



歌う門には福来たる、などと冗談を言いたくなるほど落胆するニュースが多い。

人は幸せだからほほ笑むのではなく、ほほ笑むから幸せになる、という諺のように、まず、歌うことで心の気分や感情を変えてみるのも悪くはないだろう。何より、歌えば元気になるからだ。

歌は楽しい有酸素運動で、不快なことや怒りを忘れ、穏やかな気持ちを取り戻せる。歌う腹式呼吸を10分以上行えば、セロトニンの分泌が高まることも知られている。

自律神経のバランスを整え、免疫力を上げ、内臓機能や血行を促進する腹式呼吸は健康の源だ。思い切り声を出すことで発散し、歌詞を覚えながら記憶力を向上させ、脳や身体を活性化しよう。

人との交流も広がり、音楽を通して一体となれたり、お

さあ、歌おう！世界の幸せのために…



互い力を合わせたりと、多くの刺激も受けられる。

歌は、吸った息を吐くだけのこと。私たちはおのおの、"世界に一つしかない自分の声、という楽器を既に授かっている"ので、いつでも歌い始められる。今こそ、歌で健全な心身を獲得しよう。

世界は今、各国がどんどん内向きになっているように見える。自国の国益を守ることだけを優先し、排他主義の様相を見せ始めている。私利私欲が蔓延し、自分の思い通りにならない世界を決して受け入れない人たちが増えている。

その要因の一つは、1%の富裕層が世界の富の約半分を保有するという絶望的ともいえる格差社会であり、その格差は今後、より拡大するだろう。

混沌とする、希望の見えない現代社会で、人間に愛と希望を与えてくれる音楽や歌を忘れずにいよう。

ベートーベンが言った。「音楽はあらゆる知恵や哲学よりも高度な啓示である」

さあ、歌い始めよう。

(さとう・しのぶ=声楽家)

—毎月第3金曜日掲載

