



エンゼル・ヴォイス通信

令和3年 4月
(2021年)

会報34号



ご あ い さ つ

会員の皆様お元気ですか。今年は桜の花も3月末には満開になりました。

この原稿を書いている4月10日には、庭の鉢植えの牡丹の花が、16本いっぺんに満開、見事に真っ赤な花を咲かせています。藤の木も、薄紫の花がきれいに咲いています。まるで4月5月6月と、季節が3ヶ月一緒に来たかのようです。花達も何か異変を感じているのでしょうか？急に、寒くなったり暑くなったり、日本列島そこら中で地震が起こっていますしコロナウイルスもまた変異をして暴れだしました。

コロナ感染もいつまで続くのか、世界中が萎縮し経済も厳しくなっています。世界が目に見えない小さな小さなウイルスに翻弄され続けています。しかし、イライラや不安・恐れなどマイナスの思いは、免疫力を低下させます。そして人間の持つエネルギーを萎縮させてしまいます。こんな時代だからこそ、一日一生の思いで、毎日元気に暮らせていることを感謝し、明るく前向きに、積極的な心を忘れずに生きていきましょう。自分の心を調和させ楽しく過ごしましょう。これが、不気味なウイルスに打ち勝つ一つの方法だと思います。



先日NHKで、コロナ禍で家庭不和になった父・母・娘に合気道の呼吸を実践してもらい、イライラが収まり喧嘩が少なくなった話をされていました。そこで、合気道の先生が、イライラや

不安を消すにはフッと鋭い息を吐くと不安が消え、フーと長い息を吐くとイライラが消える息を吐くとリラックスできるし、リキミが取れるというお話をされていました。

いよいよ、息の大切さが見直されてきました。生命維持で自由に自分の体と心を調整できるのは、唯一、呼吸のみです。丹田式呼吸法をマスターすればするほど、自分の体に一本の息の柱が立ち、体の軸がしっかりし、いらぬイキミが取れ、自然体で生きていけます。自然体で生きていけば、呼吸が深くなり、エネルギーが湧いてきます。

毎日少しずつコツコツと自宅 DVD で、私と一緒に丹田・腹筋・横隔膜・肺筋とつながるインナーマッスルを鍛え続け、この世に一つしかない自分の美声を、息とともに豊かにしてください。

またいつか、会員全体で集い合唱できる日を、楽しみにしています。

どうか肺機能を高め、肺を常に健康に保てる丹田式発声法が、コロナウイルスから人々を守ることができますように、祈っています。

2021、4、10 門前 啓子

❀❀❀ 桜ノ宮教室だより ❀❀❀

昨年10月より心齋橋教室から引き継いだ桜ノ宮教室も、はや半年を過ぎました。コロナ禍での引継ぎの中でしたが、今までと変わらず、皆さん熱心にレッスンに励んでくださっています。コロナ禍で家に引きこもりがちになりがちですが、この様な時だからこそ、自衛をしっかりとったうえでレッスンに通ってくださることにより、姿勢が良くなり、マスクをしていても息がしやすくなった、明るい気持ちになれる等々、レッスン終了後は「やっぱり来てよかった〜」「また次回楽しみにしています〜」と晴れやかな表情で帰ってくださいます。

その反面、「大阪方面に出かけるのはまだ不安だ...」と躊躇されておられる方々もおられますが、桜ノ宮教室は駅から1分もかからない近さで、明るく広く、3方面換気ができます。レッスン前の体温チェック、消毒はもちろん、全員必ずマスクかフェイスシールド着用必須で、感染対策もしっかりとっているため、この時期でも、気持ちよくレッスンしていただいています。どうぞ安心して、しかし体調など考慮され決してご無理のないように、せつかく身につけられたご自身の声、心、身体を維持できるよう、皆様と共に勉強していけることを願っております。

本部講師 塩見智永子

奈良の情報誌の取材を受けました

奈良の情報誌「エンタメニュース」から取材依頼があり、門前啓子先生がナビゲーター大垣知哉さんの質問に答えるという形で、取材を受けました。

大垣さんは、学園前教室の看板やホームページをご覧になって、当教室をお知りになったとのことでした。テーマはズバリ「健康のための発声法」。よく伺うと、大垣さんご自身がシンガーソングライターとして活躍しておられるとのこと、はじめてお会いしたとは思えないほど話が弾み、短い時間でしたが門前先生の思いを的確に聞き出す名インタビュアーでした。

良い発声のためにいかに呼吸法が大切であるかや、巷で言われる丹田発声との違い、コロナ禍でこそ見直されている「声」の大切さなど、話題は尽きることがありません。最後に、門前先生の「日本中の子供たちに正しい発声法を伝えたい」という夢に共感して、取材は締めくくられました。

今回の取材をとおして、いきいきと生きるうえで丹田式呼吸法・発声法がいかに大切かを、コロナ禍のいま、たくさんの方々が気付き始めていることを実感しました。

地域に制限されず、多くの方々に安心してレッスンを受けていただくために、インターネットを介してのレッスンを計画しています。諸事情によりなかなか実現にいたらず、お待ちいただいている方々には大変申し訳ありません。

取材の中でもお話されていた、門前先生がこれまで30数年かけて蒔いた種と、その果実としての子どもたちの声や発表会での各教室のみなさんの合唱など、SNS等で発信し、興味を持たれた方にはまず、丹田式呼吸法を毎日少しずつコツコツとできるようなコンテンツを提供したいと考えています。完成をいち早くお知らせできるように、門前式のInstagramを開設しています。まだまだ企画段階ですが、オンラインでのイベントも考えていますので、ぜひフォローをよろしく願います。

本部講師 杉本 夏子



MONZENSHIKI

←スマホで読み取って
フォローしてください。



わたしは中学校に勤めています。昨年の4月に転勤し、中学3年生の担任となりました。コロナ禍の転勤で、見えない膜に常にまわりつかれたような不自由さを感じる日々が始まりました。新しい職場の同僚との距離感は手探り、進路に関するさまざまな緊張感…。ウイルスのみならず、見えないものに圧迫され、次第にマスクの下の呼吸は浅くなり、週末には息苦しく胸が痛くなりました。

そのような今までにない心の状態にいたとき、丹田を意識し、息の柱を感じ、自分の姿勢や体幹を調えることに集中するレッスンの時間は、とても新鮮でした。これまでもずっとやっていたことなのですが、自分の内部を通る息のことを考えることは、普段の生活ではありません。「今日は、丹田が安定している」「今日は、中心がぐらつく」等、日常では考えない自分の呼吸に意識を向けていると、自然と心もリセットされていきました。呼吸が楽になると、息苦しさがとれて、さらに気持ちが楽になりました。

わたしが門前式発声法のレッスンを受けるようになったのは、仕事で声を酷使し、枯らしてしまったことがきっかけです。耳鼻咽喉科では、声帯が白くタコができたように硬くなっているといわれました。まさにすぎるような思いでレッスンを始めました。後藤先生の丁寧なご指導により、毎回レッスン終了後は呼吸に声のりが、声を出すことへの苦痛がなくなりました。声帯のケア、声を取り戻すことが、わたしの門前式発声法を続ける目的でした。

そして、レッスンを続けて数年後、再度耳鼻咽喉科を受診したとき、白かった声帯のタコは改善されていました。

今回のコロナ禍による休校は、喉には休息となりましたが、これまでとは異なる息苦しさをもたらしました。門前式発声法のレッスンで、そのコロナ禍による精神的な息苦しさも緩和され、この1年を乗り切ることができました。

そして、卒業式の日。最後のホームルームで、クラスの生徒たちとマスクをつけて合唱をしました。これまで歌いたくても声が出なかったのに、その日は生徒と一緒に声を合わせて卒業の歌を歌うことができました。卒業の感動とともに、一緒に歌を歌えた感動は、わたしの大切な思い出となりました。

田中 晶子



田中晶子さんは、8年前に心齋橋教室の体験レッスンを受けられ、ご自宅は遠いのですが、職場が我が家に近く、私が中学勤務の経験があるということで、主に学校帰りに車で来られるようになりました。授業以外に卓球クラブも担当されていて、土日にも練習や他校試合等あり、夏は猛暑・冬は厳寒の体育館で、熱心にご指導されておられます。

初めの頃は、最初のソの音が出なくて、低い出る音から息を通して、少しずつ広げていきました。しんどくても忙しくても、工夫して欠かさずレッスンに来られ、徐々に呼吸や発声が改善されました。いつの頃からか、枯れておられてもソが出ないということがなくなり、レッスンの終わりには“楽になりました！”と明るく言われて帰られるのが何よりうれしいことです。門前式発声法のメソッドの底力に感心しています。また、ヴァッカイ等の歌も徐々に楽に歌えるようになられています。

今、コロナの感染を防ぐため、マスクやフェイスシールド、パーティション、空気清浄機を使い、部屋を広く使えるように工夫したり、換気タイムを入れ、前後の消毒をしています。

この1年、コロナと転勤と3年担任と重なって、いつも元気な田中さんがとてもしんどそうでした。でもレッスンに通われて、ふとおっしゃった言葉がとてもしんに残り、3月卒業式を無事に終えて晴れやかなお顔で来られ、皆さんにお知らせしたく寄稿をお願いしました。

この8年は、私の歩みでもあります。“教えることは、学ぶこと”の言葉どおり、私も、多くのことを学ばせて頂いています。そして、私自身が成長した分、お伝え出来ているのを感じています。

中学校の仕事の大変さは、私も身に染みて経験しており、呼吸や発声という面で応援できることは私にとっても喜びです。どうぞ、益々声・心・体を大切にされて、良いお仕事をなさってくださいね。

支部講師 後藤 悦子



コロナ禍で

オンラインレッスンを始めました！

昨年、突然のコロナ禍による、自粛生活によって、レッスンをするのが、難しい状況になってしまいました。何とかしなければと、オンラインでのレッスンに取り組むことにしました。会員の方々に協力して頂き試験的にレッスンを重ねて「これならできる！」と本格的にオンラインレッスンを開始しました。

外出を控えてレッスンを休まれていた方や、はるか遠方の方にお声をかけて、レッスンを始め、みなさん継続してレッスンを受けて下さっています。人と人がつながることが難しく行動が制約される中、継続してレッスンができることに感謝です。

これから、ネット配信レッスンがスタートし、研究所が全国、いえ、世界にはばたく時が来ます。オンラインレッスンは、大きな役割を担っていくことになると思います。

今の不安な世の中、丹田式発声法を究め、コロナ禍を乗り切るため気軽にオンラインレッスンを活用していただきたいと思います。

2021. 4. 4 本部講師 津田 真里子



東京で門前式発声法のレッスンを始めさせていただき、10年が過ぎました。自宅に来ていただき楽しく丹田式発声法を学び合う日々でしたが、昨年からのコロナ禍で、東京では昨年年明けから状況が悪化し、2月に入ると外出や人と会うこともためらわれ、やがては緊急事態宣言となり、不要不急の外出を制限される事となりました。

コロナ禍では特に大切で必要な肺のお掃除、呼吸のトレーニングができる門前式発声法のレッスンを止めなければならないことがとても残念で、オンラインで継続出来ないものかと考えていた矢先、門前先生からリモートレッスンの許可をいただくことができました。

早速、生徒さんにリモートレッスンしてみませんか？とお声かけしたところ、是非！という事で、昨年夏頃よりリモートレッスンを始めさせていただいております。

リモートレッスンは安心安全なことがとても気楽ですし、レッスン中、稀に電波状態が悪くなり音声が遅れてしまったり、画像が止まったりすることもあります。そこはお互いの気持ちを合わせていくことで、上手くタイミングが合ったり、より集中したレッスンができたりもします。（前向きです！）

気楽にコツコツとそして継続は力なりという門前先生の教えは、ウイズコロナの時代でもリモートレッスンで繋いでいける事が、今、とても有り難く感じております。

東京 支部講師 村上みどり

オンラインレッスンを受講されている会員のご感想

☆ 昨年の緊急事態宣言からレッスンを自粛していましたが、日々の暮らしの中での自習は難しいものでした。リモートレッスンのおかげで先生にお会いでき、家にいながら気分転換できますし、自分の体と息に集中する時間を持つことができます。こんな時だからこそ 肺のお掃除が継続できることの重要性、ありがたみを感じています。

皆川 彩 39歳

☆オンラインレッスンについて個人的な感想を箇条書きで記入いたします

良い点

- 🌸 レッスン中、ヘッドホンを通して聞えてくる先生の声に集中できます。
- 🌸 対面レッスンと変わらず楽しい会話や効果を実感しています。
- 🌸 レッスン終了後は、声を出して響きを楽しんでいます。
- 🌸 交通に関わる時間を省いて予定時間を決められます。
- 🌸 ネット環境とアプリがあれば即座に繋がります。
- 🌸 Wi-Fi 環境があれば通信料も不要です。

気になる点

- 🌸 通信が途切れたり、画像が遅れたりすることが稀にあります。

亀井 慶子 61歳



門前式発声法＝丹田式発声法の 指導者になりませんか!!

認定講師

門前式発声法のメソッドが全て指導できます

グレードテスト 7/1 (木)、8 (木)、11 (日)、15 (木)、22 (木)

インストラクター

門前式呼吸法を中心に指導できます。

セミナー&試験 11/29 (月)

指導法を学ぶことで、門前式発声法の理解が深まります。

ご自身の実力を上げるためにも、ぜひ、挑戦してみてください。

検定試験

年に一度の力試し!!

ご自身の習熟度を確かめてみましょう。

試験 9/2 (木)、9 (木)、16 (木)、23 (木・祝)、30 (木)



*試験はすべて学園前教室で、門前先生と1対1で行われます。

*詳細は、担当講師にお尋ねください。

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