

コロナに負けるな！声磨き®呼吸で免疫力アップ

新型コロナウイルス感染症予防として今、注目を浴びているキーワードが免疫力。免疫力は生きる力！免疫力をアップさせるために、今回注目するのが「呼吸」です。免疫力を高めるためになぜ「呼吸」かといいますと、空気から入ってくるばい菌に対して呼吸器系で免疫が働いてくれるからです。だから、正しく呼吸をしっかりすることで、肺の機能は上がり働きが良くなる、というわけです。

実は通りの良い声も呼吸と密接にかかわっています。「呼吸を制する者は喋りを制す」と謳うシユクルメソッド声磨き®で提唱している質の良い呼吸を具体的にお伝えします。私たちは生まれた時からずっと呼吸はしていますが、学校で正しい息の吸い方・吐き方を習ったことはありませんよね。コロナ感染予防をきっかけに毎日の呼吸を見直してみませんか。呼吸が変われば身体も声も元気になりますよ♪

＜免疫力アップの声磨き®腹式呼吸＞

1. まず、息を吐き切ります。
2. 鼻から吸います。(鼻呼吸)
3. 横隔膜が動きます(お腹の周りに浮き輪が膨らみ支えられている感覚です)
4. 吸いきったら一旦止めます。(吐くための準備を整えます。)
5. 口からまっすぐ前に一定に吐きます。(腹圧を外側に向けながら、おへその下・丹田で支えながら)



腹式…といっても、本当に胃や腸といったお腹に空気が入るわけではありません。

鼻から空気を吸うことで、肺とお腹の間にある横隔膜という筋肉が動き、下腹部が圧迫されることでお腹がふくらむ感じになるのです。息を吸った時に横隔膜が動き、お腹のまわりに浮き輪があり、それがふわっと広がる感じがします。何度か続けると横隔膜が支えとなって背筋がピンと伸びてきます。そして、身体の中でいちばん大きな筋肉である横隔膜を動かしていますので、身体の内側からホカホカしてきますよ。

体内で熱を発生させるのは筋肉。筋肉を動かす→身体が熱くなる→代謝がよくなる→免疫力が上がる…

この図式にピッタリ当てはまっているのです！ さらに、横隔膜を動かすことで副交感神経が優位に働き、副交感神経が優位だと体の免疫システムを担当するリンパ球が増え体の免疫システムを正しく制御してくれます。

吸いきって一旦止めることにも理由があります。それは、肺が十分に膨らむので、肺の機能がフル活動し、免疫力がさらにアップ&運動不足の解消にも！また、腹圧を外側に向けながら吐くことで腹腔の圧力が高まり、体幹が支えられて安定し、疲れない姿勢を保つことが出来ます。(腹圧を使う呼吸はシユクルメソッドの肝の一つ)

腹式呼吸では胸式呼吸よりも肺の深いところまで空気を取り込みますので、1.5倍から3倍ほど空気を多く取り込むことができています。酸素をたくさん体内に取り込むことで、血流やリンパの流れが良くなり、免疫力が上がるのが期待できます。



さらに、鼻呼吸が大事なのは鼻は外部からの細菌やウイルスをチェックする器官が備わっていて、それらの侵入を防ぐこともできます。しかし口で呼吸していると乾燥した冷たい空気が直接のどの奥へ取り込まれウイルスの侵入は容易になります。

鼻呼吸は天然のマスクですね！

声磨き®腹式呼吸を日常化することで、皆様の免疫力アップのお役に立てましたら幸いです。

コミュニケーションの始まりは挨拶から！

新しい出会いが多くある新年度は第一印象が気になる季節。人間関係の第一歩は挨拶からと言われており、私たちはごく普通のこととして日々、挨拶を行っています。改めて「挨拶」について考えてみました。

今更ですが、挨拶の語源は「一挨一拶（いちあいいちさつ）」、禅宗の問答に由来した言葉。「挨」は心を開いて近づく、「拶」は扉を開ける、という意味があります。つまり挨拶とは、相手の心のドアをノックして、心のドアを「おはよう」「こんにちは」と言って開けること。



【ビジネスにおいて、周囲の人の心に迫るための挨拶4つのポイント】

- ・「あ」明るく、温かく：周りの人に安心感や信頼感を与え、人間関係の構築にもつながり、物事がスムーズに。
 - ・「い」いつでも、誰にでも：思いがけないつながりから、ビジネスが発展することも。
 - ・「さ」先に、進んで：好意の返報性の原理から、先に挨拶することが、相手の好意を引き出すことにつながる。
 - ・「つ」次の言葉を：挨拶の後にプラスαの言葉を続けることで、相手とのコミュニケーションがより活発に。
- コミュニケーションの始まり「挨拶」良ければすべて良し！となりますように（*^^*）

声を活かした旬な副業「ネット声優」を知っていますか？

動画全盛時代を迎え、一般の人でも簡単に映像作品を制作できる昨今、制作費の関係からプロにナレーションの仕事を依頼することができない…このような時代背景から登場したのが、ネット声優という副業です。テレビでオンエア



されるようなアニメやCMのお仕事ではありません。たとえば同人のアニメ・ヴォイスドラマ・ゲームソフト・アプリのキャラクターのアフレコ、YouTube動画のナレーション、アプリ操作ビデオのナレーションなど。インターネットを活動の拠点としている声を使う職業です。

副業案件の獲得方法としては、今や急成長を見せているクラウドソーシングサービスやマッチングサイトを利用すること。声優や声を使う案件が絶えず存在します。

音響関連は最近では機材が全般的に安価で入手できるようになり、録音機材を用意すれば在宅で収録し納品できるので、テレワークそのものです。その一方で動画配信サービスが増えているので、ネット声優が活動できる領域はどんどん広がっている現状です。つまり、時代のニーズに合った今が旬のお仕事、声を活かしたお仕事は夢ではない！

ですから、誰でも気軽に始められる～♪とネット上で言葉が踊り、声を活かせるネット声優に注目が集まっています。しかし現実には・・・やはり選ばれる声を身につけていなければ、仕事の受注には繋がりません。

声磨きインストラクター養成講座を修了し認定資格を取得したS青年は、ある大手出版社DVD作品の主演に抜擢され、昨年末に声優デビューをかざりました。声磨き®の体系的なメソッドで鍛えられたおかげです！とうれしそうでした。スキルを学ぶ「インプットする」だけではなく、スキルを教える「アウトプットする」ことで、声磨きの技術が本物になった証が声優デビューでした！これからの活躍が楽しみです。がんばれー！！

声を活かした職業「声磨きの先生」を目指すことで、本物の技術を基盤に、教えるだけではなく新しい時代の声の仕事で活躍できる可能性が大きく広がります。ご興味ある方は「声磨きの先生という働き方説明会」にご参加ください。詳しくは当協会HP説明会ページをご覧ください。

只今新年度応援キャンペーン中、佐藤恵著「ちゃんと話を聞いてもらえる声を磨く22のレッスン」プレゼント。私たちと声のチカラで日本を元気にしませんか！ <https://koemigaki.com/instructor-experience>



【編集後記】 「コロナ疲れ」とか「コロナ鬱」とか言われておりますが、こんな時こそ触れる情報を意識的に選択し「コロナ慣れ」にならないように自己コントロールを心掛けたいですね。くれぐれもお気を付けください。（事務局）



(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

