

# シユクル通信

## 2023年5月号

【編集・発行 vol.103】  
(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5年5月1日

## 顔パンツ。。。マスクの呪縛から逃れられない！？

東京都立王子総合高校での授業が新年度を迎え、新しいメンバーとのボイス・スピーチトレーニングの授業がスタートしました。教育現場での声磨き®メソッド導入は13年目に突入です。4月から学校生活で新型コロナ感染対策としてのマスクの着用を基本的に不要とする新指針を文科省が全国の教育委員会に通知、学校現場では原則マスク着用が不要となりました。グループワークや合唱の際にはある程度の距離をとったり換気に配慮すればマスクは不要となりましたので、声磨きのトレーニングもマスクを外して行えることを楽しみに初回の授業に臨みました。やっとマスクから解放される日がやってきた！と。しかし、校内は教員も生徒も皆変わらずマスクを着けたまま。3年近く続いた新型コロナウイルス禍でのマスク着用習慣は学校全体ですっかり定着してしまっていました。新学期早々からマスクを外しての発声トレーニングは断念、マスクなしの解放感はお預けで少々様子を伺うことにしました。もちろん感染防止が最重要ですが、マスクを外したくない心情は人の目が気になる思春期特有なことかと思いきや、実は低年齢化していることをご存じですか？

ニフティ株式会社が運営するサイト「ニフティキッズ」において小中学生を中心とした子どもたちを対象に「マスク着用」について調査を実施したところ（1,328人から回答）、小中学生の約7割が新学期からもマスクを着用すると回答、その理由の1位は「素顔を見せたくないから」という結果でした。マスクで覆われ顔上半分しか見えないことが当たり前になって



しまった子供たちにとって、マスクを外した素顔を見せることに抵抗が出てきてしまったと考えられます。

マスク生活が長期化したことで「マスクを外して顔を人前にさらすのは人前で下着を脱ぐのと同じ」といった意味を込めて「顔パンツ」という言葉が生まれましたが、子どもたちにとっても共通言語になってしまっていることにやるせなさを感じます。

米国の心理学者アルバート・メラビアン博士による有名な法則があります。話の内容（言語）、表情（視覚）、声（聴覚）の情報を矛盾させた時、人はどの情報を重視するか。たとえば、すごく優しい表情で、怖い声で、中立的な言葉を聞かせられた時、人はどの情報を優先するのか。こうした実験を重ねた結果、導き出されたのが、次の法則です。

**視覚情報55%**    **聴覚情報38%**    **言語情報7%**

つまり、話の内容より、表情・視線や声・話し方などの「非言語の情報」が9割以上も優先されるのです。これは有名な「メラビアンの法則」です。また視覚情報 **Visual**、聴覚情報 **Vocal**、言語情報 **Verbal**、の頭文字を取って「3Vの法則」とも呼ばれます。 ※ただし、言語の情報よりも非言語の情報が優れている、と解釈するのではなく、あくまで矛盾した複数の情報を与えられた時に人は何を優先するか、という法則であるということをご注意下さい。

マスクをすると、顔の表情が半分以上隠れてしまい、視覚の情報量が少なく不安なまま相手に向き合っていたり、声も聞き取りにくく、微妙なニュアンスがあやふやなまま聞き流してしまったり。コロナ禍の3年間、こんな不安定なコミュニケーションに慣れてしまいました。

欧米では「脱マスク」が進んでいますが、マスク着用緩和になっても日本社会には大人はもちろんですが子どもたちまでもその気配がありません。コロナ禍前の風景にはすぐには戻らないかもしれませんが、「顔パンツ」という言葉が死語になる日が来ますよう、“自分らしくコミュニケーションする楽しさ”を声磨き®を通じて老若男女に更に更に広めていかねば！と気持ちを引き締める今日この頃です。声のチカラで日本を元気に！

大型連休中の国内旅行がコロナ禍前と同水準まで回復の見通しとのことですが、全国各地のカルチャースクール4月期開講受講者数も右肩上がりに記録を更新中！講師一人では対応できないほど盛況なスクールも出てきて嬉しい悲鳴です(\*^^\*) さあ、御社の社員様もアフターコロナ見据えて、声を磨いてイメージアップを！（お問合せ：048-829-9624 佐藤直）

## 「目指せマイナス10歳!! 声の若返りドリル」発売開始

コロナ禍のマスク生活で人との交流が抑制され話す機会が激減して早3年が過ぎました。声・のどの不調を訴える方が急増しています。そこでこの度、声からはじめるアンチエイジングとして、**目指せマイナス10歳!!「声の若返りドリル」**を発売致します。まず、このドリルのおまけ「おとなの声チェックシート」を使用し、自分の声の現状を知って頂きます。さらに、1日3分間のトレーニングを続けることで、効果的に声を若返らせることが出来ます。段階的に声チェックを行いご自身の変化を実感頂くことで、モチベーションを維持しながら楽しくトレーニングを継続しましょう。自分の声の現状を知り、紙のドリル教材と動画レッスンを組み合わせたプログラムで、段階的に声チェックを行い声の若返りを実感頂けます。



先着20名様にはプライベートオンラインレッスン(20分)にて無料声磨きトレーニングをご提供致します。マスクの無い生活に向けて、声を磨いて備えましょう! 詳細は同封のリーフレットをご覧ください。

## シャイなお子様も1時間で変わる! 子ども声磨き講座

埼玉県川口市の戸塚児童センター あすばる様で2回にわたり子ども声磨き講座を開催しました。こども家庭庁発足にあたり、「子ども達が自ら発言する環境をいち早く整えていきたい!」「自分の考えを自分の言葉で伝えられる子どもを地域で育てていきたい!」そんなあすばる様のスタッフの皆さんの強い想いから今回の講座が実現しました。

最初は恥ずかしがってうつむいていたお子様やお母さんにくっついていていたお子様も前を見てびっくりする位、たった1時間で大きなお声が出ましたよ。最後の早口言葉ではみんな自分から手を上げて発表してくれました。

1回の講座だけでもこんなに変化があるなんて!!とスタッフの皆様もびっくり。皆さんと楽しく講座ができてとても充実した時間となりました。

今年の夏休みは各地のカルチャーセンターで公開講座として子ども声磨きを開催します。乞うご期待!!



## 声磨きインストラクターによる Facebook Live を開催しました!

声磨きインストラクターとして活躍中の高田めぐみ先生と、健康声磨きアドバイザーの資格を取得し現在声磨きインストラクター養成講座でも勉強中の金田愛子さんによる Facebook Live 対談を4月22日に開催しました。

お二人は声磨きの活動を始める以前から繋がりがあり、十数年前にフロリダのディズニーランドでキャストとして一緒に働いていた元同僚です。そんなお二人が十数年の時を経て、「声磨き」をきっかけに再会することに…! 再会までの経緯や現在取り組まれている活動についてたっぷり語っていただきました。金田愛子さんは現在アメリカのシアトルに在住、ということで、日本(千葉)とアメリカ(シアトル)を繋いだグローバルな対談に!

今後声磨きインストラクターによる対談企画やライブ配信を定期的に行っていく予定ですので、是非引き続きご注目下さい!



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