

声にのせる秋 PDF vol.4

宮澤 治

『雨ニモマケズ』

朗読台本＋ポイント付き
声日記ワーク付き

声のトビラ リスからの贈り物 2025年9月



雨ニモマケズ
風ニモマケズ
雪ニモ 夏ノ暑サニモマケヌ
丈夫ナカラダヲモチ
(※「マケズ」「マケヌ」は切らずに流す)

慾ハナク
決シテ瞋ラズ
イツモシヅカニワラッテキル
(※“シヅカニ”の「カ」に軽くアクセント)

一日ニ玄米四合ト
味噌ト少シノ野菜ヲタベ
アラユルコトヲ
ジブンヲカンジョウニ入レズニ
ヨクミキキシワカリ
ソシテワスレズ
(※テンポは心臓の鼓動ぐらいで)

野原ノ松ノ林ノ蔭ノ
小サナ萱ブキノ小屋ニキテ

東ニ病氣ノコドモアレバ
行ッテ看病シテヤリ
西ニツカレタ母アレバ
行ッテソノ稲ノ束ヲ負ヒ
南ニ死ニサウナ人アレバ
行ッテコハガラナクテモイ、トイヒ
北ニケンクワヤソショウガアレバ
ツマラナイカラヤメロトイヒ
(※「行ッテ」の繰り返しでリズムを一定に)

ヒドリノトキハナミダヲナガシ
サムサノナツハオロオロアルキ
ミンナニデクノボートヨバレ
ホメラレモセズ
クニモサレズ
サウイフモノニ
ワタシハナリタイ
(※最後は声を絞らず、静かに余韻を残す)



声日記ワーク

- 今日読んでみて、一番心に残った一行は？
- 声に出してみて、どんなリズムや響きを感じた？
- 読む前と後で、気持ちに変化はあった？



「日記を書くように、声の感触をメモしてみてね。
文字じゃなくても、絵や記号でも大丈夫。
あなたの声が、あなたの記録になるよ。」