



## エンゼル・ヴォイス通信

令和2年12月  
(2020年)

会報33号



### ご あ い さ つ

2020年も、もう最終月に入りました。

新型コロナウイルス感染で始まったこの1年間は、アツという間に経済活動を止め、人と人の間を引き離し、地球規模でこの世から自由を奪っていきました。今まで当たり前とされていたことが出来なくなり、私達も楽しみにしていた5月の発表会も最後は断念せざるを得ない結果となりました。職場や学校までがネットを介してしか集えない、不自由な時代に突入しました。

しかし、人間はどんな時代も必ず英智でのりきってきた長い歴史があります。目にも見えない小さな小さなウィルス。ウィルスというのは、細胞すら持ってないのだそうです。そんなものに人間が負けてたまるものですか！どうか、私達は明るい心を忘れず、太陽のような暖かい丸い心で、強く逞しく生きていきたいものだと私は思っています。

会員の皆様には、なにより、丹田式呼吸法というウィルスに立ち向かう武器があります。一般に言われているマスク・手洗い・うがい・換気のうえに、この丹田式呼吸法で、どうか自信をもって自家発電して、この時代をのり切ってください。今回、横浜労災病院呼吸器科打越 暁先生の本「よい呼吸 悪い呼吸」よりのコピーを同封し、ご紹介させて頂きました。医学的にも、丹田を意識した呼吸がいかに重要かを詳しく説いておられます。是非、お読みいただきたいと思います。

丹田に意識を集中させ、心を丹田にまで落としてください。不動心が産まれます。心が安定し、ま〜るい心に出会えます。そして、呼吸法で丹田から打ち上げられる中道の息はエネルギーを持ちます。そのエネルギーは、丹田を鍛えるほど豊かに成長します。



そして、歌詞という言葉魂にのせ人の心に勇気や元気を与えます。歌は幸せを運んでくれます。丹田を使って発声された響きは波動がとても良いので、まわりの人々も幸せにしていきます。おまけに、自分の免疫力を高め、横隔膜呼吸で肺も元気になり、肺機能も高まります。

声・心・体を育てる門前式発声法＝丹田式発声法は、このコロナ禍を乗りきる一助となると確信しています。だから、日本中の人々に伝えたい！！ コロナに負けない心と肺機能を高める方法を伝えたい使命感で、現在いろいろ模索中です。

今年のコロナ禍で学び続けてくださった皆様に、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。会員の皆様、どうぞ良いお年をお迎えくださいませ。そして、来年も毎日少しずつコツコツとの精神で、お互いより深くより高い丹田式発声法を究めていきましょう。

来年も、どうぞよろしくお願い致します。

2020、12、12 門前啓子



追伸；

門前啓子発声教育研究所初動期から20年以上にわたり多くの指導者養成に力を貸してくれた心齋橋教室が9月末でお別れとなりました。私の志に同感し、ついてきてくださった多くの指導者をこの教室がはぐくみ育ててくれたことに感謝をささげ、最後の引っ越しの時に「ありがとうございました。」と、お部屋にお礼を言ってお別れの写真を撮りました。

白水社ビルさん有難うございました。引き続き、桜ノ宮で時間借りをしています。多くの方々が集ってくださることを念じています。

学園前教室が、10月より本校と位置付けられました。窓の多いお部屋で、コロナ禍では換気がいきとどきますし、空気清浄機も4個作動させています。どうか、コロナで休会されている方も、春にはお顔を見せて頂ければうれしいです。お待ちしております。



## ♪ 教室変更のお知らせ（大阪） ♪

10月より大阪のレッスンは、心齋橋教室から桜ノ宮教室に変更になりました。広く明るく換気も十分できるお部屋で、皆さんレッスンに励んでくださっています。同様に10月から東梅田教室で行われているレッスン（エンゼルヴォイス合唱団、イタリア歌曲勉強会、個人レッスン）も2021年1月より桜ノ宮教室に変更となります。

### 桜ノ宮教室グループレッスン

#### \*土曜日グループレッスン

日時 第2、第4土曜日

11:00～12:00

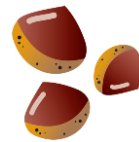
#### \*月曜日グループレッスン（EV合唱団、イタ勉）

日時 第4月曜日

イタリア歌曲勉強会 12:30～13:30

エンゼルヴォイス合唱団 14:00～15:00

☆月曜日は時間も変更になります。ご注意ください。



### ◎桜ノ宮教室のご案内

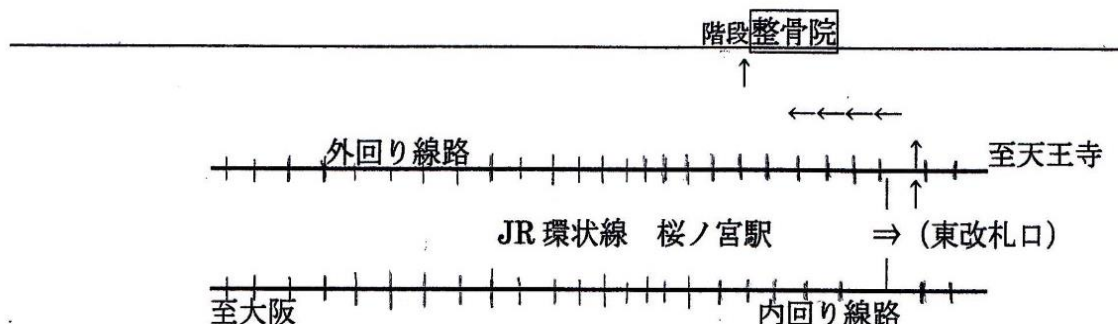
最寄り駅： JR環状線 『桜ノ宮』（東口改札より徒歩1分）

住所： 大阪市都島区中野町5-3-24

場所： 『育成ビル』4階A室

（1階が「リバー鍼灸整骨院」）

桜ノ宮駅～ビルまでの地図：



ビル内部：2階 ビル事務所 あとりえサウンズ

3階 休憩スペース（早めに来られたら、こちらでも待っていただけます）

4階 奥側A室がレッスン室  
（入口にスリッパがあります。靴を脱いでお入りください）

会員の皆様のご寄稿



「丹田式発声法」によせて

コーラスで高音がもう少し楽に出せる様になりたいと、軽い気持ちで入門を決めた私でしたが、先ず効果が現れたのは、体調の変化でした。

もともと、虚弱体質で、長い間“整体”に通っていて、少しずつは良くなってきていましたが、この丹田式発声法を始めてからは、何か新しいスイッチが入ったかの様に、体調が良くなりだしました。

今では、しょっちゅう引いていた風邪もめったに引かなくなり、辛かった疲れ易さからも開放され、以前は体調調整が難しくなかなか行けなかった旅行にも、気軽に行けるまでになりました。

ただ声の方はまだまだですが、送って頂いたDVDのレッスンを重ねている間に、何か“気付き”があり、日頃のレッスンで教わっている事が、“こういう事だったのか”と更に分かってきました。八年目にして、やっと“力み”も大分とれ、声を出す度に“これでいいのかな”と自問する事も殆どなくなり、何とか上達し始めたかなと自覚出来る様になりました。これからが、益々楽しみに思えてきたところです。

この年になって、目標に向かって楽しく続けて行けるものに出会えた事は、とても嬉しく、有難く、心から感謝しております。



三木 恭子（79歳）

ご本人も書かれていますように、入会当初は「高音がもう少し楽に出るように！」と個人1回、グループ1回と月2回のレッスンでスタートしました。

まもなく、長年通われている整体の先生に「あと一步という所がとてもよくなった」とほめられ、ご自分でも予想していなかった体調の変化に喜ばれて、個人レッスンを1回増やされました。

それこそコツコツ、コツコツと精進されること数年。つい頑張りすぎてしまうという悩みを持たれていましたが、「ちょうどエンゼルヴォイス合唱団に入られたら良い勉強ができるな！」と思いお勧めした所、快く入団され発表会にも出演されました。

最近「つい頑張りすぎてしまう」という悩みもスルスルと解け始め、

「こんなに楽になるんですね！」

とニコニコとレッスンを受けておられます。

三木さんは、丹田式発声法の奥深さを身をもって理解されている心強い生徒さんです。

本部講師 小崎 唯

## 「門外不出のヴォイトレ DVD」の活用



コロナ騒動も悪い事ばかりではなく、おかげで門外不出の門前先生のヴォイトレ DVD を貸していただけるという福音も。

最初は週 1 ぐらいでしか DVD を活用していませんでしたが、木村講師のすすめで、2 ヶ月前ぐらいからはほぼ毎日 DVD を使わせていただいています。

効果は絶大で、特に意識はしてないけども「なんか声が出しやすいな～」と感じながら個人レッスンを受けていると、講師から褒められる事が多くなりました。普段は DVD で練習しながら時々講師に修正してもらおう、というのが王道だと感じています。

呼吸法や発声は一つ一つの小さな悟りの積み重ねだと感じています。丹田呼吸と言われてナカナカ出来るものではないけども、毎日 DVD 練習して個人レッスンを受けると、たまに突然「あっ！わかった！」と感じる瞬間があります。そういう小悟の瞬間を重ねながらいつの日か門前先生のように「目や耳や頭から息が入ってくる」というちょっと意味不明な奇跡の瞬間を体感したいものだと思って努力精進しています。 50代男性

この方は 2016 年からお仕事の忙しい中、個人レッスンを月 2 回熱心に学ばれておられます。勘も良く、いつも素直に真摯にレッスンに向き合ってくださいています。

最近のレッスンで非常に上達しておられたので伺ってみると DVD をなんとほぼ毎日練習しておられるとの事、なるほどと合点がいきました。この事はこの方だけではなく、他の生徒さんも同様で DVD で皆さんグッと上達されておられます。

音声障害の担当をずっとかれこれ 16 年間教えさせていただいていますが、この呼吸法と起声のところをレッスンするだけでも声はもちろんの事、呼吸器系や心の状態も改善されることを目の当たりにしてきました。この発声法は、普通の発声法ではありません！声心体、三位一体に育てられる、思っている以上にものすごい発声法なのです。

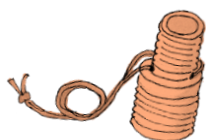
個人、集合レッスンでもこの呼吸法でフッフッフッとする事により、皆様指の先まで真っ赤っ赤に血液が循環して体が芯からポコポコほこほこしてくるのを体感されています。いわゆる細胞呼吸という細胞間での呼吸（酸素と栄養の配達交換）ができています。この細胞呼吸ができることによって、免疫力が非常に上がる事がお医者様によって証明されています。

門外不出のソフトの部分はこのコロナの時にこそと、貸し出ししていただいているのでぜひこの発声法をこの時期に、家でも練習して肺機能を高め、感染症にかかりにくい体に自分自身を育ててまいりましょう。コロナの現在に、またコロナの後にも、今こそこの発声法の威力が世の中に知れ渡り、皆がこの発声を通じて肺機能を高め免疫力をアップする。そういう力を楽しみながら身に付けていただけたらと願ってやみません。

会員さんの特権を活かして、ぜひ皆さんに DVD を活用していただきたいと思います。

本部講師 木村博子

p. 7 ポータブル  
DVD のご紹介  
ご覧ください。



## 「エンゼル・ヴォイスは魔法の架け橋」

正しい丹田呼吸に基づいて声を出そうとしても、喉・舌根・口のまわり・顎などに力が入ると浅い呼吸になってしまいます。常に丹田式呼吸法で会話し、歌うためには、さまざまナリキミをとらなければいけません。しかし、その微妙な矯正は大変時間がかかり、一筋縄ではいかないものです。

しかし、「エンゼル・ヴォイス」をニコツと笑って上下の歯で軽く挟むことで口角が上がり、自然に喉の奥が緩み、舌根・口のまわり・顎のリキミがとれます。そのことにより、丹田を意識した息は「エンゼル・ヴォイス」より、明るく優しい素直な起声となり、丹田から一本の息の柱を体感できます。

「エンゼル・ヴォイス」は、正しい丹田式呼吸法から丹田式発声法（ベルカント唱法）への『魔法の架け橋』と言えるでしょう。



## お知らせ



### ☆ **研究生レッスン会則** の変更について

次の下線部分を変更いたします。  
よろしくご了承ください。

#### 災害時のレッスン休講について

台風等の接近により、午前7時の時点で各教室周辺に「特別警報」「暴風警報」が発令されている場合、当日のレッスンを休講とします。

地震等の天変地異が発生し、電車等の交通機関が運休した場合、講師が来られないため休講します。

休講時は突発的な場合を除き、ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。担当講師からの休講連絡はいたしません。



### ☆ **年会費** のお願い



2021年度 年会費（2000円+税）を1月7日に

お月謝の口座より振替させていただきますので、宜しくお願いいたします。



### ☆ **ポータブルDVDプレーヤー** のご紹介

貸出DVDがあってもご家族の都合でなかなかテレビでレッスンができない、そんな方にポータブルDVD(手のひらより大きめのサイズで軽量)がおすすめです。価格は13,000円位  
電器店、もしくは当研究所の担当講師にお申し込み下さればこちらでも購入のお手伝いをさせていただきます。

CDも聴けます！

また、現在休会の方も特別休会制度(月額5000+税)お申込みでDVDを貸出させて頂いています。この制度はコロナ禍での期間のみですので、ぜひとも一段の飛躍のチャンスとしてご活用下さい。



## ☆年末年始のレッスンについて

年末 ・集合レッスンは、12月28日（月）まで行います。

年始 ・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、  
レッスンを担当講師にお尋ねください。



### 集合レッスン

#### 学園前教室

月	火	水	木	金	土
		6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28		

#### 桜ノ宮教室

土
9
23

#### 京都教室

土
9
16
23

### エンゼルヴォイス合唱団

学園前 1月18日（月） 10:00～11:00 11:15～12:15

桜ノ宮 1月25日（月） 14:00～15:00

### イタリア歌曲勉強会

学園前 1月17日（日）・1月25日（月） 11:00～12:00

桜ノ宮 1月25日（月） 12:30～13:30



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