

スザンヌみさきボイトレ中の日記



こんにちは、スザンヌみさきです。
私が女性声のボイトレーニングをしていた
2012年頃の記事が見つかったので、
ここでまとめて紹介しますね。

**同じように、女性声のボイトレをしてる人にとっては、
かなり共感するポイントも多いかなと思います。**

私も自分で読み返してみて、過去はこういうことで苦労し
てたんだなあと改めて発見もありました。

ではどうぞ！

↓ ↓ ↓

男性声を脱出し、女性声を手に入れる方法

2013年3月9日

女性声凄すぎwwwwww

スザンヌみさきです。

女性声のプロから直々に、Skype（スカイプ）で
女声の出し方教えてもらいました。

私がスカイプでお話したのは、女性じゃないのか？
と、信じて疑うことができないくらい
女性声の方でしたっす。

佐藤かよさんとか、ああいうレベルです。

普通の人だったら、

「え、ニューハーフなのに、すごく女性らしい声ですね！

とか、そういう感想しか抱かないんですが、

酒やけオッサンみたいな声の私としては、

「うおッ！ ガチで女声じゃん！」

「女声って極めればここまで行けるのか・・・」

「よし、やろう！」

そんなワクワク要素しかないっすよ（笑）

なんだか、「自分もやれるんじゃないか！？」
という気になっちゃうんですよね。

もうテンション上がりまくりです。

で、教えてもらった女性声のコツによれば、
発声ポイントは「環境と意識」やね。

その意味はつまりこーいうことだ。

環境ってのは、

「女性声を出さないといけない環境」のこと。

女声を出さざるを得ない状況と同じ意味ですね。

例えば、女装して化粧して、見た目もまさに「THE・女」っ
てくらいになってるのに、女性トイレの中で女性に話しか
けられた時とか（笑）

そんな状況で男の声でも出そうものなら、
かなり危険なワケです。

ワーとかキャー

と叫ばれてしまうのが容易に想像できます。

なので、そこでは多分裏声でも、

無理してでも女声だそうと、必死にもがくハズです。

そんな修羅場をいくつも乗り越えると、
自然と女声が手に入っているそうです。

まさに実践主義ですね！

私は喉の手術して、ちょっと声が高くなってたからと、
油断してました。

油断というか怠惰（たいだ）・怠けですね。

甘えてたかも知れません・・・。

女声を出さなきゃならん状況は他にもあって、たとえば、
ニコニコ動画に女声を投稿している人もそうですね。

「俺も女声出してやる！」みたいな気合で、
自分を追い込んでる気がします。

ニコニコ動画のコメントは結構ビシバシ厳しいので、
そこで悔しくなって闘志に燃えるんでしょうね。

うむ、私も見習わないとな・・・

YouTubeにでも投稿するか。

次に「意識」

意識ってのは、

「常に女声を出そうと意識する」って意味です。

風呂に入ったら、ボイトレ。

トイレに入ったら、ボイトレ

パソコンやりながら ボイトレ

家の外にある郵便ポストにニッセンからのカタログが届いていたので、じゃー取りに行くか、でも外は寒いからな、上着羽織ってから行くか。

っていう一連の流れの中でもボイトレ。

最近発見したものだと、

車の運転中にボイトレするのがいいですね。

音楽かけながらだと恥ずかしくないし、

窓しめてれば、外に声もれないし、

ミニスタジオって感じです(・∀・)!!

そんな感じでスキあらば、女性のおっぱいとお尻ばかり見つめている中学2年生男子（14歳）を連想させる勢いでボイトレやってみるとか。

私も昨日からすこ〜〜しずつ意識してボイトレするようにしました。

日常会話でも、意識しながら喋ってます。

そしたら、対して声の高さに変化ないのに、首に力入れすぎなのか、喉ガラガラになってきます。

なんでだ・・・

まあ、よくわからないが、ポジティブに考えていきまっそう！

アマゾンではこんな女性声上達本もあるみたいやね！



[amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp)



女の子の声になろう!即効ボイトレ編

レビューみたら、さんざん書いてあるしwww

これ買わなくても良いみたいね!!

買うなよ!!

女性声の練習してます メラニー法?

2012年03月14日(水)

ども、スザンヌみさきです。

母親の前だと高い声が出せないのに、見ず知らずの人の前だと高い声がなぜか出せるので、ヨッシャーと思って練習してます。

接客業をやってる人だとわかるかもですが、
「接客ボイス」だとやたら高いこえが出せます。

なんだろうねあれ?

それはさておき、女の子の声・・・

女性声になるために、練習してます。

私も愛知県一宮市開明（アソビックス尾西）の近くの居酒屋に勤務していた7～8年前は、接客時の声がやたらオネエっぽいので、職場の仲間にオカマだとバレました（笑）

当時は女性ホルモンを始めたばかりだったので、まだまだ男っぽさも残ってたし、アゴにヒゲも生えてました（笑）



（※19歳当時 2007年）

当時は今の体重よりも10kg太っていたし、今以上にガッチリ体型でしたけどねー

でもオカマだとバレてたみたいですよ～～
よくからかわれてました。

まあ、とにかく隠していても、隠さなくても

オカマってことは周囲の人にバレバレです。

バレバレなんだから、隠さないで堂々としときましょう。

喉の手術とか女声を出す練習とか、とにかくやる

2012年06月26日(火)

死んでも女の声になりたいのです！！！！

メラニー法？

ファルセット？

そんなん知らねーよ！！！！

とにかく女声を手に入れたいのですじゃ！

つーわけでとりあえず参考資料を買い集めた！！！！



お届け予定日: 2012年6月27日 - 2012年6月29日



エニマダマ教典〜ゴキウ・オーガズム完全マニュアル
クーロン黒沢
¥ 1,319
Amazon プライムの対象 [今すぐ申し込む](#)
数量: [1変更](#)
販売: エルウェーブ
コンディション: 中古品 - 良い
[ギフトの設定](#)



歌う筋肉〜夢のヴォイス・トレーニング 女声編
教材用
¥ 1,250
Amazon プライムの対象 [今すぐ申し込む](#)
数量: [1変更](#)
販売: shop win-win(迅速発送、年中無休)
コンディション: 中古品 - 良い
[ギフトの設定](#)

発送元: 竹三郎[日祝発送休み。FBA商品は除く。]

発送予定: 2012年6月27日 - 2012年6月28日



女の子の声になろう!
七ノ瀬
¥ 700
数量: [1変更](#)
販売: [竹三郎\[日祝発送休み。FBA商品は除く。\]](#)
コンディション: 中古品 - 可
使用できるギフトの設定はありません

発送元: ブックスエーツー松戸店

発送予定: 2012年6月27日 - 2012年6月28日



女の子の声になろう! 即効ボイトレ編
白石 謙二
¥ 1,598
数量: [1変更](#)
販売: [ブックスエーツー松戸店](#)
コンディション: 中古品 - 良い
使用できるギフトの設定はありません

発送元: 駿河屋(ネット買取やってます! 高価買取中!)

発送予定: 2012年6月27日 - 2012年6月28日



続オトコの娘のための変身ガイド〜女声で歌うしぐさで魅せる
吉永 真悟
¥ 390
数量: [1変更](#)
販売: [駿河屋\(ネット買取やってます! 高価買取中!\)](#)
コンディション: 中古品 - 良い
使用できるギフトの設定はありません

発送元: 神戸・須磨書店・年中無休

発送予定: 2012年6月27日 - 2012年6月28日



ひとりのできるもん〜オトコが女になるためのアソビ入門〜
あぶひゃく
¥ 930
数量: [1変更](#)
販売: [神戸・須磨書店・年中無休](#)
コンディション: 中古品 - 可
使用できるギフトの設定はありません

何買ったの？

女声を習得するためにゃー練習が一番大事だ。

だから参考書を買ったとしても、**練習しなけりゃ、クソの役にも立たないことは知っている**

実際本を買って、活字を読んで勉強するよりも、ニコニコ動画で両声類やってるニコ生主の動画を見たほうが何倍も得るものが多いのは事実だろう。

だが、私は女声を練習するにあたって、動画じゃ一分からない部分もあるし、人に教えるときに、言葉にしづらい、なんとも言えない感覚があるのも知ってる。

だからこそ、あえて活字に書き起こされている書籍を買ってみて、読んでみて、役立ててみよーと思ったんだぜ。

本ですべてを得ようなんて思っていない。

1ミリでも学ぶものがあればいいなと思って、参考書籍を買ってみたよ。

その内訳はこちら。

amazon.co.jp



女の子の声になろう!

アマゾンのレビュー見たけど最悪みたい (笑)

CDが付属されてるけど、
作者「七ノ瀬」さんの声がそこら辺の男の子らしい。

でもvip店長なる、両声類界で有名な人の音声が
ちびっとあるとのことで購入。

ほんの中身はうすっぺらで買わないほうがいいらしい。
いや、買いましたけど？



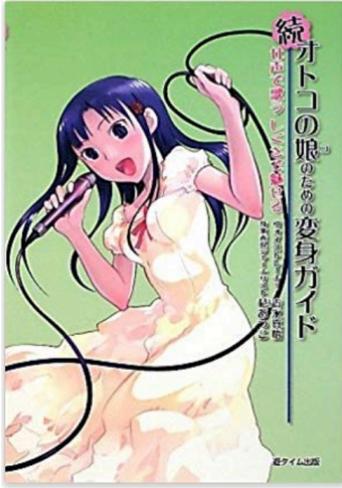
女の子の声になろう！速攻ボイトレ編

なんかこれも↑のと同じ作者の本。
内容は前回のより詳しく濃くなっただけらしいが、
やっぱり残念な結果らしい。

作者の声はどーでもいい！
とにかく知識を詰め込む。

なんで知識を詰め込むのか？？？
それはあなたに女声の出し方を伝えたいからっす！

(※その前に自力で女声習得するのが先)



続オトコの娘のための変身ガイド-女声歌うしぐさで魅せる

これはメルマガと通して仲良くなった、
超絶かわいい女声の子から聞いた本です。

その子は女声を出すためにこの本を買って勉強したらしい
けど、本人がいうには「全然役に立たなかった」らしいで
す（笑）

なんなの、女声関連の書籍って、
なんでこんなに役立たずが多いのさ（笑）

これならニコニコ動画見てたほうがいいじゃん（笑）



歌う筋肉～夢のヴォイストレーニング 女声編

こいつはテキストに探し出しました。

アマゾンの女声関連書籍のカスタマーレビューの所に
「こんなん買うんだったら『ヴォイストレーニング』で検索
してヒットした本買ったほうがいい！」

という、なんとも親切な書き込みがあったので、
そのとおりに行動することにしました。

これは書籍じゃなくてCDなので、試聴できたのですが、
別に関わなくてもいいじゃねーのかと思ってしまいました

まあとりあえず聞いてみて、役にたつようだったら、
また記事にしてみます。

ていうか女声なんて無理っすよ

数日前に、非公開コメントで

喉の手術についての質問がありました。

なんでも、女声を習得するために、
喉の手術をしたいと考えているらしいです。

うむ、すばらしい行動力と覚悟ですね！！！！

ただ、喉の手術をした私がいうのはなんですが、
喉の手術はしないほうがいいです

なんでかっつーと、喉の手術は料金が高い割に、成功してもあまり声が変わらないし、場合によってはうまく声が出せなくなる人がいるからです。

手術をしなくても、喉の声帯に「ケナコルト」と呼ばれる注射をして、声が出なくなっちゃった人もいるみたい。

喉ってのはかなり敏感な楽器なので、
ホントマジで注意してください。

あと、整形する覚悟とお金があるのなら、
手術する前に悪あがきしてみてください。

悪あがきってのは、冒頭でお伝えしたような、

女声練習や、ボイストレーニングのことですね。

喉の手術をした私でもボイトレやってますし、
今の声に完璧に満足してるワケじゃないです。

ってというか、ただ声を高くしたところで、
女声に聞こえるか？

っていうと、そうじゃないみたいです。
これは実体験から言えます。

だからまずは少しずつでいいから、
高い声を出せるように、喉の筋肉鍛えていきましょうよ。

一人で心細いなら、私も協力しますよ！

女声練習 4ヶ月目になりました。

2012年07月16日(月)

どうもみさきです。

今日は私の話をさせてくれ・・・。

そう、あれは今年の2月頃だったかろう？

お友達募集により、友達のいない孤独な私にも数人のお友達ができ、そこで出会った方々のお陰で、私も女声練習を開始しました。

それから練習を続け、もう4ヶ月過ぎた。

この4ヶ月間色々ありましたね・・・

なぜ女声練習をはじめたのか？

2012年3月のことです。

ブログで、読者の方々にこう呼びかけました

「友達募集します！ 興味ある方連絡ください！」

そしたら、なんと、10名近くの方が、私に直接メールくださったんです。

同じ境遇の仲間が一気に増えて、

私の世界もグッと広がりました。

んで、「せっかく集まったし、通話しよーぜ」
ということになり、通話開始。

そしたら、メンバーの方に「え？女性ですよね？」
ってくらいの女声のおねーさんがいたのです。

今まで女声のニューハーフってのは、声変わりがなかった
とか、声変わりするときくらいから声の出し方を意識して
た人が 女声になるんだらうなー

と、思ってたんですけど、そのお姉さんは

「数年前に練習して、それから今の声になった」
とかいうのです。

な、なに！？ それはマジですか！

それが本当なら、今から私が練習しても、
女声を手に入れられるんじゃないかと。

そう思ったのですよ。

だけえ、その後は個別で
おねーさんに色々聞きまくりましたねー（笑）

うん、懐かしい。
毎日通話して聞いてたかなあ

とにかくなんでもいいから、女声の出し方を学び取ろうと
思って通話して、1時間くらい話して、録音して、その録
音を聞きなおして、自分で実際に練習してみたり・・・。

とにかく自分がやれることはとことんやってやろうという
気持ちで期待とウキウキ感に包まれていた時期です。

それが2012年3月でした。

どこで練習してたのか？

話は聞いた、どれくらいで女声になったのか？
どういうことに気をつけていたのかは聞いた。

じゃあ、実際に私も女声を獲得するために、

「何かしらやらねばなるめえな」

ということで、練習をすることにした。

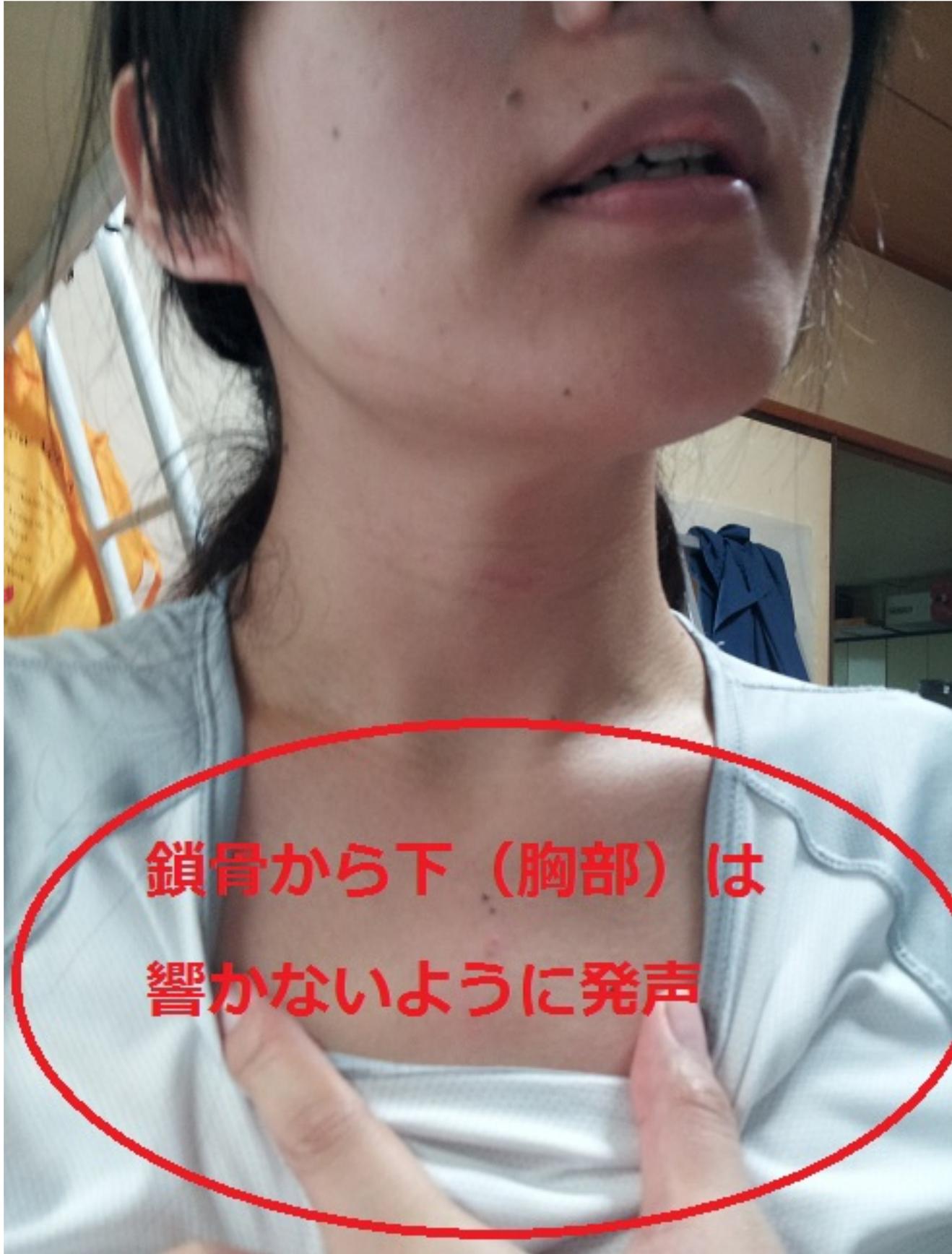
聞いた話によると、普段の日常会話でも、女声を意識しつつ、地声の太い部分が出ないように気をつける。

裏声でしゃべるんじゃないけど、喉全体を使うんじゃないくて、喉の下の方だけを使う。



(※画像参照)

喉仏から下を使ってしゃべる。



(※画像参照)

そして、**女声を出さざるをえない状況にまで、自分を追い込んでしまう。**

これが女声習得への近道であることは分かったゾと

じゃあ、実際にやってみよう。

練習は特にこれといって場所を決めたりはしてなかったんですが、練習初期はどこでも練習してましたねえ。

車運転するときは、窓を全部閉めきって、声が外に漏れないようにして、車の中で練習してましたね

外に聞こえないから恥ずかしくないもんっ！

気分はそういう感じでした。

車の中は自分専用のカラオケボックスですよ。

音楽かけながら練習すれば、更に恥ずかしくなくなります。

あとは・・・1人になった時かな。

家で一人でいる時は練習するし、寝る前は布団の中で練習。

トイレに行ったら便器に座りながら練習。

外に出かけたら、知らない人ばかりだから、
知らない人と話す時はなるべく高い声を心がけ、
電話に出る時はできるだけ女声。

気持ち悪くても女声。

でも無理はしないようにして、
喉が痛くなったら中断してましたね。

カラオケは1～2回行ったかなあ。

女声を練習していると、カラオケで女性曲唄うのも、
若干ながら楽になったような気がしました。

まあ、高い曲は、
喉の骨が取れそうになるから無理なんですけど。

もっと頑張ります

どれくらいで女声を出せるようになったか？

私の場合は、喉の手術（甲状軟骨形成術Ⅳ型）をやったので、もともと地声は高くなってました。

でも、地声が高いからと言って女声ってワケじゃなくて、声変わり初期の少年のような声でしたね。

イメージとしては中学生や、高校1年生くらいの声かな。

電話だと男性と思われることもあるし、大学生女子にすっぴんで話してたら男だと思われてました（笑）

いやー大学生女子って鋭いね！

結構ショック orz

そんなこともあったから女声練習してんだけどね。

だいたい2ヶ月過ぎたくらいから、

高い声が安定して出せるようになって来ましたー！

毎日練習していると気づかないんだけどね、

1ヶ月前に収録した自分の音声とか聞くと気が付きます！！

あれ・・・？

昔無理だった声が楽にだせてね？

みたいに。

そうやって自分の声を録音しておくのは、
かなり良い練習法です。

なんでかって言うと、自分の成長や、
ちょっとした変化に気づくことができるからです。

超 超 超 良い感じですよ！！

めっちゃおすすめです！！！！

自分の変化&成長に気づく = 更なるヤル気につながる！！

**なんでもそうですけど、
なにかを覚えようと思ったら、
自分を褒めてあげてください。**

どんなに些細な成長でも見逃さず、褒めてあげましょう。

マジ 1ミリの変化でもいいです。

そこを見つけて自分の成長を感じることができれば、練習自体が楽しくなって、練習せずにはいられなくなります。

そうなったらもう女声を手に入れたようなものですよ。

困難なこと障害になったことは何？

困難なことですか？

うーんそうですね。

やっぱ**自意識**ですよ

何か行動を起こすときに一番の障害となる敵は、自分自身ってことが多いですよ。

ダイエットするなら、毎日継続する気が起きない、運動するのが億劫で面倒。

食事制限したくない、好きなものを抑えることができない。

勉強なら、毎日1時間机に向かって勉強するのが嫌だ、宿題を毎日やるのが嫌だ。

頭使うのが嫌だ、勉強なんて大ツキライだ。

これが女声練習なら、イチイチ練習するのが面倒だ、私には無理だからもう諦めた。

親と一緒に住んでて、親の前で話すのが嫌だ、職場では男として生きてるし、変な目でみられたくない

そんな風に、ダレが言ったでもない、妄想にかられて行動できないですね。

私も親と同居してるから、親の前ではなんか恥ずかしいし、
親がいると、どうしても低い声でしゃべっちゃいます（笑

**まーそういうのは開き直るしか無いんですけど、
どうしても開き直るのが無理そうだったら、
親元から離れて1人で住んでください。**

そっちのほうが何かと楽ですし、練習できますから。

で、練習して女声を習得したら、
また一緒に住めばいいじゃないですか。

それに、毎日練習してると、地声も徐々に高くなっていきますし、変化がちょっとずつだから、一緒に住んでる親は気づきませんよ。

不安に思っているほどのことは起きないです。

妄想するならポジティブに。

すべてのものごとは
良い方向に向かって動いていると思ひ込みましょう。

そうしたら、マイナスなこと、ネガティブなこと
すべて良いこと、ポジティブに思えます

例え、買ったばかりのパソコンに隕石がぶつかって大破しても、「うお！隕石が落ちるの目の前で見れた！ラッキー」とか、「死ななくてよかったー！」とか感じれるっしょ。

1ヶ月せこせこ働いてもらった給料を、給料日に盗まれても、お金の大事さが身を持って理解できるし、サバイバル術も覚えられるでしょう？

フツーの人は経験できないことだし、話のネタになるし、飲み会の席で話せば大爆笑まちがいなし

一気に人気者になれますから。

常にポジティブに。 ナニゴトもすべてが、
あなたの都合の良い方向に向かって動いてますからね。

オマケ



<https://youtu.be/ZC-KZjZf4og>

これは女声練習前の動画です。

どうっすか？ 地声も若干
今の方が高くなってないですか？

あれ？ ちがいますか？

・・・まあいいや。

そういえば、女声練習関連本はいろいろあるみたいだけど、

わたしがひと通り買って
初心者向けだと思ったのはこれかなあ

[amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp)



[女の子の声になろう!](#)

もちろん、コレ買ってでも練習しないとダメですけどね。

ニコニコ動画の両声類音声と
組み合わせて練習してくださいね。

今日はここらで終わります。

ニューハーフが女声の出し方解説してみた2

女声を練習し始めて**1年と2ヶ月**が過ぎました。

まあ、今は練習というか日常で使ってるだけだがw

私も練習し始める前は、ぶっちゃけここまでデキルようになるなんて思ってなかったし、想像もできなかった。

でも、やってみたら出来た。

マジでビックリ。

詳しくはこちら

↓ ↓ ↓



<https://youtu.be/08hjiW6DOxo>

動画撮影の裏側

ほとんど編集してないから裏側なんぞ無いけどねw

あ、そうそう。最近新しい動画編集ソフトを入手したので、その編集ソフトを大いに活用してみました。

動画最初の字幕とか、BGMとかがそうですね。

この動画を撮影するのに20分。

編集するのに2時間近くかかりましたww

もう、私新しいパソコン買い換えようと思う。

お金はないよ。

むしろ銀行預金も底をつきそうよ。

でも、新しいパソコンは欲しい。

だから、どうにかパソコンを入手できる方法を考えていこうと思う。

人間は「考える労働力」ですからね。
頭使って生きていかんと死んじゃいます。

未来も消えていきます。

現実を直視して、困難を直視する。

そして、困難が目の前に立ちはだかった時に、
どうするか？ それを常に考えていこう

そうすれば、どんな困難も乗り越えられる。

頭を使わないで現実逃避ばかりした人がどうなるか・・・

それはもう目も当てられません。

だから、現実を直視しよう。

どんな現実であってもね。

という訳で私は今後も頑張ります！

ではではまた。