

## 柔らかなココロ



「喉」…のど

6月のある日、声が出づらいなあ…と思っていた矢先、高熱が出た。最近、忙しいーと思っていたところ、何と無く体調が悪くなるぞ〜という気がしていたが、やっぱり。原因は過労による免疫力ダウンと KIDS☆JUDO 体操教室(未就学児対象教室)での声の出し過ぎ。そして週末の大会での審判員活動が決定打になり、ついに日曜日の夜、発熱。

喉からの発熱はしょっちゅうある。扁桃腺持ちなので、高熱は慣れっただけど、声が出ないことは、子育て中の私にとって、話や気持ちが子ども達に伝わりづらいので、たいそう辛かった。

今でこそ、大きな声を出して KIDS☆JUDO 体操教室で指導をしているが、私は以前から声が通りにくいときがあり指導者や審判、講演活動等でとても苦労している。

選手に指示をするときに観客の声にかき消されタイミングがズレる。困ったことに、審判員で主審となっているときに、希ではあるが、‘待て’を掛けても選手がストップしないことなんてこともある。(そんなときは、‘待て’、待ての連呼、連呼…)「声」にコンプレックスがありすぎて、審判活動の継続を真剣に悩んだこともあった。

どうにかしたくて、プロのアナウンサーのレッスンに通ってみたり、ファシリテーター講座で声にまつわるアレコレを質問してみたりと、自分なりに努力をしてみたが、効無し。

色々考えた結果、試合時指示を出す時は大きな声の学生をそばに置く、審判時はなるべく選手に近づけるギリギリのところでジャッジを伝える、講演活動はマイクなしでは行わない。と、決めた。

しかし、困るのが KIDS☆JUDO 体操教室である。子ども達はただでさえ夢中になると何も聞こえなくなる。こればかりは大きな声で指示を出さないと教室が成り立たない。今のところ有効な解決策はなく四苦八苦しているが、のどぬーるスプレーに頼り、毎回教室を続けている。

今は、喉の痛みに耐えながら教室を続けているが、いつか‘喉元過ぎれば熱さを忘れる’くらいのナイスな方法を探し当て悠々と教室を行っていることを願い、日々模索している。よろしければどなたかよいアドバイスがあると幸いです。

(近藤 優子)