



個人活動紹介

「朗読」をライフワークにして～活動を地域に広げる～

「ことばの舟」主宰 シニアライフアドバイザー 高村花美

◆「朗読」を広めたい

誰でもいつでも身ひとつで気軽に始められる「朗読」を、より多くの方に広めたいという思いから、ここ数年「朗読コンサート」や「出前講師」などさまざまな形で活動してきました。なかでも行政主催のシニア講座は、多くの人に「朗読」の魅力を伝えられる貴重な機会です。

私の場合、そのきっかけとなったのは、区の講師オーディションでした。

◆区の講師オーディションに合格

2年前、在住の大田区との共催で行われた、NPO団体「エセナ大田」の講師オーディションは、年齢を問わず区民なら誰でも応募できる企画でした。書類審査と面接、模擬講座実演を経て幸運にも合格しました。

半年後に講座の実施となりましたが、「朗読」の楽しさを実感してもらうために、ユニークな詩を読み合ったり、全員で群読するなどの体験型の講座内容にしたのが好評でした。おかげで、2年間で5回もの講座開催となりました。

◆地域に広げる朗読サロン

区の講座受講は1回限りの体験なので、参加者から今後も続けてやってみたいという要望を受けて、その後月に1～2回マイペースで続けられる「朗読サロン」を地域で立ち上げました。

現在、町内会館を借りて2グループで計30余名のシニアが、それぞれの活動日に集まり、個性あふれる表現を楽しんでいます。仲間がいることで共感や刺激が生まれ、互いの会話も弾みます。とりわけ、一人暮らしの方には朗読の効用だけでなく、友人の輪が広がり、気軽に出かけられる場所として、このサロンが役立っているのは、とてもうれしいことです。



◆「朗読」の魅力と効用

声を出すだけの音読ではなく、想像力や表現力を重視する「朗読」が、多世代に人気です。お腹から声を出すことで、呼吸が深くなり健康に良いのはもちろん、想像力を駆使して脳を活性化し、血液の循環もよくなります。

想像力は感性の母体で、脳の前頭葉を刺激することで感性は発達します。脳はこのように刺激を受け続けると、生涯発達すると言われています。「朗読」で培われた感性は、思いやりや感動の発達はもちろん、危険察知や注意力をうながすことにもつながります。

個性や人生を映しだす各人各様の朗読表現が、読む側、聴く側双方の楽しみにつながって、感動や笑顔、生きがいまでもが生まれるのは、この活動を通しての大きな喜びとなっています。

◆地域文化とのコラボレーションをめざして

「朗読」にはどうしても地味な印象が伴いますが、その分さまざまな分野とコラボレーションできるのではないかと思います。「絵画展」や「写真展」と詩の朗読、和太鼓や尺八に合う物語との合同コンサート、さらには、子供たちにパントマイムをしてもらいながら昔話を読むのもいいかもしれません。

今後は、地域社会で育まれている文化活動との出会いを重ねながら、朗読を通して新たな試みの輪を広げられたらと願っています。