

日本語版 Singing Voice Handicap Index

歌声の問題で、歌唱や音楽活動にどのような影響を受けているか、みなさんが悩んでいる問題について記載されています。あなたが、この一ヶ月でどのくらいの程度で悩んでいるのか、以下の質問の数字に丸をつけて教えてください。

	全くない	少しある	時々ある	よくある	いつもある
1. 歌うのにとっても苦勞します。	0	1	2	3	4
2. 声が割れたり途切れたりします。	0	1	2	3	4
3. 自分の歌唱にイライラします。	0	1	2	3	4
4. 歌う時「あなたの声どうしたの?」と聞かれます。	0	1	2	3	4
5. 歌う能力が日によって異なります。	0	1	2	3	4
6. 歌っている時に声が出なくなります。	0	1	2	3	4
7. 自分の歌声のせいで、気持ちが落ち着きません。	0	1	2	3	4
8. 歌唱の問題で、歌いたくない/演奏したくないと思います。	0	1	2	3	4
9. 自分の歌唱を恥ずかしいと思います。	0	1	2	3	4
10. 高い声を使うことが出来ません。	0	1	2	3	4
11. 歌唱の問題のせいで、歌う前は緊張します。	0	1	2	3	4
12. 話し声は普通ではありません。	0	1	2	3	4
13. 歌っている時にのどが乾きます。	0	1	2	3	4
14. 自分の歌や演奏から特定の歌を省かざるを得なかったことがあります。	0	1	2	3	4
15. 歌声に自信がありません。	0	1	2	3	4
16. 歌声はいつも普通ではありません。	0	1	2	3	4
17. 自分が出したいと思う声がかせません。	0	1	2	3	4
18. 歌う時に「無理をして」声を出す必要があります。	0	1	2	3	4
19. 声の息もれ音の制御が難しいです。	0	1	2	3	4
20. 声のかすれ音の制御が難しいです。	0	1	2	3	4
21. 大きな声で歌うことが難しいです。	0	1	2	3	4
22. 歌っている時に音程を保つことが難しいです。	0	1	2	3	4
23. 自分の歌唱に不安を感じます。	0	1	2	3	4
24. 自分の歌唱は無理に歌っているように聞こえます。	0	1	2	3	4
25. 歌唱の後、話し声がかすれます。	0	1	2	3	4
26. 声の質が安定しません。	0	1	2	3	4
27. 自分の歌声は聴衆に聞き取りにくいです。	0	1	2	3	4
28. 歌唱のせいで、ハンディキャップを感じます。	0	1	2	3	4
29. 歌う時に声がすぐに疲れます。	0	1	2	3	4
30. 歌っている時に、痛み、くすぐり感、または息苦しさを感じます。	0	1	2	3	4
31. 歌っている時に、どういう結果になるか自信がありません。	0	1	2	3	4
32. 歌えないために、人生の何かを失ったように感じます。	0	1	2	3	4
33. 歌唱の問題で、お金を失うのではないかと心配になります。	0	1	2	3	4
34. 声のせいで、ミュージック・シーンから取り残されていると感じます。	0	1	2	3	4
35. 歌唱のせいで、無力感を感じます。	0	1	2	3	4
36. 歌唱のせいで、パフォーマンスや歌の契約、リハーサル、 または練習をキャンセルしなければならないです。	0	1	2	3	4

出典：Validation of the Japanese Version of the Singing Voice Handicap Index. Okui A, Nimura Y, Komazawa D, Kanazawa T, Konomi U, Hiroaki M, Okano M, Nishida M, Watanabe Y. J Voice. 2021 Oct 8: