

企業は人なり、一人一人の意識変容にフォーカス

10月1日（日）から7日（土）は全国労働衛生週間です。労働者の健康確保と労働衛生意識の高揚を目指し、毎年10月に実施され、第74回目となる今年のスローガンは、「目指そうよ二刀流 ころとからだの健康職場」。

職場環境において高齢化が進むと同時に、何らかの疾病を抱えながら働いている労働者が増加しています。そのため、とくに高年齢労働者の安全と健康を確保することが緊急の課題となっており、それ以外の年齢層でも、心と身体の健康増進を図ることが、これからの社会の大きなテーマになっています。

2023年4月～2028年3月までの5年間を計画期間とする第14次労働災害防止計画によりますと、「費用としての人件費から、資産としての人的投資」への変革の促進が掲げられ、事業者の経営戦略の観点からもその重要性が増してきています。労働者の安全衛生対策が人材確保の観点からもプラスになることが認められ始め、健康経営という形で取り組まれている昨今です。

ここで弊社が健康経営の一環として推奨する声磨き研修の効果についてご紹介させていただきます。

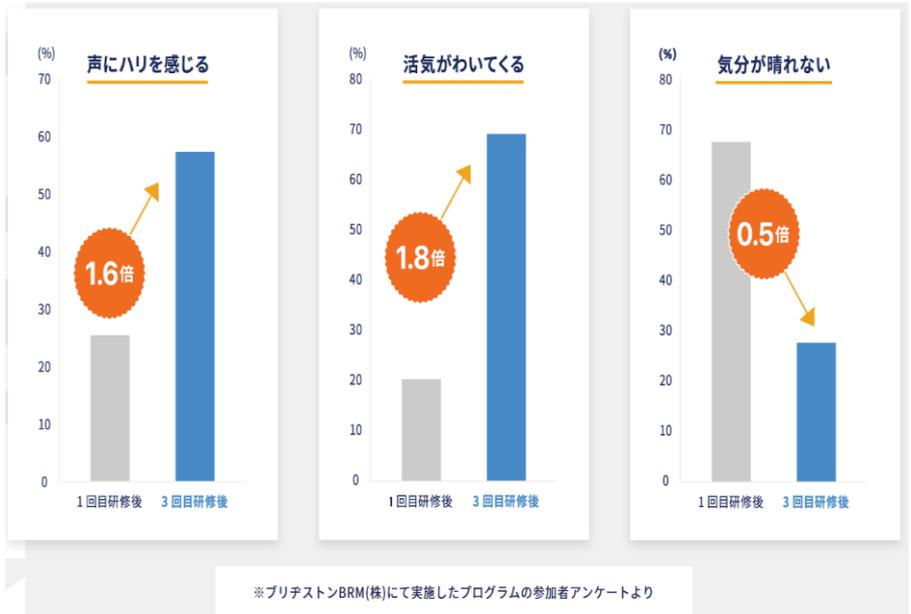
①1回の研修90分×3回、②週1回のフォローレッスン15分×6回、③毎朝の声磨き体操3分、を3か月間実施した事例です。果たしてどんな効果があるのか？と最初は半信半疑だった社員さん達も、3か月後にはこのように変わっていききました。

<社員アンケートより抜粋>

毎日少しずつ声磨きトレーニングを続けることで、自分の変化に気が付けるようになり、喜びを感じるようになっていきました。また、正しい呼吸法・発声法はもちろんのこと、社員間のコミュニケーションの取り方や話す際の豊かな表情など、日々の積み重ねのおかげで身体が反応してくれて、実際の業務ですぐに実践できることが沢山ありました。特に毎朝行う声磨き体操は大変効果的で、これを朝のルーティーンにすることでスムーズに業務に入ることが出来ます。

表情筋をしっかりと朝一番にほぐすことで、不愛想だった社員さんも、表情が柔らかくなりその後の仕事もしやすくなるのです。会議でもモゴモゴすることなく、クリアな滑舌で臨めるため仕事の進み具合も格段にアップしたと感じています。腹式呼吸や発声練習を習慣化させたことで健康面もメンタル面も良いことがありました。特に健康面の意外な効果に、長年悩まされていた便秘の解消があります。日常的にお腹から声を出したり正しい腹式呼吸を行ったりすることで腸の働きが活発になりお通じが良くなったことは驚きでした。（以上）

このように、声磨きの習慣が身につく行動変容に繋がり、自己効力感を高め、やる気を引き出し、一人一人の社内コミュニケーションに対する意識に変化が起こります。さらにリフレッシュ効果、マインドフルネス効果により一人一人の内面の充実感を醸成させることができます。こうして従業員一人一人の意識が変わることこそが企業価値を高める礎が築かれると確信しています。企業は人なり。声のチカラがころとからだの健康職場づくりの一助になれば幸いです。これ程嬉しいことはありません。声のチカラで会社を元気に！



プロスポーツチームとの「声援プロジェクト」各地で始動！

<ブラウブリッツ秋田 (J2) 健康声磨き秋田初上陸！>

9月12日に「ブラウブリッツ秋田×にかほ市」による第1回健康声磨き講座が行われ、3ヶ月に渡る声援プロジェクトがいよいよスタートしました。“声を磨いて選手に声援を届け、チームを勝利に導こう！”をコンセプトに健康声磨き講座（9月～11月、全3回）に加え11月12日のホーム最終戦では受講者を対象ににかほ市主催で観戦バスツアーを企画しています。そして、今回は秋田県内での健康声磨き初開催という記念すべき回となりました。初めて耳にする「声磨き」にどんなことをするんだろう！？と興味を持って頂き、定員50名があつという間にキャンセル待ち多数になるほどお申し込みがあり開催前から注目頂いていたとのこと…大変嬉しい限りです。当日は2020年に現役を引退し、現在はブラウブリッツ秋田でクラブコミュニケーターとして活躍する前山恭平さんにもお手本としてご参加頂きました。皆さん大変熱心に、そして楽しそうに一生懸命取り組まれるお姿がとても印象的でした。また来月お会いできることを楽しみにしております。

声のチカラで秋田を元気に！

<川崎フロンターレ (J1)>

★ 川崎フロンターレ主催

「健康長寿フェスタ」で声磨き！



9月18日、敬老の日に合わせて川崎フロンターレ主催「健康長寿フェスタ 2023」にて声磨きを実施しました。“人生100年時代。いくつになってもこころも体も健康でワクワク・ドキドキした毎日を過ごせるように！”をコンセプトに、川崎市民のアクティブシニアの方々に向けてフレイル予防・健康づくりを考えるきっかけとなるイベントです。健康にまつわる様々なブースが並ぶ中で、「声磨きブース」ではオーラルフレイル予防・誤嚥予防にも効果的なものを鍛える健康声磨きを通じていきいき元気になれるトレーニングをお伝えしました。さらに、磨いた良いお声で選手たちに声援を届けるために試合ですぐに実践できる川崎フロンターレの応援チャント「FRONTALE RABBIT」の練習もご一緒に行いました。当日はフロンタウンさぎぬまと Anker フロンタウン生田の2会場で声磨きを行いました。両会場で沢山の近隣住民の皆さまが集う活気あるイベントとなりました。「スポーツチーム×声磨き」で地域活性化の可能性を大いに感じた1日となりました！

★ 川崎市内の介護老人施設で声磨き！

川崎フロンターレの地域貢献活動の一環としてホームタウンの川崎市内にある介護老人施設にて



「のどを鍛える健康声磨き」を実施しました。今回の訪問先は、社会福祉法人セイワ 介護老人福祉施設鷲ヶ峯様です。車椅子に座って生活を送るご入居者様にとって、普段なかなか思いっきり身体を動かしたり運動をしたりする機会が無いので座ったままでも誰でも気軽に楽しめるアクティビティとして健康声磨きを初めて実施しました。はじめはお声が小さかった方も短時間でどんどん力強い締まったお声が出るようになりました。コロナ禍で声を出すことや口腔系のトレーニングがここ数年間はなかなか実施が出来ていなかったため、「久しぶりに思いっきり声を出して楽しかった！」「毎日声を出すことをこれから意識したい！」と参加者様からの前向きな感想を沢山いただきました。鷲ヶ峯様では、施設内の大型スクリーンで定期的にフロンターレの試合を応援しているため、次回からはこの磨いたお声で選手に声援を届けましょうね！とお約束しました。



声のチカラで川崎を元気に！



(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

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634

メール: info@vcsucre.com info@koemigaki.com