

オペラ アドバイザー



森 朱美（ソプラノ）

栃木県小山市出身。宇都宮短期大学附属高校音楽科卒業。東京藝術大学声楽科卒業。同大学大学院修士課程オペラ専攻修了。二期会オペラスタジオ第 39 期修了。文化庁オペラ研修所第11期修了。文化庁派遣芸術家在外研修員としてフランス(パリ)に留学。チェコ・プラハ国立歌劇場にてヴェルディ『椿姫』ヴィオレッタ役で主演の他数々のオペラ・オペレッタに出演。モノ・オペラ(一人芝居)プーランク『声』から、コロラトゥーラの技術を駆使するトマ『ハムレット』のオフィーリア役まで幅広い役柄を演じる。他、ベートーヴェン交響曲「第九番」をはじめ、バッハ「マタイ受難曲」「マニフィカート」、マーラー「復活」「千人の交響曲」、フォーレ、モーツァルト「レクイエム」等のソリスト、フランス歌曲を中心とした演奏活動を行う。近年パリを始めフランス各地でのコンサートにも出演。東京藝術大学、東京学芸大学非常勤講師。日本フォーレ協会、日本セヴラック協会、東京二期会会員。小山評定ふるさと大使。宇都宮短期大学特別講師。

1. はじめに ～もう一人の自分との対話～

「自分の演奏(演技)を見ているもう一人の自分がいますか？」

この問いかけに、私は様々な場面で出会いました。そして何度も助けられました。日々の練習や出番直前に袖からステージを見ている時にふと孤独を感じます。この時にあなたの中でもう一人の自分が「大丈夫！」とエールを送ってくれます。その友と一緒に舞台に立ってください。

これは歴史を遡ること室町時代、世阿弥という能の達人が記した言葉『離見の見(りけんのけん)―自分を客観的に見る』という教えです。他にも世阿弥の言葉は、芸能を超えて、現代に生きるためのヒントとして様々な場面で取り上げられていますので、いつか触れてみてください。

2. アンサンブルすること

声楽の私たちには必ず共演者がいます。ピアニスト、オーケストラ、オペラでは相手役とのアンサンブルによって、自分が活かされていることを忘れないでください。よく「呼吸を合わせて！」と言われますが、「せーのっ！」ということではありません。それでは音楽の流れを止めてしまいます。共演者の音楽を常に感じて共に波に乗っていくイメージを持ってください。



リサイタル(銀座:王子ホール)

そしてそれぞれのパートの楽譜をしっかりと読み込みましょう。共演者が先導してくれるところと自分が新しいハーモニーのきっかけ生み出すところではブレスの質が違います。また歌詞の内容を作曲家がどのように音にしたのか、伴奏パートが何を表現しているのかを発見できたら、作品の設計図を手に入れたようなものです。そして、それぞれの役割を互いのテクニックで具現化していくことが『共演』の第一歩だと思っています。まずは相手の音に興味を持ちましょう！

3. 『発声』と『発音』

大きなホールでよく響く声は、美しく豊かな母音の響きから生まれます。そのために私たちは日々『発声』のテクニックを身につける努力をしています。

す。そしてもう一つの大切なテクニックは歌詞を歌うための『発音』です。体によく共鳴した母音の前に適切な子音を入れるという発想は本来日本語にはありません。ローマ字で表記してみると視覚的には理解できますが、日本語では『な』は『な』であり、『N+A』と分離した考え方はないので感覚が異なります。特に歌唱時には、イタリア語の発音の位置とはずいぶん離れたポジションであることに気づくでしょう。ドイツ語では更に高い位置に、ロシア語では更に深い位置にベストなポジションを見つけることになります。この『発声』と『発音』を上手くコーディネートできることが、大ホールでよく響く声を持つための鍵です。昔のオペラ歌手のカリカチュアのような大きな体でなくても大丈夫ですし、大編成のオケや合唱の前で、力で押ししたり叫んだりする必要もありません。



モーツァルト作曲『レクイエム』



マーラー作曲交響曲第2番『復活』(ミュンヘン・フィルハーモニーホール)

4. 『緊張する』か『あがる』か

本番で緊張することにネガティブなイメージを持たないようにしましょう。緊張は演奏に必要なテンションです。無理にリラックスさせると体の反応が遅くなり必要な筋肉も使えなくなってしまう。準備してきたことを披露できる機会に感謝して、ドキドキをワクワクに変えてみてください。・・・とは言え、いくらしっかり準備しても暗譜が心配だったり、テクニック的に心配な音

程があったり、体調が万全でなかったり、お客様ではなく審査員しかいない本番だったりするとあがってしまいますね。その時はネガティブな『もう一人の自分』(1. はじめにを参照)を労ってください。出る前に手のひらを合わせて擦ったり、冷たく硬くなっている皮膚を摩って自分の体温を感じてください。そして大きく息を吸ってしばらく止めて、暖かい息を吐きます。そしてニッコリ笑って舞台に進みます。もう一人の自分があなたを批判する存在になっている時は、今の自分をよく見せようと無理をしている時かもしれません。「やれることしかできない！」と開き直れる勇気を持ってください。

5. おわりに ～楽器であり奏者～

楽器であり奏者である自分の心と体に向き合しましょう。先生の教えに導かれ無我夢中で歌う時期を過ぎた頃に、一人で舞台に立つことが怖くなることがあります。そこで先生に依存している自分に気づきます。同じ人間が2人いないように同じ骨格、筋肉、声帯を持った人はいません。自分の感覚でしかテクニックを見出せないのです。ある時、学んだ多くのことを自分のために練り直すことが必要になります。これはこの先の長い人生で何度か経験するかもしれません。『声』はホルモンバランスによっても音色が変化する繊細な楽器ですから。バージョンアップを図る時まで多くの知識を得て、耳を鍛えておきましょう。人は聞こえる音以上の音を表現できないと言います。イメージできないものは形にできないということです。良い音楽、美しい響き、幅広い芸術に触れて、大いに感性を磨いてください。



ヴェルディ作曲『椿姫』カーテンコール



チェコ・プラハ国立歌劇場のプロセニウム・アーチ