



## エンゼル・ヴォイス通信

令和3年 12月  
(2021年)

会報36号



### ご あ い さ つ

11月末になり急に寒くなってまいりました。最近、日本ではコロナウイルスが下火となり、紅葉の時期とあいまって、自然を求めてお出かけする方も多くなってきました。このままコロナウイルスとは「さようなら」をしたいものです。

このコロナ禍にもかかわらず、日々レッスンに通っていただいた会員の皆様がコロナとは無縁で、お元気に過ごされたことがなによりと存じます。現在コロナ休会の方も、感染対策に万全を期しておりますので、来年から再開もお考えいただければと思っています。なお、お待たせしておりますネットレッスン（呼吸編のみ）も近いうちにご案内させていただきます。

横隔膜呼吸法が肺機能をアップさせ、横隔膜の下にあるリンパ液の槽が、腹式呼吸によって、勢いよくリンパ液を全身に流し、体の不調が整うといわれています。私も、人間の声・心・体を育てる要が丹田にあると実感し人々のお役に立ちたくて、コツコツ伝え続けてまいりました。そして現在ふと振り返ってみると、同じ「志」を持った講師がたくさん集まってくださり、日々情熱を持って多くの人々に伝え続けてくださっています。特に今回のエンゼル・ヴォイス通信では、その講師のもとで学びを深めた方々の投稿が数多く寄せられ、たいへん嬉しく思っています。コロナ禍にあって、「免疫力を高める方法として丹田式呼吸法がいかに重要か」を充分理解していただけた内容ばかりでした。本当に感謝、感謝です！確実に、よき講師が育ち、間違いのない指導がなされていることを証明するものだと感じています。

そこでこのたび、丹田発声協会のホームページで講師紹介をしていこうと企画をしています。指導を始めて30年余りの間に立派な講師が育ち、その講師がまた次の講師を育ててくださっています。これからも講師陣にご協力いただきながら、組織を担う人材を育て、私の体得したメソッドを教材化しようと思っています。

私の残りの人生でこのすばらしい講師と教材を育て、後の世の子供たちに遺せるように、さらになんばって行きたいと思っています。多くの人たちの協力のもと、ここまで来れたことに感謝し、それに報いることができるよう、ますます情熱をもって、共に歩んでまいりたいと思います。

どうぞ、来年もよろしく願いいたします。

皆様にとって2022年が良い年、発展の年となりますよう  
お祈り申し上げます。



門 前 啓 子

## 8年を振り返って

門前式発声法に巡り合い8年近くになります。

はじめは体調が悪く、個人レッスンで30分立ったまま受講できたことにびっくりしました。そのうちに体調が整いだし、病院に行くつもりで通うことにしました。

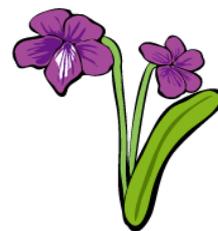
集合レッスンでは一人変な声を出しているようで辛かったのですが、個人レッスンで、中野先生に少しのことを大きく褒めて頂き、子どもってこのように育てればよかったと、反省しつつ、気分よく導いて頂き感謝しています。もともと歌が苦手で、朧月夜・ふるさとが、私には高すぎて半分も声に出せず、なんとか普通に口ずさめたらと思っていました。

先日、お亡くなりになられた瀬戸内寂聴さんはお話しで、幸せとは自分のやりたい事ができ、自分に水をやり、肥料をやり、きれいな花を咲かせること、どんな小さなことでもいい、それができたら「ああ、生きた」と思えるはず、とおっしゃっていたそうです。

今の私は、ヴォイストレーニングで、きれいな声で歌えることができるよう、「ああ 生きた」と思えるよう続けていこうと思っています。

今後ともよろしく願いいたします。

匿名希望



投稿者さんの、この8年の変貌ぶりは、こちらが驚くほどで、明るく元気になられて本当にうれしく思っています。最初は、「できているのかできていないのかわからない」とよくおっしゃっていました。

この発声法は、すぐに結果が出るものではないので、いつものレッスンは雲をつかむようなものだったと思いますが、忍耐強く、まじめによく続けられました。今のご本人を拝見していると“継続の力”を感じます。

これからも来る日も来る日も淡々と同じレッスンが続きますが、このメソッドの中で言われている『にこやかにほほえむこと』『姿勢を正すこと』『力みを取ること』『欲張らないこと』そして『丹田を意識して鍛えること』『深い呼吸を身につけること』これらすべてのことが、声を育てるのはもちろんのこと、幸せに生きる原動力になっていくと思います。

精進を怠らず、声・心・体を整えて、私も「ああ生きた」と思える人生を共に過ごしたいです。

本部講師 中野恵子

## 魔法のような時間 ♪♪

ピンポ～ン♪ 『ハ～イ。どうぞ～♪』

鈴を転がすような軽やかな先生の声に心が踊る。素敵なお顔を迎えられる、

『さあ 今からレッスン！（少し緊張）』

『今日も雨ね。来るのが大変だったでしょう？』

『私、雨女なんです』

『そうだったわね。アハハハ♪』また、軽やかな鈴のような声。

私のそれと違いすぎる。なぜなんだろう？ずっと感じながら受講してきました。

初めての頃は、エンゼル・ヴォイスの不自由さに戸惑い半信半疑で続けました。それが、いつからか門前式発声法を長く続けてこられた証が、先生の美しい声なのだ。そう確信した時から この発声法・呼吸法を信じてみようと思うようになりました。

起声がうまくいく時とそうでない時があり（苦しい…）（のどから声を出そうとしている）と自身の思いを伝えます。

『ピンヒールをはいたオペラ歌手のように姿勢よくまっすぐにね』

『ドレスの裾が舞うよう軽く』 ある時は、

『ホクホクのお握りや大きな飴玉を頬張るように唇の力をぬいて』など例えが分かりやすくユニーク。言葉をイメージし実践すると。あら不思議！呼吸が1本の息の道になるのを感じる。

『そうそう！息が通ったわね』笑顔で大きく頷いて下さる。ああ、楽しい時間！

高音が出ず困った時、

『楽譜から目を離してごらん。音符の上がり下がり意識しないでしょう？』

実践すると今まで出なかった音域がラクに出ました。

『今ね、#ファが出たわよ！』と言って下さった。それが、私の自信に繋がります。

先生の魔法にかかったような不思議な時間が心地良く過ぎていく。

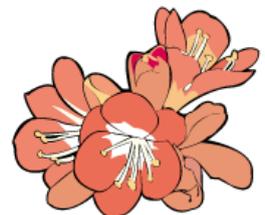
日々の暮らしの中、心配事があると呼吸が浅くなる事に気づき、それって身体に良くないだろうなと思います。この呼吸法を教えて頂くと朝は感じていたいやーなモヤモヤが取れてリラックス状態へ。しんどい時の駆け込み寺のようです。

いつも前を向いて歩いて歩んでおられる先生は、パワフルです。（不可能を可能にする加納先生とお呼びしてます）

この門前式発声法・呼吸法にいざなって下さり、本当にありがとうございました。

ずっと続けたいと思います。

辻 道子



## ヴォイスに感謝

ヴォイスとの出会いは4年前。高い声が出なくなり不安を感じていました。これも加齢かとあきらめながらもあきらめきれず模索中一。ヴォイス丹田式発声法があるということを知りました。しかも丹田式発声法を教えてください先生が同じ町内にいらっしゃるということがわかりました。

加納先生との出会いです。

初めてのレッスン、エンゼル・ヴォイスとの出会い。力まないでとおっしゃって、今日の私の発する声を聞いてくださいます。力まないで、あなたの体が楽器ですよとおっしゃいました。発声練習の中で、高音になるほど苦しくなっていた1,2年目、丹田式発声法が頭でわかっていても呼吸法が身につけていなかったのだと思います。

毎日練習している中で、私は、疑問に思ったことはすぐ口に出てしまいます。それに対して、先生は一つ一つ本当に丁寧に具体的に、時には身振り手振りで教えてください。私は教えてもらったことを頭の中でイメージしながら声を出しています。例えば、声は前に出ていくのではなく頭の方からと教えてもらったなら背骨を通して頭上へ出ていく音を想像しながら声を出しています。

頬を少しあげてと教えてもらったなら、自然と笑顔になり力みがなくなります。良くなりましたよ。とその場で褒めていただくとはとどんどんイメージがふくらみます。

ヴァッカイは、私一人のために先生がピアノを弾いてくださる。この瞬間も大好きです。1曲歌うのに息つきができない。高音が続くとどうしようと思っていた私が、4年たって、力まずピアノに合わせて笑って声を出せるようになりました。

先生の一言に感謝

「和田さんは、まだまだ声が出るようになりますよ。」の一言。この言葉に励まされ、私は1月から5年目に突入です。

先生、一緒にいつまでもよろしくお願いします。

2021. 11. 16 和田幸子



始まりはお友達に誘われてお試し講座を受けに奈良へ。

これまでにボイストレーニングを受けたことのある私は、この発声法にとってもショーゲキを受けました。

今までのトレーニングはとにかく声のでるようにはあらゆる技を使います。「下アゴを外す感じ!」「頭の後ろから声を出して!」「頭のテッペンがパカッと開く感じで」・・・力を抜いてと言われても色んなことを意識するのでどうしても首や肩に力が入ってしまいます。

でもこの発声法は全然違いました。一番の違いは「声は出来るだけ小さくね」「絶対家で練習しないでね」ショーゲキです。らくちんです。ただ、レッスンは毎回同じ、ほぼ歌ナシという地味さ。本当に声が出るようになるのかな〜と正直思っていました。

とにかく明るく楽しく褒め上手な加納先生のおかげで続けることが出来ました。初めは力を抜いて丹田を意識して・・・がなかなかできず半年位はずっと肩が凝ってしまいました。

でも楽しい先生の魔力と私の探求心から続けていくうちに最近声に変化が!!声に伸びやかさが加わり声を出すことが楽しくなってきました。地声で歌いたいと思っていた気持ちはどこかに飛んでいって毎日気持ちよく思いつくまま大きな声で歌って楽しんでいます。

今度はいつのまにか「お喋りの声が小鳥のようにね」となるのを楽しみにレッスンを続けます。加納先生いつまでも朗らかなレッスンを続けて下さいね。

至田弥栄



丹田発声法の勉強を始めて17年が過ぎようとしています。門前先生や中野先生のご指導では毎回、小さいですが新しい発見があります。少しだけ進歩した自分の声に対面します。それは年齢に関係なく成長出来る大きな喜びです。その喜びを生徒さんにも感じていただきたいと思ってレッスンをさせていただいています。

今回三人の生徒さんが 快く感想を書いて下さいました。コロナ禍で集団では歌えなくても個人レッスンなら怖くないと毎回熱心に通って下さり、私も生徒さんが来られるのを毎回楽しみにしています。

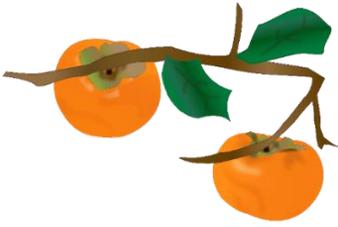
双子ちゃんのおばあちゃま、若い活発なママ、家族の用事で忙しい中前向きな姿勢のおかあさん。

でもレッスンが始まれば皆一緒!ひたすら丹田集中で頭の中も心の中も息の世界。

奥深い丹田呼吸の世界をまだ手探りで探している私ですが、一緒に手を携えて進んで行ける生徒さんがいて下さるのは大変嬉しい事です。生徒さんが大事な仲間・友人となってきました。この発声は声だけではなく、人まで連れてきてくれました。

深い喜びに包まれて指導させていただく事に感謝しています。

本部講師 加納眞理子



## ポリープを改善してくれた丹田式呼吸法

私が丹田式呼吸法に出会ったきっかけは「喉のポリープ」の治療の為でした。

半年前より喉の異変（声が出しにくい等）を感じ耳鼻咽喉科を受診いたしました。カメラによる検査の結果は「喉のポリープ」が原因との事でした。医師は「あまり喉を使わないよう」にとのアドバイスでした。しかしながら仕事の関係（セミナー講師、コンサルタント業務）でしゃべれない事は困難でその他の治療方法はポリープ切除手術で1週間程度入院が必要と言われました。

この事を友人の堀江さん（堀江講師）に相談したところポリープ切除手術は再発する可能性があるのなるべく避けた方がいいとの助言でした。その時に「丹田式呼吸法」を紹介されました。但し即効性がなく半年以上続けないと効果はないと言われました。迷いましたがまず時間の調整がきくオンラインでお願いしたところ快く受諾して頂きスタートしました。

しかし、なかなかオンラインでは微妙なニュアンスが伝わらない事が多くありました。当初より、初心者にはオンラインでは困難であることを聞いておりましたので、堀江講師より個別指導の勧めもあり、個別指導に切り替えました。結果的には堀江講師の勧めが正解でした。

理由は個別指導の際に堀江講師は注意深く私の唇の動き、体の微妙な動きを注視、観察し、正しい呼吸法でない時はすぐ指摘して頂き軌道修正してくれます。

そのような個別指導を受けて約5ヶ月が経ち、経過観察に再度同じ病院でポリープの状態を診て頂きました。驚いた事にポリープが消滅しておりました。病院の先生もびっくりされており、今後も丹田式呼吸法を続けるようにと言われました。なぜならポリープは再発するケースが多いからですと説明されました。

こんなにも早く丹田式呼吸法の効果が出るとは予想もしておりませんでした。

堀江講師は指導の際にも決して無理はさせず、調子の悪いときは次のステップに行かずに又基本に戻り、正しく呼吸が出来るようになって次に進む指導でした。これも個別指導でなければ出来ない事だと思います。個別指導を受けながら仕事が続けられるのは大変ありがたいです。終わりはありませんが、仕事を続けながらポリープ対策が出来るのは、大変助かります。

これからも継続して堀江講師の指導を受けたいと考えております。

原田裕久

## 原田さんとのレッスンを通して

私が原田さんのポリープのことを聞いたのは、今年の2月末頃のことかと記憶しています。手術されることだけは絶対に避けていただきたいと思い、丹田式呼吸法による門前式発声法でポリープが改善する事実と、手術をしても根本的な治療にはならないことを伝えました。

とりあえずは、「体験してみましよう！」ということで、まずは呼吸法からとやってみたものの、その良さがすぐに伝わるものでもなく、これでポリープが本当に改善されるのかという疑問も消えず、折しもコロナ禍の真っ最中、またお忙しい方なので、ポリープ治療のために、最低週1回の個人レッスンの時間を作ることはそう簡単なことではなさそうでした。

それでもなんとかかならないものかと、対面とリモートを組み合わせてできるのかどうかも探りましたが、結局は納得されて4月から週1回の個人レッスンに来られることとなり、それから本当の闘い？が始まりました。

ポリープの方を指導するのは私にとっては初めてのことで、原田さんも必死だったと思いますが、私も必死でした。門前先生、小崎先生にもいろいろお聞きしながら、どのようにかみ砕いて伝えていけばわかりやすいのか？試行錯誤を繰り返し、ほんとうに「紐解く」という言葉がしっくりとくるほどまでに丹田式呼吸法＝門前式発声法と向き合い、それほどまでに考えたことは、恥ずかしながら、もしかして初めてだったかも？！と・・・

体の力みをなくし丹田を常に意識し、ひたすら息を正しく通すことだけを繰り返し、舌根緩めで、舌を少し前に出して息を通すことが、少しずつ上手くいき出した6月半ば過ぎたあたりから手応えを感じはじめ、8月末の検診でポリープが消えたと聞いた時には、本当に嬉しくて、改めてこの発声法の凄さを感じました。聞いてはいたものの、実際自分が体験して、この本物に出会ったことに心から感謝しました。そして、何より原田さんが真面目に、素直に、レッスンを重ねられたこと、またそのレッスンを重ねることで、私自身がとても良い勉強になり、理解度が深まったかなあと感じている次第です。

ポリープは改善されたとはいえ、声を使われるお仕事なので無理されず、この状態を保ち、決して再発することのないように今後も切磋琢磨しながらレッスンのお手伝いをしたいと思います。

この丹田式呼吸法＝門前式発声法に出会い、人のお役に立てたということは私にとってこの上ない喜びです。

支部講師 堀江久子



## 呼吸法を学ぶ

5年前、夫が急逝し、息子達はそれぞれ家庭を持って独立し、私の一人暮らしが始まりました。 葬儀や法的な手続き等、体力的にも精神的にも疲れて体調不良の毎日を送っていました。



そんな時、学園前駅のバス停に「門前式発声教育」の広告を大書したバスが停車しているのを見て、呼吸法には以前から興味を持っていましたので、すぐ入会して4年目です。

今は朝夕お仏壇の前でお題目を呼吸法を確かめながら30回ずつ、夜は呼吸法2、3分ですぐ熟睡します。免疫機能の低下による体調不良も徐々に回復しています。

駅前バスに出会えたことに感謝です!!

80歳 Y.N

Nさんは、グループで熱心にレッスンを受けてくださっておられます。その時にお話くださったことを今回体験談にぜひに とお願いいたしました。本文以外にも伺った話を私の方から補足させていただきます。(ご本人に了承済みです♡)

以前から消化器系が弱く、逆流性食道炎で、黄水が上がってくるほどで、最悪の状態だったそうです。またお薬を飲んでも治らずにいたところ、お布団の中で呼吸法をすると本文にあるように熟睡爆睡で、(以前は夜中に4~5回目が覚めて、その後も寝付けなかったそう…)しかも逆流性食道炎も知らないうちになくなってしまったそうです!

改めてすごいですよね呼吸法!

皆様もどうぞ寝る前の丹田式呼吸法でより良い睡眠そして免疫力アップ健康アップしていきってくださいね。

本部講師 木村博子



## 私を変えてくれた発声法

丹田式発声法を始めて7年が経ちましたが、自分の声に変化してきました。

私は今、児童発達支援にかかわる仕事をしています。簡単に言うと、いろんな教材を使ってレッスンをを行い、発達にでこぼこのあるお子さんの成長をサポートする仕事です。子どもたちとかかわり、子どもたちに聞こえるように説明したり一緒に歌ったりしています。

そんななかで驚くことがありました。私の勤務する事業所には関係機関の方が見学に来られることがよくあります。その際レッスン内容を説明するために、ロールプレイを実施するのが恒例となっていて、私も二度ほどロールプレイを任されました。自分では普通に実施したつもりでしたが、訪問された方がとても驚いていました。何か自分がおかしなことを言ったのかと思いましたが、「とてもきれいな声ですね」、「まるで歌のお姉さんのようですね」と声をかけていただいたのです。自分では上手に声を出そうとかきれいに歌おうなどと思っているわけではなく、普通に話したり歌ったりしていたので、そのように言われることに非常に驚きました。今回の経験を通して、丹田式発声法の日々の勉強が仕事にも繋がっていることを実感し、嬉しくなりました。

私は子どもの時、自分の声が大嫌いでした。また自分の声に自信がなく歌うことも非常に苦手でした。そんな私でも丹田式発声法を身につけるとこうして上達でき、歌うことにも自信をもてるようになりました。門前先生、木村先生をはじめ先生方にご指導いただき、コツコツ続けることができ、心から感謝しています。この発声は自分を変え、成長させてくれました。これからも楽しく学び続けていきます。

支部講師 村山 文香

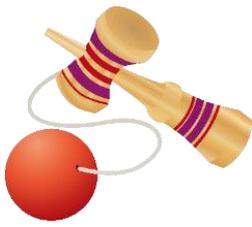


村山さんは、この門前式呼吸法、発声法の良さをすぐに理解して熱心に学ばれて、1年後には認定講師に、又2018年には支部講師になられました。

以前は、よく体調を崩され知らないうちに過労が重なり、ひどいアトピーで休職したりということもありました。でも私も彼女も、この呼吸法・発声法できっとよくなると信じて続けることで、ひどいアトピーもすっかり良くなり、又、精進を続けた結果このような素晴らしい体験につながったのだと思います。

お話を伺ったとき非常に嬉しくぜひ体験談をとお願いしました。また今回改めて文章を読ませて頂いて再感動しました。自信を持てるようになれて、又このように結果も頂けて良かったですね！とても嬉しいです。

本部講師 木村博子



「これだ！ わたしも！」

小崎先生にヴォイストレーニングの指導をしていただくようになって二年になります。

私は、図書館のボランティアとして子どもたちに昔話を語ったり、絵本の読み聞かせをしてきましたが、声の老化が気になっていました。そんな時です。同年代のボランティア仲間の声が以前より柔らかく聴きやすくなってきたように感じて話を聞くと、丹田式発声法をしているとのこと。本人は意識していないようなのですが以前の声と明らかに違っています。

これだ！私も！とすぐに先生を紹介していただき、週1回のレッスンを始めました。

丹田式発声法は奥が深く、まだ手探り状態ですが、レッスンが終わると身体も心も軽くなり爽快な気分です。

先生にはいつも「力みは最大の敵」「丹田を信用して」と言われていますが、身体になじませるのは至難の業です。

「息三年」とか・・・声の成長を楽しみにこれからもレッスンを続けていくつもりです。

堺 洋子 (74歳)

堺さんはいつも前向き、生き生きとレッスンに通って来られます。

初めてのレッスンで、門前式＝丹田式呼吸法・発声法の説明を始めた時から、この呼吸法・発声法が本物であることを直感されていたように感じました。呼吸の練習を始めて、丹田に自然に息が戻り、お腹が少し前に出てくると、何とも言えず嬉しそうにされていたことを思い出します。

また、絵本の読み聞かせ仲間の方にお話しされて、その方もこのレッスンをやってみようかな？と言われた時には「やるのなら、毎週1回の個人レッスンをした方が良いでしょう」と講師が言うべき説明をきっちりしていただいたようです。（そのお仲間は、別の講師のところでも週1回楽しんでレッスンされているようです）

あこがれの「ヴァッカイ」にも入り、順調に体得を進めておられます。

毎週ニコニコ顔で来られる堺さんとお会いできるのは、講師としてこの上なく幸せな事と喜んでいきます。

本部講師 小崎 唯





## 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（火）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、レッスン日を  
担当講師にお尋ねください。



### 集合レッスン

1月 (学園前) ○印 (桜ノ宮) (京都)

月	火	水	木	金	土		
		夜↓	6	7	8	8	8
10	11	12	13	14	15		15
17	18	19	20	21	22	22	22
24	25	26	27	28	29		

### エンゼル・ヴォイス合唱団

学園前 1月17日（月） 10:00～11:00 11:15～12:15  
桜ノ宮 1月24日（月） 14:00～15:00

### イタリア歌曲勉強会

学園前 1月16日（日）、1月24日（月） 11:00～12:00  
桜ノ宮 1月24日（月） 12:30～13:30



### ☆ 年会費 のお願い

2022年度 年会費（2000円+税）を1月14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。



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