



卓 話



「あなたが輝く話し方」

フリーアナウンサー

大塚 美幸氏

30分という短い時間ですが、若々しく愛されるような、そして経営者として信頼感があり、安心感を与えられるような話し方の基礎編を習得して頂き、この場で練習したことを家で継続してやって頂きたいと思います。



まず私の方から質問させていただきます。人前で話す機会が多い方は挙手をお願いします。皆さん3分の1くらいの方が人前で話す機会があるようですね。人前で話すというのは色々あると思いますが、今私が話している状況は一般的な意味での人前で話すという印象であるかもしれません。このように1対40~50人、もしくは300人、私のような仕事ですと600人、もっと多い時は3000の人という人の前で話をしますが、そこまでいなくても、ある程度的人数が揃うと人前で話すということになるのではないのでしょうか。ただ、それだけが人前なのかというとそうではありません。例えば1対1で話すことがありますよね。これも捉え方によっては人前で話すことになります。一般的な意味での人前で話す機会が少ない方も自分のことだと思って聞いて頂きたいと思います。

それでは1対1で話す時に緊張する方がいたら挙手してください。奥様の前が一番緊張する？ それでは1対5、1対30であるとどうでしょうか？ 少しいらっしゃるようですね。では今日はそういった人前で話すときの姿勢などを含めてご案内したいと思います。まずはみなさんに前提として「話す」という概念を捨てて頂きたい。話すのではなく相手に伝えるということを考えて下さい。伝えることによって相手に言葉を届け、そして最終的な目的は自分が相手に伝えたことにより相手に行動してもらうということです。例えば会員の皆さん全員に参加して下さいというお知らせがあったとしましょう。それは皆さんの1人1人の心に言葉を届け、そして皆さんが全員参加する行動をして頂くというのが最終目的です。ですからもう話すということはやめましょう。言葉を相手へ伝えて行動してもらうという概念をしっかりと頭に入れて下さい。

ここでまた皆さんに質問です。人の第一印象はどのくらいで決まると思いますか？「2秒」。「いい答えです」。「7秒」。正解です。「2秒」という答えに関しては、人の反射神経が0.7秒いわれており、その3倍の時間があれば見たものを認識することができます。ですから2.1秒で人は人を認識するといわれています。そして、正解は7秒です。大体7秒から10秒で第1印象が決まると言われています。つまりどこかで話す時、最初の7秒間で印象を良くすることによって自分自身の話をしっかりと聞いてもらう体制をとれます。もう一つ質問です。第一印象で見た目というのは大体何割位関係するのでしょうか。横山さんに聞いてみましょう「8割」。いい数字ですね。お隣の坂本さんはどうでしょうか。「8割から9割」。そうですね。大体9割くらいと言われています。このパーセンテージの割合はよく知られていますが、その内55%がその人の外見の印象です。そして38%がその人の声のトーンや柔らかさ、そして最後の7%が言葉の内容と言われています。ですから93%、およそ9割で、第一印象が外見、もしくはその人の声の音の質から決まってしまうのです。でもこれはあくまでも第一印象です。でも第一印象が良くないと相手がメンタルブロックつまり心の中に壁を作って、「この人の話はたいしたことがなさそうだ」と思われてしまい、話を伝えるにくくなるのです。だからまず、第一印象を良くし、相手に話す内容を期待してもらうことを考えて頂きたいと思います。

それでは第一印象を良くするためにどうしたらいいのでしょうか。私はまず、立ち方、座り方、そして言葉の発声の仕方この三つがポイントだと思っています。

最初に座り方からです。座り方のポイントは、若干浅く腰をかける、そして後ろ、背もたれと自分の背中に拳ひとつが入るような感覚で座ることです。そしてイメージとしては骨盤をしっかりと立て、その上で腹筋と背筋を使ってしっかりと座るという感じです。それからデコルトラインと言われている肩と肩の間を開くようにします。そして頭のてっぺんから吊られているように上に意識をぐっと上げます。お腹と背中にしっかりと力を入れ、顎を気持ち引きまします。自分の今の身体の調子により個人差はあると思いますが、しっかりと腹筋と背筋に力を入れて上へ自分の身体を引っ張って、ツーンと伸びている感覚をイメージして下さい。その時腰を反らせてしまうと腰痛になるので骨盤の上にとしっかりと腹筋と背筋をのせるように座ってください。男性の方は少し足を開いて頂き、手は軽く握って膝の上

へ、女性の方は手を重ねて膝の上というのが美しい座り方です。これを会議の間にするだけでかなり腹筋や背筋を使いますのでメタボ対策にもなります。

それでは次に立ち方です。立っている時、後ろに壁があると仮定し、壁に踵、お尻、肩、頭とつけていくことをイメージします。その状態がまっすぐに立った状態です。この時も必ず骨盤をしっかり立て、腹筋、背筋をまっすぐに置くようなイメージです。自分の身体をぐっと上に引張り上げ、胸のライン、肩をしっかり開いて立ちます。顎は上がりすぎないように気持ち正面に向くようにしっかりと視線を置きます。この立ち方、座り方は、話を聞いている時もやって下さい。これをするだけで自分の身体にも緊張感が出ると思います。これで全体の見た目が出来て来ました。

今度は顔の表情の練習です。これは毎日5秒で出来ることですので必ず皆さんにやって頂きたいと思えます。まず、「あいうえお」という発音を練習します。皆さんは「あいうえお」を意識して発音したことがあるでしょうか。何故この「あいうえお」が大切なのか。例えばスポーツ選手であるイチローなどは、野球だけをやっているのではなく、筋肉トレーニングやランニングをしますね。それはどのスポーツ選手も同じですが、それぞれの種目の他に、色々なトレーニングをしています。話す為のトレーニングも同じで、要は顔の筋肉トレーニングです。赤ちゃんはとても可愛いですが、喋っていないのでよく見ると口角が下がっています。これは顔の筋肉が未発達な為です。私は研修で経営者の方々にお会いしますが、口角の下がっている方が何人かいます。これは話すことを怠っている証拠です。年をとりますと、意識して話すことをしなければ筋肉が下がっていきます。このトレーニングはそれを上げていこうという作業です。こうすることにより、必ず誰でも早く1ヶ月で変わっていくので、今口角が下がっていても練習をすれば大丈夫です。

この「あいうえお」のたった5つの音を練習するだけで、顔の筋肉が鍛えられます。顔には30の筋肉がありますが、日本人が使っているのは2割で、男性はもっと少ないと言われています。是非皆さんの筋肉をリフトアップして、若々しい表情と分かり易い言葉を一石二鳥で作っていきたいと思えます。

ではまず「あ」からいきます。この「あ」は口を縦にしっかり開くようにして、必ずご自身の前歯が見えるように発声して下さい。急にすると難しいですがコツがあります。まず笑顔の時に歯を出してみて、そのまま口を縦にあけます。これは顔を洗う時や、髭を剃る時、歯を磨く時と、毎朝やって頂きたいと思えます。この「あ」は一番「あいうえお」の中で難しいといわれていますので練習してみてください。ちなみに「あ」を発音する時、その人の嚙

みぐせや顔の歪みがチェックできます。

この「あいうえお」をすることで顔のバランスも整えられ、筋肉がリフトアップすることで表情も良くなり、話していることが伝わりやすくなる。いいことばかりです。是非可愛い物や大好きな物、例えば奥様とかお孫さんをイメージして笑顔で練習してみてください。

では今度は「い」にしてみましょう。「い」は同じく前歯を出すようなイメージです。この顔の練習はとても大げさです。でも大げさに練習をしておかないと、いざ話す時に意識してしまい、話す内容の方が薄くなってしまいう可能性があります。事前に筋肉トレーニングをしたら、もうそのことは一切忘れて話すことを伝え、相手に動いてもらうことに集中してできるはずで

では「う」と「お」です。この2つは似ています。この音を発声する時に筋肉がしっかり締まっていなと、言葉が流れやすくなります。「う」と「お」は口をすぼめ、しっかり両方の頬の筋肉を使うように意識してください。この「あいうえお」の練習をする時、私も鏡を見て変な顔だと思えますが、変な顔と思うくらい全部の筋肉を朝に1回動かすことによって、その日は話す内容が相手に伝わりやすくなります。そして相手に伝わりやすくなることにより相手が行動しやすくなることを意識してやって頂きたいと思えます。では最後に「え」を練習してみましょう「え」も笑顔をお願いします。この様に「あいうえお」を一日が始まる時にやって下さい。

最後にどのような音から出すとご自身の声が印象よく聞こえるのかを行いたいと思えます。これは絶対音感でなくてはいけないということではないのですが、ソの音と言われています。この音から「お早うございます」、「お疲れ様でした」、「今日は」と虹のアーチを描くように発声します。自分がぶっきらぼうに「おはよ」というとよくありません。でも「おはよう」とキャッチボールをするように届けてあげると相手も取りやすいのです。この様なことを考えながら第一声のソの音を意識し、アーチを描くように「お早うございます」と言ってみて下さい。経営者の方で自分は威厳を保ちたいので、こんな軽々しい挨拶はどうかと言われたことがあります。第一声で何も朝から威厳を保つことがそんなに重要なのでしょうか。それよりも皆が心地良い音で、爽やかに1日が始まる方が重要ではないかと個人的には思っています。皆さんの考え方やイメージの作り方があると思うので、必ずしもこのやり方とは思いませんが、ソの音から始めることにより、相手が気持ち良く、爽やかな音で言葉が伝わるのは確かです。

それでは最後に「お早うございます」を皆さんでアーチを描くように発音することで締めさせて頂きたいと思えます。