

シユクル通信

2026年1月号

【編集・発行 vol.135】
(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8年1月25日

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は格別のご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。

2025年も多くの皆さまに支えていただきながら、声磨きの活動は全国各地へと広がり、地域やスポーツ、健康づくりの現場など、さまざまな分野で新たなつながりが生まれました。コロナ禍を経て「声を出すこと」「人とつながること」の大切さが改めて見直される中、声磨きは単なる話し方トレーニングにとどまらず、のどを鍛える健康づくりや介護予防、そして社会参加を促す取り組みとして、ますます関心を寄せていただいております。

私たちはこれからも「声のチカラで心をつなぐ」という原点を大切にしながら、地域の皆さまが集い、学び、笑顔でつながる場づくりを広げてまいります。声から生まれる元気とつながりが、人と人の絆を育み、地域社会を明るくする力になると信じています。

本年も社員・講師一同、皆さまの健康と心の豊かさに寄り添いながら、心を込めて活動してまいります。変わらぬご支援を賜りますよう、何卒よろしくお祈り申し上げます。

本年が皆さまにとって、健やかで実り多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

2026年 元旦

株式会社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
代表 佐藤 恵



【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

声フェス 2025★声磨きトレーニング ダイジェスト動画公開！



2025年11月18日(火)、埼玉会館小ホールにて、「第5回100万人の声磨きフェスティバル」を開催いたしました。当日は170名を超えるアクティブシニアの皆様にご来場いただき、会場は終始、笑顔と活気に包まれた大盛況のイベントとなりました。ご参加いただきました皆様に、心より御礼申し上げます。朝早くから足を運んでくださった皆さま、オンラインで応援して下さった皆さま、そして支えてくださった関係者の皆さまに、心から感謝申し上げます。本イベントは午前・午後の二部構成で実施いたしました。

↓動画はこちらからチェック↓



■ 午前の部：スピーチ発表会 ～アクティブシニアの等身大の主張！～

声磨き実践者が全国各地から集い、人生の転機や挑戦を通して見つけた「自分らしさ」を、磨き続けてきた声で力強く発表してくださいました。一人ひとりの思いが会場に響き渡る、感動的な時間となりました。

■ 午後の部：健康増進・介護予防をテーマとした専門家講演・声磨きトレーニング体験

専門家講演では、鈴木先生による「声と共に生きる人生100年時代— 高齢期の社会参加と健康の観点から —」をテーマに、声の健康が社会参加や生きがいにつながる重要性について、分かりやすくご講演いただきました。

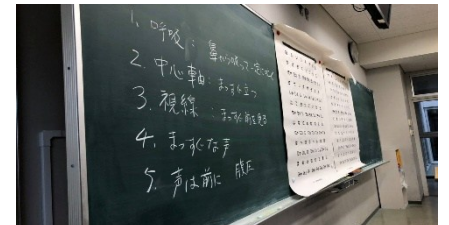
続いて、当協会認定インストラクターによる健康声磨きトレーニングを実施、歌わないボイストレーニング「健康声磨き®」を通して、のどを鍛える新時代のヘルスケアを参加者の皆様と一緒に楽しく体験しました。学びと体験、そして交流が詰まった一日となり、多くの方が笑顔で、足取り軽やかに会場を後にされる姿が印象的でした。声のチカラで、日本を元気に！

声磨きを習得した高校生たちの声をご紹介「話すことへの苦手意識を克服！」「ハキハキ話せる！」

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、朝の1時間目から4時間目まで教鞭をとっています。東京都立王子総合高校では(株)ボイスクリエーションシュクルの「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。本日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「声」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…！？

① 私は人前で何かをしたり、スピーチをするのがとても苦手で絶対緊張してしまっていたけど、この授業を受けてスピーチをする機会が多くなって全然まだ緊張はするけど以前よりしなくなりました。スピーチは数をこなせばこなすほど慣れてくるんだと思いました。50音チャートをタイムレースで行うトレーニングでは、最初は30秒切れなかったけど最近は切れるようになってきました。声磨きをすることで人から聞き直されるのが少なくなったり、ハキハキと話せるようになりました！

② 授業を受ける前では、人前に出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で見え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こと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。声のチカラで学校教育を元気に！



一年間を通じて話す力を磨く！
高校生たちの声

声磨きを続けることで声が大きくなり滑舌も改善した。発声のコツや姿勢、息の使い方を身につけ、外音にも活かした。聞き返されることも減り、今後も初対面の場で話せるよう成長を続けた。

人前で声が震えたり小さくなることがあったが、「表情筋トレーニング」や「EWH」、 「シュクルライン」などを学び自信がついた。実践を重ねることで感覚がつかめるようになり、話すことが楽しくなった。

日常会話で噛むことが減り、アイコンタクトや姿勢、プロミネンスを意識して話せるようになった。発表でも聞き手を意識して話すことで苦手意識が減り、「聞きやすい」と言われることが増えたのである。

声磨きを通して、技術面と精神面が成長した。会話で聞き返されることが減り、噛む回数も少なくなった。話し方で印象は変えられると気づき、人前で話すことへの苦手意識も和らいだのである。



(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