

## 相手に伝わる気持ちの良い声

～無理のない声を出すために「声」と「身体」を整える取組～

確かな学力と自立する力の育成—キャリア教育・職業教育の推進—

### ◆ 所属・提案者（◎代表者）

県立特別支援学校さいたま桜高等学園

◎藤本 潤子・他11名

ねらい

「あいさつ」というものは、最大のコミュニケーション手段であると考え、そのため、就職していく中では「あいさつ」は欠かせないものであると本校でも捉えている。

しかし「あいさつ練習」の様子を見てみると、決められた言葉をただ単に繰り返し声に出しているように感じることもある。そのせいか、学校で「あいさつ練習」をやっているにもかかわらず、実習の評価では『あいさつ・返事』の項目において「声が小さい、積極的にあいさつができない」と評価が低いことが少なくない。

そこで「あいさつをする」ということは、必ず「あいさつを交わす相手がいる」ということを意識して行うことの大切さを、理解して行うことが重要であると考え、あいさつをする相手に視線を向けることや正しい姿勢をつくることの大切さを身に付ける必要性や、自分が出した声の届き方を知ること、声を出してあいさつをするときに「声量・視線・身体の使い方・気持ち」が関係していることなどを理解することなどをねらいとした実践を行った。

### 実践内容

#### 1 生徒の「声」について、実態把握を行う。

- 個々の生徒の「声量・視線・身体の使い方」に着目しながら、日常生活における「声」について実態を把握する。
- 授業の中で発言する、生徒「個人」の声の様子について実態把握をする。

#### 2 実態把握より、各指導グループに必要な「①. あいさつをする時の声」、「②. 場に応じた声」の出し方について、カード（別紙資料）を提示しながら生徒とともに考える。

○「声」は、目に見える物体ではないため、発した声がどこに向かって出ているのか捉えにくい。そこで、人に向かって発せられた声の方向性がわかりやすく解説している絵カードを活用する。その際、声には「声量・視線・身体の使い方・気持ち」が関係していることも併せて理解しやすいように、絵カードを提示する中で、教員によるロールプレイも加え、より具体的に指導していく。

○指導グループの集団編成、または個々の生徒によって、身につけさせたい「声」が違うので、指導グループの実態に応じて、提示する絵カードを変える。（別紙資料Iの絵カード12種類）

カード②を使い、話しかけるAの視線と声の向き、姿勢（＝Aの気持ち）の関係を生徒へ提示している。

【絵カードを利用した授業風景】

#### 3 生徒自身が日常的に、無意識で行っている「あいさつの様子」や「呼びかけ」等の様子を、教員のロールプレイングで提示する。

○教員がロールプレイングをすることにより、生徒には鮮明に印象付けることができる。教員の様子を見て、「あいさつ」や「呼びかけ」等に何が必要なことか理解できるように、具体的に提示する。



後ろから呼びかける時のロールプレイング  
【声が聞こえたら手を上げ振り返る】という課題  
→声をかける人の**身体の向きと視線に注目**

相手との適切な「距離間・視線・姿勢」について

#### 4 2、3の内容を通して、「身につけたい声」について整理する。

○絵カードや教員のロールプレイングをもとに「①. あいさつをする声」、「②. 場に応じた声」について考えて意見を出し合い、実際にその声を自分たちで体験する。

○これまで自分たちが発してきた声とは明らかに違い、「①. あいさつをする声」、「②. 場に応じた声」が自然な声になることの体験を通して、日常の「あいさつ」や「呼びかけ」等に生かし習慣化できるように継続し取り組む。

#### 5 バランスボールに座ったり小さなバランスボールの上に立ったりして、身体を緩めながら身体の軸を整えて、自然と声が出る取り組みを行う。

○全身が緊張状態のまま声を出す生徒が多い。全身が固いことにより呼吸の流れが止まっていたり、声を出そうという意識により不自然な呼吸運動になっていたことにより、「力任せの怒鳴り声」や「弱々しく聞こえない声」になることがある。そこでバランスボールに座ったり立ったりしながら、身体を緩める活動を取り入れ、呼吸が自然と流れることを学習する。

○バランスボールの上で、全身に力を入れなくても自然に身体を起こすことができる感覚を学びながら、身体がどこで支えられているかに気付かせる。そしてこの支え、つまり**身体の軸**により、力みなく通る声を自然に出せる感覚を味わい、「声とは自然」に出るものということに気付くことができる。

○上記の取組を通して、緊張が入らない立位姿勢を床の上でとり、力みなく自然な声で「あいさつ」、「呼びかけ」、「歌を歌う」などの経験を増やすことにより、「姿勢と声」を意識するようになり、「相手に伝わる自然な声」が習慣化できるようになっていく。



力みなく座っているが、腰を起こすことができず、やや後傾気味のため、足裏が浮いている。

意識して座ることにより、足裏が付き、腰が起きて身体軸が整う。



背筋を伸ばそうと、腰から背中を反ってしまう。足裏と腰による支えは弱く、肩でバランスをとっており、膝の手は、肩を支えるために力が入っている。（重心がふれてしまい、身体軸が整っていない）



## 実践時期・期間

- 「声」について・・・5月下旬から取り組み開始（～通年実施予定）
- 「バランスボール（身体軸）」について・・・6月下旬から取り組み開始（～通年実施予定）

## 実践の成果や課題

### 【成果】

- 絵カードや教員のロールプレイングを通して、「あいさつ、返事」など、どのように声を出したらよいか、視覚的に理解できる生徒が多かった。また、「自分の声の出し方があまりよくない、間違っているのかも。」と気づくことができる生徒が増えた。このような生徒の中には、声の出し方、声の使い方を自ら直そうと、取り組むことができる生徒が出てきた。
- この内容は、現行教科「職業」の時間において取り組んでいる。生徒の様子を見ていると、この授業だけでなく他の教科授業をはじめ、日常生活全般において、声の出し方が変わり始めた生徒もいる。
- バランスボールを使った活動では、身体が緊張を入れなくても、自然に身体を支えられることに気づいた生徒が多かった。そして、身体が緩んだ状態でも、しっかりと声が出せるということに気づいた生徒もいた。

### 【課題】

- 「声」に関しては、年間を通して取り組んできたが、未だ、定着していない部分も多分ある。教員によるロールプレイングを通して理解できるものの、実践としての定着難しいこともあるので、繰り返し取り組んでいかなければならない。
- 「職業」という教科の中で指導しているので、「あいさつ」を通して「コミュニケーション」の面からもソーシャル・スキル・アップにつながる内容である。しかし他にもやるべき課題があるため、取り組める時間も限られ短い。その為、各回の授業の中でポイントを絞って指導しなければならぬ。
- 「あいさつ」一つで、本人のやる気・取組に対する姿勢が表現されるものである。「あいさつする相手に対して、『心地良い、気持ちの良い』あいさつをするとはどのようなものなのか」については、今後の指導で伝えていく必要がある。
- バランスボールの取組は、毎時間取り組むことができず、また回数が少ないため、なぜ一度身体を緩める必要があるのか、理解させるまでには至っていない。バランスボールを使って「姿勢」について取り組むことは、「一度身体を緩め身体軸を整える」ことにより身体の重心が揺ること・足裏を床につけて力まない姿勢を作る→長時間動ける身体つくり>に繋がると考える。これは「働くための身体つくり」と考え、今後も継続して取り組んでいきたいと考える。
- 「声」と「身体」は連動しているものであることを伝えていく為、引き続きこの取組を行っていく。緩みのある身体を作ることで、ほどよい緊張とともに自然な声が出せることに気づき、「相手に伝わる自然な声」が出るよう取り組んでいく。
- 力の入らない、自然な声を出したためには、自然な呼吸が関連していることも学ぶ必要がある。つまり、「呼吸・声・身体の関係性」については、今後取り組んでいく。

## セールスポイント

- 一生懸命に「声を出そう、声を出さなくては」という気持ちから解放され、自然な声が出せるようになる。
- 「どうしたら相手に声が伝わるのか」、「どうしたら周りが自分の話を聞いてくれるのか」など、声を出すことへの不安が解消され、人前で話すことに抵抗感がなくなる。
- 緊張しているときよりも、身体が緩んでいる、つまりリラックスをしている方が、しっかりと声が出るという、意識の変化に繋がる。

## 他校で導入するポイント

- すぐに効果が表れるものではないと思うので、長期的な指導が望ましい。
- 児童生徒が、積極的に取り組めるように、遊び的要素を加えることにより、児童生徒の意欲が向上する。
- 「声」は人それぞれ個性のあるものだから、声そのものを決して否定してはいけない。児童生徒本人が気持ちよく、また周りの人たちも心地良い声の使い方を学習し身に付けられるように、児童生徒が発した声に対する評価については、細心の注意を払う。

## 失敗しないための方策

- 声のバランスについては口頭で指導せず、「視線・身体の使い方・気持ち」が関連していることを、様々な場面を設定して、児童生徒同士や教員同士の色々なロールプレイングを通して、視覚的に捉え気づかせることが良い。
- 身体の緩みについては、バランスボールに限らずジャンピング台やバランスボードなどの足元がやや不安定な状況を設定し、「足裏の踏みしめ、身体軸の調整」などについて行うとよい。
- 「指導」というよりも、遊び的要素を通して、自然に身に付けられるように取り組むことがポイント。
- 学級活動、道徳、自立活動、体育、音楽等の授業で、ゲームなどの遊びを通して楽しみながら取り組むと効果的であると考え。

- 指導の様子について継続的に録画しておき、それを見ることによって、毎回の授業を客観的に捉えることができ、またフィードバックがしやすい。
- 指導の様子を継続的に録画したものを、指導計画の途中で、「取り組み始めた初期と今現在」と見比べ、児童生徒の変化について客観的に捉え、評価につなげることができる。
- バランスボールやバランスボード等の活動を、児童生徒が自然に取り組めるようにするために、ピアノやリズム楽器など、「音」を媒介に「音」で支えるようにすると活動の「支点・終点」が分かりやすく、自発的に取り組めることができると考える。

## こうすればより高い効果が得られる方策など

## 外部有識者からのコメント

きめ細かな取組でよい。ただ期間が短いので、成果がまだ見えていない。これからやっていく中で改善の余地がある取組でもある。発声のところでバランスボールを使用するなど、工夫が見られる。声はコミュニケーション手段の基盤であり、心地よく挨拶をし、声が出るようになることは、人間関係の基本的な要件でもあるので、100%就労を目指す学校としてはよい取組である。校門でのあいさつや家庭でのあいさつなど、リアリティーの場での練習が欠かせない。独創的な実践で、我流に走らなければ、効果は上がるだろう。