

# シュクル通信

## 2019年12月号

【編集・発行 vol. 62】  
(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  
令和元年 12月1日

### 大会の顔となるボランティアの声のチカラで成功を！



東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会のボランティアは 11 万人といわれていますが、そのうち大会ボランティア「フィールドキャスト」が 8 万人、都市ボランティア「シティキャスト」が 3 万人です。

オリンピック・パラリンピックの成功は、まさに大会・開催都市の顔となるボランティアの皆さんの活躍にかかっています。そこで各地でボランティア研修が実施されています。

シティキャストとは競技会場周辺の主要駅や空港などで、周辺エリアや観光地、交通アクセスのご案内などを行う都市ボランティアです。研修メニューはやさしい日本語・イスラム圏の文化や食を学ぶ・ダイバーシティ・インクルージョン・接遇・サポート・外国語・観光・安全など。ボランティアをする方自身が楽しみ、グローバルな視野に立って迎え入れる側として自己研鑽出来る豊富な講座が並びます。

弊社もこれまでに埼玉県都市ボランティア研修で 2 講座を担当させていただきました。東京 2020 大会に参加するという人生一度のビッグチャンスに胸躍らせていらっしゃるパワーを受講者全員から感じました。

弊社も埼玉県オリンピック・パラリンピック課様からのご依頼を受けて、東京 2020 大会にかかわることが出来ましたことを光栄に感じています。



#### 【世界に誇れるおもてなしを目指して！好感度が上がる声の磨き方・話し方】(8月29日開催)

★相手に好印象を与える声の出し方・話し方を身に付け、おもてなし向上を目指す。

目の色も、国籍も、文化も違う人たちに“日本的な笑ってごまかす”は通用しません。ボランティア一人一人が日本の顔です。外国のお客様にしっかりと届く声でコミュニケーションをとりたいですね。シュクルの研修を受けた都市ボランティアの皆さんはおもてなしの心を持って、笑顔でお迎えしてくれることでしょう。

#### 【口下手・話下手・人見知りでも大丈夫！雑談力を磨く】(10月26日開催)

★チームで活動する仲間や観戦客とのコミュニケーションに困らない会話術を磨くことを目指す。

雑談から自分に敵意がある人かどうか、関わっても問題がない人かどうか”ということが無意識のうちに、判断します。つまり、何気ない会話から、その人の社会性や人間性が垣間見えるものなのです。雑談は、挨拶にちょっと足された言葉から始まる、と言われていています。あいさつの後に付ける一言は、気楽なもので OK です。

「今日も暑いですね」「昨日の〇〇の試合は凄かったですね！ご覧になりました？」「今日は思ったよりも電車が空いていましたよ」…など 言葉を交わすことで同じ場所、時間を共有できればいいのです。話す内容が重要ではなく、雑談することに意味があるのです。雑談は空気を和ませるためのきっかけなのですから、気楽に、気軽に、構えずに。場の空気や流れを和ますために行う気楽に、雰囲気を楽しみましょう！

間もなくやってくる東京オリンピック・パラリンピック。ボランティアの皆さんは国内外からお越しになる多くの方々にあたたかい「おもてなし」でお迎えして下さることでしょ

う。「良いところだったな」「また来たい」、と海外から訪れた多くの方々にそう思っただけのといいですね。

そして、東京 2020 大会が多くの方々にとって記憶に残る大会となるよう、笑顔あふれるボランティア活動を創っていかれることでしょ

う。笑顔で挨拶+ちょっと添えて。。声のチカラで潤いあるコミュニケーションを！



## 脚折地域で支え合う関係づくりを考える講演会@鶴ヶ島市

10月29日に鶴ヶ島北市民センターの「脚折地域で支え合う関係づくりを考える講演会」にて【声から始まる介護予防～声を磨いてこころも身体も若返る！～】というテーマで当協会認定講師・金村志乃が登壇いたしました。

鶴ヶ島市といえば、2015年当協会の健康声磨きが初めて公開された地です！当時の同市健康増進課の依頼で【地域でスクラム！健康運動事業】として代表佐藤が『声から始める介護予防講座』全2回シリーズを実施したのが始まりです。鶴ヶ島市から始まった健康声磨きはその後首都圏各地に大きく広がり、年間1,500人の受講生を越える講座になりました。



あれから4年、今回は、すねおり地域支え合い協議会設立準備会の一環として、声磨きを健康づくりだけでなく、好感度を上げてコミュニケーション力を強化したいということで健康声磨き講座の依頼をいただきました。10月末の肌寒い小雨のお天気でしたが、50名近い方にご参加いただき、ありがとうございました。声を磨くことで脚折地域の皆様のコミュニケーション力が向上し、健康づくりの輪が広がって地域活性化に繋がっていくことをお祈りしています。声のチカラで地域が元気に！

## 実感！声磨きの効果 ～声が変われば気持ちが変わる！～

現在受講中のHさんが、声磨きトレーニングを通じて体感した効果について皆さんにご紹介します。「今まで、仕事をする上で上司から突っ込まれたり、イラッとさせたりする事がしばしば…自分でも何に注力して伝えれば良いのかが整理できず悩んでいました。声磨きトレーニングを始めてまだ日が浅いですが、最近仕事での変化を実感しています。最も大きな変化は、苦手な相手とも心を落ち着かせて話せるようになったことです。例えば、講座内で学んだ強調したい／伝えたい点を心掛ける手法を取り入れることで、客観的に自分を見つめることが出来るようになり、スムーズなコミュニケーションが取れるようになりました。そのほかにも、話すことの基礎が整ったことにより「自分なら大丈夫！」と自信を持てるようになったことが大きな要因だと感じます。相手の話も聞き入れて吸収する心構えが出来るようになったことで仕事に対する臨み方や視野が広がり、「なりたい自分に近づけたことが非常に嬉しいです！」と。まさに、「声が変わればモチベーションが上がり気持ちが変わる！」体験です。今後のHさんの成長を楽しみに、全力でサポートして参ります！声のチカラでやる気アップ！



## 寒い季節だからこそ滑舌練習で口元滑らかに！

いよいよ冬本番、寒さで首をすくめていると血行が悪くなって特に肩の筋肉や表情筋が硬くなりますね。その結果口元が動きずらくなり、滑舌が悪くなります。冬場になると滑舌が悪くなる。。。という方も多いです。ですから冬場こそ滑舌トレーニングをして固まった口元を柔らかくしてあげましょう。

＜口周りの動きが滑らかになる滑舌練習＞

・この杭の釘は引き抜きにくい杭の釘      ・お綾や親にお謝り、お綾や八百屋にお謝りとお言い

意識せずに発すると「引き抜きにくい」が「ひきにくにくい」に、「おあや」が「おやや」に、「おあやまり」が「おやまり」になってしまいます。母音「あ・い・う・え・お」をはっきりくつきりと口を大きく動かすことをいつも心掛けてくださいね。寒さに負けない滑らかな口元でこの冬はナイスなコミュニケーション乗り切りましょう。



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>  
 (一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>  
 〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201  
 TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com

