

シユクル通信

2026年4月号

【編集・発行 vol.138】
(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4月25日

【良い声の日】歯を磨くように、声を磨く時代へ

4月15日は「良(4)い(1)声(5)の日」です。そして今年、私たちにとって特別な意味を持つ一日です。日本声磨き普及協会は、設立10周年を迎えました。10年前。「声を磨く」という言葉は、まだ世の中にありませんでした。声は「生まれつきのもの」…話し方は「センス」…そう思われていた時代です。でも私は、ずっと疑問でした。なぜ人は、歯は毎日磨くのに、声は磨かないのか。声は、人と人をつなぎ、心と身体を整え、人生を支える“インフラ”です。それなのに、何のケアもされずにいる。だから私は決めました。「声を、日本の文化にする」そして、歯磨きをするように、声を磨くことが当たり前前の社会を創る。この10年で、延べ4万人以上の方と向き合ってきました。企業、教育機関、自治体、介護予防・ヘルスケアの現場。さまざまな場所で、私は確信しました。声は変わる。そして、声が変わると人生が変わる。自信がなかった人が、堂々と話せるようになる。人との関わりを避けていた人が、つながりを取り戻す。高齢の方が、再び社会と関わる力を取り戻す。そして今、時代は大きく変わっています。人との距離が広がった社会。オンライン中心のコミュニケーション。加齢による声・呼吸・嚥下機能の低下。孤立や無気力の増加。こうした背景の中で、私は確信しています。これからの時代に必要なのは、「声を整えるチカラ」＝生きるチカラです。

この10年のすべてを込めて、私は今回、3冊目の書籍を書きました。『60歳になったら、声を磨きなさい』(日経BPより/2026年7月上旬 発売予定)内容を少しだけお伝えすると・・・この本では、単なる発声テクニックではなく、自分の声と向き合い、整え、そして育てていくプロセスを、誰でも実践できる形で丁寧に紐解いています。今の自分の声の状態に気づくことから始まり、呼吸や身体の使い方を整え、無理なく自然に通る声を引き出していく。さらに、言葉の伝わり方や印象を左右する細やかな部分まで、日常の中で少しずつ変化を実感できるように設計しています。そうして整っていく声は、単に「出るようになる」というものではありません。強く押し出さなくても届く。大きくしなくても伝わる。やわらかさの中に、確かな芯がある—そんな声へと変わっていきます。それは、偶然手に入るものではなく、身体と呼吸、そして日々の使い方の積み重ねによって育まれていくものです。そして最終的にはただ「声が出る」だけではなく、人に届き、信頼を生み、心を動かす“自分の声”へと変わっていく。それは特別なトレーニングではありません。忙しい毎日の中でも、ほんの少し意識するだけでいい。数分でも積み重ねられる“声磨き習慣”として、日常に根づく形に落とし込んでいます。年齢を重ねたからこそ手に入る、静かで、確かな変化。それは、決して特別な才能ではなく、日々の積み重ねの中で育まれていくものです。そして、その声がどのように育まれていくのかを、呼吸や身体の使い方、日々の習慣まで含めて、誰でも実践できる形で丁寧に紐解いています。そして・・・ここからが、本当のスタートです。10年かけて、「声磨き」という種をまいてきました。次の10年は、“声磨きが当たり前前の社会”を実装する10年です。「最近、声磨きしてる？」そんな会話が、自然に交わされる未来へ。歯を磨くように、毎日、当たり前前に声を整える。その積み重ねが、健康をつくり、自信をつくり、人とのつながりをつくる。そんな社会を、本気で創りたいと思っています。4月15日「良い声の日」。この節目の日に、宣言します。

声のチカラで、日本を元気に。そして、声を磨くことが当たり前前の社会へ。ここからの10年も、ぜひご一緒にしてください。

一般社団法人日本声磨き普及協会 代表理事 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

仲間と共に磨き合う学びの時間 声磨きインストラクター練習会がスタート！

先月より、声磨きインストラクターによる自主練習会がスタートしました。きっかけは年末に開催されたインストラクター勉強会でした。その中で行った滑舌チャートトレーニングの復習時間。「やっぱり、みんなと一緒に練習するって楽しい！」そんな声が多く聞かれたことから、「インストラクター同士が集まり、練習できる場を作ろう」という想いでスタートしました。

<「ここ、どうだったっけ？」をそのままにしない場所。>

インストラクターとして活動していると、これで合っているかな？この伝え方でいいのかな？現場でこんなケースがあった！そんな疑問や小さなモヤッが生まれることがあります。この練習会では、これらの疑問をそのままにせず一緒に確認し、練習し、クリアにしていく場所。“わかる”を“できる”に変えていく時間です。練習を重ねることで、インストラクターとして安心して自信を持って伝えられるようになる。そんな場になればと考えています！

<第1回練習会を開催しました>

先日、オンラインにて第1回 声磨きインストラクター練習会を開催しました。今回は60分という短い時間でしたが、9名のインストラクターが参加しました！参加されたインストラクターの皆さんは、大阪、石川、愛知、埼玉、千葉、秋田、アメリカ・・・とそれぞれの地域で活動している皆さんが集まり、和やかな雰囲気の中で練習を行いました！まずは全体でトレーニングを行い、その後はブレイクアウトルームに分かれてインストラクター役・生徒役を交代しながら実際の講座現場で起こる疑問をテーマにしながら声磨きの実践。実際の講座を想定したトレーニングで、とても実践的な時間となりました。

<仲間がいるから成長できる>

声磨きインストラクターの魅力の一つは、仲間がいること。全国、そして海外でも活動しているインストラクター同士が、学び合い、支え合い、高め合う。そんなネットワークが日本声磨き普及協会にはあります。今回の練習会も、「また参加したい」「すごく勉強になった」という声が多く聞かれました。この企画を通じて、スキルを磨くだけでなく、インストラクターとしての“在り方”も整える時間になりました。

声磨きは、単なるトレーニングではなく人を元気にする活動。だからこそ、インストラクター自身も学び続け、磨き続けています。一緒に声磨きを広げませんか？声磨きインストラクターは、地域の健康講座・公民館講座・カルチャー教室・シニア施設・学校や企業など、さまざまな場所で活躍しています。そしてその裏側には、今回のような仲間同士の学び合いの場があります。一人ではなく、仲間と共に成長していく。そんな環境の中であなたも「声の先生」として活動してみませんか？

仲間と共に磨き合う
声磨き®
インストラクター第1回練習会

全国、そして海外でも活動しているインストラクター同士が、

- 学び合い
- 支え合い
- 高め合う

そんなネットワークが日本声磨き普及協会にはあります。

一般社団法人 日本声磨き普及協会



(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