

マスクをつけた時の 声は聞きとれますか？

新型コロナウイルスの感染予防対策として、マスクをつける事が日常になりましたが、マスクをつけて会話をすると、声が聞こえにくい、話が伝わりにくいと感ずることがあります。特に年齢を重ねるごとに聞こえにくさを感じてくるものです。

加齢によっておこる難聴を加齢性難聴といい、「年齢以外に特別な原因がないもの」を言います。一般的に50歳頃から始まり、65歳を超えると急に増加するそうです。60代前半で5～10人に1人、60代後半で3人に1人、75歳以上になると7割以上とも言われます。

「聞こえにくい」というのは言いにくいものです。話し手が意識をして、相手に伝わりやすい声や話し方をしてあげましょう。

岡山県立大学でマスク着用時のコミュニケーションについての研究をしておられますので、紹介します。



日常生活会話と同程度に話す『標準音声』と、大きく・はっきり・ゆっくりと意識して話す『明確音声』を、マスク非着用時と着用時で検証しています。その結果、マスク着用時は、『標準音声』よりも『明確音声』の方が聞き易いという評価がでています。つまり、聞き手は「大きく・はっきり・ゆっくり」を意識した声が聞き易いと感じるということです。

ただし、この実験で話す側が、「大きく・はっきり・ゆっくりと」を意識した発声をした時、人によって声の大きさ、声の高さ、話す速度に違いがあり、更に『明確音声』を発することは、声の大きさ、発話速度、間隔のとり方、抑揚など、人それぞれに重視する点が異なるそうです。

また、マスク着用時は話す速度が速くなるという結果が出ていますので、気をつけたいですね。

この結果からもわかるように、発声の訓練を受けていない私たちが、正しい『明確音声』を出すことは難しそうですが、次のような事を意識して話すことで、言葉ははっきり聞き取りやすくなります。

1. 口を大きく開けて声を出すことで、大きな声、滑舌のよい声になります
2. 毎日、早口言葉の練習(後ろに記載)をすることで、滑舌がよくなります
3. 相手に伝わっていることを確認しながら、ゆっくり話しましょう
4. マスクは自分の顔にあったものを着用することで、ズレなどを気にせず口を大きく開いて声を出せます
5. 声にも、目にも心が宿り、相手に伝わります
どのような気持ちで会話をするかも大切です

しばらくはマスクをつけての生活が続きそうですが、明るい笑顔で、明るい声で会話を楽しみましょう。

◆滑舌をよくする早口言葉

ビュッフェで 美人に ビールをつぐ 美少年
ビルの屋上で ビスケットをかじる 美少年
ビキニ姿で ビーチを走る 美少年
便せんを びりびりにやぶく 美少年
ビーズ細工のビワを ビンに詰める 美少年
貧乏でも ビーバーを飼っている 美少年
びくびくしながら 美術品を扱う 美少年
ビヤガーデンの ビラを配る 美少年

