

With コロナ時代の会話の気配り心配り

県をまたぐ移動が解禁となり、世の中の自粛ムードはさらに緩和されていますね。私たちの声磨きサロンもオンラインレッスンからリアル対面講座への復帰目指して、対面での飛沫感染予防対策に取り組んでおります。即効力のある実践トレーニングを売りにする声磨きメソッドは「声を発する」ことが中心ですので、飛沫感染予防には大変気を遣っています。少人数限定で、お互いの間隔をあげ、換気をし、アクリルパーテーション越しで話す、を徹底します。講師用カウンターの上に一台、受講生用の大テーブルの上に縦横合わせて4台のアクリルパーテーションを設置しました。



透明なので写真では分りづらいですね。(汗)

咳やくしゃみをした時に出る飛沫が飛ぶことはこれまで知られていましたが、**通常の会話でも飛沫が飛ぶ？！**ということが最近の研究で分かってきました。米国衛生研究所 (NIH) の新たな研究によると、ウイルス保有者が大声で話をしただけでも、ウイルスを含んだ唾液の飛沫が 8 分間から 14 分間、空气中に滞留していることが明らかになりました。1 分間話すと、ウイルスを含む飛沫 (ひまつ) が少なくとも 1000 個発生するとの分析

結果も発表されています。1 分ごとの会話にウイルスを含む 1000 個の飛沫ミストが散布される可能性がある、ということです。会話の相手やその話をそばで聞いている人が感染するリスクは否定できませんね。

ここで興味深い点は、**声の大小に関わらず数百個の飛沫が飛ぶこと**がわかったことです。叫ぶような大声の時は 347 個、ささやくほどではない小声の時でも 227 個飛んだという。少し湿った布を口にあてて同じ言葉を発したら、平均で 0.1 個しか飛ばなかったとのこと。

(人によっては平均より多くのウイルスを生成し、ウイルスを含む飛沫の数が 1 分間の話で 10 万個を優に超える可能性があるとも。)

困ったことに、コロナ感染後の発症 2、3 日前～発症直後の感染力が強く、無症状の人も多くいます。つまり、自覚症状がほとんどなくても、おしゃべりをしたことで誰かに感染させる可能性が高いということです。また研究チームは、**閉め切った場所での日常的な会話が新型コロナウイルス感染のルートになっている可能性が高い**と指摘しています。

ではどうすれば感染を防ぐことができるのでしょうか？

研究者らは「マスクを装着すれば、ウイルスの飛散を抑え感染拡大を防ぐことができる」と断言しています。よかった！マスクに対する抵抗感がない日本人にとっては幸いしているかもしれませんね。マスクが 1 つ目の防波堤だとすれば、2 つ目の防波堤としてアクリルパーテーション。何より受講いただく皆様の安心と安全を第一に最善を尽くしてまいります！

全日本空手道連盟は感染防止のため「気合」の声出しをしないよう求めるガイドラインを発表したそうです。(声を出さずに気持ちをコントロールするのも修行のうち、という時代の到来か。。。)

こんな With コロナ時代の会話に求められるのは、

①落ち着いた喋りで飛沫を極力抑える安定した呼吸のコントロール、

②マスク着用でも、パーテーション越しでもこもらない通りの良い明瞭な声、ではないでしょうか。

是非声磨きトレーニングを通して、マスクにもアクリルパーテーションにも負けない声を磨いていきましょう！

【秘伝】ブレない声をつくるシークレットを公開

人前で話している場面で、緊張して息が続かなくなったり、喉が詰まった感じになったり、声が枯れてきたり、という経験・・・ありませんか??実は、呼吸の仕方を少し変えるするだけでこのお悩みがズバリ改善されるんです!

ご自身の発声改善のためにプライベートレッスン受講中のJさんは、今まで話し方教室や外部研修などに行くつも通い克服を試みていらっしやいましたが、どれも今一つ成果が出ず。。ですが、シュクルメソッドの“お腹で支える腹圧発声法”を実践したことで、長年抱えていらした悩みを解消する突破口をようやく見出せました!

話し続けている時、声を前に前に押し通りの良い声をキープするために、腹圧は外側にかかっています。上半身がドーム状になり重心も低く安定し、だから無理なく疲れない枯れない声を持続できるのです。これがシュクルメソッドのシークレットです。同様の呼吸法が山田知生著「スタンフォード式疲れない体」では驚異のメソッド「Intra Abdominal Pressure」として説明されています。

大多数の方が息を吐くときにお腹をへこます習慣があるため、話しながらお腹がへこんでしまう傾向にあります。(お腹に力を入れてへこましながら発声する、と教えている話し方教室が多いのも事実ですが。)

「今まで習っていた方法と180度違った発想、カルチャーショック!」「お腹をしっかりと使えて疲れずに発声ができる!!」「息が続かない原因が分かった!!!」と大感激のJさん、シュクルメソッドの効果を即実感頂けました。劇的な変化したトレーニングの一部を公開いたします。

話していると苦しくなってしまうなら、

この動画をチェックしてください。

＼動画のみどころ／

- 呼吸と声を連動させるとは?
- 疲れない体をつくる腹圧呼吸とは?
- 苦しくなくならない声の出し方とは?

カルチャーショック!? 苦しくならない「腹圧発声」の鍵に迫る!

<動画はこちら>



With コロナ時代にふさわしいあなたらしいビジネススタイルを構築しませんか。

コロナ禍の混乱にもかかわらず、(一社)日本声磨き普及協会では認定講師がどんどん誕生しています。レッスン同様オンラインで認定試験を行なっております。新しい学び方の選択肢が増えオンラインで学ぶニーズが高まっていることで、テレワークで教えることも当たり前になってきています。はじめの一歩を踏み出そうとする認定講師の皆さんにとって、ハードルが下がりチャンス!とWith コロナ時代を歓迎しています。Zoomが、オンラインレッスンが、テレワークが、社会に浸透したおかげです。只今声磨きインストラクター養成講座8月開講に向けて、説明会を開催中。

- オンラインとリアルを融合させた新時代のスタイルとは? 声磨きの先生の収入は?
- 経験ゼロの方向け講師養成講座コンテンツとは? 充実したフォロー体制とは?
- あなたのバックグラウンドから、どんなポジションを取ればよいのか。

「声磨きの先生」は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、という未来の成功イメージをつかんでいただけます。

With コロナ時代にふさわしいあなたらしいビジネスライフを考えるきっかけに!

声磨きの先生という働き方

<説明会詳細はこちら>



【編集後記】オンラインの気軽さがあってか、受講生が全国各地から集まっています。自分の住んでいる地域には、話し方教室が無いので、話し方の改善はあきらめていた、と。オンラインレッスンの広がりでもコミュニケーションスキルの地域格差が無くなる日も近いでしょう。コロナ禍で、ますます声のチカラで日本を元気にしていけそうです。(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

