

英詩朗読健康法の理論と実践： 腹式呼吸を実践する英詩の朗読で自律神経失調症を 改善する

清水 英之

はじめに

この論の目的は、英詩の朗読を実践して日本の英語教育に英語音声面での教育法を提示することである。また、腹式呼吸を応用することで自律神経の調子を整える方法を同時に提案することである。

英検2級を合格したのに英語を話すのが苦手という学生が結構いる。授業では英語を読むのが苦手という学生たちがたくさんいる。英語教師として筆者がいつも残念に思うことは、英語の発音はそれほど難しくないのに、多くの学生が英語の発音を難しいと思いついでいることである。筆者は、英語の授業を通し腹式呼吸による英語の発音方法をもう30年以上指導してきた。腹式呼吸を土台とする英語の発音方法を学んだ学生たちは英語の発音に自信を持てるようになってきている。彼らの中には中学校の時代にこれを教えて欲しかったという者たちもいる。筆者が腹式呼吸を土台とする英語の発音方法を広く紹介したいと思う理由はここにある。

筆者は、学習院大学文学部イギリス文学科の卒業である。そこで幸運だったことは、イギリス文学科には当時学習院大学教授であった故荒井良雄先生が設立したシェークスピア劇研究会とパブリック・スピーキング研究会という学科所属の二つの団体があり、その両方に所属できたことだ。シェークスピア劇研究会ではシェークスピア劇を原語で上演する活動をしていた。また、パブリック・スピーキング研究会では英米の詩を中心とする文学作品を原語で朗読する活動をしていた。その二つの活動の土台となったのが腹式呼吸による発声であった。お腹あたりを膨らますようにたくさん息を吸い込み、腹筋に力を入れて思いっきり「あー」と発声すると大きい声も出るし気持ちもいいし、とても楽しい練習であった。ある時、後輩の一人が発声練習を続けていたら自分の性格が変わったと筆者に言った。その頃はまだまだ脳科学が発達しておらず腹式呼吸が体を健康にする効果を持っていることなど思いもよらなかったが、今なら説明できる。

こうして、腹式呼吸による英語の発音の土台はできたが、筆者の英語発音は自分でも

上手とはいえなかった。以後、英語のリズムとイントネーションに関して自分でも研究を進め、リズムとイントネーションの重要性を力説しながら今日まで英語の発音を実践的に指導してきた。

筆者は40歳の前半になってカウンセリングを勉強し始めた。現在、厚生労働大臣認定の中級産業カウンセラーという資格を以て、個人的カウンセリングの実践とメンタルヘルス講習の講師なども務めている。カウンセリングは、今現在心に不安を抱いて苦しんでいる人たちのためにある。そのカウンセリングの療法の中に自律訓練法があり、腹式呼吸による呼吸法が取り入れられている。現在では腹式呼吸に自律神経の調子を整える機能が医学的に認められている。お金も道具も必要としないこんなに素晴らしい健康法を本論では科学的に解説してみたい。

本論では、まず初めに、腹式呼吸による発声と英語の発音との密接な関係性について解説する。次に、英語のリズムと英詩の朗読法について解説する。さらに、腹式呼吸発声法と自律神経との関連性を解説する。最後に、英詩朗読教育のための資料と実践方法を提案する。こうして、腹式呼吸を土台とする英詩の朗読という活動が健康を維持する手段になるということをこの論を通じて多くの皆さんに説得できたら、英国詩人ウィリアム・ワーズワースが言ったように「私の心は踊る」。

第1章 腹式呼吸による発声と英語の発音

筆者はこれまで英詩の朗読法を研究してきたが、1996年に単著『英詩朗読の研究——英文学研究と英語教育の融合』（近代文藝社）を著した。そこで「腹式呼吸」と「英語の発音システム」との重要な関連性を指摘した。この指摘に関しては、その後、文部科学省科学研究費補助金による共同研究（1999-2001年）に参加し、その報告書に上記内容を執筆し文部科学省に提出した。さらに、学習院女子大学非常勤講師就任後に、「日本人の英語はなぜネイティブに通じないか？」（2011年）及び「英語はなぜ日本人には難しいのか：日本語と英語の発音上の根本的違い」（2012年）を当大学紀要に執筆し、「腹式呼吸」と「英語の発音システム」との有機的な関係性を指摘してきた。

テレビの英会話番組に出てくるネイティブの講師はととても元気だなと思ったことはないだろうか。当然声も大きいし、パワーが感じられる。彼らは、英語だけでなく日本語も上手で、日本語も大きな声で話す。文化の違いだと割り切ってしまうとそれまでだが、どうして英語のネイティブ・スピーカーは声の大きいのだろうか。まずは、この違いに気づく必要がある。筆者も大きい声ならネイティブに負けない。筆者は学生時代にシェークスピアの原語上演に携わってきたので腹式呼吸による発声ができるからだ。経験上ある時ふと気がついたのだが、そもそも英語の発音は腹式呼吸でやっているのではないかと思ったのである。このことを考察して1996年に『英詩朗読の研究』という本を出版し

た。しかし、この試みは非常に勇気の要ることであった。なぜなら、英語の発音と腹式呼吸の関連性は日本ではまだ注目されていなし、英語音声学の常識ではなかったからだ。

腹式呼吸による英語の発音方法は未だに上記のような状況であるが、これを提唱しているのは私だけではない。学習院大学時代の恩師、故荒井良雄先生はかつてロンドンのグローブ座再建を支援するためシェークスピアの全作品を朗読するという活動を実践し、生前は英語ばかりでなく日本語による朗読も実践され、腹式呼吸による英語発音をまさに実践してこられた。また、本学教授の古庄信氏も腹式呼吸による英語発音を指導しており、実践しているのは私一人ではない。しかし、今は残念な状況であるが、中学校の英語教育ではこの英語発音方法は導入されていない。

この章では、まず、腹式呼吸を解説する。次に、英語の発音システムをパイプオルガンをイメージして解説する。さらに、腹式呼吸による発声を土台とする具体的な母音や子音の発音を実践的な観点から解説する。

1-1 腹式呼吸による発声

腹式呼吸による発声についてなぜ説明する必要があるのでしょうか。それは、腹式呼吸が日本人には通常の呼吸法ではないからであろう。演劇とかアナウンサーとか合唱とかを経験している人ならその訓練を受けている。しかし、やはり腹式呼吸は私たちの通常の呼吸法ではない。日本人にとって普段の呼吸法は胸式呼吸である。以下で胸式呼吸と腹式呼吸の違いを明確にしよう。

日本人の多くは日常活動している時、つまり立っている姿勢や座っている姿勢の時、通常は肋間筋（肋骨と肋骨をつなぐ筋肉）と横隔膜の働きにより呼吸運動をしている。視覚的に言えば、息を吸う時には胸が膨らみ、息を吐く時には胸が縮む。走った後に息を弾ませるという状態をイメージすれば、胸が活発に動いていることが分かる。胸式呼吸はこのように日本人には自然な呼吸運動であり、肋間筋と横隔膜の収縮と弛緩によって肺に息が入ったり出たりする。この呼吸法により肺に吸い込む息はおよそ300～500ccほどであり、この量の呼気で私たちは日本語を喋っている。

一方、腹式呼吸では腹筋と横隔膜を使い肺に息を吸い込む。具体的には腹筋が収縮したり弛緩したりする動きが目に見えるし、自分のお腹が膨らんだり縮んだりするのを意識できる。『丹田呼吸健康法——調和息入門』（木村弘昌著、創元社、p.216.）によれば、このように腹筋と横隔膜の動きによって息を吸い込むと1000～1500ccぐらいいまで空気を吸い込めるといわれている。このように空気をたくさん吸い込んで発声するのが英語を喋るときの呼吸法である。

さて呼吸と姿勢は密接に関係している。日本人はあまり良い姿勢をしているとは思われない。街で見かける人々を観察すれば多くの人たちが少し猫背ぎみで、肩が少し丸まって前屈みの姿勢になっている。この姿勢が日本人にとって自然な姿勢であるならば、私

たちは前屈みになることによって横隔膜の上下動を制限していることになる。この状態で息を吸い発声しても大きな声は出しにくい。そこで私たちは声帯に力を入れて声門を開閉させながら声を出すのが常識となっている。ところが、英語を喋る人たちはとても姿勢がよいように思われる。観察すると背筋がぴんと伸びており、胸を張っている姿勢の人が多い。ここで実験をしてみよう。両手を自然に下にたらし、まっすぐ立ち、次に、両方の踵を付け、両方のつま先を90度に開いてみよう。その結果、背筋がぴんと伸び胸を張った姿勢になるのに気づけるだろう。その姿勢を1分間ぐらい保ち正しい姿勢の感覚を意識しよう。それが腹式呼吸を普段からするための正しい姿勢となる。

私たち日本人が起きている時に腹式呼吸をするのは結構大変であるが、無意識に腹式呼吸をしている時がある。それは寝ている時である。腹式呼吸がどうしても分からない時には仰向けになって寝てみて、その時の自分の呼吸に意識を集中し、その呼吸運動の違いを確認することができる。

このように胸式呼吸と腹式呼吸は肋間筋を主に動かすか、または腹筋を主に動かすかの違いがある。また、猫背気味の姿勢と背筋の伸びた姿勢の違いもある。この違いは異文化の世界としか言いようがなく、日本語ではなく英語を喋るにはこの異文化の呼吸法を実践する必要がある。単に声が大きいか小さいかという現象にもこれだけの違いがあることに気付ける。

1-2 パイプオルガン式発声方法

英語の発音には二重母音とか三重母音がある。“I”とか“go”の発音は、カタカナで表記すれば「アイ」とか「ゴウ」になる。“Hour”などは「アウア」と綴ることになるか。この「アイ」や「ゴウ」や「アウア」という発音を、「ア・イ」や「ゴ・ウ」や「ア・ウ・ア」のように音を切らずに、一息で発音するというのが二重母音や三重母音の発音とされている。日本語では「アイ」と発音する場合、「ア」と発音した後に声門を閉め、息を止めてから「イ」と発音する。気付いてみると私たちは声帯を細かく動かし呼吸を止めながら「あいうえお」と発音している。だから、長い時間喋り続けると声帯が疲労して声が枯れたりする。ところが、英語では母音を連続的に発音するという現象が当たり前であるが、日本人にはこれが実際にはできない。つまり、胸式呼吸を土台とする呼吸法で息を吸い、声帯を使い吐く息を調節するような発音方法では不可能なのである。それではどうすれば母音を連続的に発音できるのであろうか。

英語の母音の発音方法がパイプオルガンの音の出し方と似ていると気付いたのは*My Fair Lady*という映画を見ている時のことであった。『マイ・フェア・レディ』は、ロンドンの下町の花売り娘イライザが言語学教授のヘンリー・ヒギンズに上流階級の品の良い英語を指導してもらい見事立派な婦人に成長していくというストーリーである。その映画の初めの方で、ヒギンズ教授が蓄音機から流れてくる英語の母音の音声を同じく言

語学者のピカリング大佐に聞かせている場面がある。その場面に英語教師の筆者は釘付けになった。何かが変わった。蓄音機から聞こえてくる母音の発音は「イ」から始まって「ウ」まで全く途切れなく、まさに一息で発音されていた。それはまさに「イ→エ→ア→オ→ウ」と変化してゆくまったく途切れない10秒間ほど続く音声の流れであった。この発音にはびっくりするやら、困惑するやら、がっくりするやら、本当に複雑な気持ちにさせられた。イライザがロンドンの下町なまりの「アイ」という発音を「エイ」という発音に直す訓練をする場面でも、明らかに「アイ」という発音を一息で区切れなく「ア→イ」と発音していた。このことがきっかけで、筆者はこの発音をまねしてみようと思い立った。

この発音方法を真似るためにはいくつかの特徴に気づく必要がある。以下に、要点をまとめておこう。

- (1) 一息で10秒ほど続く発音をする。
- (2) 「イ→エ→ア→オ→ウ」という音の連続を切れ目なく発音する。

上記の(1)の「一息で10秒ほど続く発音をする」ためには、まず、「アー」という音を10秒間出せばよい。しかし、このような発音を仮に胸式呼吸でやってみると、これを日常的にやるのは大変だと体験的に理解できる。そこで、これを腹式呼吸でやってみると楽々できる。息を吸う時、お腹あたりが動くが別に辛くはない。演劇などをやっていたらいつもこの呼吸法で息を吸っているから慣れてしまえば自然になる。こうして、筆者は上記の発音は腹式呼吸で行うのが自然であることを発見できた。最近では学生たちに教える時、よりイメージしやすいようにこれを「パイプオルガン式」と呼んでいる。空気袋に空気を溜め込んでその空気を送り出しパイプを鳴らす仕組みが腹式呼吸による発音をイメージさせやすいからだ。

次に、(2)の特徴について考察してみよう。どうしたら「イ→エ→ア→オ→ウ」と違った音を切れ目なく発音できるのだろうか。そこでまずは日本語で「イエアオウ」と発音してみると、喉の奥の咽頭といわれるあたりの筋肉を動かして息を止めていることに気付く。つまり日本語では声帯で息を止めることにより「イエアオウ」を個々に発音している。この声帯で声門を閉めて息を止め、音を区切る発音方法を「ピアノ式」とイメージ的に呼ぶことができる。つまり、一つ一つの音を短くはっきりと区別し音を出す点でピアノの音の出し方をイメージさせるからである。そして、このピアノ式の発音方法が日本語では自然なものであり、パイプオルガン式の英語発音とは異なると言えよう。

とはいえ、腹式呼吸によるパイプオルガン式発音では英語の個々の母音の区別ができないという現実遭遇する。次に英語の母音の発音方法を検討してみよう。

1-3 母音の発音方法

英語でもアイウエオという基本的母音があることに違いはない。しかし、問題は、日本語のアイウエオと英語のアイウエオは音の出し方が違うという点にある。どの言語でも、音の違いを出す主な調音器官は、下アゴ、唇、舌の三つで、この三つの動かし方で母音の音の違いが生じる。日本語のアイウエオを発音してみると、舌の動きが中心であり、下アゴと唇の動きはそれほど意識されない。しかし、極端な話、全く舌を動かすことなく、下アゴと唇の動きを組み合わせると日本語のアイウエオに近い発音をすることは可能である。どちらにしても下アゴを動かし口を開ける動作は共通であるが、アイウエオの発音の変化は、「下アゴと唇」を意識的に動かすか、「舌」を意識的に動かすかの違いになってくると考えられる。この点に、日本語のアイウエオと英語のアイウエオの本質的発音の違いが生じると思われる。英語の母音発音では以下のような唇の動きと下アゴの動きが意識される。

- (1) 唇を左右に開いたり丸めたりすることにより、「左右に広げる」、「何もしない」、「丸める」という三つの形を意識する。
- (2) 下アゴを「少し下げる」、「中ぐらいに下げる」、「いっぱい下げる」という三つの口の開け方を意識する。
- (3) 下アゴと舌を同時に「前に突き出していくように」下げていく、「自然に」下げていく、「後ろにずらしていくように」下げていくというように「前方」、「中間」、「後方」と三つの動きを意識する。
- (4) 発音する前に腹式呼吸で息を吸い、発音する時には腹筋を収縮させて発音する。

以上の特徴を意識し組み合わせると、次の図のように九種類の母音を出せるようになる。それらを一般の英和辞典の発音記号で表してみよう。

唇の形 口の開け方	アゴと舌を前方 に突き出し、唇 を左右に開く	自然な形	丸める
下アゴを少し下げる	i	ə	u
中程度に下げる	e	Λ	o
いっぱい下げる	æ	a	ɔ

発音記号に関して一言述べておく必要がある。日本の英和辞典でもいくつか見てみると発音記号の表記に若干の違いがあり、発音記号の表記は統一されているとはいえない。しかしながら、英語の発音をカタカナで表記するのも適切とは言えないので、本論では英語の音声を中学校の教科書で使用されている発音表記を用いている。

さて、上記のような発音は、基本的に口の開きの程度と唇の形を意識して出す種類の

アイウエオであり、日本語と違って舌を意識的に動かさないのが根本的に日本語のアイウエオとは音質が違う。

ところで、現実的に英語の発音には様々な地方差がある。私たちが英語を学ぶ時、イギリス英語なのかアメリカ英語なのかと迷うことがある。そのような時、どんな英語を学ぶにしろ、「アゴと唇を意識的に動かす」母音発音を英語発音のシステムとしておくと、少なくとも日本式の発音から楽に脱却できる。そして、腹式呼吸をマスターし、腹筋を使って母音を発音できれば、極めて英語に近い世界に通用する9個の母音発音ができるようになる。なお、英語の母音を練習する際は、腹式呼吸で息を吸い一息でイエアオウと連続的に発音すると、口を開ける動きと唇の動きが合理的な動きであることも体験的に理解できる。

1-4 子音の発音

英語の発音が上手になるためには英語の子音についても日本語の常識を見直さなければならぬ。日本語の子音の機能は母音の前に付き、音の種類を区別するために使用される。しかし、英語の子音には息を止める働きがあり、母音の後に付いて母音の発音を止める機能（以後は「ストップ機能」と表記する）がある。この英語の子音の機能については、「日本人の英語はなぜネイティブに通じないか？」（『学習院女子大学紀要』第13号）及び「英語はなぜ日本人には難しいのか：日本語と英語の発音上の根本的違い」（『学習院女子大学紀要』第14号）で考察した。要点は以下の2点である。

- (1) 日本語は声門閉鎖で母音の発音を止めている。
- (2) 英語は子音で母音の発音を止めている。英語の声門閉鎖音は[h]のみであり、通常は母音の発音の後に声門閉鎖はしない。

以下に、「日本人の英語はなぜネイティブに通じないか？」から引用したい。

英語の子音 (consonants) の機能は「呼気を止める (stopping)」ことであり、部分的に呼気を止めたり、完全に呼気を止めるために存在している。ゆえに、“good” は “d” で呼気を止めて、母音の発音を終了させるために必要なものである。“Morning” は “g” で呼気を止めて、母音の発音を終了させるのである。結果として、“Good morning” は「グッド モーニング」ではなく「グッ モーニン」という発音になるし、この発音に限ってなぜか皆そう発音している。“Book” は “k” で呼気を止めるから、「ブック」ではなく「ブッ」という発音になる。

このように、英語の子音の機能を正しく理解することにより、英語の自然な発音が可能になる。その英語では自然な子音の発音を妨げているのは、日本語では自然な現

象である声門閉鎖音の存在であることが理解されたのではないだろうか。

上記のように、英語の子音の機能について認識を改めれば、日本人のカタカナ英語発音を改善し本来の英語らしい発音をすることができる。

以上、第1章では腹式呼吸を土台とする英語の母音と子音の発音方法を解説した。英語と日本語の本質的音の違いはその呼吸法の違いから生じているのであり、英語発音の難しさを克服するためには胸式呼吸から腹式呼吸への転換が必要であることを重ねて強調したい。

第2章 英語のリズムの習得と英詩の朗読

英語にはリズムがある。しかし、所謂日本語英語にはリズムがない。それが理由で日本人の英語は通じない。この点については、先の2編の紀要論文で検討している。この章では、英語のリズムの習得のために英詩の朗読が最適の教材であることを解説したい。もちろん、英語音声の上達にはリズムの他にイントネーションも重要である。それについては、先の「日本人の英語はなぜネイティブに通じないか？」で考察したので、この論では省略したい。

英語にはリズムがある。英語の録音教材を聞けば誰もがそう感じることであろう。次の英文を声に出して読むとどうなるだろうか。

This is the house that Jack built.

自分の音読にリズムが感じられたであろうか。筆者がこのナーサリー・ライム（アメリカではマザー・グース）の英文に挑戦したのは学生時代であった。それまでは英語のリズムを意識した記憶がなく、中学や高校の授業でも先生からリズムのことを教えてもらった記憶がない。筆者は、旺文社の英検書を執筆していた関係で、ある一貫教育の中学高等学校で英検の指導を頼まれて授業をもったことがある。3級から2級まで三つのクラスを指導したが、どのクラスでも腹式呼吸から始まってアクセントのある母音を強く発音しながら読む練習を指導した。いきなり「お腹を膨らませるように大きく息を吸ってください」などと指導する教師は珍しいらしく生徒たちは面食らいながらも、それでも元気よく声を出してくれた。一番反応の良いのは中学生だった。彼らは元気いっばいで、やり方さえ指導すれば大きな声も出すし、リズムも覚えてみるうちに読みが英語らしくなった。後で知り合いの教諭から聞いたのだが、その中学校での英検の合格率がかなり上がったということであった。

筆者に始めて英語のリズムを指導してくれたのは、大学院時代にお世話になったイギリス人の先生だった。彼が読みなさいと勧めてくれた本が*Living English Speech* (W. Stannard Allen著, Longman, 1954)であった。この本で英語のリズムとイントネーションの仕組みがかなり理解できた。同じような内容のことを私の時代には有名であった早稲田大学の東郷勝明氏の『英会話のリズムとイントネーション』(金星堂, 1978)という本で知った。これら二つの本はリズムとイントネーションに関するとても良い本であった。筆者が腹式呼吸を土台とするリズムの指導法を出版物で初めて提案したのは『準2級実用英語教本』(旺文社, 1994)という英検書の執筆に参加した時だった。当時は腹式呼吸や腹筋に力を入れて発音することなどに触れている本はほとんどなかったが、思い切って執筆してみた。それは、「どうすればアクセントのある部分を強く発音できるのか」という疑問に筆者が答えを見出していたからである。

よく英語の教師は、大きな声で発音しなさい、と指導する。しかし、大きな声をどのように出すのかという技術には触れないようだ。胸式呼吸の発声では喉に力が入り、喉が枯れてしまう。だが、腹式呼吸による発声なら楽に、そして自然に大きな声が出せ、リズムも楽々刻めるようになる。この章では、第1章で解説した腹式呼吸による発声法を土台としてアクセントのある母音を強く発音すること、そしてそれに付随する英単語の発音のルールや語句の発音のルールを解説し、最後に英詩がリズム練習に最適の教材であることを紹介する。

2-1 アクセントのある母音を強く発音する

「もっと大きな声を出して読みなさい」と教師は叱る。だが「そんな大きな声を出すのは恥ずかしいよ」と生徒は尻込みする。その態度を見て教師は諦めて結局音読をやらせずに文法の説明をしてしまう。こんな授業が日本の英語教育なのではないだろうか。大きい声が出せないのが日本の英語教育の成果が上がらないとしたら本当に非科学的な話であり残念でならない。なにもそんなに大きな声を出さなくてもいい、アクセントのある母音さえしっかりと相手に聞こえればそれで通じる。問題は、どのようにアクセントのある母音を強く発音すればよいかであり、腹式呼吸で息を吸い腹筋にちょっと力を入れて発音すれば十分相手に伝わる声が出せる。

次のような訓練をしてみよう。

- (1) お腹の中に風船が入っていると想像する。
- (2) そのお腹の風船を、息を吸ってプーっと膨らませる。
- (3) お腹いっぱい息が入ったら息を2秒ほど止める。この時軽く腹筋に力を入れる。
- (4) 次に、腹筋を収縮させながら「ア」「ア」「ア」「ア」「ア」と5回発音する。発音の間、息はまったく吸わない。腹筋がじょじょに収縮していく動きを意識する。

(5) 最後に、また (2) に戻り腹式呼吸で息を十分吸って (3) (4) を繰り返す。

さて、何回か練習して上記の腹式呼吸による「ア」の発声が意識できたら、英語の母音を発音する訓練をしよう。次のようにやってみよう。

- (1) 腹式呼吸でいっぱい息を吸う。
- (2) 腹筋に軽く力を入れて一瞬息を止める。
- (3) 腹筋をじょじょに収縮させながら英語の母音を「イ」「エ」「エア」「オー」「ウ」と順番に発音する。発音している間、息継ぎはいっさいしない。腹筋がじょじょに収縮していく動きを意識しよう。
- (4) 最後に、また (1) に戻る。

上の発音練習を5回繰り返してみる。慣れてきたら20回でも30回でもやってみよう。公園や校庭や体育館で練習すると何だか運動部みたいになる。腹筋にもっと力を入れれば腹筋が発達してくる。

最後の仕上げに入ろう。次の発音練習をしてみよう。

- (1) 腹筋を意識的に膨らませて息を吸う。
- (2) 腹筋をじょじょに収縮させながら[i][e][æ][a][ɔ][o][u][ə][ʌ]と9個の母音を順番に発音する。発音の途中、声門閉鎖をして息を止めず、9個の母音を連続的に発音する。発音している間、息継ぎはいっさいしない。腹筋がじょじょに収縮していく動きを意識しよう。
- (3) (1) に戻る。

上記の練習を好きなだけ、納得のいくまで繰り返してみよう。この練習に慣れてくれば、口の開け方やアゴの前後の動きと唇の形も十分意識され英語の母音の発音が理屈ではなく体験的に理解されることであろう。そして、いつの間にか大声を出さなくても楽々アクセントのある母音が強く発音できるようになる。

以上、腹式呼吸による発声により、アクセントのある母音を強く発音する方法について解説してきた。このように腹式呼吸で息を吸いアクセントのある母音を強く読むだけでも立派に英語は通じることであろう。それでもよいと筆者は思う。世界の人々が英語を話しているのを聞くといろんな国の英語があつてとても楽しい。それでもさらに英語らしくリズムよく発音するには次のステップに進む必要がある。

2-2 単語の発音方法

たとえば、beautiful のような単語をカタカナ的に「ビューティフル」と発音すれば極めて日本語的に聞こえる。それを「ビュータファウ」のように発音すれば多少は英語らしく聞こえるだろう。ここでは、英語らしく単語を発音する方法について考察しよう。

かつて筆者がイギリス人の先生に教えていただいた「単語の発音の規則」は、「アクセントの置かれる母音を強く読み、アクセントのこない母音は発音しないで、子音を連続的に発音する」という発音方法であった。この実践的方法は、後に英語音声学の解説書を読めば概して「弱母音」という名称の発音現象だと判明したが、なぜ弱母音になるかという疑問に解答を与えてくれた。筆者は彼から「子音には[a]を付けて発音する習慣にしろ」と指導されていたので「子音を連続的に発音する」という意味は、必然的に「子音 + [a]」の発音の連続になる。ゆえに、彼の規則は結果的に、「アクセントの置かれない時の母音が [a] に変化する」という「母音の弱音化」といえる。所謂「あいまい母音」と教わったのはこの現象であった。例を挙げて説明しよう。

例1：beautifulの発音

- (1) eauにアクセントがあるので「ビュー」と腹筋に力を入れて発音する。
- (2) 母音字の“i”と“u”にはアクセントがこないのとともに「ə」と弱く発音する。すると“ti”は「タ」に“fu”は「ファ」に近い発音になる。
- (3) 最後の子音“l”はストップ機能を果たすので実際には音に出さず頭の中だけで発音する。

結果として「ビューティフル」ではなく「ビュータファ^(ル)」のように発音される。

例2：todayの発音

- (1) “to”の母音“o”にはアクセントがこないの「ə」と弱く発音し、“to”は「タ」のように発音する。
- (2) “day”は、母音“ay”にアクセントがあるので「デイ」と腹筋に力を入れて発音する。

結果として、「トゥデイ」ではなく「タデイ」のような発音になる。

応用：careerの発音

最後に上記の「キャリア」を意味する単語がどのような発音になるか考えてみよう。意外な発音になる。

- (1) “ca”にアクセントはこない。
- (2) “re”にアクセントがある。子音“r”は、唇を丸める動きをともなう。

(3) “er” にはアクセントがこない。最後の “r” は唇を丸める動きをとまうとアメリカ的になり、唇を丸めずに「ə」だけで終わらせるとイギリス的になる。結果として、「キャリア」ではなく「カリア」のような発音になる。

以上、英単語の発音のルールを示した。カタカナではなく発音記号を使って説明するべきであるが、実際の音声的な違いをイメージ的に理解するためにカタカナで音を表記した。最後に『ロングマン現代英英辞典』による発音記号で弱母音の現象を表してみた。

beautiful → [bjú:təfəl]

career → [kəriə]

上記の説明は結局上述した「アクセントの置かれる母音を強く読み、アクセントのこない母音は発音しないで、子音を連続的に発音する」という発音のルールの科学的な説明となる。

2-3 語句の発音方法

単語と単語が連続する時、二つのルールを実践すれば、かなり英語らしく発音できるようになる。ここでは単語ではなく、単語二語以上の語句の発音がカタカナ的にならない方法を解説しよう。

(1) 語句では、単語がいくつか連続する。その場合には、連続する二つの単語の間で次のような現象が生じる。

状況：単語の語尾が子音 + 次の単語の語頭が母音（および母音に近い子音）

例：eat an apple

結果：必ず「子音+母音」が一体化されて発音される

上記の“eat an apple”では、初めの単語“eat”の語尾が“t”という子音字で終わり、次の単語 an は[a]という弱母音で始まる。ここに単語間の「子音+母音」という状況が生じる。また、an は“n”という子音字で終わり、次の単語 apple は[æ]という母音で始まる。ここにも単語間の「子音+母音」という状況が生じ、必ず「子音+母音」が一体化されて発音される傾向になる。ゆえに、“eat an apple”は、「イートゥ・アン・^エアップ^(ル)」と単語が別々に発音されるのではなく、「イータナプ^(ル)」のように連続的に発音される。

Eat an apple → eata napple

(2) ここで、もう一つの単語間における英語発音上の傾向を確認しよう。

たとえば、want to go という語句を「ワントゥ・トゥ・ゴウ」と発音すれば典型的な日本語的（カタカナ的）発音になる。しかし、もし「ワンタゴウ」と発音すればけっこう英語らしく聞こえる。では、なぜそのような発音になるのだろうか。英語では、ある単語の語尾が子音で終わり、次の単語が子音で始まるような場合、そこに、子音と子音の連続が生じる。このような状況では、その最初の子音は前の母音の発音を止めるストップ機能として働き、同化とか脱落とか言われる現象が起きる。脱落という現象は、さらに考察すると、脱落する子音は実際には発音されないけれども頭の中では発音していて、発音にかかる時間が「間」として生じてくることになる。例えば、“don't mind”には、“t”と“m”という子音字の連続がある。そこで、前の子音[t]は、ストップ機能として頭の中だけで発音し、続けて[m]を発音する。ゆえに、“don't mind”は「ドント・マインド」ではなく「ドン^(ト)・マイン^(ド)」と発音することになる。

don't mind → don't mind

以上、単語と語句の発音方法について解説した。

2-4 英詩を用いた英語のリズム習得

英単語の中でも、主語や動詞や目的語や補語になったりする品詞、つまり名詞や動詞や形容詞それに副詞は、伝達したい意味を含む重要な品詞なので大抵アクセントが置かれる。逆に、意味を含まない語と語の関係を示すような品詞にはアクセントが置かれない。したがって「アクセントの有る無し」は、その語に「意味が込められているかどうか」という条件によって変化する。ゆえに、もし前置詞でも意味が込められている場合にはアクセントが置かれる可能性がある。アクセントの有る無しは、その時その時のコミュニケーションの状況で変化し、極めて意味に左右される。ところで、アクセントには、正確に言えば、**ストレス**（強勢）と**ピッチ**（高さ）の二つがある。これ以降は混乱を避けるため、ストレスとピッチという言葉を使い両者を区別する。

さて、英語のリズムはストレスに大いに関係する現象である。英語のストレスとは、音の強さであり、英語では腹筋を収縮させて母音を発音する現象である。そして、ストレスのある母音を強く発音し、単語と語句の発音のルールを実践するという総合的な技術を土台にして初めて英語のリズムが完成する。

さて、英語のリズムを刻むのに最後の重要な規則がある。それは、「各ストレスは、それぞれ時間的に等間隔に発音される」という規則である。この規則を機械的に正確に

実行するのは現実的には無理だが、この規則性から英語独特と感じられるリズムという現象が生じる。太鼓を規則正しいリズムで打つように英語は発音されると思えば経験的に理解されるだろう。そのリズムを習得するのに格好の教材は英詩であり、ナーサリー・ライムズがその代表といえる。ここで、“The House that Jack Built”を使ってリズムの練習をしてみよう。意味のある単語を**太字**で表記し、ストレスのある母音に下線を付すので腹筋を収縮させ時間的に等間隔に発音してみよう。

This is the **house** that **Jack** **built**.

This is the **malt** that **lay** in the **house** that **Jack** **built**.

This is the **rat** that **ate** the **malt** that **lay** in the **house** that **Jack** **built**.

This is the **cat** that **killed** the **rat** that **ate** the **malt** that **lay** in the **house** that **Jack** **built**.

This is the **dog** that **worried** the **cat** that **killed** the **rat** that **ate** the **malt** that **lay** in the **house** that **Jack** **built**.

This is the **cow** with the **crumpled horn** that **tossed** the **dog** that **worried** the **cat** that **killed** the **rat** that **ate** the **malt** that **lay** in the **house** that **Jack** **built**.

This is the **maiden all forlorn** that **milked** the **cow** with the **crumpled horn** that **tossed** the **dog** that **worried** the **cat** that **killed** the **rat** that **ate** the **malt** that **lay** in the **house** that **Jack** **built**.

うまくリズムが刻めたであろうか。筆者は決して簡単ではないと経験上理解している。なぜなら全ての子音にアイウエオを付ける日本語の特徴がリズムを刻む際の弊害となることが予想されるからである。そこで、思い出すべきルールがある。問題は、先に述べた「ストレスのこない部分の母音の発音」、「子音と母音が連続する時の発音の変化」、「子音と子音が連続する時の発音の変化」、「各ストレスは、それぞれ時間的に等間隔に発音される」ことを総合的に実践することで解決される。このように、我々日本人が英語のリズムを刻み難いとすれば、それは明らかに技術的などころにあるのであり、上記の諸規則を実践するならば改善は全く可能といえる。

この章では英語のリズムについて実践的に理解しようと試みた。腹式呼吸で息を吸いストレスのある母音を腹筋を収縮させながら発音することが英語のリズムの土台になっている。また、英語の発音がカタカナ的にならないようにする技術として「単語の発音のルール」や「語句の発音のルール」を理解していただきたいと切に思う。このような技術を習得すれば英語の発音にも次第に慣れてゆき自信が出てくることであろう。中学生たちが「なんだ！英語の発音ってこんなに簡単だったのか」と思う日の来ることを願う

てやまない。

第3章 腹式呼吸発声法と自律神経との関連性

病は気からとよく言うが、心に不安なことや嫌なことや腹の立つことなどがあると体調が悪くなってくるものだ。このような時に筆者はシェイクスピアのソネット29番など自分の大好きな英詩を思い出し、声を出して朗読する。もちろん声を出さなくても腹式呼吸を実践するし、頭の中で英語のリズムやイントネーションを楽しむ。この章で主張したいのは、腹式呼吸を実践し声に出して英詩を発音することが自律神経系を活性化し脳内や内分泌系のホルモンのバランスを調整することができるということである。以下に腹式呼吸と音読がいかに健康に良いかを解説したい。

3-1 ストレスと自律神経失調症との関連

筆者は『学習院女子大学紀要第』18号で「自律神経失調症を改善する医療的傾聴の理論と実践」を執筆し、1998年から歩み始めたカウンセリング研究を総括した。カウンセラーを志した理由は、専任教員になってから続けていた学生指導に困難を感じるようになったからであった。人間の心の問題を研究した結果理解できたことは、心の問題と自律神経失調症は同じ病的現象であり、ストレス・ホルモンの過剰分泌から生じるということであった。この節では、ストレスの原因と自律神経失調症との関係を解説したい。

私たちは呼吸をしなければ窒息死してしまう。ところが、息を吸うということを意識するのはせいぜいそこまでではないだろうか。人間は60兆個といわれる細胞からできている。その細胞の一つ一つが呼吸をしていることなど誰がイメージするだろうか。一つ一つの細胞が酸素を必要とし、ブドウ糖を燃焼させ、炭酸ガスと水を吐き出しているという現象を現実とは捉えていないのではないだろうか。仮に血液の流れが悪くなって、ある部分の細胞たちに酸素が行かなくなったら、その細胞たちはどんなに苦しむことだろう。そして、死んでゆく。また、苦しみのあまりガン細胞に変身するかもしれない。60兆個の細胞が一つ一つ酸素を吸って私たちの健康は成立する。

しかし、私たちがストレスを感じストレス反応が起こると、ストレス・ホルモン（ノルアドレナリン、アドレナリン、コルチゾール）が分泌され、その作用で血管が収縮する。これにより血圧を上げ、血糖値を上げ、ストレスに対し活動的になろうとする自然な反応である。しかし、長くストレス状態が続くと、血管の収縮は続き血流が悪くなる。その結果、呼吸の困難な細胞組織が死滅する状況を招き、病気の症状が発症する。病気の症状を意識すると私たちは不安を感じ、さらに不安のホルモンであるアドレナリンが過剰に分泌され、症状はさらに悪化する。こうした悪循環に陥ることが病気という現象であり、それはすなわち自律神経失調症といわれる。自律神経失調症は、交感神経の興

奮と副交感神経の興奮のバランスが崩れた状況と言い換えることができる。つまり、病気とは交感神経系を左右するストレス・ホルモンの過剰分泌が副交感神経系のホルモンの分泌を抑制した状況であり、これらは脳内の自律神経系の現象と現在では解説できるまでに医学が発達している。

3-2 セロトニンの働きとストレス解消法

そんな自律神経失調症を改善する方法がある。それは副交感神経を活性化する神経伝達物質のセロトニンを分泌させることである。この方法は、元来東洋医学の基盤をなしてきた呼吸法と深く関係している。釈迦が座禅を通し瞑想を広めたのは呼吸法の医療的効果を発見したからだと推測できる（最近ではアメリカの科学の成果により、それをマインドフルネスと呼んでいる）。その呼吸法こそが腹式呼吸なのである。現在では、腹式呼吸の効果は以下のように科学的に説明できる。

腹式呼吸による横隔膜の運動がセロトニンの分泌を促し、副交感神経を活性化し、交感神経の興奮を抑制し、自律神経のバランスを取り戻す。

腹式呼吸によりセロトニンの分泌を促すことが可能であることの他に、リズム運動の重要性が指摘されている。現在ではセロトニンに関する多くの著書が出版されている。ここではその代表として『朝の5分間脳内セロトニン・トレーニング』（有田秀穂著、かんき出版）から引用しよう。

いよいよ具体的なセロトニン・トレーニングの方法を説明していきましょう。

まず、「セロトニンを増やす」とは、セロトニンを合成し、それを情報伝達に利用するセロトニン神経をきたえることを言います。それには各種のリズム運動をするのがもっとも効果的なのです。

筋肉の収縮と弛緩を周期的にくりかえすリズム運動として、だれでも無意識に行っているものに、歩行、咀嚼、呼吸などがあります。これらはどれも、ごく基本的な生命活動です。

これらの生命活動によって、セロトニンが作られるのが興味深い点です。(p.122.)

「アイウエオ、アイウエオ、アイウエオ……」と、くり返し発音することも、リズム運動のひとつです。

ただし、発音する時には腹式呼吸（詳しい方法は154ページを参照）を意識しながら行うようにしてください。

呼吸は、このトレーニングでもっとも重要なポイントとなります。また、ゆっくり

と、口の形をしっかりと作るようにすることも効果を高めるポイントとなります。

アイウエオは母音なので、他の音よりも腹筋を使うため効果的です。(p.134.)

アイデアの1つとして、早口言葉というのも楽しいかもしれません。あなたは「生麦、生米、生卵」や「蛙ピョコピョコ、3ピョコピョコ、合わせてピョコピョコ、6ピョコピョコ」なんていう言葉を、一息吐くうちに何回くらい言えるでしょうか。(p.135.)

以上のように、腹式呼吸によるリズムのある発音がセロトニンを増やす効果があると解説されている。よって、腹式呼吸によるリズム運動は、副交感神経を活性化し、セロトニンの分泌を促すストレス解消法といえる。

第4章 英詩朗読教育のための資料と実践方法

ここまで、英語の発音は腹式呼吸を土台として発声され、それによる母音と子音の発音上の特質と規則性を解説した。さらに、腹式呼吸による発音の腹筋運動とリズム運動が神経伝達物質のセロトニンの生成と分泌を促すことも確認できた。当然の帰結として、英詩の朗読はリズムが豊かであるがゆえに、自律神経の調子を整える効果があると推論できる。この章では、腹式呼吸を意識して英詩を朗読する時の訓練法を提案し、日本の英語教育が授業で英語の発音にもっと時間を割くよう示唆したい。

4-1 英詩を朗読する際の腹式呼吸訓練法

英語のリズムを教える工夫については「英語はなぜ日本人には難しいのか：日本語と英語の発音上の根本的違い」(『学習院女子大学紀要』第14号)の第3章でナーサリー・ライムの“Pat a cake, pat a cake, baker’s man”を例にして提案した。また、本論の第2章では、“This is the house that Jack built”を例に解説した。この節では、英国ロマン派の詩人ウィリアム・ワーズワース (William Wordsworth, 1770 - 1850) の有名な“Daffodils”の第1スタンザを例にして、腹式呼吸の訓練法を提案したい。

I wánder'd lónely ás a clóud
That flóats on hígh o'er váles and hills,
When áll at ónce I sáw a crówd,
A hóst, of gólden dáffodils;
Beside the láke, beneath the trees,
Flúttering and dáncing ín the breeze.

上記の詩行にはストレスを明示するためにアクセント記号を付してある。その詩行をリズムを付けて読むための注意点は以下の2点で十分だろう。

- (1) ストレスのある母音を腹筋を収縮させて発音する。
- (2) 下線を付した子音は特にストップ機能を果たすので、頭の中で発音し実際には音に出さない。

それでは、次に、腹式呼吸を訓練するための音読法を提案しよう。

音読訓練法1：発音する前に下腹を膨らますように息を吸い、1行ごとに息を吐き切って発音する。次の行を読む前にまた下腹を弛緩させて息を吸い息継ぎをする。

音読訓練法2：発音する前に下腹を膨らますように息を吸い、2行連続で発音し息を吐き切る。次の2行を読む前にまた下腹を弛緩させて息を吸い息継ぎをする。

音読訓練法3：発音する前に下腹を膨らますように息を吸い、6行を一息で発音し息を吐き切る。終了後、下腹を弛緩させて息を吸う。

上記のように発音の訓練をすると腹筋を収縮させストレス・アクセントのある母音を強く発音でき、それを繰り返すことにより腹式呼吸を使った立派なリズム運動になる。

4-2 朗読用英詩リスト

以下にリズムを習得するための英詩朗読教材として有用なものを幾つか紹介したい。

4-2-1 ナーサリー・ライムズ（英語発音入門として最適）

- (1) “Peter Piper picked a peck of pickled pepper”（早口ことば。リズムとイントネーションの練習。4行）
- (2) “Humpty Dumpty sat on a wall”（ハンプティダンプティは卵人間。意味は「覆水盆に帰らず」。4行）
- (3) “Mary had a little lamb”（「メリーさんの羊」）
- (4) “Betty Botter bought some butter”（ベティー・ボッターがパン生地を作るため苦いバターではなく、おいしいバターを買っていたら上手くできたという内容の早口ことば、母音発音の練習）

- (5) “I saw a fishpond all on fire” (現実にはありえないことを見たよという内容。知覚動詞の勉強になる。英語をイメージして記憶する練習)

4-2-2 短詩 (暗記して朗読するのに最適)

- (1) “My Heart’s in the Highlands” (Robert Burns, 1759 - 96): 日本の名歌「故郷」(ふるさと)を思わせるような詩。エア (Ayr) の小さな農家で生まれたバーンズがスコットランドの高地や、heather (heath) の茂る高原の自然を歌い上げている。
- (2) “The Rainbow” (William Wordsworth, 1770 - 1850): 美しいものを見て、率直に感動する童心 (innocence) と、大自然の恩恵に対する感謝の気持 (natural piety) を、いつまでも失わないようにという祈願の詩。
- (3) “Sweet and Low” (Alfred Tennyson, 1809 - 1892): この優しくて美しく、リズムカルな子守唄は、作曲されて歌われてもいるように音楽的で調子がいい。
- (4) “Pippa’s Song” (Robert Browning, 1812 - 1889): 花が咲き鳥が歌う春の訪れを天の神 (太陽) への感謝を込めて歌い上げている。
- (5) “Little Things” (Julia Carney, 1823 - 1908): ほんの小さなものに、大きなものや永遠性を見る。想像力の広がりが見事らしい。
- (6) “Who has Seen the Wind” (Christina Georgina Rossetti, 1830 - 1894): 眼に見えないものを芸術家の想像力によって言葉で表現している。「心眼」(mind’s eye) で物事を感じて詩にするのが詩人。
- (7) “Rain” (Robert Luis Stevenson, 1850 - 1894): わずか4行のやさしい童謡詩に、太陽も雨も世界中の人々に恵みと災難を公平に与えるという永遠の真理が読み込まれている。

4-2-3 人生を味わえる英詩 (英語朗読家になるために最適)

- (1) “Oh Mistress Mine” (William Shakespeare, 1564 - 1616): 恋人よどこをさまよっているの、僕のところに来ておくれ、旅は出会いで終わるもの、という恋愛詩。
- (2) “Sonnet 18” (William Shakespeare): 愛する友人を詩で賛美し永遠の友情を歌っている。
- (3) “Sonnet 29” (William Shakespeare): 運にも人々にも見捨てられた時、あなたとの愛を思い出すと、何よりも大切なものだと思う、という友情を称えている。
- (4) “Character of a Happy Life” (Sir Henry Wotton, 1568 - 1639): 幸せな生き方とは、だれにも支配されず生きること、何にも心を支配されず生きること、自分自身の人生を生きること、という人生の信条を歌っている。
- (5) “Good Morrow” (John Donne, 1572 - 1663): お互いが等しく愛し合えば僕たちの愛は死なない、と永遠の愛を表現している。

- (6) “To the Virgins” (Robert Herrick, 1591 - 1674) 「今を生きよ (carpe diem)」の思想が歌われている代表作。
- (7) “A Red, Red Rose” (Robert Burns, 1750 - 1796) : スコットランド方言を使用し書かれた情熱的な恋愛詩。
- (8) “The Lamb” (William Blake, 1757 - 1877) : イエス・キリストと子羊と可愛い子供を同一視して、童心に帰って表現された、やさしく、美しいクリスマス・シーズンの朗読作品。
- (9) “Daffodils” (William Wordsworth) : 私は一人さまよった、とつぜん水仙の大群に出会った、あまりに素晴らしい光景だったので、一人憂鬱な時にもその水仙が思い出されて心が躍る、という有名な詩。
- (10) “The Violet” (Jane Taylor, 1783 - 1824) : Violetは女性の理想的美徳を象徴する花として尊重されていることを念頭に置いて、慎ましやかに朗読できる。
- (11) “The Oak” (Alfred Lord Tennyson, 1809 - 1892) : 俳句のように単純で、明快、リズムも力強い。男性的で強い大きな一本の樫の木を音声で表現できる。

以上、英語朗読の訓練として紹介したい詩は枚挙に遑が無い。筆者は、学習院大学元教授の荒井良雄先生が晩年に組織した「山茶花クラブ」という日英語文学作品朗読会の代表を務めている。毎年2回の山茶花クラブ日英語朗読会には学習院大学文学部イギリス文学科のOBたちが集い、楽しく朗読活動を続けている。最年長者は現在81歳の女性であるが未だに暗誦を続けておられ健康に活動していらっしゃる。

結論

この論の目的は、英詩の朗読を実践して日本の英語教育に英語音声面での教育法を提示し、腹式呼吸を応用することで自律神経の調子を整える方法を同時に提案することであった。第1章では、腹式呼吸による発声と英語の発音との密接な関係性について解説した。第2章では、英語のリズムと英詩の朗読法について解説し、第3章では、腹式呼吸発声法と自律神経との関連性を解説した。最後に、英詩朗読教育のための資料と実践方法を提案した。

この論が、腹式呼吸を土台とする英詩の朗読という活動を通して、英語発音の上達と同時に健康維持の手段になることを願ってやまない。

(本学非常勤講師)