

シユクル通信

2022年6月号

【編集・発行 vol.92】
(株)ボイスクリエーションシユクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者 佐藤恵
令和4年6月1日

声のチカラで脳を活性化！音読のすすめ

音読には人間の脳によい効果があるのをご存知でしょうか。日本では江戸時代までは寺子屋や藩校で音読・素読が行われていました。その当時は本を読む際に音読するのが普通でした。文章を声に出して読むことが一般的だったとされ、体にそのリズムを沁みこませる効果があったと考えられます。

しかし、明治以降は印刷技術の進歩とともに黙読が主流になりました。長いこと忘れられていた音読ですが、ここ20年ほど前から脳科学の視点から注目されるようになりました。

実は音読と黙読とでは、脳の働きに大きな違いがあると言われています。

音読は、「文字を読み取る」⇒「読んだ文字の意味を理解する」⇒「理解した文章を声に出す」(口から出力)⇒「声に出した文章を音として聞く」(耳から入力)⇒「音として聞いた文章を再び理解する」と脳内での処理は多岐にわたります。

「目で読んで理解する場所」と、「言葉を話すために使う場所」、「言葉を聴いて理解する場所」はそれぞれ別々にあり、音読時はそれら3箇所を同時に使っています。これにより前頭前野を中心として脳全体が満遍なく働き、結果的に脳が活性化されるのです。(黙読には音読ほどの複雑さはありません。)

右図は、黙読と音読をしているときの脳のMRI画像です。

赤い部分は血流量が増えて活性化している箇所です。

黙読よりも音読の方が、脳全体が活性化しているのがよくわかります。

脳の働きを高めるには黙読より音読の方がおすすめですというわけです！

それだけではありません。前頭前野の役割は、考える・記憶する・感情をつくりだす・記憶を取り出す・行動の抑制・他者への理解等々、脳の機能の中でも最も高次な機能をつかさどる領域といわれています。

つまり音読で前頭前野が刺激され活性化すると、音読する人の感受性が豊かになり、感情をコントロールする自制心も発達！それに加え、

コミュニケーション力が増し、人間関係も円滑になる！音読には、驚くべき効能が秘められているんですね。

更に、音読することでセロトニンの分泌が促進されます。セロトニンが不足すると、慢性的ストレスや疲労、イライラ感、向上心の低下、仕事への意欲低下、協調性の欠如、うつ症状、不眠といった症状が起こりますので、心の健康にも大きなカギを握っていますね。セロトニンが分泌されることで、脳のアンチエイジングにも効果的だと。脳を高度に使うだけでなく、脳の老化予防効果まで期待できる音読は、いつまでも脳を若々しく保つための最適な習慣と言えるかもしれません。音読をすると唇や舌をよく動かすので、継続していくと口まわりが動きやすくなりますから滑舌や口腔機能の改善ももちろん期待できますね。

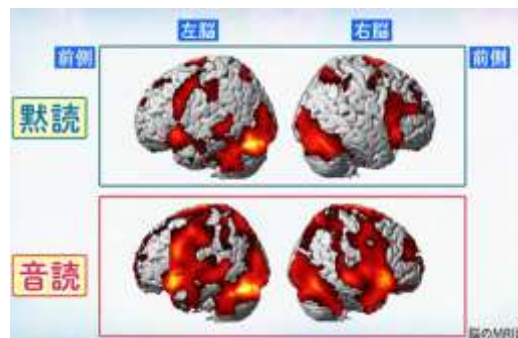
音読する際の内容は小説、雑誌、新聞、書類など何でもよいのですが、読み取り&声に出すことで、その情報は脳内に2回出現したことになり、記憶がより強くなりますから、せっかく音読するならご自分の役に立つ分野がよいですね。私佐藤のおすすめは「1日1話、読めば心が熱くなる365人の生き方の教科書シリーズ」です。

生き方のバイブルとなるような滋味に富む実話が1日1話1頁、日めくり形式で読み切れますので、負担なく続けやすいですよ。間違っても気にせず声を出しましょう。

さまざまな効果のある音読、楽しみながら習慣化してみたいはいかがでしょうか。

筋肉を動かして体を鍛えることができるように、脳も適度な刺激を与えて鍛えていきましょう！

声のチカラで脳を活性化！！



出典：NHK 健康チャンネル



日刊スポーツ新聞『ニッカンシニア』にて連載中！

今年4月より、日刊スポーツ新聞『ニッカンシニア』にて、「のどを鍛えイキイキ元気に 健康声磨き」というタイトルで1年間に渡る長期連載が開始致しました。今年の正月版でも特集頂いた同紙にて、健康声磨きの方法や意識について12回（1年間に渡り紹介して参ります。声磨き初のメディアでの連載企画となります！毎月第1火曜日に掲載されますので、どうぞお楽しみに♪

▽第89号（4月）

▽第90号（5月）

<連載企画情報>

新聞名：日刊スポーツ新聞「ニッカンシニア」

発行日：毎月第1火曜日

企画名：のどを鍛えイキイキ元気に 健康声磨き

連載期間：2022年4月～2023年3月

長期連載をきっかけに、全国のアクティブシニアの皆さまに声を磨く重要性をお伝えしていきます！

*ニッカンシニアとは：『日刊スポーツ』（東京本社版）の家庭配達版に毎月第1火曜日に同封される

シニア向けいきいき暮らしの情報紙です。宅配及び朝日新聞専売所での取り扱いとなります。

駅売り、コンビニ、スーパーでの扱いはございませんのでご注意ください。



健康声磨き講座、全国30拠点を続々開講決定！

2022年7月期も新たに12か所のカルチャースクールで健康声磨き講座の新規開講が予定されています。これにより、全国30拠点を健康声磨き講座が実現します。7月期開講に向けて、今月は各地で体験レッスンが行われます。全国のカルチャースクールでの講座情報をまとめましたので、是非近隣のカルチャースクールへ足を運んでみてくださいね♪

今後もさらに地域を拡大して新規開講が予定されていますので、ご期待ください！

健康声磨き講座
全国カルチャースクールの開講情報まとめ
(2022年7月予定)



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>
 (一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201
 TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634

メール: info@vcsucre.com info@koemigaki.com

