



説得力のある声と前向きな心を鍛える

「個」を優先しがちな現代社会。希薄きぼくになっていく人間関係は家庭にも影響して、家族とのコミュニケーションにストレスを感じているお母さんも少なくありません。そんな悩みのために開発された腹式呼吸ふくしきこそまうによる発声のトレーニングを訪ねました。

腹式呼吸で声を出し尽くす

川崎市高津区の高津市民館に集まった多数の若いお母さんたち。会場内には同伴した子どもを預かる保育スペースもあります。

「今日は腹式呼吸によって全力で発声するトレーニングを行ないます。大きな声を出すことが苦手だと感じている人も、人と比べるのではなく、このトレーニングで自分の声がどれくらい変わっていくのかを確かめ、変化を楽しんでいただきたいと思っています」

最初にトレーナーの伊勢真由美さんが、腹式呼吸を主体とするボイストレーニングについて、その目的や方法、どんな効果が期待できるかを参加者に説明。アシスタントの岡道

子さんと柴原俊江さんも加わって、深呼吸をしながら、ゆったりと全身をウォーミングアップさせる準備体操から始まりました。

「皆さん、おへその下のあたりにある丹田を意識して、お腹なかを使っていい呼吸をすること、はく息に声をつけていくことをイメージしてみてください。腹式呼吸による発声を身に付け、呼吸と声を鍛えることは、はつきりとした、聴く人に届きやすい「説得力のある声」をつくることにもつながります」

伊勢さんたち三人は交代で、まず見本を示し、参加者一人ひとりの姿勢や呼吸、発声の状態のチェックに回ります。しばらくの間、全員で、「アー」「イー」の一音や、「アーエーイーウーエーオーアーオー」というア〜ワ



丹田を意識し、深い呼吸で発声します。

保育コーナーの子どもたちも楽しそう。



続けることが心の安定に

「さまざまなることを学習しても、パワー不足のために、即、実行できない人もいます。そこで、この腹式呼吸を主体とした発声のトレーニングが開発されました。トレーニング

を継続して受けることで、心身ともに健康になれた、前向きな心境を獲得できた、精神的な安定が人間関係の改善につながった、などの変化を実感する人も多数見られます。このトレーニングを体験して、皆さんが実感されたことは？」と伊勢さんが尋ねます。

「声を出しているうちに体があたたまり、リラックスできました」「(続けていくと)喘息ぜんそくの発作が起きなくなりました」「心配性で緊張するタイプでしたが、人前で落ち着いて話せるようになりました」「苦手だった大きな声を出すことに挑戦して精神的に強くなり、小さなことに悩まなくなりました」などの感想に続いて、「トレーニング後は、たまっていたストレスが体から抜けてスッキリするので、また頑張る力がわいてきます」という声も。

初めての人も自然に打ち解け、会場に和やかな笑顔が満ちて、ボイストレーニングは終了。参加したお母さんたちにとって、心身の凝りがほぐされ、良いエネルギーを充電できた時間になったことが感じられました。

トレーナーの伊勢真由美さんが指導。

