、身体に対する意識を持つことや関心を向ける契機となっている様子が捉えられる。また、自己の内面との対面やコア・クオリティの認識につながる記述があり、呼吸に着目して教師の「声」の育ちを指導することが、リフレクションに関する

る意識の成長に関わる可能性が見出せる。さらに、ワークを通して自己に向けた視線が、他者である児童・生徒の理解の視点となる様子も見出せた。

#### IV まとめ

本試みは、教師の日常に関わる教師の成長に不可欠な自身の内省と教師が教育現場で駆使するがゆえにトラブルを抱えることの多い「声」の手入れという2つの問題に対するものである。この両者を同時に解決するための方策として、教師の「声」の育ちを指導する過程が、教師の学びに不可欠なリフレクションに関する意識の成長が見出せるのではないかという仮説に基づいて実施した。

実施した結果、受講者の感想の中に自身の内面とのアクセスを行い、コア・クオリティと対面している様子が見られた。このことは、呼吸の流れを感じられるようになるためのワークが、自身の身体や自己の内面に意識を向ける契機となる可能性を十分に示唆している。

また、こうした可能性だけではなく、ワークで本来は「息」が身体や「声」と密接に関わり、「息」が「自分の心身の状況を捉える視点」ということから、他者である児童・生徒の理解の視点としての活用を考えた受講生の感想は、今回実施したワークのもう一つの可能性を示した。

こうした成果は、教師の「声」のトラブル回避と自身のコア・クオリティと関わるリフレクションに関する意識の成長に対するものである。この成果は、呼吸に着目して教師の「声」の育ちを指導するという授業を、教員養成の授業科目として導入することの有効性を示すものである。

学校現場では、教師のポリープや声をつぶすという「声」についてのトラブルがかなりの割合で発生している。しかしながら、教員養成課程における「声」に対する指導はほとんど行われていない。また、リフレクションについても、その必要性は認識されているが、教師個々の内面に対するアクセスのあり方については、今後具体的方法を模索していく必要がある。

本稿で取り上げた「ATT メソッド」を取り入れた本ワークは、2013年度の成果を踏まえ、2014年度の後期(10/9～3/5)において、10回に拡大して実施中である。今後は、2014年度の授業内容と受講生の状態を精査し、2015年度の実施内容の検討と、教職大学院の正規授業としてのあり方を模索したい。

注1) ATTのメソッドは、高次のTonusをもたらすので、声楽や管楽器専攻のような専門性の高い学生により有効である。しかしながら、本実践における対象者は、日々の生活で大勢の学習者に対して毎日何時間も話すことが求められる対象者である。そのため、ワークの内容については、自分の身体と知り合い、内面と対話し、また身体や喉のケアの大切さを認識し、実践に活かせるようなものとしている。

注2) 佐藤らは、「教師の実践的思考様式に関する研究(1)-熟練教師と初任教師のモニタリングの比較を中心に-」(東京大学教育学部紀要 第30巻 pp.178-198)において、熟達者と初心者の「実践的思考様式」を比較している。

注3) Korthagenは「The onion model describing different levels on which reflection can take place」として示した。その層として設定されたのは、「環境」「行動」「コンピテンシー」「信じていること」「アイデンティティ」「使命・目標」である。

注4) 若木常佳(2012)「授業リフレクションの実際と課題」(『教育学研究紀要』第58巻 中国四国教育学会編 pp.112-117)において、授業をめぐる研修会での教師の発言の分析には、自身にベクトルを向ける発言が少ないことが示されている。

#### 主要参考文献

- Ilse Middendorf (1995) 『Der Erfahrbare Atem』 (Junfermann-Verlag)
- Ilse Middendorf (1995) 『Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen』 (Ilse-Middendorf-Institute für den Erfahrbaren Atem)
- Maria Höller-Zangenfeind (2004) 『Stimme von Fuß bis Kopf』 (Studien Verlag)
- 米山文明 (2011) 『声の呼吸法-美しい響きをつくる』 (平凡社)
- 米山文明 (2007) 『美しい声で日本語を話す』 (平凡社)
- 米山文明 呼吸と発声研究所 HP
- 佐藤学・岩川直樹・秋田喜代美 (1990) 「教師の実践的思考様式に関する研究(1)-熟練教師と初任教師のモニタリングの比較を中心に-」(東京大学教育学部紀要 第30巻)
- Korthagen, Fred A.J (2005) 「Levels in Reflection: Core reflection as a means to enhance professional growth」 (Teachers and Teaching: theory and practice vol.11 (1))