

3大パワーは 発散、美意識、コミュニケーション

「歌は、人の心と体を元気にする可能性を持っています」と話すのは、プロ歌手であり、ヒーリング音楽アドバイザーの中森万美子さんです。中森さんは、歌を歌うことには3つの働きがあると考えているそう。

その一つ目が、“発散”。

「言葉ではうまく言えず気持ちがモヤモヤするとき、『あ、この歌、今の私にぴったりくる』って思うことがありますよね。それは、歌の中に自分の気持ちをあらわす何かが含まれているから。その歌を歌うことで、自分の思いを理解し、歌にのせて発散できるんです」

二つ目は“美的感覚の満足”です。

「美的感覚というと、一般的には美しさを感じ取る感覚のことですが、私はもっと大きく捉えていて、好ましいと感じ取れることだと思っていますね。好きな歌を歌っているときって気持ちは安定しているもの。これは好ましい状況です。ですので、好きな歌を歌うことで、自分の美的感覚が満足させられると考えているんです」

そして最後は“コミュニケーション”です。

「一人で歌うときも、もし伴奏者がいればその人と、合唱ならほかのメンバーと、気持ちを合わせる必要があります。これがコミュニケーション。誰かと一緒に歌を歌うと、その人とすごく仲良くなれるんですよ、不思議と(笑)。人と人をつなぎ合わせる力が歌にはあるんでしょうね」

プロの歌手として、普段から歌漬けの生活を送る中森さん。身をもって感じる歌の力もあるのでは？
「本来、私、“気にしい”なんです(笑)。でも、歌を歌っていると、歌に集中するから悩み事も忘れてしまいます。で、歌い終わったら、悩んでいたことも『まあ、しゃあないか』って。私には意識の切り替えのツールにもなっています」



歌手・ヒーリング音楽アドバイザー
中森万美子さん