

堀澤麻衣子 ボイス&メンタルトレーニングスクール  
ボイストレーナー養成マニュアル  
**【総合編】**

Copyright(C) Maiko Horisawa All Rights Reserved

## ボイス&メンタルトレーニング養成 総合編（3時間）

### 【歌・総合編】

#### ■第1章 日本語の発音

レッスン1...日本語の綺麗な歌い方 発音改革

レッスン2...癖が戻らない歌い方を覚えよう

きれいな日本語で発声から歌へつなぐクッション練習法

#### ■第2章 腰を使って ゴスペルボイス、高い声を手に入れる

レッスン1...腰で歌う さらにらくらく高音・音量が出る歌い方

レッスン2...音程チェック

#### ■第3章 素晴らしい声を持続させるためのメンタルコントロール法

レッスン1...レッテルを外し&受け取る技術 を身体全体で持って帰る「やったー！」

レッスン2...メンタルレッスン

いざという時成功する人の成功脳と失敗脳 一人反省会をやめるコツ

レッスン3...ムジカの“声・心・身体”のそれぞれの他レッスンについて

レッスン4...感想と本・CDのご案内

## ■第一章 日本語の発音 30分～40分

### レッスン1...日本語のきれいな歌い方 発音改革

#### 1) 母音の特徴 (あいうえお)

①【口の図】を従来式、ほりさわ式と分けて書く

②聞きやすく、心地よい声にするために、発音改革をします

「あ・う・お」...もともと、口の形が丸い、柔らかい音です

「い・え」...「口を横に開けて発音する」と習ったので、  
固いキンキンした音に聞こえがちです。

③声でデモを行う

丸い口の母音にすると、暖かい響きのある声になるので、聞きたい声になります。

(デモ) 「あー、うー、おー」 柔らかいですね。

口を横に広げた硬い母音だと、耳障りが悪く、  
声がしっかり出ても、歌も幼稚に聞こえます。

(デモ) 「いー、えー」 キンキンします。【固いキンキンした声を出す】

④脳と声について

声は、人の無意識の領域である潜在意識に働きかけ、  
聞きやすい発音や声で話しかけると相手は心が癒され、  
「ずっとその声を聞いていたい」と感じます。

聞いている母音が心地よいと、聞かされている声ではなく「聞きたい声」になります

⑤歌で例を挙げる

歌でも発音改革をすると、効果が歴然です。

みなさんの良く知っている童謡の「おぼろ月夜」で例を挙げてみます。

「♪なのは～なばたけ～に」の歌です。

「いりひうすれ」の部分、ここは母音に直すと

“いいいううえ”

いりひうすれ

【板書する】

今までの発音だと

(デモ) 「い～り～ひうすれ～」【口の開き方を横にして、固い声を出す】

横に引っ張っていた口を丸くすると

(デモ) 「い～～【固い声→丸い声】

い～り～ひうす【丸い声】れ～【固い声→丸い声】

全然違いますね！  
この発音改革を行ってあげると、  
はっきりと発音が聞こえる、上質で素敵な歌に変わります。

## 2) 「い」の口の開け方

「あ・う・お」...基本的にはそのままの形。

「い」...「う」の前に突き出す口を作ってから、  
口角を緩め、息を流すつもりで発音する。

## 3) 「い」の声のデモ

まず「う」の音を出します。

「う」は「あ」のように口を大きく広げて声を響かせることができないので、  
口を突き出して「トンネル」の部分を長くすると声が響きます。

(デモ) 「う～～【突き出した口】、う～～【突き出しの浅い口】

突き出した口の口角を緩めて、「い」と言うだけ。

(デモ) 「う～～【口角を緩めて】い～～」【カウントを取る】

では一緒にやってみましょう。

声を出す時に必ずびっくりスローモーションを入れてください

「1、2、3、びっくり！ う～～い～～」

【カウントを取って呼吸のタイミングを合わせる】

(生徒さんが慣れるまで繰り返す)

## 4) 「え」の声のデモ

まずは、見て真似してください。【説明は後。実践して覚えてから】

(デモ) 「あ～～え～～【同じ口のまま舌根を上げる】」

では一緒にやってみましょう

「1、2、3、びっくり！ あ～～え～～」

「え」は、「あ」の口の状態から舌の根っこ、舌根を持ち上げる状態にして発音します。

※「お」も口が開いていない場合

「お」も「う」と同じでひょっとこのように口を突き出します。

「口の天井を高くできない言語」は、

後頭部から口までの距離が長い方が、頭蓋骨に声が響きやすいです。

「トンネル」と同じです。広いトンネルはより声が響きます。

## 5) 練習して身体に覚えさせる

2拍ずつ、(デモ)「あ～～う～～い～～」とやります。

びっくりも頭に入れましょう。

①「あ～～う～～い～～」う→いなので簡単です。

「1、2、3、びっくり! あ～～う～～い～～」

②「お～～あ～～え～～」「あ」の口のまま「え」と言うだけです。

「1、2、3、びっくり! お～～あ～～え～～」

③「あ・い・う・え・お、と通して練習します。

「1、2、3、びっくり!

あ～ 丸めて→い～ 突き出す→う～ タテに→え～ 突き出す→お～」

(生徒さんが慣れるまで続ける)

## 6) 今度は、今行った発音改革を、歌を歌ってさらに身体に染みこませていきます!!

## レッスン2...癖の戻らない歌い方を覚えよう

### きれいな日本語で発声から歌へつなぐクッション練習法

【板書】大きめに、Re-Birthの歌詞をひらがなで書く。又は「おぼろ月よ」など  
その上に歌詞を母音に変換したものを書く。  
「い」の母音の上に小さな丸印を、「え」の母音を囲んで縦長の円を書く

#### 1) 初めての歌に対する不安なメンタルを外す

これはとっても**簡単な歌**なので大丈夫です。  
今まで何度も歌った歌ですと、歌い方の癖がどうしても出てしまいます。  
知らない歌の方が、日本語の今までの癖が出ない状態で歌えます。  
さらに母音にして歌うので、音と口の形だけに集中でき、口の形が身体に染みこみます。

#### 2) 日本語のクッション練習法

##### ①一行ずつ母音で歌う×2回【必ず、カウントと、びっくり！ の掛け声を入れる】

講師が「あ〜いおお〜う〜あ〜お〜」と見本を見せた後、  
講師と生徒で一緒に歌う。2回ずつ繰り返して歌って、次の行へ進む  
【覚えてなさそうだったらそのフレーズを繰り返してOK】

##### ②①と同じことを最初から繰り返す

##### ③一行ずつ母音で歌う×1回

##### ④「子音」をつけて一緒に通して歌う

では今度は、「子音」をつけて歌います。  
さん、はいびっくり！【さらっと言ってすぐ始める】

#### 3) 身体の刷り込みについて

今、3回ほど繰り返したただけなのに、  
日本語の歌詞で歌おうと思ったら、母音で覚えたほうに引っ張られて、  
「あ〜いおお〜う〜あ〜お〜」で歌おうとしませんでしたか？

それはすでに、発音と口の形を、**身体が覚えた証拠**なんです。  
だから間違って母音で歌いそうになった人は、  
新しい発音が刷り込まれた証拠なんです笑 このように音だと覚えやすいんです。

- 一緒に歌う

では、もう一度だけ一緒に歌ってみましょう。「～歌う～」→  
そうです！ ばっちりですね。きれいな発音です！！

#### 4) 話す声での使い方 ===== 【 不要 】 =====

話す声でも、発音改革が効果を表します。

(デモ) 「いらっしやいませ」【口を横に開いて固い声でいう】とは言いませんね。

(デモ) 「いらっしやいませ」【口を丸くして言う】だと素敵な発音です。

(デモ) 「こうえんかい」「エスコート」【口を横に開いて固い声でいう】  
とは言いませんね。

(デモ) 「こうえんかい」「エスコート」【口を縦に開く】だと素敵な声です。

発音を変えたほうが、圧倒的に、誠実で聞いていたい声になります。  
ただ、いきなり話す声から練習すると、言葉の合間の時間が短いので、  
どう発音するか考えるのに、かなり頭を回転させなくてはならず、  
身体が覚えてくれるのに時間がかかります。

#### 5) 話す声の練習にも、歌での練習が役立つ

発音を直すのには、話す声で変えるよりも、歌声で変えるほうが早いです。  
言葉で練習するより、歌で音と筋肉の動きを一緒に覚えちゃった方が早いんです。

歌声だと、今行ったように  
「だ～～いじょう～ぶ～♪」と歌っても、「だ～～」の時間が長いから、  
次は「い」が来るな、と準備ができますので、  
早く気付いて音と一緒に身体に覚えさせることが可能です。

昔から、大事なことは、みなさん音や歌で覚えています。  
音は、脳の深いところ、潜在意識の方で聴いています。だから忘れにくいんです。

九九やABCの歌って、歌とかりズムで覚えていましたよね？  
大事だから忘れにくくするためなんです。

だから、発音も、母音に分解して、歌を使って長い音で覚えていくと、  
あっという間に、身体が発音と口の形を覚えて言ってくれます。

みなさんが思っている以上に、身体って、とってもお利口さんなんですよ。  
メロディーも、結局すぐ覚えてしまいましたしね。

※歌レッスンを話す声レッスンより先に勧めている理由

話す声よりも、歌の方を先にやった方がいいよとお勧めしているのは、歌で先に大きい声が出るようになって、さらに発音も変えておいてあげると、話す声も早く変わるからなんですね(^\_^)

また、日本語は、母音が長く聞こえています。  
そのため、**母音の発音改革を先に**やることで、声が綺麗に聞こえやすくなります。

日本語全体をきれいな発音にしたい方は、  
**「子音の改革」を話す声レッスンで行っていますので、**  
そちらで仕上げてみてください。

## ■第二章 腰を使って、ゴスペルボイス、高い声を手に入れる

### レッスン1...腰で歌う さらにらくらく高音・音量が出る歌い方

#### 1) 腰ぐるぐるの効果

腰をぐるぐるすることで、身体に、もっと声が楽に響き「ゴスペルボイス」を出ます。  
高い音程もらくらく出せるようになる方法です。

お尻を内側に入れて、下腹部を少し上に上げるように腰を入れると、  
背筋（はいきん）が使える、身体中に声が響き、ゴスペルボイスになります。

#### 2) 腰ぐるぐるの方法

- ①腰骨に、右から左に棒を一本通してください。  
棒と、腰は一体化しているとイメージしてください。
- ②その棒を、後ろから、逆上がりをする時のように逆手で持ちます。
- ③棒をぐるぐるっと回します。  
すると、棒と腰は一体化しているので、一緒に骨盤が回ります。
- ④腰が一番曲がる位置に近づけば近づくほど、  
少しずつお腹に「ぐっぐっぐ」と力が入ってきます。
- ⑤身体の動きをマスターしたら、  
びっくりスローモーションをして、息を吐いたら、  
「水ジャージャー」の代わりに、すぐに「腰ぐるぐる」をします。

音程を上げていき、同じ方法で腰ぐるぐるで楽に声が出るのを実感できます。

#### 3) 身体へのアドバイスは、数字で行う

力を入れすぎな人、頑張り屋さんな人は、いつもの50～60%くらいでも十分です。  
(格闘家の方は、筋肉がありすぎるので、20%か、お尻を少し上げるだけでも十分)  
一般の人でも60～80%くらいでOKです。

Aさんにとって、これくらいやって100%でも、  
Bさんにとってはもっと上が100%のことがあります。

自分がどのくらい頑張り屋さんなのか感じて、  
腹八分目の勘張り度になるようにしましょう。  
自分の身体の頑張り度を数字に置き換えて確認してみてください。  
普段の生活も頑張りすぎて、空回りしたり、疲れすぎている場合が多いですよ(^\_^;) )

#### 4) ぐるぐるができているかチェック

- ①二人一組で声を出していきます。(全員でもOK)  
二人だと安心して、身体力を抜きやすく、声も聞き分けやすいです。
- ②声を出しながら、その人にとっての八分目の強さを  
「今を100%として~~%の強さにしてください」と伝える。
- ③少しずつ音を上げる【音程が高くなっていることは言わない】  
短い感覚で(3拍くらいでOK) さくさく音程を上げていく。

#### 5) メンタルアドバイス

(実際に音が上がってきたら) みなさん、顔がお地蔵さんになっています。  
鍵盤をじっと見て、「あ、高い音程だ!」と身体に力が入ってきています。

こんな状態で自分が不安になってしまうと、  
また身体は「                      」して、のどが「                      」いきます。  
ぜひ「ああ気持ちいい!」「らくらく声はもう出ている!」と思ってあげてください。  
そうすると、心はほっとして、身体が緩んで、また声が出やすくなって、  
出したことがない声、音程が出ます。

#### ※高い声が出しやすくなる方法

- ・脳コンシェルジュの話  
要は、脳を不安にさせ、身体を緊張させるのではなく、  
脳を喜ばせて、身体を緩めてほしいのです。  
  
自分を信じる「愛」で歌っているのか  
それとも「恐怖」で歌っているのか。  
それは、人生の幸せ度にも影響してきます。  
恐怖でいつも自分の目の前の世界を見る癖がある人は、  
ムジカのメンタルレッスンはオススメかと思います。
- ・北島康介選手の話「ちょーきもちいい」(話さなくていい)

※ぜひしてほしい例え話

これから、みなさんに試していただきたいことがあります。

実際に、音はどんどん上がっていついても、頭の中では、  
「音程はどんどん下がっている」「簡単すぎるなあ」「出てるに決まっている！」  
と唱えてみてほしいのです。

脳をいい意味で、先に安心させてしまっしてほしいのです。  
今の言葉を頭で唱えただけで、高い音で歌えなかった生徒さんも  
高い音が出るようになっていくのです。

これ、毎回、レッスンで生徒さんが体験しているので、  
みなさんも、頭で唱えて心を安心させてあげましょう。

## レッスン2...音程チェック

### 1) できたところの確認

さて、とても高い声が出ていましたが、一体どこまで出たと思いますか？

「～～」の音まで出ていましたよ。

※高いF（ファ）の音...ミュージカルが歌えます

高いG（ソ）～高いB♭（シ♭）...オペラも歌えます。

### 2) 高い音なんてへっちゃら！ 腰ぐるぐる活用法

では、その高く出るようになった声をどう歌の中で活かすのか、  
さっきの「アメージンググレイス」 or 「Re-Birth」を歌ってみましょう。

「し～～んぱ～い～な～い～よ～」の「な」と  
「つ～づけ～て～いける～～よ～」の「る」が一番高い音なので  
そこでぐるぐるをします。

そして最後の  
「や～～っていけ～る～よ～～」の「よ～～」の最後の音。  
長くしっかり伸ばしたいので、ここも腰ぐるぐるをします。

### ● 腰を使うタイミング

ここを出したいと思う音の、ちょっと前から、腰を準備しておきます  
「し～～んぱ～い～な～い～よ～～」の「な～」の音を大きく高い声で出したいので、  
「し～んぱ～い～」の「い」の音が終わりそうなところから腰を回し始めて、  
「な～」で最高潮に達するようにしてください。

「つ～づけ～て～いける～～よ～」の「る」の音を大きく高い声で出したいので、  
「つ～づけ～て～」の「け」の音が終わりそうなところから腰を回し始めて、  
「る～」で最高潮に達するようにぐるぐるしてください。

「や～～っていけ～る～よ～～」の「よ～～」を長くしっかり伸ばしたいので、  
「よ～～」の音だけ腰をぐるぐるして伸ばします。  
ある程度伸ばしたら、グルグルの腰をゆっくりと元の位置に戻します。  
そうすることで、音がだんだん小さくなって「余韻」が残り、  
聴く人がもっと聞きたいと惹きつけられる声になります。

### 3) 下の音程を出すイメージ法

下の音程もどこまで出るようになったか、確認してみましょう。  
のどが開いていますので、水ジャージャーをやったら簡単に出来ます。

(真ん中のドの音から下のソの音くらいまで出たら)  
ここから、あるイメージを開いていただきます

#### 【矢印をかぶっている人間を板書】

立体の矢印を頭の中に描いてください。矢印の色は「黄色」です。  
矢印の三角部分が頭、円柱部分が胴体にあるイメージです。

びっくりしたら、頭のとっぺんから矢印のとっぺんに向かって声が伸びるイメージを  
してください。

びっくりしたら、黄色の矢印のイメージです。水ジャージャーもしなくてOK！

これは本には載っていません。レッスンに来ていただいた方だけの練習法です！

#### ●下の音程がどこまで出たか確認

今、「～～」の音まで出ました。

※低いF（ファ）の音...ここが歌えれば、平原綾香さんの、あのひく～い「ジュピター」が歌えるようになります！【実際の歌手と同じくらいの音域が出ると伝える】

- ・平原綾香「ジュピター」...下のF（ファ）～高いF（ファ）まで
- ・ミスチル桜井さん...下のF（ファ）～高いF（ファ）まで

### 4) どこからどこまででたのか実感してもらう

あまりにも身体に力を入れずに声が出てしまうので、実感がないかもしれませんが、  
実際にはこれくらいまで声が出ています！

(デモ) 【ピアノの音に合わせて、最低音から最高音までを、「あ～」で声を出す】

■第3章 素晴らしい声を持続させるためのメンタルコントロール法  
レッスン1...「レッテルを外し、受け取る技術」を身体で持って帰る

1) 謙虚の美德を外す

さあ、平原綾香さんより、  
ミスチルの桜井さんより声が出てしまったみなさんですが、  
どうですか？ 素直に喜んでいますか？

人間の身体は、誰でもこうやって高い声が出る機能を元々持っているのです。  
オペラ歌手は、子供の時、またはある時から、呼吸と筋肉がうまく連動しただけ。  
それが今日のように、連動できるタイミングを身体が覚えたら、  
誰でも音域が広がって、高い声も低い声も出るんです。～オクターブも出ましたね。

声帯の長さ、厚さ、頭蓋骨の形、口の中の歯の並び方、全てが違って唯一無二の声を  
出します。みなさんは、世界に1つしかない声を持っているんですよ。(^^)

また、声を変えようと思って申し込んだ時から、実は変わっているんですよ。  
自分に向き合おうとされて、心が変わったのです。  
そして、皆さんは、こうやってこのレッスンに来ることを自分で決めてきた。  
私が魔法をかけたのではなく、  
皆さん自身が、皆さんの手で、自分の本来の声を取り戻したんです。  
私たちはそのお手伝いをさせて頂いただけです。  
できた自分をねぎらって、ぜひできたことを受け取って喜んでください。

ただ、日本人には、「謙虚」という美德があります。  
できたことを、両手を挙げて大声で喜んだりなかなかできません。

そのため、上手くできても、褒められても、  
「いえいえ」とか「まだ上には上が」とか「たまたまです」とか「まぐれですから」  
.....とかね。謙遜するのはとても上手なんです。  
でも、これを言いすぎてしまっていると、  
本当にできたことまで「受け取れない人」になってしまいます。  
実際にできたことは、しっかりと受け止めていただいて、今日は「受け止める技術」  
も学んでいていただきたいと思います。

2) 「だんご3兄弟」の話

みんな同じように向上心があって、良くなりたいと、勉強したり、努力します。

☆ねぎらい人生...できた部分を見て毎回100点をつける人  
→人生喜びの連続

☆ダメ出し人生...できているところがあっても、そちらではなく失敗の方だけ見る人  
→人生で喜ぶ回数が少ない

どっちも選べますが、今日は「ねぎらい」の方を試してみてください。

ねぎらって受け止める方法として、ぜひやっていただきたいのが、  
「やったー！」なんです。

大人になると、何かできた時に、素直に声を上げて、身体全体で、物事を感じたり、受け止めたり、喜んだりすることってなかなかしなくなります。

脇には感情が溜まります。子供の時は、こうやって「やったー！」と腕を伸ばして喜んでいたのに、「やったー！」をやってください、をお願いしても、  
恥ずかしがってしまったり、腕がちょっとしか上がらなかったりする人もいます。

でも、今日はそれを是非一回やめてみて、  
身体いっぱい「できた自分」を、やったー！ と受け入れて頂きたいのです。  
(やったー！ のジェスチャーをする)

そうすることによって、本当に身体いっぱい喜びを吸収できて、  
「ああ、本当にできたんだな」と自分の自信にも繋がります。  
頭で理解することと、身体を使って、身体全身で喜びを感じることは全然違います。

ですので、みなさんにこれから「2オクターブ声が出て良かったね！ セーの...っ」と  
掛け声をかけますから、そうしたら、

「やったー！！」

と言って、自分がちゃんとできたことを受け止めてあげてください。  
今までそう言うのを恥ずかしいと思ってきた人も、一度本気でやってみてください。  
腕を目いっぱい伸ばして、少し身体を反るように、全身で受け止めてみて下さい。  
本気の先にだけ、その価値がわかります。よろしいでしょうか？

「今日は、～オクターブ声が出るようになってよかったね！  
せ～の、やったー！！」

それが、自分を認めること。  
声が出ないという、長年のレッテルを自分ではがして、  
自分はずっと声が出る！ と張り替えて頂くことなんです。

### 3) まとめ

みなさんは、悩みから目を背けず、頑張って自分を変えようとしてここに来ました。  
自分を変えることにチャレンジして、向上心溢れる、とても素敵な自分なんだと  
ぜひ認識して頂きたいなと思っています。

### 4) カルテをお渡しし、感想を書いてもらう【5分くらい】

本当に今日はありがとうございました。カルテに感想のご記入をお願いいたします。  
その後、最後に、メンタルのお話をさせていただきますね。

## レッスン2...メンタルレッスン 良い声を保つために、思考の癖を変える ～初級～

(ブリッジ) さて、皆さんの出た素敵な声を、いざという時も、これからも長く使って頂くために、メンタルのお話をします。

### 1) 自分の声の状態を作っているのは「心」

みなさんは、良い声を持続させていきたいと思っていますよね。  
その声を支えているのが、実は「心」なのです。

心に元気がないと、声は元気がなくなります。  
すなわち、心の状態が声の状態を作ります。

怒っている人の声には、怒りが載っていますよね。  
(デモ) 「～～さん、今怒ってる?」「怒ってないよ【低い不機嫌な声】」という感じ。

当たり前のようで、**声には心の状態が現れることは意外と認識されていません。**

みなさんの声が穏やかで晴れ晴れとした状態で過ごして頂くには、  
声を支える「心」の仕組みや取り扱いを知って頂きたいなと思っています。

### 2) 心は同じように成長する

みなさんは、これ知っていますか?  
人の心は、同じように成長していきます  
【心の成長ピラミッドの図を書く】→

最初は赤ちゃんですから「依存」から始まり、  
「この人は味方だ」と思うと「依頼」になる。  
依頼の後は「世話になってばかりじゃいけないな」  
と「罪悪感」を持つ。  
罪悪感を持った「自分も自立しよう!」と  
「自立」します。

心は、こうして「自立」まで、実は同じように成長します。  
その後は、「自己承認」「他者承認」「愛」という順で成長していくはずなのですが、  
この狭くなっているところが気になります。

実はここの、心が広がるはずの入り口が閉まっている状態。  
これが「トラウマ」。過去にできた心のつかえです。

トラウマがあると、自立したところで、人間関係でもなかなか自己承認（自分を認めて許す）ということや他者承認ができなくなり、疲れ果ててしまいます。

例えば仕事なら、会社を辞め、いちど清算してきれいにしてほっとします。  
でもそれは悩みの原因が解消したのではなく、また次の職場に持ち越しただけです。  
またトラウマを持ったまま、自分を信じたり、他人を信じたりできないので、  
苦しみ、また次の職場へと繰り返すことになります。

結果、疲れ果てて「燃え尽き」となります。

【ピラミッド下から5段目に「燃え尽き」と書く】

これではなかなか「愛」の方へは行けなくなります。

燃え尽きには2種類あります。

①心が疲れて燃え尽きになる

(心の鬱＝自分で自分が許せない、他人と自分との人間関係で疲れ果てる)

②身体が疲れて燃え尽きになる

(身体の鬱＝携帯とパソコンのやりすぎで肩や背中の筋肉が硬くなる、脳幹カチカチ  
→副交感神経圧迫→寝ても身体が休むモードに切り替わらない)

実は、このメソッドを作った堀澤先生も、①の心の燃え尽きになりました。  
そこで自分の心と向き合い「マイナス思考の癖を取る方法」を編み出し、  
さらに改良して、「トラウマを取る方法」を創りました。

例1、これによって、堀澤は自分のトラウマを取ることができ、  
それまでは、アメリカに音楽でチャレンジしたかったのに、10年いけなかったのに、  
トラウマを取ったことで次の年には、もうアメリカにいて、全て叶ったそうです。

例2、先生の本を13万部売ってくれるタイトルを作ってくれた、出版界のイチローと呼ばれた編集者の方も「トラウマによる燃え尽きの鬱」になり、仕事ができなくなってしまった。

しかし、ボイトレを受け、CDで心を癒され、このトラウマ取りのレッスンを受講され  
社会復帰しただけでなく、本当は、編集者ではなく、自分が世の中にいいたいことが  
あったと気がつき、作家になられました。

「何かしらのトラウマ」が邪魔したり、毎日の自分をねぎらっていないことで、  
自分を信じられず、やりたいことが心にあるのにやれない状態だったり、自分を許せない  
ことで、人を許せず、疑ってしまうことがあります。  
大きいトラウマが、自分の本当の気持ちを封じ込めてしまっている可能性があります。

心の中に

「やりたいことがある」というプラスのエネルギーと、  
「いや、私にはできない」とマイナスのエネルギーがあるということは、

【絵を描く】ブレーキを踏みながらアクセルを踏んでいるようなものです。

本当はもっと違う自分のはずなのに、  
何かが違うけどわからないというもやもやした気持ちがいつもあり、  
自分の本当のエネルギーが出ていないことを心のどこかで感じているんです。

===== 時間がない時はこの後はカットでもOK) ↓↓ =====

### 3) ト라우マには、過去のものと未来のものがある

今日は最後にメンタルレッスンで行っている内容を  
お話させていただこうと思います。

過去のトラウマ取りは、お一人、2時間くらいのセッションが必要ですが、  
未来のトラウマを自分で作らなくする方法があります。  
それは、思考の癖を変える初級編「反省癖をやめる」です。

これは、いざという時に成功する人の心の作り方でもあります。

【反省時の心の状態を絵に書く】

### 3) 反省癖をやめる（未来のトラウマを作らない方法）

「失敗＝反省する」というのが思考の癖になっていて「反省＝美德」になっています。  
反省→落ち込む→責める→裁く＝私ってダメだ.....と、  
向上心があるのに、反省して、最後は自分を責めすぎて「ダメ」を蓄積してしまう。

反省しすぎると自分に自信が持てなくなり、やがて頑固なトラウマにもなります。  
「自分のセルフイメージ＝何となくできない、ダメだ」とチャレンジが怖くなります。

#### ☆成功している人の特徴

成功する人は、失敗を真摯に受け止めます。  
なぜ失敗したか「チェックする機能」を身につけています。  
そして「改善ポイント」を発見するのです【未来を見る】

改善できる次の機会を待ってウキウキしています。  
失敗したという【過去に泣く】にうじうじ泣くのではなく、  
失敗から成功につながる「改善行動」をした自分を「労う」ことができます。  
結果、自分を好きになり、いつでも自分を頼りにできます。

#### ☆不安になってしまう人の特徴

不安になってしまう人は、失敗＝ダメ出しです。

できなかった過去を見つめて苦しみます【過去で堂々巡りをする】  
ダメが蓄積し、でも結局また同じことをやらなければいけない時、  
そうは言っても、そこから何とか頑張って這いあがって、  
その物事を改善しようと頑張ります。

何だか変だと思いませんか？

同じように、また改善して行動するのに、  
ダメ出しする人は「ダメ」からがスタートなので、すごく気が重くなります。  
自分に自信がなく、いつも不安や緊張でドキドキしてしまいます。

#### 4) 反省する美德の刷り込み

みなさんは、小学校で反省会ってやりませんでしたか？  
会社でも「改善会」って聞いたことないですね？  
日本では、失敗したら必ず反省会をするのが良い！という風に刷り込まれています。

例えば、子供がコップに水が入っているのを見つけたとします。  
子供は、良いも悪いもまだわからなくて、どうなるかと思って水を倒してみたら、  
水がこぼれました。

それについてお母さんは「何でこぼしたの？ びしょびしょじゃない！」  
と怒ります。

子供は何で怒られたのかわからずびっくりします。  
しかし、「怒られたらごめんなさいと謝る」と知っていたので、  
ニコッと笑って「おかあさん、ごめんなさい」と言います。

するとお母さんは「何よその態度。反省してないじゃない！！」  
とますます怒ります。

子供はしょぼん、と落ち込んで「おかあさん、ごめんなさい.....」と言います。  
その姿を見てお母さんは「ちゃんと反省すればいいの」とOKを出します。

これ、刷り込みなのわかりますか？  
「失敗して落ち込む＝OK」となっているのです。

でもこれはお母さんが悪いのではなく、  
お母さんのお母さんも、そのまたお母さんも、  
今までの「失敗したら反省する＝落ち込む」が良い事として、  
美德として刷り込まれているだけなのです。これは怖いことです。

失敗したら、真摯にその状態だけを受け止めて、  
今度はそうならないように淡々とチェック機能をつけて改善していけば良いのです。

## 6) その他の特徴

### ☆緊張する人

緊張する人は、過去を見る＝反省して自分を責めて悲しむ人です。  
自分のために泣いている「小我（しょうが）」の人と言います。  
苦しんで潜っている時間「もぐら時間」が長く、地獄コースを進んでいます。

### ☆成功する人

成功する人は、未来を見る＝改善ポイントを試す機会を待つて、  
自分をやる気にさせる人です。  
未来を見ている「大我」（たいが）」の人と言います。  
いつもアイデアと未来を見ているので、光を見る天国コースを進んでいます。

天国コースか地獄コースかは自分で選べます。

スタート地点は向上心でいっぱい、うまくいきたいというゴールも同じなのに、  
最終的に自分を責めすぎてしまって、ダメを蓄積するのはもったいないですね。

失敗は「                      」の素！ なんですよ。

===== 時間がない時はこの後はカットでもOK) ↑↑ =====

## 6) 継続アドバイス

ぜひ、一週間くらいは、この3つのポイントをしながら、お風呂場で歌ってみたり、  
カラオケに行ってみてくださいね。自転車に乗れるようになった時のように、  
繰り返すことでさらに身体に沁みオートマチックになります。

### レッスン3...本日の復習とムジカのご紹介

(ブリッジ) 今日はお疲れさまでした！

#### 00) 3種・配布書類の用意 ※毎回人数分コピー

- ①ムジカレッスンコースご案内チラシ (→デビューしたらみんなで創ろう！)
- ②「トラウマ取りレッスン」パンフレット&申込書
- ③コンサートチラシ

※3大特典割引パスポート【LINEに今後作る？】

#### 1) 「トラウマ取りレッスン」パンフレットを渡す

先ほど、話したメンタルの話にプラスで勉強になりますので、お読み頂ければと思います。

- 1、「トラウマ取りレッスン」の日程入りパンフレットと、
- 2、一応、申込書もお配りしておきますね。

#### 2) よかったら、ムジカLINEにご登録いただけますか？

(ランチ時にできるなら登録してもらおう。プレリーカード)

#### 3) ①ムジカレッスンのチラシ説明【最後にお渡しし、レッスン内容を伝える】

(→以下、チラシに表現する内容)

【三位一体の図を書く】

本日は、ありがとうございました！

生徒さんから他レッスンも教えてほしいとご要望を頂きますので、ご説明しますね。

☆他の「声・身体・心」のレッスン

ムジカレッスンは、「声・身体・心」のそれぞれのもっと深いレッスンがあります。

#### ・ムジカレッスンご案内チラシ

- ①声...1) フォローアップレッスン (歌・話す声) 2) 話す声レッスン
- 3) 月1合唱サロン 4) 通い・単発レッスン
- 5) ボイストレーナー養成 6) 歌 プラチナ編 (代表歌手・堀澤)

②身体...1)「トラウマ取り」&人間力アップレッスン 2)ノラティス(今後)

③心...1)「トラウマ取り」&人間力アップレッスン、

④コミュニティ...平和村(心・身体・声・起業・出版・ビジネスなど)

### ①声のレッスン

1) フォローアップレッスン(1日修得後、1回だけ通常の半額にてレッスン可)

☆フォローアップレッスンとは、一日修得をお受けになった方のみ、  
一回だけ、約20,000円引きでの15,300円で、1時間のマンツーマンレッスンをお受けいただけます。

【キャンペーンの時は金額が違ったりするので、事前に確認しておく】

自分の好きな歌を、先生と一緒に一対一で練習したいという方、  
話のレッスンの方は、結婚式のスピーチ、  
プレゼン練習などにピッタリかと思います。

2) 1日修得・話す声レッスン 「自己表現の仕方」を修得する

なかなか自分の芯の部分表現しきれない人は、このレッスンで表現することが好きになり、新しい自分に出会う経験をされています。歌の表現力もアップします。

3) 月1合唱サロン(平和への祈りをこめて歌い、声で松果体の活性を染み込めます)

「リアル・オンライン・アーカイブ」好きな形で全国で楽しめます。

4) 通い・単発レッスン 好きな歌をこの発声法で持ち歌にしたい

通いレッスンや単発レッスン、で練習したい歌をボーカルトレーニング

### 6) プラチナ編

歌のレッスンは「1日修得」の上級クラスに

歌手の堀澤麻衣子先生の「プラチナ編」(年間1回)特別レッスンがあります。

ハリウッドで習った発声法を進化させた「スターボイスメソッド」を伝授。

グラミー賞を受賞する歌手と同じような、  
強く透き通る声が誰でもあつという間に出るようになります。  
声が疲れている日も、1分でできる簡単トレーニングをすると、歌、話す声がすぐ復活します。その他、歌詞の読み解き方、現役歌手から、歌手ならではの表現を学びます。

## ② 1)、2) 身体のレッスン

「トラウマ取り&人間力アップレッスン」では、丹田呼吸法や身体の芯をほぐす古武術ストレッチで、右脳&左脳の2wayアプローチにより身体の疲れを抜き、心も安定させます。  
ピラティスならぬ、「ノラティス」で身体が緩むと、驚くほど声が出やすくなります。

## ③ 1) 心のレッスン 【希望者に、メンタルレッスン資料を配布する】

「トラウマ取りレッスン」は心に焦点を当てた  
基本は、3回（月1回×3回の3か月）で完結する「こころの学校」です。

1日修得を受けて、声が心の影響を受けるということを実感してもらったと思いますが、自分はこうなりたいと思っても、「いや、自分にはムリだ.....」と諦めてしまうというような、アクセルとブレーキを一緒に心にあるような方の「トラウマ取り」を行います。

興味がある方は、②「トラウマ取りレッスン」パンフレット&申込書をお渡ししますので、おっしゃって下さい。直近は、●月●日からスタートになります。

## ④ コミュニティ...平和村

心・身体・声・起業・出版・ビジネス・心のあり方など、  
声をきっかけに学びを深めたい人のコミュニティ。

「心の平穏を取り戻し、自分も平和に、まわりも平和に、心のあり方を学びます」

アマートムジカ講師から学んだり、相談したり、気軽に楽しめる、大人の集い場  
毎月1回、「リアル・オンライン・アーカイブ」好きな形で全国で楽しめます。

## 4) 本、CD、置いておく 【③コンサートチラシ 説明】

堀澤麻衣子Kindred Spirits CD・ムジカ本

本日のレッスンで流れていたのが、当スクールの創始者で、大河ドラマなどで歌っている堀澤麻衣子のハリウッド制作CD。（値札、アマゾン1位記載）

## 5) 講師からの贈り物（うた・パフォーマンス ※自由です）

今日みなさんにお会いできた喜びと、  
皆さんの才能が開花する瞬間に立ち会えたことのお礼に.....

## 6) レッスン終了後、メールを24時間以内に、

フォローアップメールを生徒さんに送り（lesson@に、cc）で、  
当日のレッスンについて、FBに記載で業務報告と致します。

（①「トラウマ取りレッスン」直近のパンフレット& 2、申込書を添付）