

シユクル通信

2022年7月号

【編集・発行 vol.93】
(株)ボイスクリエーションシユクル
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4年7月1日

『100万人の声磨きフェスティバル』3年ぶりの開催が決定！

100万人の声磨きフェスティバル2022
入場無料 **全国5都市で開催決定！**
※声磨き®は(一社)日本声磨き普及協会の登録商標です。
のどを鍛える『健康声磨き』講演・体験イベント

喉を鍛える健康声磨き

喉... 生きていくうえで欠かせない重要な3つの機能が集中
嚥下 呼吸 発声
↓
喉を鍛える健康声磨き

会場: さいたま市、名古屋市、大阪府、横浜市、東京都



▽特設サイトはこちら



10年後には声磨きが歯磨きのように当たり前に行われる世の中を目指して、
10年後には100万人が声を磨いている社会の実現を目指して、
コロナ禍のため中断されていた本イベントがパワーアップして帰ってくる！
10月は「声磨き月間」として、全国各地で声磨きムーブメントを巻き起こそう！

のどを鍛える！声磨きでアンチエイジング&いきいき長寿

●第一部：健康に関する講演 ●第二部：健康声磨きトレーニング

- ・さいたま会場 @埼玉会館小ホール (504席)
2022年10月3日(月) 14:00 開演 15:30 終演
- ・名古屋会場 @日本特殊陶業市民会館 第一会議室 (90席)
2022年10月14日(金) 14:00 開演 15:30 終演
- ・大阪会場 @大阪府立男女共同参画・青少年センター大会議室1 (72席)
2022年10月20日(木) 10:00 開演 11:30 終演
- ・横浜会場 @横浜市神奈川区公会堂 (408席)
2022年10月26日(水) 10:30 開演 12:00 終演
- ・東京会場 @日本橋公会堂 ホール (424名)
2022年10月31日(月) 9:45 開場 10:00 開演 11:30 終演

7月1日よりイベント特設サイトがオープンしました。

イベントの詳細や前回イベントの様子などがご覧いただけます。

トークセッションの情報も決まり次第、順次更新して参りますのでお楽しみに！

イベントのお申し込みも特設サイトより承っております。

声がかすれたり、小さくなったりと、声の衰えが気になりませんか？

コロナ禍で人と会わなくなり、声や喉の不調でお悩みの方が増えています。

人間が生きるために重要な3つの機能【呼吸】【嚥下】【発声】が集中している喉を鍛えることの重要性を啓発します。また、誤嚥性肺炎の急増が社会問題化している昨今、誰でも簡単により組むことが出来る「喉を鍛える健康声磨き」で誤嚥を予防し、いきいき長寿社会実現に向けて健康声磨きの普及啓発を図ります。

健康体操でもない、ウォーキングでもない、新たな切り口がこれからの社会問題の解決の一つとなる「喉を鍛える健康声磨き」です。アクティブシニアの皆様的心と身体の健康づくりとQOL向上をサポート！ 当フェス事務局 ☎ 048-829-9624

歯科医師として活躍する健康声磨きアドバイザーに直撃インタビュー！

私は歯科医師として働きながら、学校保健の教育に地元で長年携わっています。そのため、日頃から先生や父兄の皆さまに向けて“お口の健康”の話をする機会があるため、以前から声・話し方にも興味がありました。本業の歯科医師の活動にも活かせるのではないかと思います健康声磨きアドバイザー養成講座を受講しました。学校保健では、「食べる＝噛む・飲み込む」がセットになった行為であることをお話しているのですが、その中でも「飲み込む＝嚥下」はとても重要な行為になります。声磨きはまさにこの嚥下機能を向上させるトレーニングが沢山組み込まれているので、私が普段学校現場でお伝えしている内容との親和性もとても高いと感じました。

私が昨今問題と感じているのが、子どもたちがしっかりと口を開けられないことで奥歯の治療がスムーズに出来ないという現象です。それは、柔らかいものばかり食べる傾向が原因と言われています。口を大きく開けられないとあごが痛いので歯医者さんは痛い所だという潜在意識が生まれ歯医者さんに行くことが嫌になってしまうのです。表情筋トレーニングや母音の形状記憶トレーニングは正しい口の開き方や形をきちんと習得できるのでこれらの改善策になりますね。左右のバランスが均一になることを意識するという事は歯科の世界でも同じです。子どもだけでなく大人の方でも左右の噛み合わせのバランスが悪い人が多いので、声磨きトレーニングで学んだことをお伝えしたいと思います。

「口は命の入り口、心の出口」ということをよく講演でお伝えしているのですが、手足のケアよりも口のケアの方が健康づくり・介護予防において重要です。

今回の健康声磨きアドバイザー養成講座を通じて、「声磨き」は口内環境を整えることに寄与することを強く感じました。今回得た学びや気づきを多くの人に知ってもらうためにも、自身の地域活動の中で声を磨く重要性を伝えていきたいです。

インタビュー動画はこちら↓



社長様も驚きの成長を遂げた！ 幹部候補生向け研修

今年の1月から約半年間に渡り幹部候補生育成研修の一環として、企業様から派遣された中堅社員のパーソナルスピーチトレーニングを実施致しました。そして、最終回は企業の社長様の前でスピーチを行う成果発表会を行いました。半年間での社員様にどんな変化をもたらしたのでしょうか…！？



◆研修参加社員様の感想

私は元々早口で滑舌が悪く、相手に話がうまく伝わっていないな…と感じる事が多々ありました。早口になってしまう原因や仕組みから体系的にきちんと理解することで、「何に気を付けながら話せば相手に伝わりやすい声・話し方になるのか」が分かるようになりました。研修と研修の間の期間は通勤時に毎朝の車中で教本のCDを聞きながらトレーニングを行いました。理論と実践を積み重ねたおかげで、社長の前で行った最終プレゼンで「想像以上に聞きやすい声に変化していて驚いた！」と褒めて頂いたことが大変嬉しかったです。丁寧にご指導を頂きながら改善できた事で自身の成長を感じます。

◆社長様のコメント

最終プレゼンを聞いて、お世辞抜きで成長度合いにビックリしました！今までは普段の話し方がとても早口で口ははっきり開けていないため声が聞きにくいという印象を持っていました。ところが、研修後は言葉がはっきりとクリアでとても聞きやすかったです。すごく変化して本当に驚きです！声磨きを学んですぐ習得・実践することは難しいと思いますが、きちんと真面目に取り組んだからこそ成果が出たのだと感じました。いい意味で今日は期待を裏切られました。今回会社から選抜して研修に出した甲斐がありましたし、間違いなく今後の彼自身のキャリアにも生きてくる経験になったと思います。



(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 info@koemigaki.com

