

シュクル通信

2020.1月号

【編集・発行 vol.63】
 (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2年1月1日

Voice Creation
 Sucre

新春万福

幸多き新年をお迎えのことと
 お喜び申し上げます。
 旧年中は一方ならぬご厚情を賜り、
 誠にありがとうございました。

声のチカラで潤いあるコミュニケーションが
 広がる社会目指して前進してまいります。

本年も変わらぬご厚誼の程
 よろしくお願ひ申し上げます。
 皆様のご多幸とご健康を
 心よりお祈り申し上げます。
 笑顔とエネルギーと情熱に満ちた
 2020年を拓いてまいりましょう！

(株)ボイスクリエーションシュクル
 (一社)日本声磨き普及協会
 代表 佐藤 恵



★今年の目標★

1. 10人の声磨き講師が各地で稼働する
 2. 声磨きオンライン講座が軌道に乗り、全国各地に受講生が広がる
- 声のチカラで日本を元気に！！



新春ボイストレーニングかるた (東京都立王子総合高校ボイストレーニング授業選択生による作品)



緊張を
 腹式呼吸で
 和らげる

鼻から吸って口から一定に吐く腹式呼吸は、副交感神経の働きを促し、気持ちを落ち着けてくれますよ。



意防备に
 視線放たず
 アイコンタクト

無防备な視線をコントロール下に置くことで、集中できるし落ち着いた印象を与えることができますよ。



健康に美容に
 効くよ
 フェイスストレッチ

滑らかな喋りをつくる表情筋体操は様々な副次効果がうれしいです。



しゃべりスイッチ
 みんなの前で
 堂々と

磨いた声を信じれば、ここ一番の場面で「切り札声」が冴えます。



留守番電話
 ハッキリゆっくり
 クリアな声で

留守録再生は聴きづらいもの。聴かれている自分を意識して、いつも以上にハッキリとゆっくりと明瞭に話しましょう。



三つのV
 覚えて話せば
 ヴィクトリー

「視覚情報 Visual」: 「聴覚情報 Vocal」: 「言語情報 Verbal」=3:2:1

認定講師陣の活躍が声磨きムーブメントのうねりを加速！

昨年講師デビューをした声磨きインストラクターが各地で活躍しています。首都圏の自治体や公民館主催の健康づくり・介護予防講座、さいたま市シニアユニバーシティの健康学講座、と登壇の機会をどんどん広げています。また弊社主催の声磨きサロンでは、本部校のみならず日本橋校・柏校と活動エリアが広がり、一人一人のお悩みに向き合い、一人一人のゴールへ導く講座運営の経験を積んでいます。2020年はこの一歩先行く先輩講師達をお手本に続く新講師が続々誕生しますよう、声磨きの先生という働き方のすばらしさを世の中に知っていただけますよう努めてまいります！



働き方改革！ セカンドキャリアは声を活かした仕事がしたい

企業側の働き方改革の推進のおかげで『声磨きインストラクター養成講座』受講生は社会の最前線で活躍している方々ばかりです。彼ら彼女らが会社とは違う自分自身のキャリアを刻むフィールドとして「声磨き」を選んだ理由は、

- ・信頼ある実績の下、しっかり体系立てられたメソッドに基づいた少人数制の充実したカリキュラムであること、
- ・資格取得後の手厚いサポートがあるから、
- ・さらには、声磨きは社会の様々な問題のカギを握るコミュニケーション教育にかかわる分野であり、だからこそビジネスチャンスが無限に広がる、と感じているからです



新年キャンペーン！<声磨きインストラクター養成講座個別説明会にご参加ください！>

説明会では、養成講座カリキュラムや具体的事例だけでなく「あなた」が声磨きインストラクターとして活躍するために必要なことを「あなた」にフォーカスしてお伝えしていきます。資格取得後声磨きインストラクターとしてのデビューまでを後押しする特別なフォローについてお話いたします。そして「声磨きの先生」という職業を通して、どんな可能性があり、どんな世界が広がるのか、どんな働き方ができるのか、どのような活動が出来るようになるのか、という恐らく一番気になる点について、個別のやりとりを通してお話させていただきます。さらに声磨きインストラクターの“社会的価値”について知って頂ける場でもあります。声磨きインストラクターとして活躍できるA to Zをお知らせいたします。

なんか気になる。。と思われましたら、個別説明会で話を聞いてみませんか。働き方改革で変動する2020年をどんなビジネスライフにするかを考えるきっかけにさせていただければ幸いです。

このたび新年キャンペーンとして、シユクル通信購読者様限定で、通常は個別説明会参加費 5,400 円のところ、参加費無料で行います。（ご希望日時候補をいただき調整させていただきます。本部校またはオンラインで開催します。）

詳細はこちら <https://koemigaki.com/instructor> お気軽にお問い合わせください。当協会事務局 ☎ 048-829-9624

10年後に後悔しないのどと声をつくるために

舌は丸ごと筋肉です。ですから、足腰と同じように舌も筋トレしないと衰えてしまいますね。舌の筋力が衰えると飲み込む力が弱くなります。また、「滑舌」は「滑らかな舌」と書くように、舌の力が衰えてくると滑舌も悪くなりますから、舌のトレーニングは欠かせませんね。そこでシユクルメソッドが提唱する舌の効果的なトレーニングをご紹介します。

★口を開けて舌を勢い良くまっすぐに出して（1～2秒間ホールドする）、まっすぐ引っ込めます★

舌の付け根からまっすぐ前にしっかり伸ばして、眠っている舌を目覚めさせてあげましょう。

イメージは、カメレオンです。獲物を狙うカメレオンのように、シュパッ、シュパッと。

10回/1セットの目安で、短くても良いので、毎日続けることが大切です。

上を向きながらやるとさらに効果的！プロスキーヤーで登山家の三浦雄一郎さんは、

老いない秘訣として天井に向かって舌の体操を毎日100回行っているそうです。

舌を動かすことで喉仏周辺が大きく動きますね。声帯の周りには様々な筋肉があり声帯の周りの筋肉を動かすことが、すなわち、のどを鍛えることになります。声磨きトレーニングで舌の筋トレをしながらのども鍛えていきましょう！

10年後に後悔しないのどと声をつくっていきましょう！！



(株)ボイスクリエーションシユクル <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

