

呼吸と発声を極めた医者



米山文明 1925年生まれ。2013年に米寿88歳を迎える耳鼻咽喉科医。
1950-65年東京大学医学部耳鼻咽喉科学教室で、音声言語医学を専攻、医学博士。
東京芸術大学、桐朋学園などの教職を経て、現在作陽音楽大学客員教授。
他に日本声楽発声学会理事長、日本音楽教育振興会会長など務める。
1965年から東京・渋谷に米山耳鼻咽喉科医院を開設し、院長として今も診療に当たる。

米山文明氏は大学で音声言語医学を専攻し、診療のほかに美しい発声についての研究を続けています。
マイケルジャクソンも米山先生の治療を受けている。
患者さんは歌手などプロの人が多い。

日本語は構造上、子音にも母音がついているユニークな言語（英語・フランス語などは子音には母音がつかない）。
母音は声帯を使わないとでない、日本語は声帯を酷使する言語。

日本には歌の先生は多くいるが、声づくりのトレーナーはいない。
教育システムがない。
米国には声づくりのトレーナーがいる。米国の大統領には専門家が
がついている。

「日本人は自分の声にほとんど無関心」で始めから自分の持ち声として「諦めている」。このため日本人は「声に対する評価や声に関心を持たないのが問題」。

「沢山声を使う政治家と学校の先生にはおかしな声の人が多い。

先生は授業をする時、どういふ声を使えばよいか、先生を教育しないといけ
ない。

イタリでは乳幼児からの発声教育が始まっている。

日本における発声教育は立ち遅れている。日本に「発声方法を教える教師が歌の先生しかいないのは、極めて深刻な問題」。ボイストレーナーの養成学校など発声治療に関わる教育の必要性を感じている。

声を出すには体全体を使っている。喉だけを使うのではなく足が大切。通る声、通らない声は声の大きさではない。通る声は響き方（共鳴）が違ふ。呼吸をコントロールすることが大切。動きながら声を出したほうが声は良く出る。

日本には自称ボイストレーナーが一杯いるが、公な検定試験、資格はない。外国ではボイストレーナーを国家資格にしている国もある。

ウィーンのオペラ歌手には歌の先生と発声の先生の二人の先生がつく。あるところで歌の先生は外れても発声の先生は残る。ソプラノ歌手で有名なシュワルツコップは毎日、声はかわっている・・と言っている。体の変化に対応して発声方法を変えていく。

呼吸と発声は深く関連している。
呼吸は生きる為にする。意思、感情を伝えるのが言葉。言葉をしゃべるのは人間だけ。

声は声帯の振動によってでるのではなく、空気の振動を聞いている。

著書は

「美しい声で日本語を話す」(平凡社新書)

「声の呼吸法——美しい響きをつくる」(平凡社)

「声と歌にもっと自信がつく本」(三笠書房)

「声と日本人」(平凡社)

「声がよくなる本——1日5分で歌と声に自信がつく! “ヴォイス博士”の方法」(主婦と生活社)

など多数。