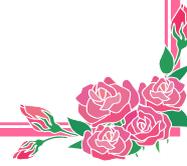




## エンゼル・ヴォイス通信

令和 5年12月  
(2023年)

会報42号



### ご あ い さ つ

2023年もアツという間に過ぎ去ろうとしています。コロナ騒動から始まった世界情勢は混沌とし、地球上には暗雲がたちこめてきました。欲にまみれた指導者に洗脳された人々が人民を苦しめています。日本でもインボイス制度というわけのわからないものが、国民に混乱を招いています。混沌を招いている話として、この前テレビで放映されていた内容ですがマスク生活が長引く中、声がかすれて声を出すのが苦痛になり息も吸いにくいと、大きな病院にたくさんの方々が通って、治療を受けておられました。地元の耳鼻咽喉科に行かれてもお薬で治す方法もない。「声がれといっても声筋が弱っているだけで、お薬で治るものではない」と、お医者様は説明されていました。特に声帯に異常があるわけでもなく、マスクで声を出さなくなったのと、口呼吸で息が浅くなったとのことでした。外出が制限され、人との会話で声を出さなくなったことで起こる声帯の筋肉の老化。「声筋を鍛えないといけません」とお話されていました。唯一の治療方法として、水の入ったペットボトルにストローを入れいっぱい息を吸ってブクブクとはくトレーニングを、高齢者だけでなく若い男性や女性も自宅で毎日行い、月1回診察に来られるというお話でした。皆様はこのお話を聞いて、どうすれば解決できるか、すべてご存じのはずです。

マスク生活で人の笑顔も消え、目の表情だけで人の心を伝える時代となってしまいました。しかし、世の中が暗くなり人々の自由が損なわれていく中であっても、歌は人の心を救います。お腹の底から声を出すことができるということは、心も体も元気で健康である証明です。丹田からの息は心と体を自由に解き放つことができます。丹田からの1本の息の柱は声帯を通して、柔らかい優しい響きとなって、明るく透明な声の人々の心や体に良い影響を与えてくれます。どんな環境になっても、歌が歌えるということは仏教でいう自灯明（自らで自己を照らす）で心身ともに健康に生きていくことができるのです。会員諸氏は、この自灯明の方法を、日々ヴォイストレーニングを通して体得されています。



来年 2024 年 11 月 9 日（土）やまと郡山城ホール（奈良県大和郡山市）の大ホールで発表会を開催します。会員一同が集って日頃の成果を生かし、楽しいひとときを満喫したいと思います。久しぶりの大きな会場ですので、ご家族ご友人をお誘いください。会員合唱、エンゼル・ヴォイス合唱団、イタリア歌曲勉強会・講師合唱など、それぞれが日頃の歌声をご披露下さいませ。楽しみにしております。

2024 年が皆様方にとって、よき発展繁栄の年となりますように。

12 月吉日 門 前 啓 子

## 検定試験を終えて

2023 年の 9 月は恒例の検定試験がおこなわれました。今年は 30 余名の方が受験に挑戦してくださいました。試験とはいえ実際は、日頃の成果を確認し共有しあうレッスンの場でもあります。お一人おひとりの熱心な会員様との 1 対 1 のレッスンは、年々体得レベルが上がってこられるのを肌で感じさせていただける、私にとってもとても幸せな時間です。

今年は、丹田式発声法にとって原点ともいえる「7 級の起声の部分」を受けて下さる方も多く、皆様の意識の高さと、丹田式呼吸法と発声法に真摯に向き合い体得して下さっていることに感動いたしました。普段は講師育成に時間を割き、会員諸氏の学びを、直接ご指導できずに申し訳なく思っておりますが、年々実力が上がってこられ、音楽大学でも知りえない本物の発声を体得してこられた熱心な会員諸氏こそ、丹田式呼吸法と発声法の指導者として活躍していただきたいと実感いたしました。

検定 1 級まで毎年研鑽を積まれた会員諸氏は、担当講師の指導でしっかり「一本の中道の息」を掴まれ、後は更なる精進をコツコツ重ねられることで、立派なベルカント唱法の体得者として成長されることと思います。毎年検定試験に挑まれる皆様方のご様子を拝見していて私の中に指導資格を差し上げたいと思い始めました。そこで、1 級を取得された方で、余暇にご友人やご近所の方などに教えてあげたいと思われる方には、お申込みくださればインストラクターになってご活躍願いたいと思います。詳細は 7 ページの「インストラクターへのお誘い」をごらん頂き、ご希望の方は担当講師にお知らせ下さい。10 年、20 年、30 年と正しい発声からは豊かな息が育ってまいります。体得した者しか人には伝えることができません。生涯学習として、本物の「息の道」＝「声の道」を伝える人となって、共に正しい息に支えられた豊かな人生を歩みたいと思っています。皆様ありがとうございました。また、来年も検定試験でお会いするのを楽しみにしています。最後に、今年検定試験に初挑戦して下さった山本節子様よりステキな短歌、米澤知可様よりお手紙、谷崎恵美子様よりご寄稿を頂きました。ここに紹介させていただきます。



♪ 9月2日集合レッスンの際に頂きました。

巡り会う 先生の下<sup>もと</sup> 初挑戦

日頃の臍下 発揮する秋（とき）

あら不思議 呼吸変われば 楽になり

自分変われば 周りも変わる

近況まで

♪ 9月16日検定試験の後に、頂きました。

先生の ほんわかレッスン 楽しいな

受けてよかった 実りの息

山本 節子

「おはようございます！」と明るい声が…、

その声の響きの方へ目をやると山本節子さんが笑顔で教室に入って来られます。

山本さんは、2019年に検定試験（7級）の申込みをされていましたが、ご家庭の事情により試験を受ける事なく休会を余儀なくされました。それから3年6ヶ月程の月日が経ち、嬉しい事に今年の4月に復帰くださいました。3年半のブランクを感じさせない真摯で前向きな姿勢は以前と変わらず、レッスンを受講下さっています。

また、この度、検定試験を受けられ7級・6級をみごとに合格されました。

教室では、いつも周りの方にさりげなく声を掛けられ、その場を和ませてくださっています。そんな山本さんから頂戴する短歌には私も励まされ、時には新たな気づきを戴いています。エンゼル・ヴォイス合唱団にも復帰されましたので、2024年11月9日に開催予定の発表会では、日頃のレッスンの成果を楽しく発揮して頂きたいです。

これからも、健康維持！そして共に『生まれ持った声の原石』を研ぎ続けましょう！

本部講師 川村 理恵子



## 門前式発声法に出会って

例年にない暑さ、やっと終わりが見え始めた9月21日、初めての検定を受けるため学園前教室に伺った。中野先生から、こんな感じと検定の雰囲気は伺っていたのだが緊張していた。「5年も通ってくださっていたのね。」と門前先生の柔らかい声から検定7級の実技テストが始まり、そして終わった。

私はもともと検定を受けるつもりなどなかったのだが、今度受けようと思ったのは、門前式発声法を作られた門前先生に、メソッドのおかげで得ることができた私の声質の変化のお礼を、直接申し上げたいという思いからであった。

音楽に縁ができた小学校時代から、いやもっと幼い頃から、歌は音痴、声質は濁声、そこに寄る年波（現在74.5歳）で、嚙下が悪くなった60歳代の終わり頃、それなりに心地よい声で話せないものかとお稽古の教室を探していたら、生駒の地の知り合いの友人宅で、心地よい声で話す方に出会い、帰り際には、何か声のお稽古されているの？と聞いていた。

西宮の我が家から往復3時間強かけて、学園前の中野先生のグループレッスン通いが始まった。音痴と思い込んでいた私には、一对一の個人レッスンなどとんでもないことだったが、グループレッスンでは、自分自身のできていないところが完全に理解しにくいことに、一年ぐらい過ぎたところで気づき、心齋橋（今は桜ノ宮教室）で個人レッスンを受けるようになった。中野先生の褒め上手のおかげで、丹田を使って出す声が少しずつ変化していくことの面白さにはまり、続けられている。

去年シニアマンションに転宅して、初めての方々へのご挨拶が増えたら、レッスンの日の夕刻や次の日ぐらいは、「良い声ねー」などと言われるではないか!! 人生にそんなことがあるなんて思わなかったので、嬉しさマックス。少しでもレベルアップしたい…に繋がりレッスンに通うのがより楽しくなった。いつのまにか音痴や声質・嚙下も気にならず、人生ずっとのコンプレックスからも解放されていた。その間でも原因不明の病から、肺活量を測る必要になり測ったところ、5年前のデータとほぼ変化無しと言われ、医師から発声を続けてきたのが良かったと言われた。発声のおかげ様が重なり、門前先生にメソッドの素晴らしさを直接お伝えしたい一心の検定。5年目にして7級を頂いたが、「もっと早くトライしておけば良かった」がいつわらざる今の思いだ。

レッスンを続けられた事で気付いた体験は、自分の感情の有り様が喉筋肉の緊張につながり、心が整った時から、柔らかな声に変化していく事だ。心の洗濯にレッスンすることがすごく良いと実感した。それから、中野先生のご都合で代理の先生になった時、どの先生方もメソッドをマスターされておられるが、慣れた先生が良いなあと初めに思ったのだが、指導の内容、目的が同じでも、先生お一人お一人の表現、アプローチの方法が違う事で、新しい気付きを頂ける事が解り、そのことを楽しみにできるようになれたことも大きい。

「何か1曲80歳迄に歌えるようになったらいいですね」と中野先生から言って頂いた事が、今の私の夢になっている。歌を披露できる折には、綺麗なドレスを着ることもおまけの夢になっている。

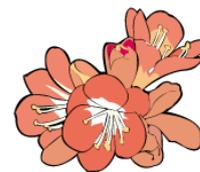


70半ばで夢を持てる幸せ、ありがたいの一言につきる。門前先生の作られたメソッドが有って得られた事に感謝しかない。

私の夢が叶えられる様、門前先生はじめ諸先生方にご指導、お力添えをお願いさせて頂き、私は、努力することをお約束して！

人生って不思議なものですね!! 本当に。

感謝を込めて 谷崎 恵美子



谷崎さんは、歌に対して苦手意識を持っておられたようですが、持ち前の鋭い感性と、明るく前向きな気持ちで取り組んでこられて、本当に良く響く明るい声になりました。その変化にご自身が一番驚かれたのではないのでしょうか。

「この世に音痴はいない」と、ずっと門前先生はおっしゃっています。

その門前先生が編み出されたメソッドの力を実感されて、今回の検定、そして門前先生への御礼に繋がったのですね。

ぜひ近い将来、美しいドレスを着て、歌ってください！

主任本部講師 中野恵子



紅葉の美しい季節となりました。皆様お元気でお過ごしですか。

入会いたしまして3年9カ月が過ぎました。

これまで特殊技能を身につけたいといろいろ体験しましたが、全て中途半端でやめてしまいました。やっと年齢的にも最後に、このヴォイストレーニングに出会いました。興味を惹かれて、生き甲斐を感じ、楽しく暮らしております。

私は月3回、3名の先生方にレッスンを受けています。それぞれ特徴あるご指導で、熱心・丁寧・親切にご教授していただき、誠にありがとうございます。

さらに門前啓子先生の素晴らしいお声を聴かせていただき、感謝いたします。

丹田発声協会様のご繁栄をお祈りいたします。

米澤 知可



丹田発声協会へお手紙を書きいただき、ありがとうございます。

米澤さんは、桜ノ宮教室で、月に個人レッスン1回と集合レッスン2回を受けておられて、曜日の都合上、それぞれ担当講師が異なりますが、とても熱心に通ってくださって、声も変わってこられました。

丹田式発声法は、どの講師に習っても、同じように正しく的確にこのメソッドが身に付かなければなりません。そのため講師は、門前先生直接の個人レッスンはもちろん、指導法セミナーを受けたり、オンラインレッスンを何度も見直したり、指導教則本を読んだりして、日々研鑽を積んでいます。その成果がでていのように書いていただいて、とても嬉しいです。講師陣はこれからもますますパワーアップいたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

主任本部講師 中野 恵子



## エンゼル・ヴォイス合唱団、イタリア歌曲勉強会

### メンバー募集

来たる2024年11月9日(土) やまと郡山城大ホールにて 発表会開催を決定いたしました。この機会に、エンゼル・ヴォイス合唱団、イタリア歌曲勉強会のレッスンに参加され、日頃のヴォイストレーニングの成果をやまと郡山城ホールの大舞台で披露してみませんか？

講師が下パートを歌い合唱団の方々は上のメロディーを気持ちよく歌っていただきます。

これを機会に是非、丹田式発声法の合唱の素晴らしさを味わって下さい。

#### ♪演奏会の曲目予定♪

##### \*エンゼル・ヴォイス合唱団

「童謡メドレー (子鹿のバンビ、背くらべ、うみ、七つの子、森の小人  
みかんの花咲く丘)」 「夢路より」 「モルダウの流れ」

##### \*イタリア歌曲勉強会

「Piacer damor」 「Santa Lucia」 「Addio a Napole」

つきましては12月、1月に体験レッスンを受け付けておりますので、希望される方は担当講師にご相談の上、お申し込み下さい。

##### \*エンゼル・ヴォイス合唱団 体験レッスン料 ¥2,200-

学園前教室	12/18(月)	1/15(月)	10:30~11:30
茨木大手町教室	12/25(月)	1/22(月)	13:30~14:30

##### \*イタリア歌曲勉強会 体験レッスン料 ¥3,300-

学園前教室	12/17(日)	12/25(月)	11:00~12:00
	1/21(日)	1/22(月)	11:00~12:00
桜ノ宮教室	12/25(月)	1/22(月)	11:00~12:00



☆参加していただく条件は下記の通りです。

\*エンゼル・ヴォイス合唱団は、月4回レッスンを2年以上継続の方、グルプレッスンのみの方は月3回のグルプレッスンにエンゼル・ヴォイス合唱団のレッスンをプラスされて月4回レッスンを目安といたします。

\*イタリア歌曲勉強会は、個人レッスンを含む月3回レッスンを3年以上継続の方、またグルプレッスンでも10年以上継続の方を目安とします。

**皆様の積極的なご参加をお待ちしております！**



## インストラクターへのお誘い

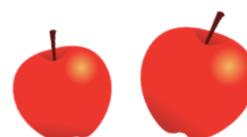
### 検定試験 1 級を合格して

### ～インストラクターの道をめざしませんか～

インストラクターとは、丹田式呼吸法を正しく伝えるお手伝いをさせていただく指導者のことです。ピアノが弾けなくても、楽器などは使用せず、エンゼル・ヴォイスを使って、呼吸法・起声・発声を気軽に指導していただける資格です。

従来はインストラクター資格希望者には、11月に受験をして資格を取得していただいておりますが、このたび新企画として、インストラクターの取得には、取得試験合格と検定試験 1 級合格の 2 つの道ができました。

検定試験を 1 級まで取得された方には、ご希望があれば門前先生と担当講師の推薦の上、無試験でインストラクターの資格をさしあげることいたします。インストラクターになってご指導いただく方にはいくつかの特典があります。詳しくは、インストラクター担当講師までお尋ねください。



## 年末年始のレッスンについて

年末 集合レッスンは、12月26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
<del>1</del>	<del>2</del>	3	4	<del>5</del>	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
<del>29</del>	<del>30</del>	31			

土
13
27

土
6
20
27

☆エンゼル・ヴォイス合唱団、イタリア歌曲勉強会については  
6 ページをご覧ください。



経理からの  
お知らせ

## 2024年 年会費振替のお願い

自動振替の皆様は 1月の振替は2回となります。



① 2024年1月4日 → 1月 受講料  
(再振替1月10日)

② 2024年1月9日 → 年会費 ¥2,200

**注：振替手続き済の方は、こちらで振替いたしますのでご自身でのお振込みは不要です。**

\*受講中の方で、まだ自動振替手続きができていない方は担当の講師までお支払いください。

\*ご自身で毎月お月謝を送金されている方につきましては、通常を送金先にお月謝と年会費をお振込みください。

**\*休会中の方につきましても、年会費はお振替いたします。**

ご不明な点等ございましたら、担当講師、事務所等にご連絡ください。

《連絡先》 学園前教室（転送）：0742-51-7748

（FAX）：0742-44-7811

経理担当 竹島 利枝



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