

相談室の窓から

学生相談室
相談員
経営学部教授
戸村 佳代

マスク生活でも「声」を出してみませんか

“長引くコロナ禍で声を出す機能が低下している人が増えている”という指摘があるのをご存じだろうか。それを報じた記事が出たのは、オンライン授業を適宜取り入れながらの対面授業が行われている最中のことだった(2022年6月4日朝日新聞朝刊)。なんでも、声を出さない生活が続くと声帯を振動させる筋肉が衰えた「声帯萎縮」が起り、声を出す機能が低下するのだという。手や足の筋肉と同様、“使わなければ衰える”というわけだ。

そんなことがあるのだろうかと半信半疑で、担当している200名ほどの講義で学生たちに話してみた。すると、思いがけず多くの学生から共感のコメントが寄せられた。曰く、「カラオケに行くこともなくなったし、声を出す機会がない」「オンライン授業ではほとんど発言の機会がない」「オンライン授業続きで2年生になっても友だちがいなくて話し相手がいなくて、一緒に声が出にくいと感じた体験を報告してくれた。中には「一人暮らしなので、丸一日誰とも一言も言葉を交わさない日が続くのが普通……いざ話そうとすると喉がくっついた感じ」などというものもあった。友だちがいてもLINEでやりと

りするだけなら声を出すことはない。

確かに、振り返ってみると、コロナ禍が続く中で対面授業では、指名した学生の声小さすぎて聞き取れないことが増えた。学生相談室に来訪してくれた学生や自宅からのZOOMでマスク無しで話す学生の中にも、ボソボソと聞き取りにくい話し方になっている人が多い。マスク越しだから聞き取りにくい、というだけではなさそうだ。

外食しても“黙食”が奨励され、キャンパスでもマスク着用が当然の生活が続きそうの中で、どうやって声を出せばよいのか。お風呂で声を出して歌を歌ったりハミングしたりするのも効果があるそうだ。コロナ禍では意識しないと声を出すチャンスは訪れない。

ある調査によると、「悩みごとを相談できる友人」の多寡が生活満足度やメンタルヘルスに大きく影響するという。学生相談室はキャンパス内で「悩みごとを相談できる」環境を提供している。お風呂で歌うのと同じ程度の気軽さで学生相談室を利用し、声帯を動かす筋肉を大いに鍛えていただきたい。「声を出す」ことが明るい気持ちにつながるだろう。

学生相談室について

- 駿河台キャンパス 大会館2階 TEL:03-3296-4217
- 生田キャンパス 中央校舎2階 TEL:044-934-7619
- 和泉キャンパス 第一校舎2階 TEL:03-5300-1178
- 中野キャンパス 低層棟4階 TEL:03-5343-8080

開室時間 月～金 10:00～17:00

- 相談は電話、または、Oh-o!Meiji アンケート「学生相談室」相談申込フォームにてお申し込みください。
- 予約状況などから、面談が申込翌日以降になる場合もありますので、ご了承ください。
- 土曜日(9:00～12:00)に面談をご希望の場合は、事前にご相談ください。
- 夏季休業期間中、入試期間中など、開室時間を変更する場合がありますので、掲示、ホームページでご確認ください。
<https://www.meiji.ac.jp/soudan/>

新型コロナウイルス感染症の影響拡大に伴い、当面の間、電話およびオンラインにて相談を行っています。学生相談室ホームページで最新のお知らせをご確認ください。