


認証種別 (AuthId)	有料会員 (仮想: xwoman_charge-v)
サマリ (Description)	しっかり向き合えば何歳からでも体は変わる。それを体現している方々の秘密に迫る連載。7歳で視力を失った塩谷靖子 (しおのやのぶこ) さんは、視覚障害者に大学受験の道を開き、全盲のプログラマーに。42歳で出会った声楽で新たな才能を開花させて79歳の今もリサイタルは満席という。マイクを使わずにホール全体に響かせるクラシックの発声をどのように維持しているのか。トレーニングの様子を見せてもらった。
公開開始日時 (PublishFrom)	2023/05/01
記事グレード (KijiGrade)	0:高い
著者名 (AuthorId)	
拡張タグ (ExtensionTag)	G0890, G0460, G0750, G0380, G0120
非表示キーワード (Hidden)	
ネイティブ型タイアップ (NativeTieup)	0:未設定
代表画像小 (TypicalImageS)	
代表画像中 (TypicalImageM)	



全盲のプログラマー→通訳→50代でソプラノ歌手に挑戦

視覚障害者の大学受験、プログラミング……数々の道を切り開いた人生は声楽で新たな幕を開けた

AR/A

2023.05.01

美容・健康

いいね! 0

シェア

シェア

送る

送る

クリップ

しっかり向き合えば何歳からでも体は変わる。それを体現している方々の秘密に迫る連載。7歳で視力を失った塩谷靖子 (しおのやのぶこ) さんは、視覚障害者に大学受験の道を開き、全盲のプログラマーに。42歳で出会った声楽で新たな才能を開花させて79歳の今もリサイタルは満席という

う。マイクを使わずにホール全体に響かせるクラシックの発声をどのように維持しているのか。トレーニングの様子を見せてもらった。

東京に来たら音楽が洪水のように押し寄せてきた



ソプラノ歌手でエッセイストの塩谷靖子（しおのや・のぶこ）さん

編集部（以下、略） 塩谷さんは52歳で声楽家としてデビューしたそうですね。音楽との出会いはいつごろだったのですか？

塩谷靖子さん（以下、塩谷） 子どもの頃から音楽は好きでした。緑内障で幼い頃から視力の弱かった私は、7歳のときには完全に視力を失いました。その頃、家族とともに鳥取県から東京に引っ越してきて、私は東京教育大学附属盲学校に入学しました。それまで学校にピアノもない田舎に住んでいたため音楽に触れる機会も少なかったのですが、東京に来た途端、音楽が洪水のように流れ込んできたように感じました。

童謡も、歌謡曲やクラシックも、いろんなジャンルの音楽を聴くうちに、私はクラシックが好きだと思いました。

学校で音楽の時間にちょっと歌をほめられるとうれしくて、自分でドイツ語を学んではドイツ語の歌曲を歌うのが楽しくて。大好きな趣味として、ピアノを弾ける友人を捕まえては伴奏してもらい昼休みに歌うのが好きでした。私はピアノも弾けませんでしたし、プロとして音楽の道に進むことは考えていませんでした。

当時、盲学校で高校を卒業した後は、マッサージや鍼（はり）を学ぶ理療科へ進むものだという考えが主流でしたので、私も理療科へ進みました。鍼灸（しんきゅう）師の資格を取って働かなければと思っていましたが、妹が就職し、母もフルタイムで働いていたので、「急いで働かなくてもいいよ、大学に行きたければ行ってもいいよ」と言われたんです。

視覚障害者の理系大学進学之道を開拓

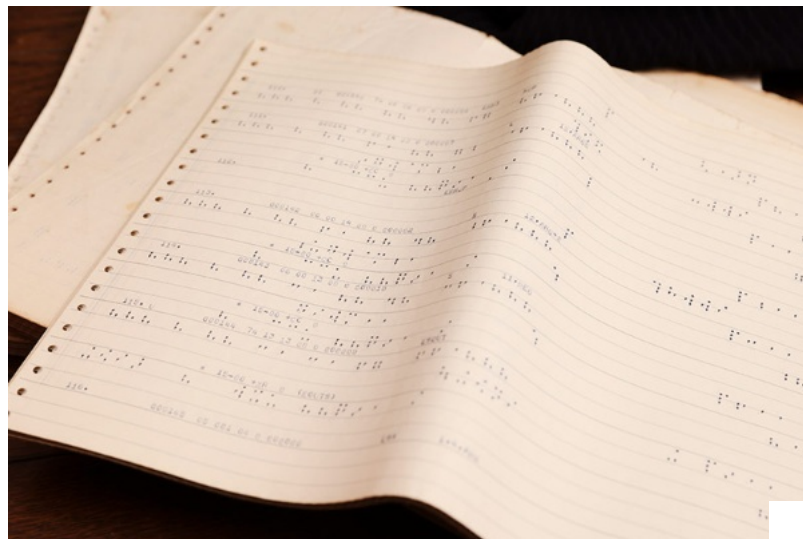
突然大学進学之道が開けたので、何を学ぶか考えたのですが、数学の先生が数学を学んだらと勧めてくれました。高校で微積分に出合って興味を持ったんです。四則演算とは違う、「限りなく近づく」といった極限の状態を求める微積分の世界に美しさを感じていました。

1年間文化放送の大学受験ラジオ講座を毎晩聞いて受験勉強したのですが、**当時理系の学科で点字受験をさせてくれる大学がなく、東京女子大が唯一受け入れてもいいと言ってくれて、担任の教師と一緒に面談に行きました。**そこで「三次関数を図で書いてみて」など、視覚障害者が数学や図形の概念を理解できているのかいろいろと質問され、先方も私が理解できていることが分かったので「じゃあ受験してもいいよ」と受験することを許されました。

学内には視覚障害者は私だけ。講義は健常者向けなので、板書するときに言葉で言いながら書いてほしいと教授にお願いしても完璧にということは難しく、後でクラスメートにサポートしてもらって補うことができました。私の入学後、視覚障害者に理系の門戸を開く大学が増えたようで、都内の大学にはテキストを点訳するサークルができはじめ、夫ともそこで出会いました。

私は大学でフォートランというコンピューター言語を学んでいたのですが、卒業後は日本ユニバック（現ビプロジー）にプログラマーとして嘱託で採用されました。当時まだ紙ベースで行っていた職員の給与支払いをシステム化する仕事を任されたり、点字で印字できるシステムを作ったりしました。

1人で開発する仕事なら問題ないものの、健常者とのチームワークは難しく、3年ほどで退職しました。その後は盲学校の非常勤講師をしたり、盲ろう者で今は東京大学教授である福島智さんや、その他の盲ろう者の指点字通訳をしたりしていました。



塩谷さんが開発した点字プリント。普通のプリンターと紙を使いドットやコロンで表現した点字を印字すると、機械と紙の間にはさんだデニムの生地がクッションになって紙に突起が出るように工夫した

―― ずっと音楽とは関係ないお仕事をしていたんですね。では声楽を学んだきっかけは？

<!--PageBreak-->

趣味で始めた声楽、コンテスト入選でプロの道へ

塩谷 子育ても一段落した42歳のときに、あるパーティーで私が歌っているのを聴いた音楽大学の先生が、声楽をやってみないかと声をかけてくれました。最初は習い事くらいの気持ちで始めましたが、本格的な声楽は発声の方法が全く違います。クラシックはマイクを使いませんから、体全体を響かせて歌うんです。

―― 40代から本格的にトレーニングを始めて声楽の発声ができるようになるのは大変でしたか？

塩谷 それは大変ですよ。何度も叱られましたし、「声を上に持って行け、頭のほうに響かせろ」と言われます。

声帯も筋肉ですが、全身のいろいろな筋肉を使います。腹筋が一番よく使いますね。声を出すために1拍先に準備しておく必要がありますし、硬口蓋（がい）という上顎を上にあげるとか、肺を動かすための横隔膜の筋肉も必要です。

正しい発声を体で覚えるためには発声の練習を繰り返し行いますが、それは基礎的なトレーニングで、歌は言葉で表現されるので表現力が必要です。日本語でもドイツ語でも言葉に合った発声が必要です。

本腰を入れてトレーニングをはじめたのは49歳のときにコンクールに参加したのがきっかけです。それまでは趣味の範囲で楽しくやっていたのですが、コンクールで上を目指すためのトレーニングはさらに大変でした。

1995年には初めて予選を通過して本選に進みました。51歳のときです。音大卒でもない、50代の私が入選できるとは思ってもみませんでした。



「今は自宅に防音室を作りましたが、以前防音室のない部屋に住んでいた頃は、ご近所さんに怒られることも度々でした」

―― プロの声楽家として活動を始めたのはコンクール入選がきっかけなのですか？

塩谷 奏楽堂日本歌曲コンクールという権威のあるコンクールで入選したので、これは中途半端なことではできないなと思いました。

リサイタルをやったら仲間にも勧められて、初めての1人だけの舞台です。仲間にも手伝ってもらいましたが会場の手配やチケット販売など、本当に大変でした。今も大変ですが。

<!--PageBreak-->

声帯は筋肉 毎日酷使すると疲労がたまる

―― 声を維持するためにどのようなトレーニングをしているのですか？ 声帯も筋肉なので衰えないように毎日歌うとか……。

塩谷 よく言われますけど、毎日全力で声を出していたら疲れてしまいます。1日おきに1～2時間くらい、今はリサイタルが近いので毎日トレーニングしています。歌わない日はイメージトレーニングです。頭の中で歌っているイメージをふくらませます。

次のリサイタルではドイツ語の曲と、朗読、その朗読の内容にまつわる日本の歌、そして自分で作詞作曲したオリジナル曲やポップスも歌う予定です。だんだん歌詞を覚えるのが大変になってくるので、イメージトレーニングは大事なんですよ。

―― トレーニングはどこで行うのですか？

塩谷 自宅マンションの一室を防音室にしました。小さい部屋ですがグランドピアノを入れてもらって。以前住んでいた部屋には防音室がなかったので、カラオケルームで練習したりしていました。

少し発声をやってみましょうか。部屋が狭いのであまり響かないのですが。



―― すごい迫力ですね。発声練習以外に体力をつけるためのトレーニングはしますか？

塩谷 いいえ、何も。もともと体力があるほうだと思いますが、歌うことそのものがトレーニングですから。

<!--PageBreak-->

もうすぐ80歳、4月のリサイタルはチケット完売

―― 今までで一番思い出深いリサイタルは？

塩谷 それは天下の東京文化会館でのリサイタルです。審査を通らないとコンサートを開けないんですよ。

今79歳、もうすぐ80歳です。必要とされる限り歌い続けたいです。年齢とともにやはり筋力は落ちてくるので、声を支えきれずに揺れてくることはあります。ただ、この年齢まで歌い続けられているのは、スタートが遅かったからではと思っています。音大を卒業されてプロになる人は若い頃からずっと歌っているから声帯を酷使しているでしょ。

2023年4月のリサイタルのチケットは完売しましたが、7月9日にとしま区民センターでリサイタルを予定していますので、よかったら来てくださいね。歌のほか朗読もします。点字の文章をリズムよく読むのは結構難しいので、朗読の練習もしないといけませんね。



憧れの音楽の殿堂、東京文化会館で1997年と2000年にリサイタルを開催

取材・文／小島潤子（日経xwoman ARIA） 写真／鈴木愛子

今後のコンサートなどの情報は塩谷靖子さん公式ホームページで
<https://www.nobuko-soprano.jp/>

シェア

シェア

送る

送る

クリップ

#カルチャー

#趣味・ホビー・大人の習い事

#サードプレイス・ライフワーク

#40代からの転職

#健康維持