

はじめに 2

第一章 自分を整える 11

テイク・ケア 〈自分を気にかけてあげていますか〉	12
自分の五感の状態をいつも知っておく	17
気持ちを整うまでは無理に動き出さない	22
ボランティアライブでの経験談	27
音楽は気分を上げる	32

第二章 生活に音楽を取り入れてみる

37

今の気分と同じ曲調の音楽を聴く

38

なりたいセルフイメージの音楽へシフトさせていく

43

あなただけのBGMプレイリストを作ろう

48

大切な人たちと音楽を共有しよう

55

感謝のためのリラクシング・ミュージック

59

第三章 歌でさらに自分らしさを表現する

63

ボイストレーニングのすすめ

64

ボイストレーニングの目的

70

ボイストレーニングを始める前に

74

発声における体各部の役割

79

第四章 心と体を調和させる中島式ボイストレーニング 91

【レッスン1】 腹式呼吸の仕方	（胸式呼吸から腹式呼吸へ）	92
【レッスン2】 胸を楽にする	95
【レッスン3】 口の形の確認	99
【レッスン4】 共鳴の中心点（スポット）	103
【レッスン5】 歌うときの姿勢	107
【レッスン6】 リズムについて	111
【レッスン7】 ポイント	121
（音程の微調整、顔面の共鳴、余韻のコントロール）について	128
【レッスン8】 音の分離	128

第五章 歌の世界観を広げるためのヒント集

135

「歌心」で大変身する

知っておくと役に立つ歌い方10のコツ

知っておくと安心なステージマナー10の心得

ラスベガスの師が教えてくれた4つのこと

156 148 141 136

おわりに

163

参考文献

166