



エンゼル・ヴォイス通信

令和元年 12月
(2019年)

会報30号



ご あ い さ つ

2019年もあと1か月余りとなってまいりました。1年がアツという間に過ぎ去り、歳と共に早くなってきているように思えます。

「子供達、誰もが楽しめるような、音楽の基礎を教える学校を作りたい。」と父に漠然と夢を語り、音楽の道に進ませてもらえるよう、親を説得したのが、小学校6年生の時でした。山あり谷ありの長い道のりでしたが、今ようやく「志」が現実になりつつあります。

アンドレア・バランドーニ先生から体得させて頂いたイタリアベルカント唱法を自分なりに咀嚼し^{そしゃく}体系づけ、丹田式発声法としてまとめました。「声・心・体を育てる呼吸法と発声法」という長いネーミングを付けて、ベルカント唱法の基本を指導者向けに、テキストとビデオ5本に制作したのが2001年春でした。心齋橋ヤマハで毎月1回講習会に参加して下さっていた音楽専門の先生方と、自主的に毎月集まって、私の指導法を勉強されていた小中学校の先生方に、ビデオとテキストで形をお見せして、理解を深めて頂き、共に正しく伝え広める理解者をふやそうと考えました。

呼吸と発声をつなげた理論を形に表すのは、至難の技です。意を決して、ビデオの前で一生懸命説明したのが、現在皆様が体得に励んでくださっている「門前式発声法＝丹田式発声法」です。このメソッドを理論的にテキスト化したことで、本格的な指導者養成の準備ができました。ここに至るまでには、すでに15年程。一人で、形なきものを言葉で表現し、メソッドとして体系化しながら伝え続けていましたが、ベルカント唱法の基本を形にしてからは、多くの理解者に恵まれ、「門前啓子発声教育研究所」を立ち上げ、初動期から学び続けてくださっていた先生方に協力頂き、心齋橋教室で門前式発声法の指導者を育成し、茨木教室では、小中学校の先生方に伝え始めることができました。

私の夢であった、子供達誰もが歌の好きな子に育つ発声法を現場の先生方の力を借りて学校教育に伝え始めました。そして、その頃からついてきてくださった先生方と共に、6年前に学園前教室を開講し、多くの目的を持った会員の方々と出会いました。

今年9月には、京都で初めて講習会を開き、10月より20名程の方が会員になられ、楽しく借り教室がスタートしています。



30年、40年かかって、“正しい丹田式呼吸法が声・心・体を育てる”ということ、伝え続けてまいりましたが、時代は今やっと「丹田呼吸」という大切なキーワードに気がついて、メディアが動き出しました。人間にとっては、肝心^{かなめ}の「丹田」という体の大切なところを意識して生きていけることは、この上なく人生を豊かに^{いろど}彩ってくれるものと確信しています。

毎回、エンゼル・ヴォイス通信に寄せて頂く会員の方々の体験談を、私は何よりの宝物と思っています。長い時間が紡ぎだしてくれた成果ですから……。感謝です。

そして、2020年5月23日（土）会員が一同に集い、声を合わせられることを心より嬉しく思っています。その時、お会い出来るのを楽しみにしています。

2019. 11. 24 門 前 啓 子

お 知 ら せ

2020年5月23日（土）秋篠音楽堂
丹田発声協会10周年記念コンサート
第3部 個人発表 について

お申し込み内容の受付を始めます。
申し込まれた方は、以下の3点を用紙にお書きの上、
1月末までに担当講師にご提出ください。

- ① 出演者名
- ② 演奏種目
- ③ 曲目



❖ 1ステージ 時間 5分以内（出入り含む）
費用 2万円

❖ その他ご質問・ご相談等ありましたら、担当講師までお伝えください。



新年1月に、各郵貯口座より、
2020年 年会費 2000円+税を
自動振替させていただきます。
宜しく願いいたします。

小学3年生からエンゼル・ヴォイスを始めて5年目の今秋、中学2年の私は、初めて検定試験に挑戦しました。門前先生と初めて対面し、「声変わり中の男の子は無理して声を出さなくていい、息を通すだけでいいから」と気遣っていただきました。また、「今まで練習してきた方向性も間違っていない、この調子で」と言っていただき、勝寫先生と今までレッスンを続けてきて、今回検定試験を受けて良かったと思いました。



私は、月2回の家族でのグループレッスンと共に、小学生の時は、毎朝エンゼル体操を教室で行い、音楽の授業でもエンゼル・ヴォイスを着けて歌っていました。幼稚園の時とは違って、大きな声で怒鳴るように歌う雰囲気はどこにもなく、小学校6年間は揃った音色で気持ちよく歌っていました。

中学校に入って、特に学級の合唱コンクールの練習では、全く歌わない女子、とにかく大声を出す男子など・・・幼稚園の時に逆戻りした雰囲気が感じられ、残念な状態です。エンゼル・ヴォイスで歌うのと何がこんなにも違うのだろうと考えました。



エンゼル・ヴォイスは、一人ひとりの声量は小さく感じますが、全員で歌うと遠くまで響きが届きます。中学校では、男子の大声が集まると、近くでは迫力がありますが、響きは遠くへ届いていません。

これは、^{WiFi}WiFi接続の際の、「2.4GHzと5GHz接続の違い」で説明がつくと思います。2.4GHz接続はエンゼル・ヴォイス、5GHz接続は中学生男子の大声です。

2.4GHzと5GHzは、WiFi接続で利用できる周波数帯域の違いです。5GHz接続は、2.4GHz接続に比べて通信速度が速いです。大きなデータも運ぶことができます。では、5GHz接続が優れているのかというと、そうでもありません。5GHz接続は、壁や天井などの遮蔽物に弱い部分があります。2.4GHz接続は、通信速度は遅いですが、遮蔽物に強く、遠くまで電波が届きやすい特徴があります。

遮蔽物にも強く、遠くまで届きやすい特徴というのが、エンゼル・ヴォイスの特徴と似ていると思います。エンゼル・ヴォイスで歌う時、2.4GHz接続をイメージしてしまうのは、私だけでしょうか。

中学2年生 男子 Y. T

Y. T君は、中学に入って、吹奏楽部でクラリネットを演奏されています。とても真面目で熱心に頑張っておられる好青年です。変声期の今は、門前先生の助言の通り、無理しないでこの時期が過ぎるのをゆっくり待っておられます。

やはり、若い現代っ子として「2.4GHzと5GHz接続の違い」のような、年配の私には、耳慣れない数学的な感覚で、エンゼル・ヴォイスの特徴を掴んでおられる事にただただ唾然と、びっくりさせて頂いております。

これからの時代、若い世代へと、門前先生が発案されたこの門前式発声法のメカニズムが受け継がれて行くかと思うとうれしくてなりません。それと共に、指導者としての責任も、あらためて重責だと実感させて頂いております。

次世代に繋ぐ未来を夢に、門前先生のご指導のもと、これからも、ますます研鑽を積んでまいりたいと思っております。

本部講師 勝寫 治美

「切るもなにも、切る所ないから」

初めて喉にポリープがあると言われたのは、20年以上前です。その時、あまり大きな声を出したり、喉を酷使しないようにと言われていたにもかかわらず、この20年、特に気をつけることもなく、生きてきてしまいました。

普段から声は低くかすれていて、朝起きると常に声はガラガラ……子供が風邪で休むと学校に電話すれば、「お母さんもひどい声ですね、お大事に一」と言われる始末。耳鼻科のドクターには、「ポリープは治らない、切らないといけない」と言われていたので、いずれは切らないといけないと思っていた時に、この丹田式発声法の話を知りました。ピンクの本に載っていた音声障害を克服したエピソードはにわかに信じがたく、私は半信半疑でした。そんな気持ちで体験レッスンを受けてみたのですが、レッスンはとても楽しく体にも良さそうで、ポリープが治らないとしても、ノドにはいいような気がすると思いついて入会することにしました。



1ヶ月、2ヶ月とレッスンを続けていくと、たちまち体に変化が表れました。朝起きても、声がガラガラになってない。エアコンにあたって、ノドが乾燥しても、声がかすれない。日々、丹田を意識して生活していたら、ノド以外にも効果が始め、今まで全く成果が出なかったダイエットも効果きめんで、なんと9キロもやせました。

週1回の個人レッスンを半年ほど続けた頃、そろそろ今のノドの状態を診てもらったら？と言われたので、定期的に行っている近所の耳鼻科に行き、ノドにスコープを入れて診てもらいました。

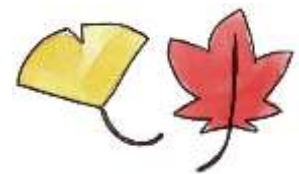
「私のポリープ、今どうなってますか？」

「ん？ポリープなんかないけど」

「え？？なくなったんですか？じゃあ、私、ポリープ切らなくていいんですか？」

「切るもなにも、切る所ないから」

そのドクターは、ポリープはなくならないという信念があるので、私が何度なくなったんですか？と聞いてもうんとは言ってくれず、ただ、今現在はポリープはなく切らなくていいと断言してくれました。まさか、こんな日が来るなんて。いずれは、手術をして、喉にメスを入れないといけないと思っていたのに。



背筋を伸ばして、丹田を意識して歩いていると、日課の犬の散歩も、景色が違って見えます。体だけでなく、心も健康で前向きになって、この発声法をやって、本当に良かった。

田中 和子 (主婦 47歳)

田中さんは、喉にあるポリープが「手術でしか取る方法がない。」と、ずっと言われていたそうです。その事に悩み、ためらっていたところ、この発声法の事をお知りになり、見学に来られ、すぐさま入会してくださいました。

そして私がレッスンをする事になりましたが、ポリープで悩んでいる方のレッスンをさせて頂くのは、この度が初めての事だったので、ちゃんとお役に立てるだろうか少し不安でした。

そこで、門前先生からのご紹介を受けて、ポリープのある方のレッスンを数多くされている小崎先生の所に伺い、指導法などを教えていただく事になりました。

まず、この発声法でポリープを無くしていくには、二つ条件があり、一つは大好きなコーラスをしばらくお休みしてもらう事、そしてもう一つは、なるべく声を出さない生活をしていただく事、という事を小崎先生からご指導頂きました。田中さんは、それらを守る事を約束してくださいました。そして、毎週熱心にレッスンを受けてくださいました。

そのうちに、とても綺麗な声が、少しずつ出るようになっていったのです。声が出るようになった時には、本人はもちろん、私も鳥肌が立つほど感激しました。話される声も、以前より通る声になってきているなあ、と感じていたところ、お医者様からポリープがなくなっていると言われ、二人で大喜びしました！小崎先生も大変喜んで下さいました。



小崎先生が、丁寧に教えて下さったお陰と、田中さんがこの発声法を信じて、一生懸命ついてきてくれた事で、このようないい結果を得られたのだと思います。丹田からの発声法というものは、本当に素晴らしいものなのだ、この度私も再確認しました。

これから田中さんには、少しずつ大好きなコーラスにも復帰していただきながら、発声法のレッスンを続けていって頂ければ、と思っております。

支部講師 田邊奈美子

田中さんと田邊先生お二人そろって、ほぼ3か月間隔で3回我が家に来てくださいました。

スカスカの声で、「一言もしゃべらないで！」と思わず言いたくなるような初回から、2回、3回と見事に改善されていられました。3回目には、「様子を見ながらのコーラス参加」にゴーサインを出すことができました。

このメソッドを正しく伝えていくことで、「こんなにも人様のお役に立てる！」という事に、改めて自信と誇りを持つことができました。

この度、お伝えする事ができた田邊先生は、大変熱心で前向きに取り組まれました。

私と同様に、自信と誇りを持って頂き、「門前式発声法」を皆様に伝えるパイプ役（講師）として、共に精進を重ねていきたいと思っております。

本部講師 小崎 唯

私は、駅ビル内で婦人服の販売をしています。そのビルは、講師を招いて接客のスキルを上げるため研修を重々しています。今日も研修がありました。

私は、研修が大の苦手です。緊張するからです。研修に参加したら必ずグループの司会や進行役にされます。その度に表情は固まり、手は冷たくなり思考停止。案の定、役立たずなので同席の人からがっかりされ。私の自尊心はズタボロでした。

ところが、今日は全く緊張感がなく??初めから終わりまで落ち着いて研修を受けることができました。何が変わった???



即座に先生のレッスンしか考えられませんでした。本当に緊張感ゼロ!!意見や言葉が詰まらずたくさん発言できました。まるで、中高生みたいですが、とっても嬉しかったのと、早く感謝をお伝えしたくて、先生にメールで、今日の出来事をご報告させていただきました。

私は、音声障害を治したくてレッスンを始めたのですが、今振り返って考えると、いつも緊張していて、喉が塞がっていたのかもしれませんが。声が出てなかったのかもしれませんが。

先生から、出会った頃にレッスンを続けていたら「いろいろなことがへっちゃらになります。」の意味が、1年でようやく実践することができました。

レッスン成果はまだまだあります。厚かましいですが、少しだけ性格が良くなった(笑笑)

先生、ありがとうございます。感謝しています。これからもご指導よろしく願いいたします。

朝江 厚子 (61歳)

朝江さんは個人レッスン月4回、開始から丁度1年になられます。

子どもの頃から気管が弱く3年前からは喘息で毎日ステロイド吸引もされていたとか。勤務時間も長く接客で話す時間も非常に長いという状況の方です。

いつも明るく楽しい方で私も楽しくレッスンさせて頂いているのですが、ご自身は日常とても緊張するそうで 例えば電話で話す際に緊張して頭と言葉がバラバラになったり、又気を使って断りたいのに断れなかったそうです。それがたった1カ月のレッスンで出来るように変わった、毎日が楽しい、すごい感謝とご報告頂きました。こんなにも早く素晴らしい成果が出て私の方が感激しました。

又、2回目のレッスンでは、冷え性で手が冷たいのがレッスン中指先に血がジワジワと行っている!又レッスン後には指先が凄くシュワシュワしている、不思議一、びっくりした、こんなものなっ事ないとおっしゃり見れば手のひらが真っ赤になっていました。

今回は、嬉しくて一とその日の内にこのようなご報告を頂きとても嬉しかったです。これからもっともっと良くなれると思います。楽しみです。

本部講師 木村 博子

ヴォイスレッスンを始めたのは、昨年9月からですが、最近とても効果を感じる出来事が続いております。レッスンを始めるきっかけは、頻繁に声が枯れてしまうとことに悩んでおりましたことです。私の仕事は企業の人材育成のコンサルタントとして、研修や講演で講師として、大勢の人前で話す機会が多いのですが、声が仕事の資本であります。

そんな中、仕事がハードになるといつも声を枯らしてしまい、仕事に影響与えていることがありました。ひどい時は病院で注射を打って仕事に臨んだこともありました。これは自分の発声法に問題があると言う事を感じていたので、トレーニングをするところはないかとネット検索していたところ、門前先生のホームページにたどり着くことができました。

「あなたのエンゼル・ヴォイスに出会ってみませんか？」こんなキャッチコピーに心惹かれたのを思い出します。最近では自分で話した声に驚くほど、深みがあり、声を張らなくても遠くまで通り響くような良い声になっていることを実感しています。講演を聴いた方からの感想の中にも米澤さんの話はとても心に響く、声が素敵です、と言われることが多くなりました。

また勉強会の後の懇親会の席で、感想述べたりするような場面がよくあるのですが、周りがざわついていても、私が話し出すとみんながこちらをぱっと見る、そんな体験を何度もしております。これはきっと、雑音の中でも声通っているせいなのだと思います。他の方の感想の時には皆さんざわざわ雑談をしたままで、その方の方を向くことがないので、私が話し始めると、みんなが一斉にこちらを向いて注目するといった場面が頻繁にあるのです。



人前で話すプロとして、とても有難く嬉しい体験です。自分の声がどんどん育っていることを実感しております。木村先生からは、まだまだ伸びると言ってもらっていますので、私のエンゼル・ヴォイスは、これからどれだけ成長するか楽しみでなりません。

門前式発声法に出会えた私は幸せです。これからもレッスンを続けて、可能性を引き伸ばして参ります。私の夢は、85歳まで人から必要とされる話をできる人として生きていくと決めています。

今後も継続して、歳を重ねても鈴が鳴るような声で話せる門前先生のようなお姿を目指して努力致します。これからもよろしく願いいたします。

2019年11月11日 株式会社 Y'sLinks 代表取締役 米澤 忍

今の状況を余すところなく書いて頂き、私が付け加える事もない位ですが、レッスン開始半年後には「最近、6時間の研修をしても喉が枯れなくなった」「以前より仕事が増えているがハードに使っても喉が枯れると言う事はなくなった」と嬉しいご報告を頂きました。また、アンケートでも“声が良い『声質』（とわざわざ明記して）心に入って来た”と書いて頂いたようで嬉しい限りです。

米澤さんには以前一度エンゼル・ヴォイス通信(2018年12月号)に体験を書いて頂いたのですが、それから早いもので丁度1年！が経ちました。早くからご自身の状態を感じ取れる方で、今回も一層素晴らしく進歩された様子をご報告頂いた事、大変嬉しく又有難く思っています。

本部講師 木村 博子



年末年始のレッスンスケジュール



* 1月1～5日は、お正月休みです。

* 個人レッスンを受けておられる方は、レッスン日を担当講師にお尋ねください。

集合レッスン… ○印の日いたします。

<学園前教室>

2019年		12月				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2020年		1月				
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

<心斎橋教室・京都教室>

2019年		12月				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2020年		1月				
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

エンゼル・ヴォイス合唱団

<学園前教室> 12/16 (月)・ 1/20 (月) 11:00~12:00

<心斎橋教室> 12/23 (月)・ 1/27 (月) 13:30~14:30

イタリア歌曲勉強会

<学園前教室> 12/15 (日)・ 12/23 (月) 11:00~12:00

1/19 (日)・ 1/27 (月) 11:00~12:00

<心斎橋教室> 12/23 (月)・ 1/27 (月) 11:00~12:00



会報作成スタッフ 井上美枝子 岡 雅美 後藤悦子
 塩見智永子 杉本夏子 堀江久子 山田仁子