

CONTENTS

まえがき 2

第1章 声楽において よくある悩みと原因

私が悩んだこと	14
生徒さんのよくある悩み	18
歌うこと ―悩みのタネとは?―	23
日本と西欧の悩み ―発声の違いから考える―	27
歌がうまい人、へたな人の特徴	33

第2章 歌と心 —心から歌うとは—

心から歌うために必要なこと	38
音楽とは「心理劇」	42
では、表現力を高めるために何を?	45
堀野式発声法とは?	49
その人「そのもの」が大切だと知る	57

第3章 瞑想と声楽の関係性

「瞑想」との出会い	62
堀野式瞑想法×声楽の考え	67
瞑想中の丹田呼吸について	72
私の瞑想体験	76
生徒の瞑想体験	92





第4章 表現者として生きる

技術よりも重要なこと	106
瞑想と出会い 瞑想で出会う	110
生き様と表現力	114
本音を歌うとは?	119
私にとって音楽とは	122