



新時代のヘルスケア

「喉を鍛える健康声磨き®」



一般社団法人日本声磨き普及協会

弊協会概要

ビジネスリーダーのための 話し方スクール



指導者養成



声のチカラで日本を元気に！

法人研修



健康づくり



学校教育



独自開発した体系的かつ実践的なオリジナルメソッド

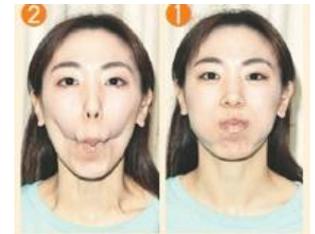
疲れにくい声をつくる
腹圧発声法



しゃべりのフレームワーク
をつくる（体幹）



明瞭な声の源となる
表情筋を鍛える



集中力を鍛える
呼吸のコントロール・
マインドセット



しゃべりの持久力と瞬発力
を養う滑舌トレーニング



相手に伝わる
話術話法の体得



出展：日刊スポーツ新聞社

声磨き®の効果

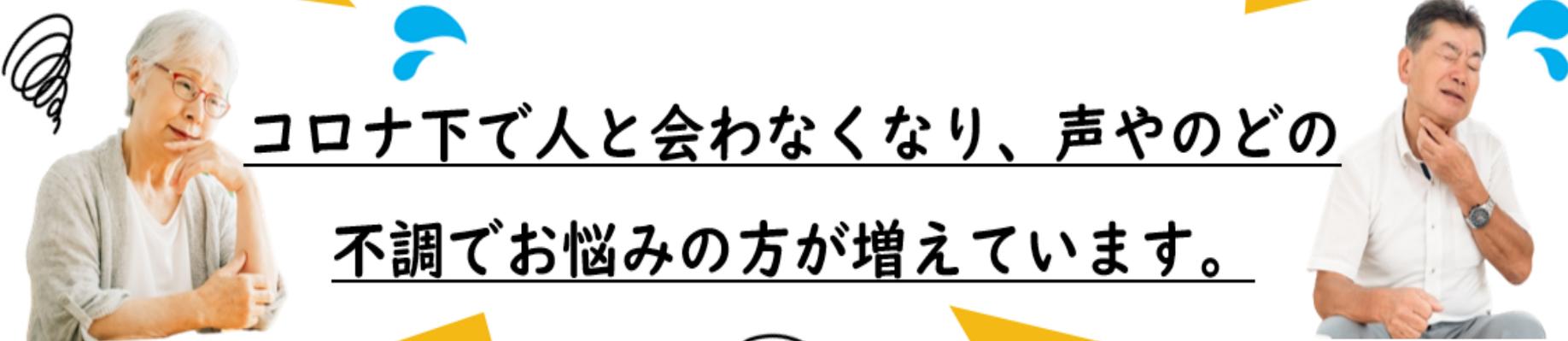


声磨き®が「新時代のヘルスケアとして
QOL向上に貢献」することに着目し、全国で展開中

アクティブシニア達が抱える課題

最近、食べ物を飲み込みづらくなってきた。
水分や食事でむせやすくなった。

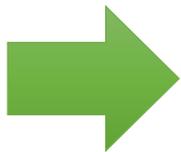
声のかすれが気になる。以前より高い声や
大きな声が出にくくなってきた。



コロナ下で人と会わなくなり、声やのどの
不調でお悩みの方が増えています。

人と話す機会がめっきり減って、
滑舌が悪くなった。

もごもごした声・こもった声が気になる。
相手に聞き返されることが増えた。



誤嚥性肺炎の急増が社会問題化



提供：株式会社日刊スポーツ新聞社
ニッカンプラス 9月号掲載



声が変われば話し方が変わる。話し方が変わればコミュニケーションが変わる。
正しい呼吸と姿勢で発声力を高める『声磨き』を習慣化して、心も身体も健康的な毎日に。

「声がなくて情けない」「声帯が痛くて会話が自信を持っていない」「人前で話すのが苦手」「声帯炎と診断された」「声帯が腫れた」など、自分の声の『声』が他人に届いていないと感じている人は多い。最近では、新型コロナウイルス感染症の流行によって、コミュニケーションの重要性がますます高まっている。声帯が腫れたままでは、話し方も聞き取りづらく、コミュニケーションの障害にもなる。正しい呼吸と姿勢で発声力を高める『声磨き』を習慣化して、心も身体も健康的な毎日に。

声磨きとは何か？
声磨きとは、正しい呼吸と姿勢で発声力を高めること。声帯が腫れたままでは、話し方も聞き取りづらく、コミュニケーションの障害にもなる。正しい呼吸と姿勢で発声力を高める『声磨き』を習慣化して、心も身体も健康的な毎日に。

声磨きの効果
声帯が腫れたままでは、話し方も聞き取りづらく、コミュニケーションの障害にもなる。正しい呼吸と姿勢で発声力を高める『声磨き』を習慣化して、心も身体も健康的な毎日に。

声磨きのやり方
声帯が腫れたままでは、話し方も聞き取りづらく、コミュニケーションの障害にもなる。正しい呼吸と姿勢で発声力を高める『声磨き』を習慣化して、心も身体も健康的な毎日に。

声磨きのメリット
声帯が腫れたままでは、話し方も聞き取りづらく、コミュニケーションの障害にもなる。正しい呼吸と姿勢で発声力を高める『声磨き』を習慣化して、心も身体も健康的な毎日に。

声磨きのデメリット
声帯が腫れたままでは、話し方も聞き取りづらく、コミュニケーションの障害にもなる。正しい呼吸と姿勢で発声力を高める『声磨き』を習慣化して、心も身体も健康的な毎日に。

2022年「声磨き」しませんか

正しい呼吸と発声で通りの良い声に！
やさらかな表情で明るく美しい声に！
クリアな口元ではっきり明瞭な声に！
滑舌が良くなれば、おしゃべりも楽しく！

あいうえお
あいうえおあ
あいうえおあ
あいうえおあ

① はっきり口を開けてゆっくりと
② まっすぐ前に一定に押しながら

高橋 美穂 先生
日本声磨き普及協会
ハドルボールでも

2022年(令和4年)5月3日 火曜日

2022年(令和4年)6月7日 火曜日



2022年(令和4年)4月5日 火曜日



お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き
お腹から口まで空気が通る煙突イメージ
健康声磨き

メディア掲載実績③

NHK「ひるまえほとと」



テレビ東京「モヤモヤさまあ〜ずSDGs」



J:COMさいたま「LIVEニュース」



テレビ埼玉「埼玉ビジネスウォッチ」



コロナ禍で全国に広がる健康声磨き®講座

＼ 400講座、20,000人が健康声磨き®を絶賛！ ／

老人クラブ連合会様はじめ行政支援機関、カルチャースクール様からの
受託講演・講座実績多数。

- 高齢者介護予防・健康増進
- 生涯学習
- カルチャースクール

2023年3月現在、全国のべ60拠点で開講。 テーマ『のどを鍛える健康声磨きレッスン』

北海道から沖縄まで
全国約35名の
声磨きインストラクターが活動中！



＼ 「即効果が実感できる！」と大絶賛／

- ◆1人でいる時間が長く、コロナ禍で話す機会が少なくなり、声が出づらくなっていたけど、1回受講しただけで喉が軽くなって声を出しやすくなった（60代・女性）
- ◆口の周りの動きがよくなり、滑舌がよくなって若返った気分（70代・男性）
- ◆毎日声を出す練習をするようになって、気持ちも明るくなり、人と話すのが楽しくなってきた（60代・男性）
- ◆声のかすれがなくなって声が通り聞き返されなくなったので、会話が途切れなくなってストレスがなくなった（70代女性）
- ◆コーラスで声が出なくなったので、そろそろ引退かと思って藁をも掴む思いで受講したが、2回の受講で声が以前のように出るようになってきたので、今年も発表会に参加する勇気が出てきた（80代・男性）
- ◆発声練習の身体を中心軸がしっかりしてきたおかげでボーリングのスコアが向上した（60代・男性）

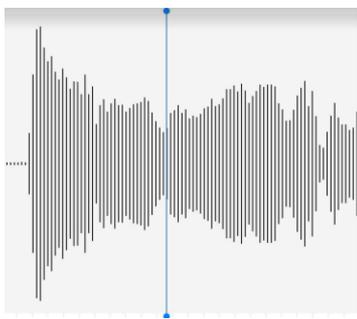


トレーニングによる変化（声の波形）

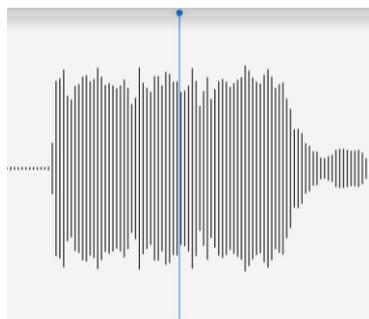
90代女性による1回15分・週2回の声磨きトレーニングによる成果です。

トレーニング 1週間目

①滑舌トレーニング
「あ・い・う・え・お」

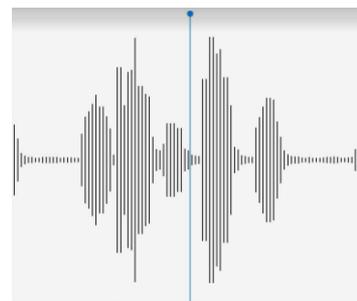


②滑舌トレーニング
「ま・み・む・め・も」

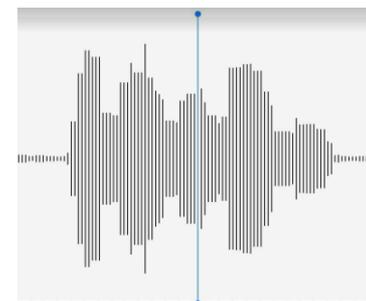


トレーニング 8週間目

①滑舌トレーニング
「あ・い・う・え・お」



②滑舌トレーニング
「ま・み・む・め・も」



【モゴモゴとこもった声の波形】

- ✓ 口の中の空間が無いため、波形に動きがない
- ✓ 口を動かしていないため、音が繋がってしまう

【明瞭な声の波形】

- ✓ 口をしっかりと使ってしゃべるため、波形に動きがある
- ✓ 滑舌が良くなったため、音が繋がっていない
- ✓ 粒のそろった安定した声になる



主催イベント：100万人の声磨きフェスティバル

10年後には声磨きが歯磨きのように当たり前に行われる世の中を目指す

「**100万人の声磨きフェスティバル**」を3年ぶりに主催・開催致しました。

本年は**全国5都市**（さいたま・名古屋・大阪・横浜・東京）にてのどを鍛える重要性を普及・啓発致しました。

●第一部

お口の健康に関するトークセッション （約30分間）



<さいたま会場>

トークテーマ：いつまでもいきいき元気に暮らす秘訣
～今日からはじめるオーラルフレイル予防～

登壇者：田中 友規 氏
（東京大学 高齢社会総合研究機構 特任助教）



<名古屋会場>

トークテーマ：最期まで自分らしく生き続けるために
～地域医療の現場から考える～

登壇者：畑 恒土 氏 （医療法人あいち診療会 理事長）

主催イベント：100万人の声磨きフェスティバル



＜大阪会場＞

トークテーマ：舌の癖が全身の健康を左右する!?
～みんなが知らない舌のお話～

登壇者：大谷 文子氏 (大谷歯科医院 院長)



＜横浜会場＞

トークテーマ：口からはじまる健康寿命
～お口の健康を守り続ける取り組み紹介～

登壇者：川村 淳 氏

(株式会社ロッテ 中央研究所 未来価値研究部 兼任 噛むこと研究部)

田子森 順子 氏

(サンスター株式会社 研究開発統括部 産官学推進リレーション室)



＜東京会場＞

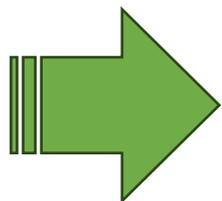
特別イベント：健康声磨きスピーチ発表会～アクティブシニアの
等身大の主張！～

スピーチテーマ：「私の夢、生きがい」



のどを鍛えることの重要性

実は、誤嚥に繋がるのど（声帯）の老化は
働き盛りの40・50代から始まっている！



「のどを鍛えて健康を維持する」 ことを普及・啓発

ビジネスパーソンが抱える喉の不調

オンライン会議が当たり前になり
いざリアルの世界に戻ると
上手く話せない…

声のかすれが気になる…
以前より大きな声が
出にくくなってきた…



マスク生活でこもった声が気になる…
相手に聞き返されることが増えた…

人と話す機会がめっきり減って、
滑舌が悪くなった…

事例：ブリヂストンBRM（埼玉県加須市）

のどを鍛える健康声磨き研修

(対面形式・90分/月×3回)

フォローアップトレーニング

(オンライン形式・15分/回×6回)



事例：ブリヂストンBRM（埼玉県加須市）

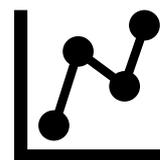
声磨き体操（毎日の朝礼）

ラジオ体操のように簡単に取り組める3分間トレーニング



④ 研修前および研修後アンケート

⑤ 経営幹部を含めた結果報告会



声磨き健康経営の効果（定性）

話し方に自信が持てるようになり
会議での発表が楽しみになった！



最初は効果があるのか、半信半疑だったが
毎日続けると変化に気付き、喜びを実感。
一人一人の声に対する意識がどんどん変化した。

朝に声を出すと体が目覚め、気持ちのスッキリして
「今日も頑張ろう！」と活力が湧いてくる。

朝イチの商談もスムーズに！



徐々に協力的になり部署全体がまとまった。

部署内の笑顔も増え、団結力もアップ！

不愛想な人にもこやかな表情になり仕事がしやすくなった。



声磨き健康経営の効果（定性）

声磨きの習慣化

- マインドフルネスの促進
- リフレッシュ効果

行動変容

- 自己効力感・やる気の向上
- 個々人の意識向上

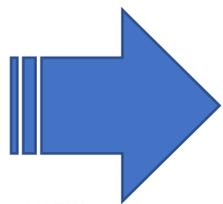
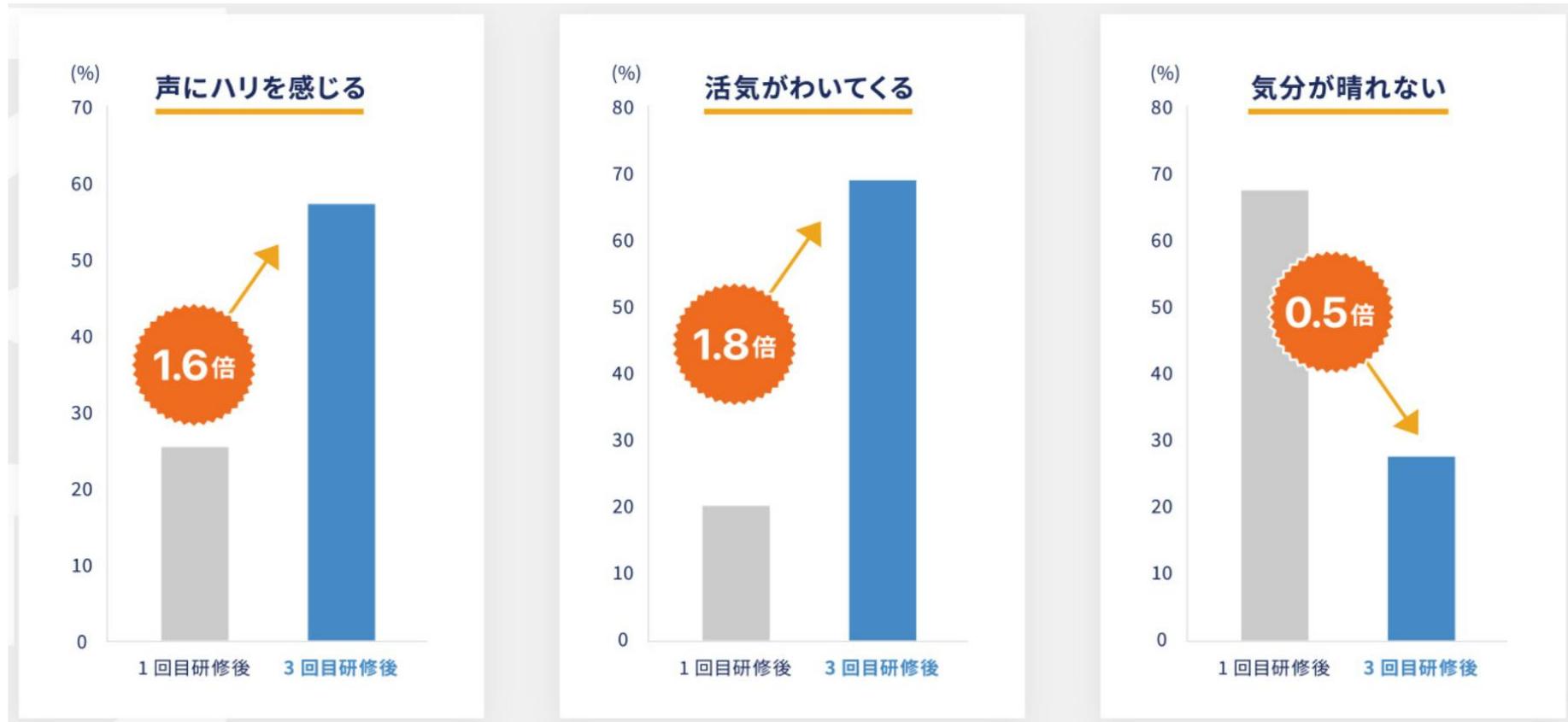
社内コミュニケーションの活性

- 働く仲間に対する思いやり
- 部署内の団結力向上

声磨き健康経営の効果（定量）

▽研修前後で回収したアンケートの集計結果より

当てはまると回答した割合(%)



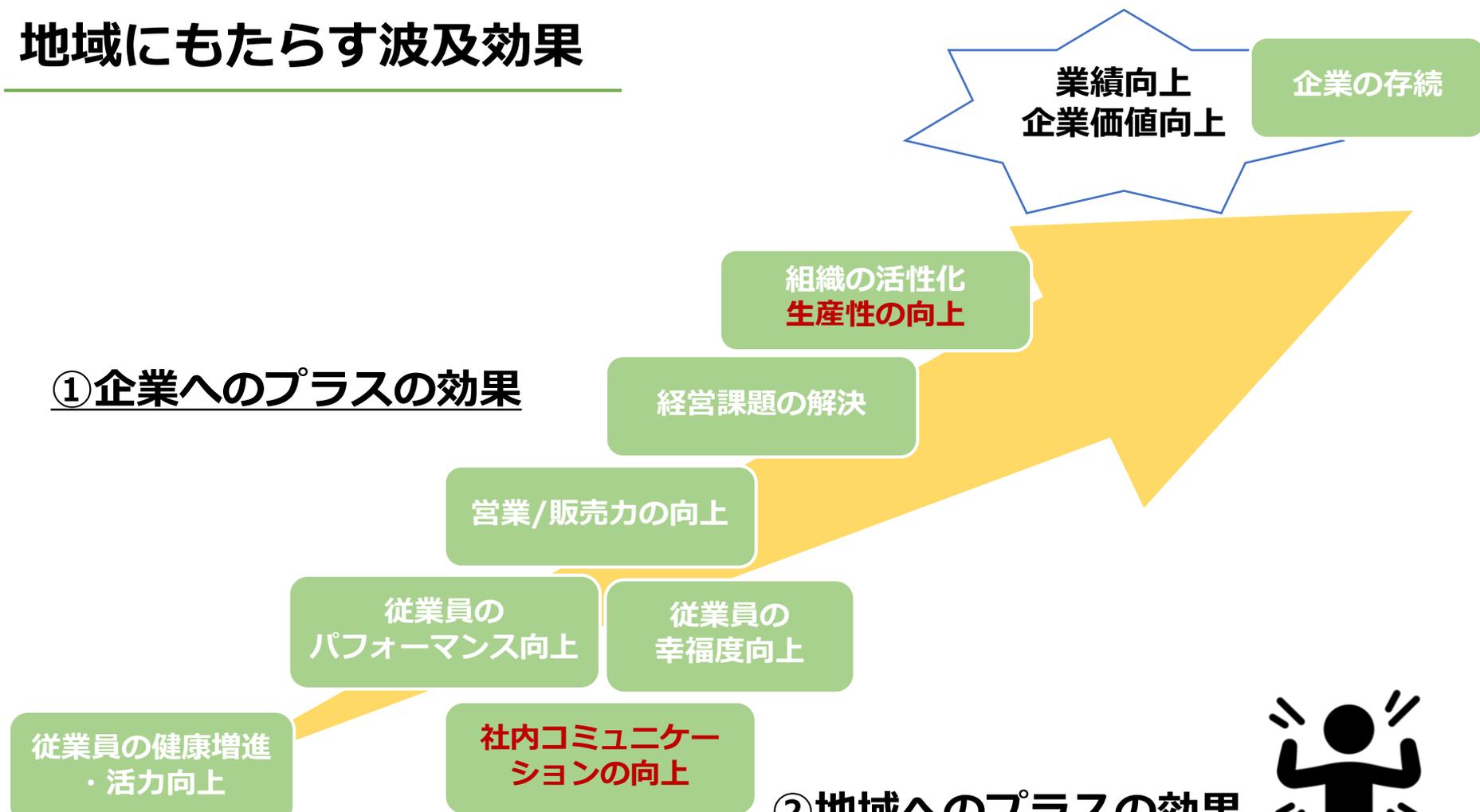
声磨きが**企業の生産性向上**に寄与し、

「元気な会社づくり」に貢献できる！



地域にもたらす波及効果

① 企業へのプラスの効果



② 地域へのプラスの効果



- 個々人の健康増進
- 個々人のQOL向上
- 安心安全な社会の貢献

声磨き健康経営
の導入





声は目に見えない履歴書

声が変われば**コミュニケーション**が変わる。

コミュニケーションが変われば**人生**が変わる。

声を磨いてあなたらしい人生を。

声のチカラで日本を元気に！