

自分の声を宝物にするために



ナチュラルボイス
NATURAL VOICES 代表 **西川 佳甫さん**

ボイストレーニングは正しい姿勢、呼吸法など、健康的な生活を送るために老若男女が無理なく取り組める習い事の一つとして注目され始めています。今回はボイストレーニングを通じて体も心も元気に、そして人生を豊かにしたい、と考える NATURAL VOICES 代表の西川 佳甫さんにお話しをお伺いしました。

発声は人間が持つ機能

「ボイストレーニングと聞くと歌手やアナウンサーなど、声を仕事にしている人が通う場所というイメージの人が多いのではないのでしょうか。しかし、私の目指すボイストレーニングはそれだけではなく、まずは体を健康にすることを目指しています」

そう語るのは、平成三十年に創業して現在七年目を迎える NATURAL VOICES 代表の西川佳甫さんです。

西川さんとボイストレーニングの関わりは、高校卒業の頃、十八歳まで遡ります。

「高校時代、バンドブームで、私も自身もバンドを組んでいました。卒業後はすぐに上京し、真剣に音楽に関わっていきたくて、まずはボイストレーニングスクールに通いました」

スクールで学ぶ中、転機はすぐに訪れました。トレーニングのスキルが認められ、トレーナーにならないかと勧められたのです。二十歳の時でした。

しかし、トレーナーとして、音楽に関わる人を育てることで、音楽に関わっていきけると前向きな気持ちでいたのも束の間、すぐさま

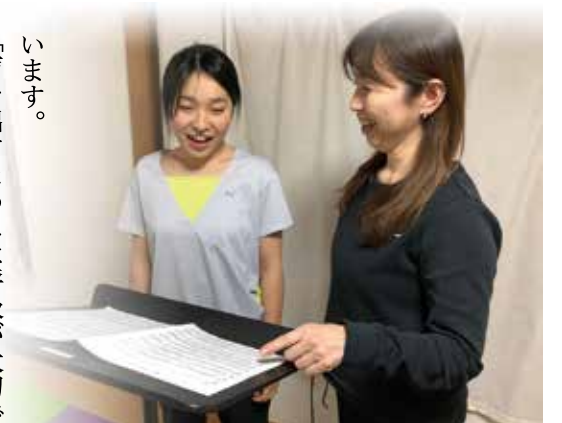
挫折が訪れました。大切な声帯を手術することになってしまったのです。

「声というものをすっかり理解しないまま、トレーナーを始めました。トレーナーの仕事、後輩育成の為の指導など一日中声を出し続けていました。また、忙しいことを理由に食事も疎かにしていたことなど、生活全てが原因でした」

大いに反省し、手術後は言語聴覚士のもとで毎日リハビリに励みました。西川さんは声を出せることの大切さを痛感し、日々のリハビリ体験から、発声の重要性を実感しました。そのなかで、もっと技術を習得したいと言語聴覚士の修業を始め、ボイストレーナーをしながら技術を学びはじめました。

「体を整えて声を出す」すると、声が出る身体に！

その後、西川さんはトレーナーとして三十年以上の経験を積みました。西川さんの指導するボイストレーニングでは、発声や呼吸法、喉の使い方など、声を出すための基礎をまず身につけます。基礎を整えたうえで歌唱に必要な音程、リズム、表現などの技術を習得して歌唱力をあげていく指導をして



います。

「声を出すためには呼吸が大切です。正しい呼吸には正しい姿勢が必要です。猫背や反り腰で正しい位置になかった舌が正しい位置に戻ることに息を吐いた時に正しい声になります」

そのような指導方法で様々な生徒をみてきた中で、その日の体調などによって声が出ない生徒を多く見てきました。

「特にコロナ禍においては、悲しいことに声を出すことが良くない風潮になり、人々が声自体を出さなくなりました。もちろん歌も歌わなくなっていました」

その頃から、日常生活において、知らず知らずのうちに声が出ていくなつた、滑舌が悪くなつてきたなど、一般の方からも声の不調を

気にする人が増えてきた印象があると振り返ります。

「中でも女性は、声の不調を感じ始める四十代以降、ホルモンバランスが崩れやすくなる年代でもあり、声帯が体の不調の影響を受けやすいのだと思います。また、せっかくレッスンに来た生徒さんも、体が疲れているなどしっかりと発声できないと、技術が積み重なっていきません。声を出すために、その日のレッスンのほとんどを姿勢や呼吸を整えることの指導に充てる日もありました」

ただ歌えばいいのではなく、声が出る体になることが技術を上達させる一番の近道ではないか、と強く思った西川さん。自身の経験からも、声の不調と体の不調は密接な関係があると考えていたことから、声を鍛えることで機能改善につながるのではないかと、体も元気になるのではないかと、思い巡らしました。以前から、声のためには体のことをもっと学ぶことが必要だと感じ、スポーツトレーナー、アスレチックトレーナー監修の呼吸トレーナーの資格も取得しました。更には、歯科衛生士が発案した口腔マッサージを取り入れることにも着手し、発声や滑舌改善のために顔や口の筋肉の状態の

改善のために顔や口の筋肉の状態の

改善にも取り組みました。西川さん

はコロナ禍をきっかけに、発声を運動と捉え、身体から発声を改善する方法で、知らず知らずのうちに声が出ていくようになる悩みを解決したい、もっと多くの人にこのトレーニングを届けたいという夢を抱くようになりしました。様々な試行錯誤を重ね、令和6年6月、企業向けのボイストレーニングプログラムがここに誕生しました。

「従業員の健康の維持やストレスの緩和、集中力や生産性を上げるための呼吸や体幹トレーニングと、顧客の獲得やコミュニケーションスキル・アップのためのボイストレーニングを組み合わせたプログラムです。ボイストレーニングを通して従業員の皆さんの健康経営をサポートしたいのです。声の魅力を引き出し、プレゼンや営業に役立ててほしいと思います。また、事務職など、デスクワークの多い方は姿勢改善につながると思います」

歌うだけじゃもったいないボイストレーニングを、もっと身近に！

ボイストレーニングを、もっともっと身近なものにしたいと話す

西川さん。

「ボイストレーニングは特別なものではありません。ヨガやフィットネスのように、または習い事の一つとして気楽に考えてほしいのです。ただ単に発声の技術を学ぶだけの場所だと考えるのは、勿体ないからです。多くの人が声を出すことは当たり前で、過ぎてしまっている。大多数の人がボイストレーニングの経験がないと思いますし、誰もが声を出すことが得意なわけではありません」

声が出しづらい、声に自信がない、滑舌の悪さを気にしている人に対してボイストレーニングは有効であると西川さんは提案します。「病院へ行くほどではないが滑舌に悩んでいる人もいます。学校や職場で不自由さを感じているなら声を出せるようになることで気持ちが変わるのではないのでしょうか。発声トレーニングをすることで声に自信を持ち、それにより声を出すことが辛いことではなくなると思えます」

パソコンやスマートフォンなどの汎用で直接声を使う機会はほとんど減っている現在。しかし人に対しての影響として声は重要です。

「声はずつつきあつていくもの



自分の声を好きになるために、健康のために、それぞれの想いを声に託して。

声から始まる自分改革。ボイストレーニングはその一歩を後押ししてくれることでしょう。