

# シユクル通信

## 2025年3月号

【編集・発行 vol.125】  
(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7年3月31日

### 日本の教育現場で声磨き®が必要とされる理由

東京都立王子総合高校では(株)ボイスクリエーションシユクルの「ボイス・スピーチトレーニング」プログラムを平成23年度授業カリキュラムから導入し、将来を見据えたコミュニケーション能力の育成に力を注いでいます。今年度で14年目の取り組みとなります。毎週火曜日は東京都立王子総合高校でボイス・スピーチトレーニングの授業で教鞭をとっています。1年間を通じてコミュニケーションの懸け橋である「声・話し方」を磨くことで人前で臆せず話せるように、伝えたいことが伝わるように、また相手の立場に立って話をきくことができるように、つまりコミュニケーション豊かな人間力を育てていきます。残念ながら日本の教育現場では、コミュニケーション力を高めるための声の出し方や話し方を教える機会が、まだまだ少ないのが現状です。特に公立で通年授業として行っている学校は皆無に等しいです。その数少ない例の一つとして、東京都立王子総合高校ではボイス・スピーチトレーニングの選択科目があるとても珍しい都立高校です。

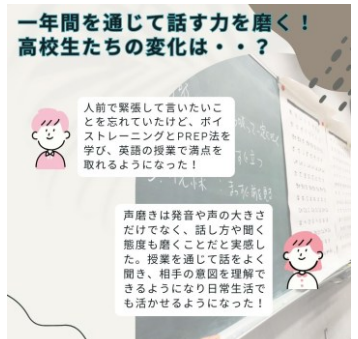
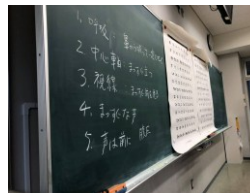
今回はそんな都立王子総合高校で1年間声磨きを学んだ生徒たちの変化をお届けします。1年間の声磨きトレーニングを通じて、高校生たちにどのような変化が起きたのでしょうか…!?

★第一に声磨きというのはただ発音をよくする、ただ声を大きくするだけではなく、もっと本質的な所から磨きをかけているんだなと思いました。話し方や聞く態度など一見すると関係のなさそうな物でも、結果として声磨きにつながり人としても成長できるそんな授業だったんだなと思いました。そんな授業をうけ僕が成長したなと実感したのは「聞く態度」です。僕はわりと話を聞けないタイプの人間でした。聞けないというよりも相手の意図を理解しきれないということがとても多かったです。ですが、授業で学んだことを相手に当てはめて話を聞くこと、自分の中で相手の話したいことに区切りをつけて理解することができるようになりました。ただ声を良くするといった物ではなく日常生活で活かすことができました。

★1年前より話しやすくなったことを良く感じるようになった。小さな場面なら友人との会話や家族との会話で、大きな場面なら大学受験の面接で、1年前の自分ではここまで上手にキレイにスムーズに話せなかったらと思うことが増えた。1年間ありがとうございました!あと大学合格しました!面接で上手に話せました!

★印象の決まり方や相手に伝える時のポイントなどを学ぶことができました。自分は将来教師になりたいと考えているので、どんな風に伝えたら、的確に伝わるか意識していこうと思いました。声磨きをすることで自分に自信を持って、話すことがもっと楽しくなったと感じます。先生のような分かりやすい伝え方ができるように練習していきます。

★授業を受ける前では、人前に入るたび緊張で声が震えてしまったり、聞いている人のことを目を見て話したりすることが出なかったけど、毎授業のスピーチで人前で話すというのに慣れることができたと感じた。また、話したいことをまとめる練習になったので、PREP法やプロミネンスを活用して話せるように少しずつ変化することができた。



声磨きを通じて高校生の変化をご実感頂けましたら幸いです。学校のカリキュラム内に当プログラムの導入をしたい、とご興味を持たれている学校様からのお問合せを頂くことが多くなってきました。近い将来、話し方の授業が当たり前になる日が来るといいですね。その時には、全力で教育現場を声のチカラで応援させていただきます! 通年は無理だけど、単発で、各学期ごとに、等々学校様の状況に合わせて、これまでの教育現場での経験から様々なプログラムをご提案させていただきます。声のチカラを磨き、人生を切り拓く力を育みます!

【健康声磨きオンラインサロン無料体験ご招待】加齢に伴って、声が出づらくなった、掠れやすくなった、滑舌が悪くなったと気になっていらっしゃるなら、お気軽に声磨きを体験してみませんか? お申込みはこちらから [info@vcsucre.com](mailto:info@vcsucre.com)

# 全国各地でのどを鍛える健康声磨き®

## 【熊本市に健康声磨きが初上陸】

先日熊本市東区長嶺東の託麻公民館にて「のどを鍛える健康声磨き体験会」が開催されました。熊本市で記念すべき初の声磨き講座！当初20名の予定が2倍（！）を超えるご応募をいただき感謝の気持ちで胸がいっぱいでした。会場は満員御礼に参加者は40代から80代。「声がかすれる」「むせやすい」「滑舌が悪くなった」など、コロナ禍を経て、それぞれのお悩みが浮き彫りになっている様子。今回は正しい呼吸や発声、明るい声を作るストレッチ、またお口の開き方など、簡単なトレーニングにチャレンジしていただきました。「いやあ、顔が痛いけど唾液が出てます」「呼吸しただけで身体がポカポカします」「今までちゃんと話してなかったんだ」「自分でわかるくらい声が出やすくなった」等々、たくさんの発見があったようです。公民館の職員様からも「最初に来られたときと、お帰りのときの表情が別人みたいに明るくなられてビックリです！」とご感想を頂戴しました。

来年度5月から毎月1回木曜日、生涯学習主催講座として「のどを鍛える健康声磨き」が熊本市にて開講いたします。（午前10時～ 北区 龍田公民館・午後1時半～東区 託麻公民館）近隣の皆さまはこちらの継続講座も是非ご参加ください。 声のチカラで熊本を元気に！



## 【府民カレッジで初開催！】

先日、大阪の府民カレッジの富田林校にて初となる「のどを鍛える健康声磨き」の講演を行いました。当日は約40名の皆様と一緒に声磨きトレーニングを行いました。

皆さん初めて行う「声磨き」に興味津々のご様子で90分間大変熱心に取り組まれていらっしゃいましたが、講座の最初と比較すると、終わったころにはお声がしっかり出ている方が多く表情も明るくスッキリされていました。「今までで一番タメになった！」「もっと声磨きやりたい！」というお声も沢山寄せられ、嬉しい限りです。参加者の皆様から沢山のコメントを頂きましたので一部シェアさせていただきます。

### 《受講生の声（一部）》

- ◆ 声を出すだけです、運動したような感じになりました。
- ◆ 喉をきたえる大事さ、良くわかりました。意識して、声を出すのは非常に運動になりますね。
- ◆ 誤嚥性肺炎が多いことにびっくり！のどをきたえようと思った。呼吸の大切さを理解できた。
- ◆ 顔の表情筋、姿勢が良くなるなんて！喉と言う所がこんなに健康に関係していると知りませんでした。
- ◆ 今日の声磨き、楽しみにしていました。声を通りにくく、問い返されることも多く、会話で困ったことが多くあります。喉と声の練習をしていきたいと思います。
- ◆ 呼吸について良くわかりました。呼吸の大切さ、健康のために心掛けるべき事、知らない事ばかりでした。
- ◆ 誤嚥性肺炎の恐ろしさは、両親の介護で体験しました。それまでは、何の知識もなく 本当に認識不足だったと、後からとても後悔しました。自分自身いつどんなきっかけでなるかもしれないと思いつつ、日々実感が薄れていきます。今日からでもすぐ具体的に予防を始めるべき！と思う毎日です。 声のチカラで大阪を元気に！



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