

声の衛生

のための注意事項



1. 叫んだり、金切り声をあげたり、大声で笑うことをさける、応援する時は、みんなで声をそろえれば小さい声ですみます。
 2. 咳ばらい、空咳は必要最小限にとどめる。食事の時は、少しずつ、むせないように、ゆっくり食べる。
 3. うら声で話したり、無理な高さで発声することを止め、ささやき声もさける。自分にとって、最も楽な大きさと高さの声ではなす。
 4. うるさい機械のそばや、大きな音で音楽を聞いている時、ドライヤーを使っている時、バス、電車、地下鉄、飛行機、自動車の中など、うるさい乗り物のなかでの会話をさける。うるさい所ではおとなしくする。必要なことは相手の耳もとで話す。
 5. 話したくても、おもうように声の出にくいときは、無理に話さないようにする。楽に出せる声を使う。筆談も一つ方法です。
 6. 話をするとき、首、肩、胸、のどなどに、力を入れない。発声が一番楽なリラックスした姿勢で話す。呼吸法も大切です。
 7. 冷たい空気や、乾燥した空気の場合はさける。部屋の中はある程度のしめりけが必要です。
 8. けむたい所や、ほこりっぽい所、タバコを扱っている人のそばに行くのはさける。タバコの煙や、ほこりは声の敵です。
 9. 屋外や広い部屋で遠くの人に対して話すのはさける。相手の近くへ行つて話す。
 10. かぜをひかなように注意し、かぜの時はできるだけ声を休める。疲れた時や、かぜの時はまず体も声も休ませる。
- 以上の注意を守るのも大切ですが、その前に人が話をしている時は、話している人の気持ちになって、静かに最後まで聞く姿勢を身につけましょう。

『健康な体に良い声が宿ります』



※東大耳鼻科音声言語外来の資料より転写