

ローソンを皮切りに出光興産、りそなHD、高島屋、ヤマダ電機、静岡銀行、大和ハウス工業など、多岐にわたっています。

こうした企業とカードの合弁会社を作り、資本を出して人材も入れ、ノウハウを提供して、プロセシングを引き受けるというビジネスモデルを構築したわけです。この点も、当社が独立系のカード会社として成長していくことができた、大きな要因ではないかと思います。

さらに同じ〇二年、無期限のポイントプログラムである、永久不滅ポイントをスタートさせました。当社では、現在約三五〇〇万枚のカードを発行していますが、カード会員一人あたりの年間平均利用額は当時、二七万円程度でした。そうすると、一年間で貯まるポイントは二七〇ポイントにしかなりません。

ポイント交換は一〇〇ポイントからできますが、二〇〇ポイントでは、お

様も当社も得るもののが少なかつたので

ピングの利用で、永久不滅ポイントができるに貯まるオンラインショッピング

これまで、一位が楽天、二位はアマゾン、三位がヤフーというランギングですが、

お客様側からみても大した品物と交換できないので、ほつたらかしになることが多いのです。一方でカード会社

そこで考えたのが、ポイントの有効

モール、「永久不滅.c.o.m（ドットコム）」をスタートさせています。このモ

のため、いまネットビジネス分野に一番手グレープに浮上できるのです。そ

が多かつたのです。一方でカード会社からすると、お客様がその二〇〇ポイ

ントで交換を希望された場合、包装代

貯めてもらい、たとえば七万ポイントを集めたらオメガの腕時計に交換する、

この永久不滅ポイントを活用したサービスの発展形とし

て、〇六年にはインターネットショッ

ピングの利用で、永久不滅ポイントが

お得に貯まるオンラインショッピング

これまで、一位が楽天、二位はアマゾン、三位がヤフーというランギングですが、

から配送代までのコストがかかってしまいます。このような状態では、お客

様側からみても大した品物と交換でき

ません。

直近では一〇年に、アメリカン・エ



小嶋康子

二期会会員(メゾ・ソプラノ)



## メンタル・ケアでも効果大 ヴォイス・トレーニングの効用

今日は、呼吸法とヴォイス・トレーニングについて、少しお話させていただきます。ヴォイス・トレーニングはよく、歌のための訓練と思われがちなんですが、それだけに止まらず、メンタル面にも大変大きな効果をもたらすものなのです。

人は、緊張したり、心に大きな悩みなどを抱えていたりしますと、体の筋肉が内側に向いて収縮してしまいます。こうなると舌根、舌の付け根が上に上がってしまい、体の重心も上に上がってしまうのです。それにより、思うように自分のお話ししたいことが外部に発信できなくなり、持てる力を思い切って発揮することが大変難しくなります。このような時、呼吸法、つまり腹式呼吸を知つていただき、うまくコントロールしていただけたらと思います。

腹式呼吸というのは、呼気と吸気のバランスを取る呼吸法で、ふつう、お話ししたり歌ったりしますと、呼気、つまり息を吐くほうを100%使うのではないかと思われます。でも、呼気だけではなく吸気も同時に意識

していただき、吐きながら吸う感覚をコントロールすることによって、横隔膜を開くことができるんです。

それにより、体の中の空気を適度な量、維持することができるようになります。横隔膜から下、お腹、腰回りが安定してきます。ちょっと「張る」という感覚になるんですが、重心が下に落ち着きますので、上体は力を抜くことができるのです。

このため、上がっていた舌根がフーッと力が抜け緩みます。緩むことによって体の無駄な力が抜け、無駄な力が抜けることにより、自分のお話ししたいことが冷静に外に発信できるようになってくるわけです。

私のところにいらしている生徒さんからも、「心を素直に開放できるようになってきた」「無駄な力が抜けるようになってきた」といった声をいただき、睡眠薬を10年近く常用されてきた方もレッスンを受けられるようになって、「睡眠薬なしで眠れ、精神安定剤の量が減るようになった」という、嬉しいお声をいただくようになりました。