

日本語の発音教育

－母音・子音・身体感覚－

松 井 貴 子

はじめに

日本語母語話者の多くは、発音教育を受けることなく、耳で聞いた音によって日本語の発音を習得する。自分がどのように母音を発音し、子音と母音を組み合わせているか、身体感覚として認識することは、ほとんどない。構音と同様に、発声についても、一般的な教育課程で学ぶことがないため、母音を発音する比率の高い日本語が、いかに喉に負担をかける言語であるか気づかないまま、無理な発声によって声帯を痛めてしまうことさえある。そして、発声や構音のための呼気の扱い方や、呼吸法を知る機会も、ごく少ない。

外国語としての日本語は、このような日本語母語話者が日本語教師となって教授される。現行の日本語教育のカリキュラムでは、発音教育は重視されていない。日本語能力試験で会話の科目がないことにも、それは表れている。¹しかし、現実の社会で、円滑にコミュニケーションするためには、発音は、無視できない要素であり、軽視されたままでよいものではないと思われる。

穏やかに深い呼吸を獲得すること、母音と子音の構音法を意識できることは、プレゼンテーションや面接のような緊張する場面であっても、必要かつ十分な声を出すために有用なスキルである。自分の声を、一生の間、無理なく使うことができるであろう。²

日本語の発音を意識化し、向上させるために、何が必要であるか考察を加えたい。

I 母音

日本語の母音は、通常、「あいうえお」の順で認識されている。書き言葉の50音図が、この順番で書かれているためであろう。母音を発音するときも、ほぼ、この順番である。

しかし、それぞれの構音の仕方から考えると、

難しい発音になる。なぜなら、母音ごとに口の形を大きく変えなければいけないからである。明瞭に発音しようとする、母語話者であっても、努力を要する。学習者であれば、なおさらである。

発音を練習するときには、「いえあおう」の方が、口の動きに連続性があり、解剖学的に見ても、合理的である。解剖学的な機能に適った身体の使い方は、負担が少ない。母音を発音する割合の高い日本語では、喉に無理のない構音、発声の習得が必要である。

1 母音の構音「いえあおう」

母音を発音するときの基本的な動きは、次のようになる。

- い：前歯がすべて見えるように、唇を横に開ける
- え：下あごの力を抜いて、「い」から、顎が下がる
- あ：「え」から、さらに下あごが下がり、前歯を出して、口を全開する→口蓋が上がって、口腔内が広がる（後頭部の筋膜が動く）
- お：「あ」から、両頬が正中の方に少し近づいて、唇が少し前方に動く（唇が頬の動きを起こす）
- う：「お」から、下あごが上がる

このように母音の口の形を作っておいて、腹式呼吸で骨盤底から息を通すことで音を出す練習をすることで、喉で音を作らない感覚をつかむことができる。

2 母音構音の要点

母音を構音するとき、特に意識するとよいのは次の点である。

- い／にっこり笑顔
- え／口を横に開いたまま、口腔内が広がるよう

に下あごを下げる

(唇だけを下げるとはではない)

あ／下あごの力を抜いて全開

お／口をまるく

う／唇を突き出したり、丸めたりしない

上唇に縦皺を寄せない

いずれの点も、構音器官への負担を減らし、かつ、明瞭な音を出すことができるようになるために重要な点である。

3 母音の構音とモデリング

母音を構音するときの動きの特徴を、手や腕を使った大きな動きに増幅してモデリングしながら、声を呼気に載せて、母音の音を出す。

「い」／上の前歯が見える

弱まらないように、ゆるまないように
口を横に引く

+

前方に伸ばした両腕を横に広げながら、「い~~~~」

「え」／「い」の横開きのまま、あごを下げる

口を、横に引いて、かつ、縦にも開ける
=いちばん派手な形、動き、開け方)

+

両手で富士山の形を頂上から裾野に向かってなぞるように動かしながら、「え~~~~」(末広がり動き)

「あ」／口も喉も大きく開けて、息が出る

(何の障害もなく通る感じ)

+

両腕を斜め上に上げながら、「あ~~~~」

「お」／唇を丸くする→連動して頬が引っ込む

+

両手で口の両側を覆うような形から、両手を前に出しながら、「お~~~~」

(指先が遠くにのびる)

「う」／蠟燭の火を吹くような唇の形

+

口の前で、何かをつまんでくるような手の形(片手)を作り、前方に引きのばすように腕をのばしていきながら、

「う~~~~」

(最後は人差し指がのびていく)

母音の構音練習をするときは、構音器官以外の身体の動きを重ねて同時に行うことが有効である。身体の複数個所で起こる動きが刺激となって、脳への情報量が増加し、よりよい動きを指示できるようになり、その動きを記憶する助けとなる。

4 母音の音質と構音

構音が、よくできているかどうかは、音質に表れる。構音の感覚と、聞こえてくる音を結びつけて認識できるとよい。

「い」は、細く、するどく、明るい音

上の前歯を全部見せる感じで、音をしっかり出す

「え」は、明るい音、最もはなやかな母音

口を縦方向に開ける+前歯を出す

「あ」は、前歯が隠れると「お」の音が混じってくる(歯を見せないと、「あ」ではなく、こもった「お」になる)

前歯も見えるように口を開ける

「お」の音が暗くて、奥に引っ込んでいると感じたら、ふくろうの鳴きまねで、「ほおほお〜」と出す→この音の出し方で、しゃべってみる

「う」は、口の開きが小さくなる分、息の圧力が増すが、強い音ではない

唇を意識して、中央部分を少しだけ開け、舌は少し細くなって、息の通り道になる

自分の構音の動きをとらえる運動感覚と自分が発した音を聞く聴覚が協働することで、現状を判断し、改善につなげることができる。

5 母音の構音「あいうえお」

「いえあおう」の順番での構音練習で、それぞれの母音の構音感覚をつかんでから、「あいうえお」の構音練習をすることで、構音技術を確実にすることができる。

「あ」上下の歯を見せて明るい音にする(唇も

外に開ける)

「い」細くて、強くて、明るい音

「イ」の後に「ヒ」が続くつもりの口の動き（「ヒ」は発音しない）

「う」蠟燭を消す、あるいは、口から細い糸を遠くに向かって出し続けるイメージ
唇を突き出さないで、唇の中央あたりを、小さく開ける感じ

「え」下あごを下げるだけでなく、口蓋を上げる

「エ」の後に「ヘ」が続くつもりの口の動き（「ヘ」は発音しない）

よい音が出る動きのバランスを見つける

「お」唇で歯が隠れるが、力を入れて丸めない
口の中は真っ暗で見えない

音が奥に行かない（暗くなる）

音は前方だけに行き、喉に負担をかける
ない

前方向に出すことで明るい音になる

よいバランスを見つける

母音を構音する動きの連続性が失われているので、母音それぞれの構音の要点に、より意識を向けることができ、一つ一つの母音を独立した音として構音できるようになる。

6 あいうえおのイメージ

運動感覚と聴覚による母音構音の把握が無意識にできるようになると、音を表現することに意識を向けられるようになる。母音それぞれの個性が作る世界を、イメージすることが効果的である。例えば、次のようなイメージを浮かべることができる。

あいうえお：全ての基本になるもの、その上に子音が乗る土台

始まって、広がって、変化して、また、帰ってくる

あ：すべての始まり

誕生のときの声＝人生の始まり

世界が開ける（上にも、斜めにも）

い：世界が横にも広がる

う：広がった世界に生じる小さな悩み、不安、

かげり

軽さがある

え：再び世界が広がる

明るさだけでなく、同時に複雑さ、重厚さを持つ

お：自分が人生で得たもの、蓄積したものを前に出して、相手に届ける

描かれるイメージは、声を出す人それぞれである。音にイメージを載せることは、声の音質を豊かにし、表現力を増すことにつながる。

7 表現のための構音

表現やイメージに意識が向くと、相対的に運動感覚が鈍くなることもある。そのようなときには、わざと、やりにくい動きにして、負荷をかけることで、力が入る感覚を知ることができ、その後、通常の構音がやりやすく感じられるようになる。

(1) 口腔を使う

口を閉じた（唇をつけた）まま発音、朗読する

→普通に発音、朗読する（口を閉じていると、口腔内での母音の構音の精度がわかる）

(2) 言いにくい音

唇を閉じたままで、開かないようにして、唇以外で使う必要のあるところは使って、構音の練習をする

→その後、唇を解放すると言いやすくなる

(3) 力を抜く

自分がどのように力を入れているか知ること
で、力を抜く感覚を得ることができる

話をする（言葉を発する）ときに、口まわりに力を入れない

唇まわりは力を抜いて、軽く音を出す

上記の方法は、緊張などによって、自分の運動感覚を十分にコントロールすることが難しくなったときに、感覚を取り戻すために有効である。

II 母音から子音へ（構音、イメージ）

日本語では、子音は、後に母音が続くことで、音として成立する。子音は、それぞれに特徴的な音を持っている。構音の感覚を知り、そこからイ

メージを引き出して、音声表現を豊かにすることができる。

1 か行／さ行／た行 清音と濁音

「か」行、「さ」行、「た」行は、いずれも強い音である。瞬間的に息を通すこと、必要なところに素早く力を入れることが必要になる。濁音は、清音に比べて、重さがあり、清音よりも、構音に、より時間を要する。

か行／破裂音

子音のみだと無声音

母音がついて有声音になる

喉の下の方から、強く出てくる

左右の鎖骨の間の窪みに近いところ（少し上）を使う

が行／「が」は、「か」より重量感がある

さ行／摩擦音

上下の歯を合わせて、舌が、下の前歯の裏側について、息が出る

歯の間から空気が出るときの摩擦の音

「さ行」の子音はたっぷり言う

練習のときは、この子音を長めに出す

ざ行／振動が大きく、歯、歯茎、舌が、びりびり、むずむず、する

た行／「た、て、と」は、破裂音

舌の面を使うので、唾が飛ぶ

手を打ち合わせて、少しずつイメージ

「ち、つ」は、摩擦音（破裂音と摩擦音が組み合わされた音）

とうふに針を刺すイメージ

だ行／「だ」は、「た」より重量がある

能謡では、「か」「さ」「た」「ば」について、その強さが悪目立ちしないように、他の音と合わせて調整して謡われる。

2 な行 ま行 鼻濁音（通鼻音）

通鼻音は、鼻にかかる音である。呼気を口腔に入れるだけでなく、鼻腔の方に通すことを意識すると、音が明確になる。鼻濁音は失われつつある音である。

な行／舌先を上前歯の裏につけた後、鼻と口に通しながら、舌を離して、ややゆっくりめに下ろす（油粘土に指を入れるようなイメージ）

ま行／唇をやわらかく閉じて、鼻に息を通しながら、口を急がないで開ける

鼻濁音（が行）／語の途中では、鼻濁音（「イギリス」は例外）

数字は常に非鼻濁音

演劇では、時代劇の台詞は鼻濁音で、現代劇は非鼻濁音でもよい

鼻濁音の練習／「55 ひきのゴリラがごきげん」（下線部が鼻濁音）

通鼻音は、日常の発音では、あまり意識されず、曖昧な発音になることが多い。構音を丁寧に意識して行くと、構音器官の固有受容感覚を刺激して、動きをよくする効果がある。

3 は行（は ば ばの三兄弟）

「は行」は、全体的には息の音で、「ひ」のみ摩擦音である。息の勢いで出てくる音は、風の音として、とらえることができる。「ひへはほふ」の順番が有効である。

は行／子音を意識しすぎると、は行の音が出ない

「ひ」は、摩擦音で、舌の付け根あたりから、口の奥で出す

「へ」は、「え」の口をしてから、口腔上部、口蓋の前半分あたりで出す

「は」は、気管から、大砲が出てくる感じ

「ほ」は、唇のあたりで音を作る

「ふ」は、「ほ」より、もっと先の方で音を作る

「は行」には、濁音の「ば行」と半濁音の「ぱ行」という類音がある。「は行」は息で作る音、「ば行」と「ぱ行」は破裂音である。「ば行」は濁って重いが、「ぱ行」は明るく出す。

これらの音は、三兄弟のイメージでとらえることができる。

4 ら行

「ら行」の音は、日本語特有の弾音である。単音だけでなく、連続音でも発音練習をすることで、単音の構音技術が上がる。

ら行／舌先を鋭く使って出す

舌先をゆっくり使うと、子供や、酔っ払いの発音になる

ら行の連続音／舌先を上の前歯の裏の歯茎にあてて、離す練習をする

↓

慣れてきたら、舌先を喉の方に丸めて、歯茎にぶつかるようにする

「ら～、り～、る～、れ～、ろ～」と一音のばしになるのは、舌が固くなって動かない状態

「ら行」は、舌先の動きでつくるので、巻き舌音とは違うものである。最初は、連続音をゆっくり練習して、だんだん速くできるようにしていくとよい。そのときの自分の能力や技術以上に速くやろうとすると、緊張が生じる。頑張ろうとして、やるぞと思ったり、うまくできなかった経験から苦手と感じていたりすることも、身体に力みをもたらす。

5 や行 (や、ゆ、よ) わ行 (わ)

「や行」の「や、ゆ、よ」と、「わ行」の「わ」の構音の特徴は、音の出し始めと、出し終わりで、口の形が変わることである。

や、ゆ、よ／構音の最初に、無声音に近い音で母音の「い」を構音してから、口の形を変えて、「や」を構音する。このときの母音を「小さい母音」として、「い」と表記すると、「や」「ゆ」「よ」の構音は、「い+や」「い+ゆ」「い+よ」となる。

わ／構音の最初に、無声音に近い音で母音の「う」を構音してから、口の形を変えて、「わ」を構音する。このときの母音を「小さい母音」として、「う」と表記すると、「わ」の構音は、「う+わ」となる。

音のイメージとしては、連続的に弾力性のある柔らかさで、羽二重餅を押す感じ、あるいは、お相撲さんのお腹に頬をつけている感じ、に近い。

日常の構音では、唇を明確に動かすことは煩雑なので、例えば、予約（よやく）と言うときは、唇を動かすよりも、喉の奥あたり、口腔内で音を作る。

6 濁音と半濁音のイメージ

濁音は、清音より、強さ、重さがある。清音と濁音の関係は、例えば、濁音が、清音たちの世界をくつがえすように動きを起こし、濁音たちが、この世界を作りかえるのを、清音たちが待ち構えている、とイメージして、小さなストーリーを作ることができる。音が持つイメージを視覚化して、動きのある映像を思い浮かべることで、声に出す音質を豊かにすることができる。動きやストーリー展開に明確にめりはりをつけるとよい。動きのイメージができれば、音を出しながら、自分で動くことも効果的である。

が行：力強く、語尾に小さいッがつく感じ

ガッ、ギッ、グッ、ゲッ、ゴッ

ガガガガ／ギー／ゲ／ゲ／ゴーン

「が行」は工事現場

が／地面を削る ががががが

ぎ／何かを引っ張る ぎ～

ぐ／押し込む、かためる ぐっ

げ／掘り起こして出てきたものに驚く

げっ（「ぐっ」とつながる）

ご／さらに地面を掘り起こす

ブルドーザーでくずす ごごごごご

ざ行：竹ぼうきでコンクリートを掃くように

ザ ジ ズ ゼ ゾ

「ざ行」は、「が行」が壊した残骸を掃除する

ざじずぜぞ

掃除の動きに応じた各音の長さは好きに

だ行：破壊するように、ダ、ヂ、ヅ、デ、ド

（ヂはジと、ヅはズと違うという意識を持つ）

ダーン（大きな重い石を落とす）

ヂーン（足の上に落ちて痛い）

ズン（突っ込む感じ）

デー（前に突っ伏す）

ドーン（爆風を起こして、反動を受ける感じ）

「だ行」は、「ざ行」が掃除してかたづいたところで、どんと大きなことをやる

だ／大きな音を上からおとす　だ!!!～ん

ぢ／岩が足の上に落ちて痛い　ぢ～ん

づ／もっと痛い　づ～ん

で／倒れる（前でも後ろでも）　で～ん

ど／何かを押し返しながら倒れる　ど～ん

ば行：「ば行」は「ぱ行」より重くて強い。

半濁音はかわいらしく、と、イメージするとよい。（音にイメージを重ねる）

例えば、小柄な宇宙人ロボットが出てきて、どこかに行く感じとイメージしてみる。

「ば行」は宇宙人（動きをつけて）

宇宙人が出てきて（パパパパ）

→何かに興味を持って（ピピピ）

→近づいて／（プ）

→人差し指でさわって（ペ）

→去る（ポポポポ）

7 50音各行の構音の要点

50音の各行について、構音の要点をまとめると、次のようになる。

あいうえお 構音を正確に

かきくけこ 瞬間的な強さ

さしすせそ 瞬間的な摩擦

たちつと 「た」「て」「と」／「ち」「つ」

なにぬねの 通鼻音

はひふへほ 「は」「へ」「ほ」／「ひ」／「ふ」

まみむめも 唇を使う通鼻音

らりるれろ 軽やかな舌先の動き

やゆよ 小さい「い」→拗音につなげる

わ 小さい「う」

ん 3種類の撥音（後に続く子音により変化する）

「あ行」は母音であるので、それぞれの音の構音を正確にすることが重要である。「か行」「さ行」「た行」「ま行」「ら行」では、「い段」の音を、口

を左右に引いてから構音すると、より明瞭になる。

8 子音+母音の構音

構音するときには、呼吸が大切である。日常生活の中でも、何かをしていて、息を止めていることに気づいたら、まず息を吐くとよい。呼吸を阻害する力みを取ることができる。首の後ろを緩めることで、沈んでいた頭、背中が上方に行く感じを得られれば、内臓への圧迫が緩和されている。

50音の構音では、子音に母音がつくという意識を持つことが大切である。具体的には、まず、母音だけを言い、次に、子音のみを声に出す。それから、子音に母音をくっつけた音を出す。この練習をするときは、母音、子音のそれぞれの音のイメージを持って、一つ一つ丁寧に言うことを通して、自分が楽に出せる調音点を見つける。日常生活で話すときも、音をつなげて流さないで、子音、母音のそれぞれの音のイメージを持って、言葉を口にする練習をするとよい。

母音、子音の正しい音を探すのではなくて、それぞれの音の特徴を考えて練習することで、自分が認識していた音の世界が変わる。母音と子音の練習をすると、音が作る景色が変わってくるのである。

この経験を得るためには、自分が何をどうやっているのか、意識を集中して、観察することが最も重要なことである。

おわりに

日本語母語話者で、自分の声が通らない、人前で話すことが苦手と思っている人は、相当数存在している。根本的な問題として、日本では、母語の発音教育が、軽視されるどころか、教える必要のあるものとしてさえ認識されていないことがある。何も教えなくても母語は習得され、不自由を感じることなく話すことができる。そのように思われているからであろう。そのため、日本語母語話者が日本語教師になる場合でも、母語の発音を、身体感覚として精緻に認識することなく、構音器官をどのように使うのか言語化することもしないままにすることが起こり得る。そうして、発音は、多くは、教師の発音を聴いて、それを真似て繰り返すという方法で教えられる。

外国人の日本語教師が教える場合、このような発音教育法であると、その教師の母語の影響が出やすくなる。教師と学習者の母語が同じである場合、母語の癖がある方が、聞き取りやすくなるということもあり得る。このような「教室日本語」によって、日本語として聞き取りにくい発音を最初に習得してしまうと、後から修正するには、かなりの努力が必要になる。

もし、そのような発音を習ってしまっても、コミュニケーションを妨げる発音の癖を、大きな問題となるものに限って抽出して、ピンポイントで修正することは可能であると思われる。自分の身体に意識を向けること、呼吸や姿勢に関わる身体感覚を得るために、簡単な解剖学的知識を持つことが有効であろう。

山崎広子 NHK 出版新書 548『声のサイエンス
あの人の声は、なぜ心を揺さぶるのか』2018・
4 NHK 出版
郡史郎『日本語のイントネーション—しくみと音読・
朗読への応用』2020・5 大修館書店
窪園晴夫監修、田中真一『日本語の発音教室 理
論と練習』1999・10 くろしお出版
戸田貴子『コミュニケーションのための日本語発音
レッスン』2004・3 スリーエーネットワーク
国際交流基金『日本語教授法シリーズ2 音声を教
える』2009・2 ひつじ書房
末歌真理子、福池秋水、河野麻衣子、吉田佳世
『まねして上達! にほんご音読トレーニング』
2014・3 アスク出版
木下直子、中川千恵子『ひとりでも学べる日本語の
発音』2019・2 ひつじ書房

本論文は、文部科学省科学技術人材育成費補助
事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティ
ブ（先端型）女性教員海外派遣制度」による研究
成果の一部である。

¹ 日本語能力試験 JLPT HP <https://www.jlpt.jp/about/points.html> 2021・4・20 日

² 日本語の構音、身体意識については、飯原道代氏から多くのご教示を得て、演劇の基礎訓練の方法を応用している。

参考文献

- メリッサ・マルデ、メリージーン・アレン、クルト＝アレクサンダー・ツェラー（小野ひとみ監訳、若松恵子、森薫訳）『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』2010・4 春秋社
ブランディーヌ・カレ - ジェルマン（科学新聞社出版局訳）『新 動きの解剖学』2014・3 科学新聞社
川和孝『日本語の発声レッスン 俳優編』1981・10 新水社
半谷進彦、佐々木端『基礎から学ぶアナウンス』2000・10 NHK 出版
松濤アクターズギムナジウム監修『はじめてのボイストレーニング—朗読・ナレーション編』2000・11 雷鳥社
飯島晶子『伝わる声の出し方・話し方』2008・3 日本実業出版社
永田晟 ブルーボックス B - 1771『呼吸の極意 心身を整える絶妙なしくみ』2012・5 講談社
米山文明 平凡社ライブラリー 730『声の呼吸法 美しい響きをつくる』2013・3 平凡社

A Study on Japanese Language Education for the Native Speakers: How to Pronounce Vowels and Consonants with Physical Sensitivity?

MATSUI Takako

Abstract

Most Japanese native speakers rarely learn how to pronounce Japanese vowels and consonants. They only imitate the pronunciation of their family and neighborhood. That is why not a few Japanese people dislike public speaking. If they intend to get good at it, they will receive special training for counter value. Such training is voice training fixed originally for the professionals such as actors, opera singers, and announcers. Efficient vocalization will prevent their vocal cords from injury.

The Japanese Language has five vowels, and one of them follows every consonant. Articulating the vowels is essential for Japanese speakers. When they pronounce the vowels, the order is usually a-i-u-e-o, the same as the written language. And a-i-u-e-o is anatomically harder to pronounce than e-i-a-o-u because the articulator of Japanese speakers moves more smoothly when they pronounce e-i-a-o-u.

The consonant of the *ka* column of the kana syllabary is plosive. And that of the *sa* column of the kana syllabary is fricative. Whereas the *ta* column of the kana syllabary, the sound of *ta*, *te*, *to* are plosive, that of *chi* and *tsu* is affricate. Both *na* and *ma* are nasal sounds. And the pronunciation of *ga*, *gi*, *gu*, *ge*, and *go* becomes nasalized under some conditions. About the *ha* column of the kana syllabary, only *hi* is a fricative consonant with *i* vowel. Both the *ba* and *pa* columns of the kana syllabary are plosive. The *ra* column of the kana syllabary has a consonant peculiar to the Japanese language. For articulating *ya*, *yu*, and *yo*, you need to pronounce *i* vowel faintly at first. Similar to the *ya* columns of the kana syllabary, *wa* follows faint *u* vowel.

When you intend to pronounce the consonant and vowel combinations in the Japanese language, your imagination inspired by these features will help you articulate them.

(2021年5月25日受理)