



## エンゼル・ヴォイス通信

令和4年 8月  
(2022年)

会報38号



### ご あ い さ つ

コロナが地球上に蔓延し、世界中が目に見えないウイルスに翻弄され続けて3年目の夏、現在は第7波が訪れたと聞きます。

また、昨夜7月24日は桜島が噴火を始め、地震も日本各地で起こっています。そんな自然災害が続く中、京都では3年ぶりの祇園祭が盛大に開催されました。祇園祭の歴史は今から1150年前、疫病や富士山噴火が続いたことで、それらを鎮める目的で時の朝廷が神仏へ安寧の祈願を込めて始まったといわれています。現代は宵山と山鉾巡行が中心でたくさんの人々が祭りを楽しんでおられます。昔の人は疫病が流行したり天変地異が起きるのを人心が乱れたために起こるとし、神仏の怒りを鎮めるために、また神仏の力で悪霊悪魔を退散させる祭事として伝承されて来たと聞いています。確かに現代は人心は乱れています。「今だけ」「お金だけ」「自分だけ」という言葉がよく飛び交っています。利己主義がまかり通っています。中道の心が見失われ、心のバランスが取れなくなった一部の人たちが、自分の感情をあらわにして、事件や社会問題、人間関係のトラブルを起こして生きています。昔の人が見たら、「恥を知りなさい！」と一括されることでしょうか。日本古来の精神性を重んじる心はどうなってしまったのでしょうか。いやいや大半の人たちはやはり素晴らしい心を持ち続けていると私は信じます。だから今も各地で祭りが伝承され、神仏への畏敬の念を持ち続けている日本には、コロナの大暴れが抑えられている



のではないのでしょうか。テレビの向こうでは相変わらず、センセーショナルな内容で恐怖を煽っているようですが、私たちは心揺らぐことなく中道の心を保って生きる、不動心で生きる、自分を守るのは自分しかいません。執着を去り焦りを取り除き心を調整し自分の心を反省でお掃除しながら生きていきたいと思います。



この心のお掃除は声のお掃除につながります。ヴォイストレーニングを続けている皆さまはそのことを一番よく理解し体得に励んでくださっていることと思います。こんな乱世の時代にこそ丹田を鍛え丹田からの一本の中道の息を、毎日少しずつコツコツと忍耐強く体得することで、いつしか声も磨かれ中道の心も育てることができてきます。私が日本の子供たちに残したかったこの発声法は人徳を磨く方法の一つでもあると思います。幼い頃「天の蔵に徳を積む」と大人はよく私たちに教えてくれたものです。天の蔵というのはあの世に還った後の世界観です。徳とは自分の一生をかけて忍耐強く努力を重ねてどれだけ人のために生きたか、神仏が判定してくださるということでしょうか。自分の心のバランスをどれだけうまくとれたかということです。自分の心には時々暴れ馬が現れ、そんな時にいかに上手に手綱さばきができるか、自分の心をどれだけ統御できるか、とても大切なことだと思います。

私たちは、呼吸法を通して今一度自分と向き合いたいものです。自分の呼吸を正し、深くゆっくりとした丹田式呼吸法を身につけていただけたらと思います。

このたび、私の人生をかけて研究してきた声・心・体を育てる丹田式呼吸法と発声法がオンデマンド方式で全国のみなさまに提供させていただけるようになりました。多くの人々に息の中道とは何か、を知っていただき、心の中道に至る道は丹田式呼吸法にあり！と伝えることができることを願って作成しました。

ホームページでご紹介しておりますように7月よりオンラインレッスンを開始しています。教室に通えない遠方の方や独り自宅でレッスンを始めたい方などご友人がおられました

らご紹介ください。内容は本部講師による説明動画と私の講習会や教室でのレッスン風景を入れて1時間にわたり、ゆっくりレッスンしています。

「毎日少しずつコツコツと」を忍耐強く続けることで自分を調律することができます。免疫力が高まり深い呼吸が身につき精神統一にも一役かってくれますので心が丸くなり落ち着きます。よく通る声になり自分の美声を磨き続けることができます。

丹田式呼吸法が身につくことで心がお掃除され深い呼吸で酸素が身体中に行き渡り健康になるでしょう。

このオンラインレッスンは発声のメカニズムを含んだレッスンとしては他にはない初の試みだと思います。ご友人やお知り合い方にお伝えしていただけるよう、チラシを同封させていただきました。どうぞよろしく願いいたします。

まだまだ酷暑が続きます。コロナ感染と熱中症にどうぞご注意ください、お元気にお過ごしください。

門 前 啓 子

### ならリビング ヘルシー&ビューティーセミナーが好評のうちに終了しました!!

**ならリビング Brushup セミナー**

参加しませんか?  
※実施日の5日前になっても案内が届かない場合は、必ずご連絡ください  
(☎0742-32・2118)。

下記セミナー、教室参加ご希望の方は、〒住所、名前、電話番号、参加人数、希望日時、各必要事項(色など)を明記し、下記のいずれかの方法で、お送りください。  
FAX: 0742-32・2775 ※応募多数の場合抽選。 ※個人情報はお客様からご了解をいただいている目的及び当該業務以外では使用いたしません。  
HP: [ならリビング]で検索

新型コロナウイルスの動向により、当日までに中止または延期の判断をする場合がございます。詳細につきましてはならリビングHPをご覧ください。

**ならリビング ヘルシー&ビューティーセミナー**

**エンゼル\*ヴォイス®セミナー**  
発声補助具「エンゼル\*ヴォイス」プレゼント(非売品)

**丹田式呼吸法・発声法で健康に!**

正しい呼吸法・発声法を学び、心身ともに健康になりましょう。門前啓子さんが生み出した呼吸法は、丹田を意識することで横隔膜を無理なく動かし呼吸筋を鍛える方法。声帯を傷めず、健康や落ち着き、自信など心の安定も得られます。教師や講師、営業など声を使う仕事の人や、コロナ禍で声を出す機会が減っている人にもおすすめです。大好評の体験講座、2年ぶりの開催です。大きな声を出す講座ではありませんが、定員を少なくし、ソーシャルディスタンスを保って参加いただけます。

**講師** 一般社団法人「丹田発声協会」理事長 門前啓子さん  
相愛女子大学音楽学部声楽学科声楽専攻卒業。声楽家として多数の演奏会に出演するも声のメカニズムを学ぶため演奏活動を中止し、アンドレア・バラード一二の門下に、30年に渡りベルカント唱法を研究し、声の基本は正しい腹式呼吸にあると体得。2010年に一般社団法人「丹田発声協会」を設立

**実施日時** ①7月27日(水)10時~11時30分  
②7月30日(土)10時~11時30分

**参加費** 1人2000円(税込)

**場 所** 丹田式発声学園前教室 (奈良市学園北1-1-12和幸ビル3階 近鉄学園前駅すぐ。駐車場なし)

**定員** 各回15人

会員の皆様からのご寄稿

## 剣道も歌も丹田で

5年くらい前のことですが、学園前駅で門前式発声法のポスターを見つけ、丹田を鍛える発声法があるんだなあと思っていました。私は、剣道をやっていますが、長年修行されている七段、八段の先生方から「剣道は肚です」「丹田がないと良い剣道ができません」と聞いていたので、歌も丹田なんだなあと興味はありました。今まで丹田を鍛える呼吸に何度も取り組みましたが、退屈で続きませんでした。

ポスターを見て半年くらい経ってからでしょうか、学園前教室の門をたたいて、門前先生の体験レッスンを受けさせていただきました。「歌を歌いながら丹田が作れるんだ。面白そうだな」とすぐに入会させていただきました。入会当時から考えると、今では声がいぶん出やすくなり、剣道の稽古後には2~3日は声がかすれていたのがなくなり、声の通る良い気合を出せるようになってきています。剣道自体が落ち着いた良い稽古になり、丹田ができてきているのかなと実感しております。



土曜日の川村先生のクラスでご指導いただいておりますが、先生の一つ一つの指摘が的確で「そうだ！そうだ！」とうなずくばかりです。身体が疲れている時も楽しくレッスンを受けている間に気分も晴れ、颯爽と帰ることができます。

いつも楽しいレッスンをありがとうございます。

荒木 孝二

荒木さんは、土曜日の集合レッスンに通われています。

多才な方で武道に精通されており、『ゆる体操』の指導者もされています。

丹田式呼吸法は「力みは最大の敵」「自然体」で行いますので、ゆる体操と通ずるものがあるのでしょうか！？何時も真摯に受講くださっています。

また、剣道と丹田式呼吸法は密接な関係がある様で、丹田としっかり向き合いトレーニングに取り組んでくださっているお姿に私も励まされています

土曜日は男性の方も数名参加くださっていますので、男声女声が一つに纏まり柔らかい響き(声)が教室にフワッと広がり、私自身幸せな気持ちにさせて頂いています。

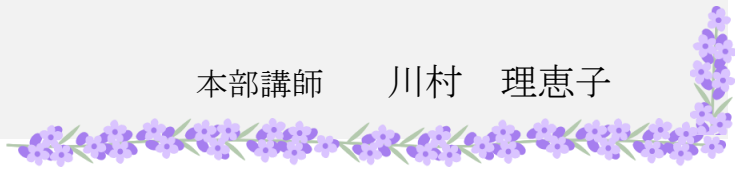
荒木さんはその男声の響きを作り出してくださる貴重な一員です。

剣道のお役に立っているとの嬉しい投稿でしたが、声も間違いなく柔らかい響きへと昇華されていっておられます。これからも荒木さんの素敵な声が様々な活動の場で沢山の皆さんに幸せを齎せて頂けたらと願います。

『声で人々に幸せを・・・』素敵な事ですね。

私も自身の課題としてこれからも益々精進して参りたく思いました。

本部講師 川村 理恵子



## 早や3年、まだまだ3年

私が門前式発声法に出会ったのは平成31年(2019年)3月25日に開催された産経新聞社主催の「ソナエ博2019」に応募したのがきっかけです。80名の定員に507名の応募で見事に落選でした。その後その時の新聞記事が気になり4月4日木曜日の午前中に学園前教室レッスンに初めて体験入学し、門前先生の説明を受けて以来早や3年になります。通い始めて翌年の1月より新型コロナ感染が流行し、現在に至っております。



マスクをつけてのレッスンはやりづらく感じておりますが、もうすぐマスクなしの以前のレッスンに早く戻ればと思っております。レッスンに通い始めた当時はよく風邪をひき、体調不良の日がありましたが、ここ1、2年は風邪をひくこともなく、体調不良の日も記憶にありません。

これが門前式発声法の効果だとありがたく思っております。声の変化については自覚がありませんが、長年の発声の癖が3年では改善されることはないと思っております。

外見の変化にも増して、見えない部分の強化（インナーマッスル等の強化）につとめて10年後の変化（成果、歳に負けない声）に期待してレッスンを受け続けたいと考えております。

2022年6月5日 T・H 合掌



T.Hさんはとてもまじめな方で、努力を欠かさず、いつもいねいにレッスンに臨まれています。

力みのない優しくソフトな声を目指して熱心に受けておられます。また話題も豊富で、お話も楽しく私も楽しませていただいております。

3年続けられて身体も丈夫になってこられたようですが、いつも元気で来られているので、そうだったんだと驚いています。これもこの発声法を信じて10年後の変化を見つめ、日々コツコツと続けるという決意が身体を良い方向に変えてきている証だと思います。

レッスンで免疫力アップを目指し、T.Hさんのように元気な身体を手に入れましょう。

支部講師 平田 久栄



## 『沙羅の木会奈良支部コンサート』参加について思うこと

沙羅の木会とは、私の母校相愛女子大学（現相愛大学）音楽学部の同窓会の名称です。

昭和15年第一回卒業生に切田梅尾先生という方がおられました。

切田先生は90代で他界されるまでずっと「沙羅の木会」奈良支部長をされ、その後先輩方に引き継がれながら、我々奈良在住の同窓生を暖かく見守りはぐくんできて下さいました。

その間、私は同窓会にはなんのお手伝いもできず、先生方にお任せして自分の道を歩んできました。

30年前、主人が突然他界した雪の舞う寒い日に、その当時沙羅の木会の役員をされていたピアノ科教授の故柴田翠先生たちがお参りに来て下さったのが思い出されます。その後、私の活動をご理解いただいていた柴田先生より、沙羅の木会奈良支部主催で「声を育てる呼吸法と発声法」の講習会を開催したいと申し出があり、2年連続で企画していただきました。2年目の講習会は参加人数が予想を上回ってしまい、当初予定していた貸室から、近くにあったヤマハ西大寺店の大きなお部屋に急遽みんなでゾロゾロ移動しました。そのご縁でヤマハ心齋橋店で6回シリーズ(6ヶ月)講習会が企画され、このヤマハ講習会は現在の学園前教室を開校するまで18年間続きました。

その間多くの講師が育ち、このたびのコンサートで本部講師支部講師の声をご披露することにいたしました。

それは思いもしなかった1本の電話でした。「先生、沙羅の木会の応援、お願いします！合唱出してもらえないでしょうか？」と、支部長からお電話を頂いたとき、母校に長年勤務しお世話になりながら、なんのお手伝いもできなかった同窓会に『お返しをしたい』と思いました。

今年雪のちらつく寒い日に先輩の柴田翠先生が旅出たれました。ピアノ科主任教授を長年努められ多くのお弟子さんたちに送られて……。いつも応援して下さり公私共にお付き合いいただきました。先生への追悼の意を込めて、感謝をささげ歌いたいと思います。講師の声も年々、息が育ち声が育ってきました。聴いていただければ幸いに存じます。

— Program —

合唱 エンゼル・ヴォイス合唱団

木村 博子(Pf) 中野 恵子(Pf)

富士山

文部省唱歌

ふるさと

文部省唱歌

O cessate di piagarmi

A. Scarlatti 作曲

Caro mio ben

G. Giordani 作曲 / 源田俊一郎 編曲

Ombra mai fu

G. F. Händel 作曲 / 源田俊一郎 編曲

門前 啓子



## 🌸 8月のレッスンについて 🌸

8月12～15日はお盆休みですが、本年は発声研究所の都合により6日(土)をお休みさせていただきます。そのため、学園前・桜ノ宮教室の集合レッスンは13日(土)も行います。

個人レッスンについては、レッスン日を担当講師にお尋ねください。

学園前教室							桜ノ宮教室	京都教室
日	月	火	水	木	金	土		
	①	②	3	4	⑤	<del>6</del>		
7	⑧	⑨	10	11	<del>12</del>	⑬	13	
14	<del>15</del>	⑬	17	18	⑱	⑳		20
21	㉒	㉓	24	25	㉖	㉗	27	27
28	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>					

## 📖 学園前エンゼル・ヴォイス合唱団時間変更のお知らせ 🎵

8月より開始時間が10時30分からに変更となります。

なお、8月のみ15日が29日と日程も変更となりますので、お間違いのない様をお願いいたします。

## 🎵 検定試験 🎵

この「検定」は、丹田式発声法(門前式発声法)を学んでいる方なら、どなたでも受検していただけます。また、検定試験は、ご自身の習熟度を確かめる良い機会になります。

門前先生から直接ご指導いただく又とない機会です。初心者からベテランの方まで、どうぞ奮って挑戦してください。

日時: 9月1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木)

……………いずれも午後 13:00~16:00

9月11日(日) …午前 10:30~12:00・午後 13:00~16:00

場所: 学園前教室

受験料: 11,000円(税込) 申し込み締切: 8月20日

### ☆検定1級修得者特別集合レッスン

日時: 9月25日(日) 11:00~12:00(時間は変更になる場合があります)

受講料: 11,000円(税込) 申し込み締切: 8月20日

詳細のご案内・申込用紙は、担当講師にお尋ねのうえ、お受け取りください。

## 🌸 インストラクター セミナー&認定式 🎵

音楽経験者でなくても資格が取れます。

門前式発声法の基礎(呼吸法と起声)が指導できます。

日時: 11月29日(火) 11時~12時 場所: 学園前教室

※今年度受験者の詳細は後日発表

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