

# 意識と無意識からみた歌唱の発声法

野口雅史

A study of vocalism from consciousness and unconsciousness

Masafumi Noguchi

## 1. はじめに

よい発声に大切なのは、発声にかかわる筋肉が最も良好な運動がなされることであるが、これは発声する者が感じるような感覚ではなく、客観的視点から身体機能面の運動性を述べたことである。発声の主体からすれば、そのような客観的な視点を意識すればするほど、筋肉は自然な運動性を失っていく。歌唱者として知りたいことは、客観ではなく主体の視点から見たときの感覚である。「私」の脳は一体、どのように物事を捉え、それはどのような構造によるものか。その認識を踏まえた上で、主体者として何をすれば、自然な筋肉運動を起こさせることができるのだろうか。そのために、歌う者の意識と無意識の関係性について心理学、物理学、大脳生理学、禅からの見地を交えつつ、筆者なりの実践的な感覚からその様相を考察していきたい。

## 2. これまでの声楽的発声法の研究

歌唱における身体の使い方について、細部にわたって理論的かつ系統的に述べられた論文や著書は少ない。その中でも、声楽的発声法の研究で広く知られているのはスイスのフースラー<sup>1)</sup>である。フースラーは身体器官の運動機能や、生理学的・解剖学的知見を取り入れた研究により、よい発声の実際について論じている。それらは、確かに歌唱発声上の効果を得られるものとして、多くの声楽家によって実践されている。フースラーは身体の様々な部位の理想的な運動について、それぞれの必要な状態を述べているが、最終的に多くの声楽学習者は、確固たる「一つの方法」を求めていることが多い。その傾向を持つ理由は、実際の歌唱では、音楽を止めて考えることができないという時間の制約があり、ひとたび歌いだしたら、身体について同時に複数のことを意識することなどできないからであろう。仮にそれができたとしても、その先に求められる曲想や音楽性にまでは頭が回らなくなってしまう。ここで、フースラーのように詳細には示さずとも、一般的で、かつ基本的なメソッドを考えてみると、良好な発声には少なくとも次のことが、全て成されていることが必要である。

- ① 発声にかかわる筋肉だけが、その箇所ごとに最適度の力で作用している。

② ①の筋肉以外は、リラックスしている。

③ ①②が瞬間的ではなく、続けられる。

これら①②③は全て相関している。①②は同義であるが、歌唱者（主体）から見て「それら各々が成されていないといけない」という意識がある。①②がうまく行われていると思われても、③の持続性が成されないときは、それは①②に問題があることが主な原因である。したがって身体機能を「意識した」歌唱法は、学習者にとってややこしく、どれも抜かりないものとして成されなければならないプレッシャーから、非常に厳密で難しいものとしてとらえられることがしばしばある。

### 3. 発声法を理論的に学ぶことが困難な理由

発声には腹（最下腹部、下腹部、みぞおち、横隔膜、脇腹など）、背筋、咽喉、口腔、顔面…等の各部位の中に、いくつもの細かい筋肉が関わっているが、それら全てが必要量の運動をこそ、美しい声生まれるのである。果たして、これらがどこまで人間の意識（配慮）でまんべんなくコントロールされることができるだろうか。どこかが突出もせず、欠けることもなく、全てに力を入れるのでもなく、全てが緩んでいるわけでもない。ここでボールの遠投を例にとって考えてみたい。ボールの飛距離を向上するには、技術的にいって「力み」と「ゆるみ」のどちらも必要であり、言いようによっては、どちらも不要である。このとき、各部位ごとに最適の力がバランスよくかけられているが、これは各部位を意識的に動かしている訳ではない。もう1つの例として、自転車が乗れるようになった人は、走行中のバランスを意識してとっている訳ではない。これらは心理学で「手続き記憶」とよばれるメカニズムで、その行動全体は有意識に分類される。しかし、各部位の筋肉を動かしている主体の感覚としては「意識していない」、つまり無意識である。歌唱する立場からすると、ある部位について明らかに無意識とならなければ、どうしても得られない声がある。それは、その筋肉の良好な運動性が得られないという筋肉の性質である。それは「力を抜いた感覚を持つ」といった「偽りの無意識」とは違い、運動している部位において、完全に意識の中から外れた無意識となっていなければならない。このとき、運動している意識が強くなればなるほど、意識から外れる無意識の造成には、失敗に対する恐怖が見え隠れするのである。先の例をとっても、これらはいわば「身体不在」の無意識下で筋肉が連携運動していることであり、その前提に、「投げよう」「歌おう」といった意識があるのである。そのような身体不在の無意識が生み出す完全なる筋肉の連携運動によって、よい声生まれる。いわば「自動的」である。よい声生まれ原因はその連携運動を阻害する「雑念」ともいうべき、ある意識があるときである。力は最大限に発揮している状態—しかしその姿は力を入れては得られない。意識的にある形やスタイルを目指せば、自分の体は徐々にこわばりを増していく。だから、真実な美しい声を追求しようとする音楽家は、それがおのずと生じる「現象」と、自身の「偽りない無意識」との狭間でもだえながら、意識・無意識と戦う存在でもある。察するに、「意識していて意識していない」という不可解な心理的スタンスが、主体の中に持たれているように思われる。

### 4. 意識と無意識

人は意識することで無意識になる。一見矛盾したことだが、ある一点に意識を向けたとき、人はその瞬間にして、それまで知覚していたことに対して無意識になる。逆に、それまでの知覚を捨て去り、無意識になったときに、新たな一点に意識が向く（気づく）ものである。こんなことがある。山登りの最

中で、それまでのおしゃべり (= 知覚) をやめ、ふと無意識になったとき、それまでは気づかなかった鳥のさえずりや木々の揺れる音に包まれていたことに気づく。このことを詳しく考えてみると、それまで存在という感覚がなかった“さえずり”は、改めて振り返れば、おぼろげに記憶されていたりすることがある。音の「無き跡」を感じるとでもいうべきだろうか。聴えていたのか、聴こえていなかったのか、本当は断言できない。しかし、私たちは理性的で現実的な判断をすると、意識される前から音は鳴っていた(はずだ)から、そのとき音の「実体」の存在は確認していないが、心の中に、聴こえなかった音の記憶が残っているので「音はあった。聴こえていた。」と言うだろう。実体は確認できなかったのに、心の中にある「感じ」だけが、証拠になっているのである。これは科学的な意味で客観的な(実証されうる)判断ではないのに、「音があった」という判断こそが現実的だ、と脳が激しく支持しているのである。

さて、いま一度この例を考え、図にしてみたい。

- 1) 音に気づく前段階では、意識されていない刺激(音)を受けていた。したがって無意識の中で刺激があったから、意識に至った(図1)。

そして、もう1つのことが言える。

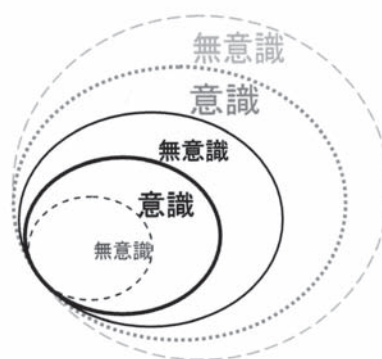
- 2) 意識があったから、無意識の中の刺激に気づいた(意識がなかったら刺激には気づかなかった)(図2)。



(図1)



(図2)



(図3)

したがってこの関係を簡単に述べると、無意識と意識は互いに内包し、互いを生じさせる前提となっている。対立する2つが、どちらが先ともなり、またどちらが条件でもある。そのように考えると、意識と無意識は対立する二項ではなく、「同じもの」ということが言えるかもしれない。派生して意識は存在しないという究極の考え方も出てくるだろう。このように意識というのは複雑で、条件的な階層構造になっているから、ときに自分でもコントロールが難しくなる。歌唱の上では、意識と無意識はやはり「違う感覚」ととる演奏者が多いと思われるので、それを踏まえたうえで、(図3)は筆者が(図1)と(図2)を組み合わせたものである。その階層構造は果てしなく広がり、また一方で果てしなく縮まっていく。自己をこの図のように捉えることは、心とからだを緊張から解放し、自由になる発声法の理想と一致し、また声を考えたとき「その音響は空間的な広がりを得ながら、聴き手や自らの内面に響いていく」という在り様を示唆しているようにも捉えられる。歌う者の限りのない発想を導いてくれそうだ。奇妙でありながら、興味深い図である。

## 5. 内面と外面

筆者が歌唱の実際から感じられる、1つの相関関係がある。これまで見てきた意識と無意識の関係は、「内面的なもの」と「外面的なもの」の関係と対応させることができるように感じられる。すなわち、意識とは心が判断している、より内面的なものであるのに対し、無意識は外界からの刺激によって一時的に生じた意識の裏側に存在している点で、外面的方向性を持っているように思われてならない。

意識 = 内面的性向をもつ

無意識 = 外面的性向をもつ

これを実際の歌唱に当てはめ、またその応用を考えてみたい。発声は体内の器官がそれぞれに連動してなされるが、体内の意識 (ex. 筋肉などを意識するインボディに向かう意識) を持てば持つほど、その運動は自然さ、柔軟さ、なめらかさを失い、結果的には思うようにはいなくなるものである。入門段階のレッスンにおいては、あえて体内を意識させ、眠った器官や筋肉を目覚めさせることが必要とも思われるが、それを恒常的に行えば必ず行き詰まってしまうことは、大概の人が経験するところである。したがって無意識の状態、すなわち発声の関わる器官の自然な運動を生みだそうとするなら、「外面的なもの」を重視すべきである。具体的に挙げると、人体の最外殻である皮膚の感覚や、何らかのアクションをすること (外界へ向かうこと) などが考えられるが、これらを歌唱の中に取り入れることが有効だと考えられる。

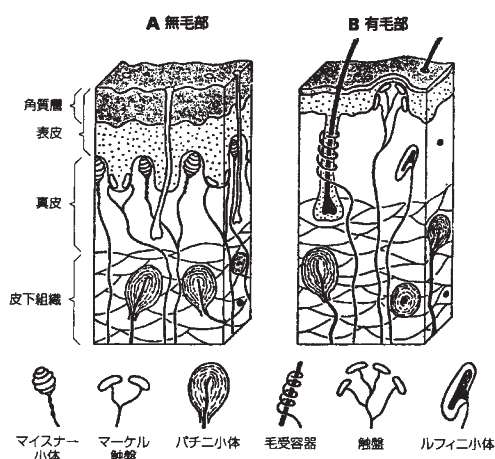
## 6. 実際の方法例

ではその実際の方法を検討してみたい。意図的にアクションをすることは、確かに意識によってなされるのであるが、歌唱中にそれをうまい形で取り入れられれば、歌唱にかかわる筋肉群の意識を無意識なものにしてくれるだろう。このとき、どこを動かすかが問題である。人がいちばん集中して、また安心して動かすことができるのは手である。よって、ここでは手を動かす方法を考えてみたい。

手は「つかむ」ことに代表されるように動かす器官であるが、一方では別の重要な機能がある。外環境の情報を「感じる」器官だということだ。手は身体器官のうちで最も敏感な皮膚であることがわかっている。感覚の受容器としての働きをしている。そのセンサーは触覚だけではなく、圧・痛・温覚が複合的に組み合わせられている。また手は身体の中では珍しく、有毛部と無毛部がある器官でもある。無毛部 (てのひら) は細かい作業をするために適した「能動的」な部分といえるだろう。作業をすることは筋肉を動かす、すなわち筋肉を緊張させる動作である。筋肉の緊張と弛緩から考えると、歌唱においては不必要な部位の緊張はなるべく避けたいところである。その緊張が連続すれば、発声に関連する他の筋肉の運動に影響を与えてしまうからである。スムーズに行かない筋肉の運動は、さらに身体を意識させて、「意識と筋肉緊張の悪循環」を生む。したがって、筋肉の緊張に優位と考えられる掌部 (無毛部) をあえて使う方向性は、避けた方がよいというのが妥当な判断である。(もちろん、どのような部位の運動も意識せずに行うことは可能である。だがここでは「意識されていない状態」に「集中」しやすい部位を考える。)

では、もう1つの面である有毛部 (手の甲) に注目したい。有毛部にも無毛部と同様な非常に敏感な受容器が備わっている。その中で特に敏感なものに、パチニ小体と毛受容器 (図4) がある。パチニ小

体は圧覚の受容器なので、手を動かす（アクション）だけでは感覚を働かせることはできない。毛受容器は圧覚の受容器であるが、外部に毛を有しているので、手の甲を上から下に振り降ろして風を当てると、わずかに毛がなびいて、わずかな感覚が生じる。ごく微小な感覚であるが、毛受容器も相当に敏感な受容器であり、集中すると感じる事ができる。そして、てのひらを上に向けて振り降ろす体勢は、手の緊張をさせにくく、筋肉の解放状態（弛緩）を生みやすい。そしてこの運動は、皮膚よりも更に外側にある毛の感触を感じるという、限りなく外面的性向をめざしている。したがって筋肉を弛緩させながら、身体の外面に意識をもっていき、内面（精神）が無意識になることを誘発する運動となるだろう。



(図4) 掌の皮膚(A)と手の甲の皮膚(B)にある受容器

これに加え、次に呼吸の仕方も考慮に入れてみたい。

吸う = 筋肉の緊張

吐く = 筋肉の弛緩

であるから、これをこれまでの内容と大まかに関連づけてあらわすと

- 意識 = 内面的性向をしめす = (意識) = 筋肉の緊張 = てのひらが優位 = すう
- 無意識 = 外面的性向をしめす = (無意識) = 筋肉の弛緩 = 手の甲が優位 = 吐く

となる。発声上で有効だと考えられるのは上の○印のほうであり、この内容が自然な連動性をもって成されなければならないだろう。しかるに手を振り降ろす速度についても、すばやく振り降ろした方が毛がなびく感度が得られそうだと思うのだが、実際はそうではない。すばやく振り降ろすと、筋肉は緊張し、毛受容器の微小な感覚は全くといっていいほど得られなくなる。ひらひらと自然な速さで力を抜いて降ろすと、毛がなびくことが最も感じられるのがわかる。このような自然な連動で成されるアクションは、歌唱中の無意識を生み出すことに有効であるが、これは方策の一例である。重要なことは歌唱という「筋肉運動」を最も良好な状態（マックス・パフォーマンス）にするために、身体内の意識（インボディ）から脱却し、「身体不在」（すなわち無意識）を作り出すことである。そのために、ここでは外面的性向の強い、しかも筋弛緩性のあるアクションを考えた。なおこれは、歌唱している連続のなか

で、客観的視点を無意識に向けることであり、歌唱自体をやめる（あるいは運動を減少させる）方向性とは違う。

## 7. 対立的な二項のとらえかた

### 1) 原因と結果

私たちの日常の思考は、「スイッチをオンにしたから→電気がつく。」という原因と結果の理解をしている。これは当然であり、理性的である。しかし私たちは、この理屈の順番を錯覚しているのかもしれない。電気の存在は紀元前から認められていた。当時はただ、琥珀（コハク）を擦るとホコリがつくことが知られていた。ここで考えたいのは、最初にそのことに気づいた人は、ホコリがついた（ついていた）現象を見て、擦ることを見出したのであるはずで、初めから「擦ればホコリがつく」ということを知っていた訳ではない。この出来事は、ホコリがついたことから始まったのである。考えてみれば、そもそも電気がつかなければ（電気の現象がなければ）電流という存在はなかっただろうし、スイッチなど当然存在しなかっただろう。そう考えると「電気がつくからスイッチを入れる」とする考え方のほうが正しいように思える。したがって、その出来事が生じた時間的な順を追うならば、私たちが納得しているところの原因→結果ではなく、結果→原因という順番こそ自然の在り様であるともいえる。少なくとも新しいことの発見はいつもこの手順である。物事の始まりは結果から始まっている。こうしてみると、私たちの感覚で「擦ること」は原因ともなり、結果ともなる。そう考えると、因果律は単に人間が自己を説得するための論理なのかもしれない。因果律は必ずしも科学的な実証性をもたないところは広く知られているが、少なくとも私たちの脳はそれを好む傾向があることは事実である。歌唱の主体者としては、自身の声に対してそのような捉え方する傾向のある自分を冷静に見つめることが必要である。これに関連したことで、鷺田は次のようにいっている。「なにかあらかじめ内面の声というべきものがあって（たとえば感情）、それが声として外に表出されるのではない。声ははじめから他者に向けて送られる。他者に届けるということが声のふるまいである」<sup>2)</sup>。自己の内面（原因）を表現するために何かアクション（結果）をする—これは私たちの脳内のロジックである。しかし実際の順番は、実際のクリエイティブな場面を辿ればわかるように、絵を書いたら内面が出てきたり、カラオケを歌うとその気持ちが出てくるのではあるまいか。内面の意識より先に行動があるのだ。しかるに、人は「声が出るから歌う」という感覚が、純粹な歌唱の過程であり、自然なありさまといえよう。そういう認識をすると、確かに意識的な身体のみは生じにくい。いわゆる「声まかせ」の感覚である。

### 2) 「ある」と「ない」

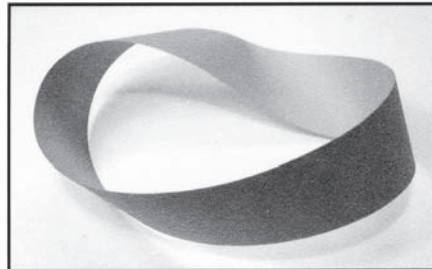
物質の存在様相を最先端で研究している理論物理学では、物質を構成している最小の単位を見出すのに思索をしている。極微小な素粒子世界はその存在を未だ単体で見ることができない。素粒子の模型のような実物を映すことはできないのである。目では明確に確かめられないものを、その現象性から矛盾のないように推測して行くのが科学の始まりである。言い換えれば、先端科学はイマジネーションの世界だろう。理論とは、人間が造ったものであるから、後に反証されたりもする。素粒子の概念は現時点で、点もしくは線で考えられるようだが、点は長さを持たず、線は太さを持たない。したがって単体では目には見えない。しかし、私たちの意識（理性）は、存在するならば軌跡や集合体ではなく、時を止めて単体の素粒子を「見たい」という無理な要求をする。この目で確認したいという気持ちが働く。しかし見ることに答えが見つげ出せないと、「思考する」のである。「見たい」という「無理な」理性の要

求を納得させるために、私たちは物事の理論化を進めたいのだとも考えられる。そうして、自らを納得させようとしているのかもしれない。

ここで有無の判断について考えたい。たとえば、ごくわずかな匂いが、ある人には感じられ、ある人には感じられなかったりする。そこで精密な測定器で測定できた場合にはその匂いは「ある」こととされる。しかしその測定器が壊れていて、別の測定器がゼロ値を示した場合には「ない」(気のせいだったなど)と考える。どちらが正しいのか、実際はわからない。しかしながらそうして脳は納得しているのである。稚拙な例のようだが、人間の脳はこのような認識をしているものだから、人間が及ぼす行為にも両面性が生じるのである。その両面性は「曖昧」とか「臨機応変」などという名で私たちと常に共存している。教育においても、その人の才能をあるとするか、ないとするかは曖昧である。才能は人の心が「ある」ものにしていくのかもしれない。あるとすれば「ある」だろうし、ないとすれば「ない」だろう。それを語ることは無意味でもある。ここで、しばしば私たちを脅かす不安も、あるといえばあるし、ないといえはない。人間は自らの意識の中で、その存在を認めるかどうかによってその存在を決定しているという「曖昧」なものである。脳のシステムも、このように曖昧な機能で働いているということ的前提にして、自己を眺めることが意識・無意識の把握とその活用に必要なのではないだろうか。

## 8. メビウスの輪

これまで述べたような、意識と無意識、原因と結果、「ある」と「ない」といったような、一見対立した2つの側面を空間的にあらわしているものにメビウス<sup>3)</sup>の輪がある(図5)。



(図5) メビウスの輪

メビウスの輪は1本の帯を180度ひねって輪をつくったものである。その興味深いところは、表から出発してその面をたどっていくと、裏になってしまうことである。どこから裏になったのか分からない。そして更に先へたどると、また表に戻ってくる。つまり、その面は表であり、裏であるという意味である。言い換えると、表と裏は同じだ、あるいは、表も裏も「存在しない」といえる。しかし、ある地点で止まってみると、そこには両面が存在している。そこに時間の流れができると、それは裏と表の無限の連続性を持つ。その存在様相を眺めたとき、そこが「表なのか」「裏なのか」という質問には、解がないことは明らかである。しかし私たちの思考は「表か」「裏か」というふうに、眼前の状態を決めたいのだが、その思考(理性)が納得されないと、満足ができない。すなわち理性が自分を苦しめていることがしばしばある。メビウスの輪を「ありのまま」とらえるなら「解なし」ということである。

これまでを振り返ると、表と裏、有と無、原因と結果、意識と無意識、吸うと吐く、といった対立関係にある2つを捉える際には、時間の流れを止めて考えることはできない。止めたときに対面は「反対」として現れる。止めて考えること(解を求めること)は、それ自体を不成立にし、思考を破滅に導

く。歌唱において考えても、よく流れるイメージ（あるいは循環するイメージ）が良いものとして強調されることが多い（特にプレスがそうである）。身体の運動意識と、プレスの流れは、決して止まってはならない。ここにはその意味が暗示されているように思う。また、演奏中に、今の自分の声が「良いか、悪いか」ということに留まってしまうと、失敗のまま終わるということは、誰しもが経験的に知っていることだ。

## 9. 白隠の禅画とメビウスの輪

メビウスは「メビウスの輪」の発見を1865年に発表した<sup>4)</sup>が、それよりも約100年前に日本の禅僧、白隠<sup>5)</sup>は、それをすでに禅画の中に描いていた（図6）。中心の人物（布袋<sup>6)</sup>）が一枚の紙をひねってメビウスの輪を作っている。



（図6）布袋図（永青文庫蔵）

そこには次の文字（賛<sup>6)</sup>）が書かれている。その内容は、

在青州作一領、布衫重七斤

青洲に在って一領の布衫を作る、重きこと七斤

「私は故郷の青州で一着の麻衣を作った、その重さは七斤（約4kg）もあった」という意である。この出典は、中国宋代における禅宗の代表的な公安集「碧巖録<sup>7)</sup>」で、公安<sup>8)</sup>とは、いわゆる禅問答のことである。この文はある質問に対する答えである。その質問とは、次ものである。ある僧が名高い僧に聞く「万法は一に帰す、一は何れのところにか帰す」（あらゆるものは一つに帰着するというが、その一つはどこに向かうのか）と尋ねた。それに対する高僧の答えが、先のくだりだ。一体この答えはどのようなことを意味しているのだろうか。様々な解釈があるが、筆者はこう解す。質問の「あらゆるもの」と「一つ」は対極にあり、答えの「一着の麻衣」と「七斤」も対極にある。質問と答えに、どちらにも「一」という数が置かれている。したがってこの数は対応しているように思われる。

質問 「あらゆるもの」は「一つ」へ向かい



答え 「一枚の麻衣」は「七斤」もある（重いものである）



一見対極にある「一枚の麻衣」という軽そうな物も、それを裏返せば「七斤」と大変重く、それらは同一のものである。また、布袋は紙をひねり、「布衫重きこと七斤」の部分を裏にしているのである。しかし表と裏は同じ面に至る。白隠は、その裏となった文字を、天地を逆さまにし左右を反対にして忠実に描いた。そこには「裏から見た」という構図を意図的にしたことがわかる。数学者メビウスに1世紀も先立ち、そのメビウスの輪と同じモデルを用いて、人間が生きる上での「表と裏の関係」をユーモラスに描いたのだ。そして白隠の絵には人間がいる。真ん中に立つ人間（布袋）がメビウスの輪を作り上げ、それを覗き込んでおり、その中には小さな人間たちが見える。察するに、「あらゆるものは自分が造った認識（表裏の入れ替わる輪）で眺めている世界であり、その世界は表と裏が同じである」ということを表したのである。

ここで興味深いことに、白隠の禅はその呼吸法で近年注目されつつある。（筆者も初めはそれが目的であった。）その中には「物事の曖昧さ」こそ物事の本質であるという考え方がある。そこから緊張をなくし、深くリラックスした呼吸を生じさせていくのが禅呼吸である。深い呼吸はストレスを解き、精神を安定させ、免疫力などの身体機能を高める。そしてそれには脳内のセロトニン神経<sup>9)</sup>の働きが深く関わっている。セロトニンは、なにか特別の働きをするのではなく、脳全体のバランス取るだけだという。セロトニン神経は、いわば脳内オーケストラの指揮者の役割を担う。快楽や意欲を生じさせるドーパミン<sup>9)</sup>や、意識を覚醒しストレスを生じさせるノルアドレナリン<sup>11)</sup>の両極的な作用が独走するのを食い止め、均衡をもたらす。両極に流されず、安定・充実した感覚がセロトニン神経によってもたらされるのである。このように極に寄らず中庸を行くというのは、禅の考え方と非常に近い感覚ではないか。

セロトニン神経の働きを促すには「呼吸」「歩行」「咀嚼」が有効であることが大脳生理学の研究から明らかになっている。確かにどれも気分転換の作用をする。そしてその特徴はリズムカルな運動である。しかし、それだけではセロトニン神経は刺激されないという。有田は次のように言っている。「重要なのは、言語や理性に関わる大脳皮質（左脳）を抑制し、呼吸だけに意識を集中することである」<sup>12)</sup>。理性から心をそらすために呼吸のイメージをするのである。理性もイメージもどちらも「意識」である。つまり意識をそらすために意識をするのだ。意識（大脳の前頭前野）で意識（大脳の前頭前野）をごまかし、より内面の意識を空にする。禅呼吸はそのような「脳内トリック」を作り出す方法でもあり、そのためのイメージングを兼ね備えた呼吸法であるのだろう。呼吸が最も重要な要素となる歌唱においても、その応用には多くの機知を与えてくれると思う。

## 10. まとめ

あるかないか、意識か無意識か、という対立的な二極に関して、そのどちらであるのかを判断しようとする二元的（二極的）な考え方は、実体の把握の方法として次元的に不足があるのかもしれない。不足であるか否かはさておいても、私たちの脳はそういう曖昧性をもっている。意識しているのか、していないのかもわからない時間の連続である。そんな中で身体の筋肉をマックス・パフォーマンスさせるにはどうしたらよいか、歌唱を中心に考えてきた。少なくとも、時を止めてその片側が何を意味するのかを判断することは、実体と異なっていくことであり、破たんが生じる。歌において、それをどちらとも決めず、どちらでもあり、どちらでもない、というふうに自己の行為をとらえることは、意識と無意識の無限連鎖的な構造を「瞬時に」把握していることと同じように思われる。流れる時間の中においては、認識というものが多次元化されていることが、揺れ動く自然に調和した人間の姿かもしれない。歌は揺れ、意図なき方向に歌い手と聴き手を導いて行く。それが生きた音楽（ライブ）なのだろう。その

根底には「歌いたい」という無意識の意識だけが、おのずと湧き出ている。

## 註

- 1) フレデリック・フースラー (またはフスラー) (1889-1969) スイスの発声研究者。彼は「腹式呼吸」「胸式呼吸」「側腹呼吸」「肋間呼吸」などのように型や方式に分類された呼吸法は、いずれも本来、全体がバランス良く協調して働かなければならない呼吸機能のうちの、一部のみが突出して働くことによって生まれる不完全で不自然な呼吸法であり、呼吸をそのような型や方式に分類することや、意識的に行われる機械的、方式的呼吸法はすべて声楽の発声にとって有害である、という見解を示している。
- 2) 河合隼雄・鷺田清一「臨床とことば」阪急コミュニケーションズ、232ページ
- 3) A.F.メビウス (1790-1868) ドイツの数学者、天文学者。1865年に「多面体の体積の決定について」の中でメビウスの輪を発表した。発見は1858年とされる。しかし実際には、ドイツの数学者リスティングもほぼ同時に発見し、リスティングの発表が先であった。
- 4) 白隠慧鶴 (1658-1768) 江戸時代中期の禅僧。臨済宗中興の祖。日本諸国を遊歴し、禅の民衆化と革新を遂行。今日の「禅」(ZEN) は白隠によるもので『達磨』『富士大名行列図』など多くの禅画や詩文でも知られる。
- 5) (?-916) 中国唐末の禅僧。大きな腹をだし、日常品すべてをいれた布袋を担いで喜捨(お布施)をもとめて放浪した。弥勒の化身ともいわれる。日本では室町時代から知られるようになり、その円満な姿が詩画の題材としてこのまれ、七福神のひとりに加えられた。
- 6) 画面の中にも書きそえた、その絵に関する詩句。画賛。
- 7) 中国の仏典。10巻。宋の圓悟克勤著。1125年成立。
- 8) 修行者が悟りを開くために課題として与えられる問題のこと。
- 9) 中枢神経系に存在する神経伝達物質。人間の精神活動に大きく影響しており、うつ病などにセロトニン神経に作用する薬が使われる。腸など消化管の運動にも大きく関係している。
- 10) 中枢神経系に存在する神経伝達物質。運動調節、ホルモン調節、快の感情、意欲、学習などに関わる。アドレナリン、ノルアドレナリンの前駆体。
- 11) 中枢神経系に存在する神経伝達物質。ストレス・ホルモンのうちの1つであり、注意と衝動性の制御にかかわる。アドレナリンと共に、闘争あるいは逃避の反応を生じさせる。
- 12) 有田秀穂・玄侑宗久「禅と脳」大和書房、2003、93ページ

## 謝辞

白隠に関する資料をご提供頂きました公益財団法人永青文庫様に心より御礼申し上げます。

## 参考文献・引用文献

- (1) 山口創「皮膚という『脳』」東京書籍、2010
- (2) 久保田競「手と脳」紀伊國屋書店、2010
- (3) フランツ・アルト編、「ユング名言集」PHP研究所、金森誠也 訳、2011
- (4) 河合隼雄・鷺田清一「臨床とことば」阪急コミュニケーションズ、222-237ページ
- (5) 有田秀穂・玄侑宗久「禅と脳」大和書房、2003
- (6) 芳澤勝弘「白隠禅師の不思議な世界」ウェッジ、2008
- (7) 毛木敦彦「脳を喜ばせて歌う方法」ヴォイス・コレクション音声衛生研究所、2010
- (8) フレデリック・フースラー／イヴォンヌ・ロッド＝マーリング「うたうこと 発声器官の肉体的特質」須永義雄・大熊文子訳、音楽之友社
- (9) 土崎宏人「ロシアの声乐指導の指示語に関する実践的考察：サント・ペテルブルク音楽院マスタークラスを通して」秋田大学教育文化学部教育実践研究紀要 26、2004.04、127-133
- (10) 青崎敏彦「脳内物質ドーパミンのはたらき」(第67回老年学公開講座) 東京都健康長寿医療センター (ホームページ<http://www.tmig.or.jp>より)