

## 市立伊丹高等学校 平成28年度 第2回

# 土曜公開講座

伊丹市立伊丹高等学校 〒664-0857 伊丹市行基町 4 丁目 1 番地

●場所／本校キャリアセンター（1 号館 1F）

●受講料／無料 ●募集人数／40 名（先着順）

●お申込み・お問い合わせ／TEL 072(772)2040

本校ホームページからも参加申し込みできます。

（教頭 佐藤まで）

10月1日（土） 開講時間 午前 10:30～12:00

### 「意識を変えて、自分らしさを表現してみませんか？」

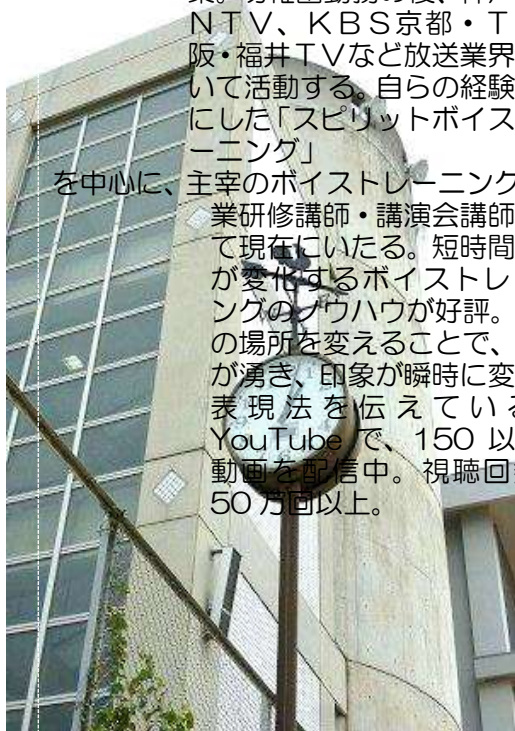
### ～人の心を動かし、思いが伝わる表現法(ワークショップ)～

講師

池本 美代子 氏

（スピリットボイストレーナー）

ご略歴： 伊丹市出身。伊丹市立伊丹高等学校、聖和短期大学保育科卒業。幼稚園勤務の後、神戸SUN TV、KBS京都・TV大阪・福井TVなど放送業界において活動する。自らの経験を基にした「スピリットボイストレーニング」を中心に、主宰のボイストレーニング・企業研修講師・講演会講師として現在にいたる。短時間で声に変化するボイストレーニングのノウハウが好評。意識の場所を変えることで、自信が湧き、印象が瞬時に変わる表現法を伝えている。YouTubeで、150 以上の動画を配信中。視聴回数は50万回以上。



自分に自信がない。表現することが苦手。思いが上手く伝わらない。そんなネガティブな気持ちから、つい意識は、目の前に小さくまとまってしまうがちです。その意識を、ご自身の後ろ・周りに移すことで、ぐんと視野は広がります。そんな「俯瞰(ふかん・上から全体を見る)」を意識した発声法を実践していくことで、自然に大きな明るい声になり、自分らしさが表に現れます。「意識の場所を変える」。たったこれだけで、思いが目の前の方にダイレクトに伝わるようになります。単にうまく話すための秘訣ではありません。人の心を動かし、思いが相手に伝わる印象の良い声は、確かな人間関係を築いていくのです。まず、ご自身が心地よさを感じるところから始まります。あなたの心地よいエネルギーが、声によって相手に伝わるのです。意識を広げた時の伸びやかな心地よさを、ぜひ一緒に体感してください。



阪急伊丹・新伊丹両駅より徒歩 8 分 JR 伊丹駅より徒歩 18 分

※本校には駐車場がありませんので、お車での来校はご遠慮ください。