

# シユクル通信

## 2022年12月号

【編集・発行 vol. 98】  
(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12月1日

### コミュニケーション能力と自己表現力を育む「子ども声磨き」

東京都立王子総合高等学校で声磨きの授業を担当させて頂いて早12年。「話し方」教育を授業の一貫で体系立てて通年カリキュラムとして導入している公立校の事例は日本中探してもレアケースです。

日本初のボイス・スピーチトレーニング授業を導入し、生きる力の源である声を磨き、自分の考えを相手に伝える自己表現力を高校生の内から身につけることは大切なこと、と歴代の校長先生からもその成果は認めて頂いています。

しかし、この高校現場で、「自己表現力やコミュニケーション力を育むのは、人格がほぼ形成された高校生からでは遅すぎる。。。という想いが徐々に大きくなっていきました。

小学生のうちに、それも「小3の壁」といわれる躓きやすい年齢になる前の低学年のうちに、話すことへの劣等感の芽を早い段階で摘み取って、コミュニケーションの楽しさを沢山経験し、自己効力感を育てあげたい、と。

日本の国際競争力が低下している背景の一つとして、自分の言葉で自分を表現する力が弱く自己肯定感が低い、という「日本人あるある」が根深いのではないかと。それは、母国語でコミュニケーションのファーストステップを学ぶカリキュラムが学校教育に無いから。英語の早期教育が過熱しているけれど、まずは母国語である「日本語」で、自分の考えを自分の言葉で話すことが出来るチカラを育む、という本質を見失ってははいけないはず。こんな想いを長年モヤモヤ持っていました。

そしてこのたび度社内で子どもプロジェクトを立ち上げ、子どものための声磨き講座を開発しました。これからは「子どものための声磨き」という新たな分野を創っていきます！



#### 子ども声磨きの教育的効果

- 【1】自己肯定感が向上し堂々と自信がつく
- 【2】コミュニケーション能力が向上する
- 【3】ありのままの自分を肯定できるようになる
- 【4】いい表情でいい声をだせば一体感を生み出す



#### 子ども声磨きの心身の健康への効果

- 【1】言語中枢の活発化
- 【2】鼻呼吸で集中力アップ
- 【3】体幹が鍛えられる
- 【4】マスク生活でのドライマウスの予防



他人とのつながりを大切にしながら、自分も気持ちよく生きていける「生きる力」の源となるコミュニケーション能力と自己表現力を育み、自己効力感の芽を大切に育ててきたいものです。世界で負けない日本人が沢山育ちますように。声のチカラで日本中の子どもたちを元気に！

子ども達の明るい未来を見据えた「子ども声磨き」にご興味ございましたら、是非お気軽にお声掛けください。

(担当：048-829-9624)

# 滑舌が悪い人の方が要介護になる割合が高い

『100万人の声磨きフェスティバル 2022 さいたま会場』でご登壇頂いた東京大学 高齢社会総合研究機構 特任助教 田中友規先生による「オーラルフレイル予防」のレクチャーが大好評でしたので皆様にシェアさせていただきます。

加齢により心身が衰えた状態『虚弱』を『フレイル (Frailty)』と呼びます。体重が減ってきた、身体の動きが鈍くなってきた、ペットボトルの蓋が固く感じる、青信号の内に渡り切れなくなった、などなど日常生活の些細なことの積み重ねが「フレイル」に繋がっていくそうです。特に口口の機能低下等が積み重なっている人のことを「オーラルフレイル」と呼びます。食べる、味わう、楽しむ、話す、笑う、まもる等、口口には生きるために大事な機能が沢山備わっていますから、低下しないように日頃から気を付けたいものですね。



## ★あなたは大丈夫？オーラルフレイルチェック！★

- ✓ 5秒間で「タ」を30回言えますか？
- ✓ 自分の歯が20本以上ありますか？
- ✓ 口の渇きが気になりますか？
- ✓ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？
- ✓ お薬や汁物でむせることがありますか？

これらの質問に、いくつ当てはまりましたか？

→2個以上当てはまれば、オーラルフレイルの可能性がります。

東京大学 高齢社会総合研究機構の研究によると、滑舌が悪い人の方が筋肉が弱くなったり要介護になる割合が高いという研究結果があります。オーラルフレイルは全身の高いリスクに繋がります。

- ・久しぶりに友達と話をすると、以前のような声が出なくなってしまった…会話が楽しめない…
- ・カラオケに久しぶりに行くと、高い声が出ない…
- ・こんなことを感じる方も多はず。
- ・口周りの筋肉が衰えると、噛む力も衰えてしまいます。

定期的に歯医者さんに通い歯を保つこと、そして噛む力・飲み込む力はもちろんのこと、「声磨き」を続けることもとても大事なのです！毎日のちょっとした工夫でオーラルフレイルを予防していきましょう！！



# 皆様の応援のおかげで W 受賞！

『SAITAMA Smile Women ピッチ 2022』ファイナルイベントにて、弊社経営戦略企画室・佐藤直がビジネスアイデア賞とオーディエンス賞を受賞致しましたのでご報告させていただきます。

ビジネスプラン：声のチカラで会社を元気に！新時代のヘルスケア・声磨き健康経営事業

沢山の方にお支え・お見守り頂きファイナルの舞台に立つことが出来ましたことを感謝いたします。会場並びにオンライン視聴者投票から選出されるオーディエンス賞を頂けたことは、皆さまのご支援の賜物と、(株)ボイスクリエーションシユクル一同心より御礼申し上げます。今回の貴重な経験を糧に、これからたくさんの経験を重ねて新しい時代を切り拓いていって欲しいと思います。引き続きご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。



(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](mailto:info@vcsucre.com) [info@koemigaki.com](mailto:info@koemigaki.com)

