シュクル通信
2018.5 月号

【編集・発行 vol.44】
(株)ボイスクリエーションシュクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者　佐藤恵
担当編集者 中川久美子

日経新聞に掲載、広がる声磨きムーブメント！

全国トップ級のペースで高齢化が進む埼玉県内で、民間団体が喉を鍛える健康法の普及に力を入れている。正しい呼吸や発声に関するトレーニング法を考案し、自治体の介護予防事業などで実演。高齢者に多い誤えんによる事故の防止につながるとして需要は膨らむとみており、2018年度は講師の育成にも本格的に取り組む方針だ。

トレーニング法は一般社団法人の日本声磨き普及協会（さいたま市）の佐藤恵代表理事が考案した。顔の表情筋を鍛える体操や腹式呼吸、発声や

喉トレーニングで健康に

さいたまの団体が講座

滑舌を改善する練習などを組み合わせた内容で、16年ごろから県内各地の公民館や民間のカルチャースクールなどで講座を始めた。

講座は1回約90分間で、器具は不要。自宅や職場でも繰り返し実践できるとして徐々に注目を集め、17年度は1500人以上が受講した。志木市や鶴ケ島市など市民の介護予防や健康づくり事業に組み入れる自治体も増えつつあるという。

市民向け講座を受託する機会が増えている

介護予防の一環　講師育成にも力

18年度はさらに普及させるため、講師の育成を本格化させる。「2級」「1級」「シニア」の3段階の認定資格をつくり、取得レベルに応じた講座で指導できるようにする。取得には能力に応じて30～70時間程度の受講が必要。数十万円の費用がかかるが、シニアインストラクターになれば起業の指導も受けられる。18年度中に全国で100人の講師育成をめざす。

佐藤氏はラジオパーソナリティーなどを経て、話し方に関するセミナーやスクール事業などを展開するボイスクリエーション（さいたま市）を09年に設立。16年4月には日本声磨き普及協会を設立し、介護予防分野への取り組みを強化している。

佐藤氏は「正しい呼吸法や発声法で喉を鍛えれば、コミュニケーション能力だけでなく口内環境の改善や嚥下（えんげ）機能の向上にもつながる」と指摘する。食べ物ののみ込みを巡る高齢者の事故防止や、介護費の削減に貢献したい考えだ。

3月28日付日本経済新聞朝刊に【健康声磨きの広がり】に関する記事が掲載されました。

全国トップクラスのスピードで進む埼玉県の高齢化。**老いは口元からやって来る**、と言われますが、日頃の声磨きトレーニングで口元に老いを忍び込ませないように、また誤嚥を防ぎましょう。「話す力」も「飲み込む力」も生きている証ではないでしょうか。声磨きトレーニングでのど仏の筋肉を鍛えましょう！

今年度は既に県内外の市町村からの依頼が２０余講座、カルチャースクールでの開講が大宮・柏に続き、戸田・川口でもスタート予定、インストラクター養成が急務です。火が着き始めたこのムーブメントがここ埼玉から全国に広がり、コミュニケーションにも健康にも効く声磨きで老若男女が元気に、心豊かになれる日本になりますように。

声のチカラで自分らしい人生を。
私達と一緒に目指しませんか！

（一社）日本声磨き普及協会のホームページがリニューアル　http://koemigaki.com/

※お問い合わせは(株)ボイスクリエーションシュクル
お電話 048-829-9624、または、メール info@vcsucre.com までどうぞ。ホームページは http://vcsucre.com/

声磨きインストラクターに認定された三人をご紹介いたします！

Q：なぜ、(一社)日本声磨き普及協会認定声磨きインストラクターを目指そうと思いましたか？

A：　嘉納さん：自分自身も子供の頃から人前で話すことが苦手でした。シュクルで受講し、自分の声とじっくり向き合うことで自信が持てるようになりました。以前の私と同じように声の悩みを持つ人の力になりたいと思ったからです。

木太久さん：世の中が便利になると同時に、人と人とをつなぐ会話や心が希薄になっていくことに違和感を感じていた時、佐藤先生の事業が紹介されている新聞記事を読み、私も声を磨いて先生のように社会に貢献したいな、と思ったことがきっかけです。

田中さん：シュクルで学ぶにつれ、あれほど嫌っていた私自身の声が良いと思え、好きになり、そして人前で話すことが苦にならなくなりました。この私の変化を話すことが苦手、自分の声が嫌いだという方に伝えたいという想いからです。

Q：どんな声磨きの先生を目指しますか？

A：　嘉納さん：声の悩みをもっている方々の力になりたいです。特に苦手意識が芽生える、子ども達には、話すことが好きになるように、自信と勇気をもって人前で話せる力を育んであげる先生になりたいです。

木太久さん：広く伝えていきたいです。

田中さん：声にはパワーがあり、そのチカラで自分は変われるということを導ける先生を目指します。

(一社)日本声磨き普及協会認定声磨きインストラクター養成講座説明会

自分のやりたいことや好きなことを仕事にしてこれからの人生を歩みたい方、自分の専門性に付加価値を付けて可能性を広げたい方など、私達と一緒に声のチカラで日本を元気していく「声磨きの先生」にご興味のある方へ。
経験不問の養成講座、ゼロからでも大丈夫！ インストラクター養成講座の内容、活躍のフィールド、協会のサポート体制、報酬面など 詳細についてご説明いたします。個別相談もお受けいたします。

・5/02(水)　10：00～12：00　・5/10(木)　10：00～12：00　・5/14(月)　10：00～12：00

★参加費：3,240 円（税込）　★会場：(一社) 日本声磨き普及協会本部校シュクル声磨きサロン

※要予約　電話　048-829-9624　メール　info@koemigaki.com　当協会事務局まで

【好印象になれる､好感度が上がる！声の磨き方･話し方 体験レッスン 少人数、女性限定だから安心】

声・話し方の不安を解消したい方は必見！人前で話すことが嫌じゃなくなり、コミュニケーションが楽しくなる♪
好印象になれる話し方の秘訣がわかります。　※少人数、女性限定だから安心です。　受講料：3,240 円

☆浦和本部校　・5/07(月)　14：00～16：00　・5/12(土)　10：00～12：00　**※要予約。**
・5/20(日)　14：00～16：00　・5/26(土)　10：00～12：00　**HP よりお申込みください。**

オトナの癒しの朗読教室　受講生の声

只今「葉っぱのフレディー」に挑戦してます♪

朗読には自分の感じたままを、自由に表現できる、創作する楽しみがあります。ちょっと元気がでない時、疲れている時でも、朗読をするとその世界に入り込んで自然と気持ちが明るくなれるんです。どう表現すれば人に伝わるかを考えることは、人を思いやる気持ちにも繋がりますね。普段の会話での感情表現がしやすくなりましたよ。とにかく楽しい！声を出すと元気になる！日常を忘れて作品の主人公になれる！さらに、朗読をしていなければ手にしないであろう作品に出会える喜びもありますよ。　**次回は5月27日日曜日 16:00～18:00　初回は体験価格 3,000 円**

【編集後記】インストラクターを受講されて認定された皆様は、シュクルの門を叩いた時とは見違える程、声のプロに成長しています。悩みを共有できる講師は、いつでも私達の味方となってくれる存在です。(中川)

(株)ボイスクリエーションシュクル〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103 号
TEL：048-829-9624　FAX：048-829-9634　メール：info@vcsucre.com
企業向け HP：http://vcsucre.com/company/　女性向け HP：http://vcsucre.com/
(一社)日本声磨き普及協会 メール：info@koemigaki.com HP：http://koemigaki.com/