

仕事と自己啓発の月刊誌「OLマニュアル」

OLmanual

<http://www.kens-p.co.jp>

特別企画

オフィスの「困った人たち」と
ストレスなくつき合う法



OCTOBER, 2011
Vol.23 No.272

10

いつも聞き返される、声がかあれる…
そんなあなたに読んで欲しい！



いますぐできる
「愛され声」
つくり方 の

ブレスヴォイストレーニング研究所主宰 **福島 英**

聞きとれない、かすれる、語尾がはっきりしない…自分の声質に悩んでいる人は意外と多いようです。こうした悩みは発声に問題があります。悩みを解消し、魅力的な声を出せるようになれば、生き方も変わり、ポジティブにもなれるはず。ここでは、魅力的な声になるための練習法をご紹介します。

「声の力」を高めよう！

「声が小さい」「声がかすれやすい」「はっきりしない」「自分の声が嫌だ」…さまざまな理由で、たくさんの方が私の研究所にいらっしやいます。

自分の声がいかがいどうかは、なかなか自覚や自己評価だけでは客観的に判断できないもの。さらに、相手に「聞こえる」声と、相手に「伝わる」声とは別物です。

たとえば、アメリカのオバマ大統領の声。みなさんもテレビなどで耳にし、その「力」を感じられたことがあるでしょう。人の心を動かし、鼓舞する力

を、オバマ大統領の声は持っています。それが「声の力」です。

相手の心に働きかけ、心を動かすためには「声の力」が必要です。しっかりとした声、聞いて感じのよい声、気持ち明るくする声、この人と一緒に仕事をしたい、この人を仲間に入れたいと思わせませす。

日本人はこの「声の力」をしっかりと使えていない人が多いのが実情です。その中で、声の力をつけることは、大きなアドバンテージを手にする事になるはずです。

ここでは、あなたの声に「力」をつけるためのトレーニングをご紹介します。ヴォイストレーニングというと、発声練習だと思われるかもしれませんが

が、私は「伝えようとするイメージに対して、ていねいに声を扱えるように習得するためのすべて」と考えています。そのためには、声そのものを使いやすくする必要があり、呼吸や発声に関する体の機能を鍛えることと、声のとらえ方、イメージを磨かなければなりません。

その基本的なトレーニング方法をご紹介します。

力のある声を出す ボディトレーニング

人は、声帯を振るわせて声を出しています。その元になるのは、肺から出る息（呼気）です。声帯そのものは意識的に動かすことができませんから、声をコントロールするには、呼気をコントロールしなければなりません。

そのためには、体をいつも整え柔軟にしておく必要があります。そして姿勢を良くし、腹式呼吸を鍛え、発声する場所である「のど」の状態を整えます。

1. 体を柔軟にする

とくに、首や肩の筋肉が凝っていると、声をコントロールする筋肉にも影響が出ます。マッサージをしたり、柔軟体操をして体をやわらかくしておくことは、声をむやみに出すことより、よほど大切なことです。

まず、体を頭から首、肩から腰、ひざから足首と順にほぐしていきます。

もしゆっくりと全身を動かす時間のないときは、

- ・変な顔をする
- ・変な笑い方をする
- ・笑い転げてみる

といったことを行なってみてください。短時間で強制的に心身をリラックスさせられます。

2. 姿勢をただす（図1参照）

次の順に姿勢を整えましょう。

- ① 胸の位置をやや上げて、背筋をピンと伸ばす。ややハト胸のようにし、腰に支えを感じる
- ② 首をまっすぐにしたまま、あごを引く。頭のとっぺんからコインを落とすと、まっすぐ体の中を通るイメージで
- ③ やや足を開いて重心を低めにする
- ④ 顔はまっすぐ前に向ける
- ⑤ 視線は正面に定めて、キョロキョロしない

3. 腹式呼吸のトレーニング

「伝わる声」には、声をしっかりと支えるための腹式呼吸が必要です。次の2段階に分けて練習します。

- ① 最初は息をすべて吐き切る
- ② その反動で自然に入ってくる吸気を体（胴まわり、背筋中心）で感じてみる

図1 声を出しやすくする姿勢



慣れてきたら、次のようにします。

- ① 長くゆっくりとできるだけ均等に吐き切る。息を背骨から吐く（背筋で声を出す）イメージで
- ② 吸うときに、お腹がふくらんでくるのを意識する。胸の下部（肋骨）の広がり、さらに脇腹、背筋のほうまで息が入るイメージで

4. 息の強さを調整する（図2参照）

息をコントロールするとは、息の強さをコントロールすることです。その練習をします。

- ① 初めは弱く、だんだん強く吐く。
できれば再び弱くする
- ② 初めは強く、だんだん弱く吐く。
できれば再び強くする
- ③ 初めから終わりまで同じ強さを保

図2 息の強さトレーニングイメージ



って吐く

これに慣れてきたら、「ドッグブレスのトレーニング」といって、犬のようにハッハッハッハッ…と10回ほど息を強めに吐くトレーニングも行なってみてください。

5. のどの状態を整える

のどに力を入れて無理な使い方をしてしまうと、聞きづらい声になってしまいます。良い声は、のどを開いて響かせるように発声します。

あくびをするとき、あるいは「まあ〜っ」とびっくりしたときの状態を思い出してみてください。息を深く吸うと、口やのどは自然に広がります。あごが引かれて、のどの奥が縦に広がる感じがです。次のようにしてみてください

さい。

- ① あごを斜めうしろに引く。胸の位置を少し上げ、親指であごを押しながら発声してみる
- ② 舌を平らにする。舌根（舌の奥のほう）が盛り上がり口の中が狭くならないように鏡で確認を

この状態で、次のトレーニングを試みましょう。

- ① 「ハイ、ハイ、ハイ、ハイ、ハイ」と小さな声から少しずつ大きな声で返事をする
- ② お祭り気分で「エンヤコラ、ドッコイショ」と体から声を出す
- ③ 体を自由に動かしながら、「ルルルル、ララララー」とリズムカルに声を思いきり前に出す
- ④ やりやすい音の高さ、発音で「アーーーー」と10～15秒、同じ太さ、同じ強さの声をキープする

発声しているとき、響きを感じてください。のどを響かせるというよりも、胸の中心に響きを集めるつもりにします。胸の上部・中部、肋骨の横・下部、尾てい骨の上部、首の後ろ、肩甲骨、鼻の付け根、額、頭の10カ所に手をあてながら、どのくらい響いているか確認してみましょう。

以上で体の状態を整えられたら、実践編として「ハイ」という返事の声を磨いてみましょう。「ハイ」は、人間関係、コミュニケーションの最も基本

の言葉です。

- ① 大きな声で「ハイ」と言う
 - ② 明るく「ハイ」と響かせる
 - ③ しっかりと「ハイ」で受けとめる
- 胸の下あたりと、頭部で共鳴させることをイメージして声を出すと、お腹から声を出すことができます。

慣れてきたら、いろいろな高さで「ハイ」と言ってみましょう。あなたの中にいろいろな声があるのが分かります。それぞれの魅力を楽しんでください。

そして、相手に「ハイ」を伝えるためには、相手に聞こえるだけの声量が絶対に必要です。しかし、声量が大いいと聞こえやすいのとは必ずしも同じではありません。

そこで、相手の方向と距離感を意識して、焦点を持って発声しましょう。まずは自分の目の前に相手がいるとイメージして、相手の距離を変えてみます。次に、相手の人数をイメージの中で変えてみます。また、相手の並び方や方向を変えてみます。それぞれの相手に聞こえるように声を出してみてください。

気持ちを伝える 声の「バリエーション」

声には、高低、大小、長短（スピード）、声質（音色）という4つの要素があります。この中で、とくに声の感

じを決定するのが、声質です。多くの場合、話し方・話の内容以前に、声質によって、相手の話を受け入れる気持ちになるかどうかが決まります。

1. 声質を良くして「愛され声」に

声の感じを良くするには、自分の声をやわらかくイメージすることです。そのために、いつも次のことに気をつけましょう。

- ① 急に言い出さない、急に答えない
- ② 同じ声質を保った声で話し、メリハリ、強弱をほどよくつける
- ③ 語尾を丁寧に「おく」（切るというより、置く、届けるイメージ）
- ④ 声の高さを上げ過ぎず、感情的なときほど低くゆっくりと抑える

2. 表情のトレーニング

表情の豊かなことが、声の質感や響きを変え、声の表現力を高めます。日頃から表情を大きく動かすことを心がけてください。

以下は、頬のこわばりをなくし、スムーズに口を動かすトレーニングです。

- ① 唇を閉じ、両方の口角をゆっくりと引き上げる
- ② 右の口角をゆっくりと斜めに引き上げる
- ③ 今度は左の口角をゆっくり斜めに引き上げる
つまり、笑顔をつくります。微笑んでから出した声が、普段の声とは音色

が異なることを知ってください。

3. 感情を声に込めるトレーニング

感情がちっとも入っていないように聞こえる声は、人の心に届きません。

声に感情を込める練習は、最初は大きく派手にやって心身に覚えさせることから始めます。そのために、のどを痛めない範囲で、大声で感情を声に出せる場所で練習すると効果的です。

- ① 次の言葉を、わざと声に出して大きめに表現してみよう
 - ・はにかむ「エヘッ」「イヤア」
 - ・照れる「ニカ」「ウフッ」
 - ・イラつく「ムッ」「ムカ」
 - ・安心する「ホッ」「フー」
 - ・くやしい「クソッ」「キーッ」
 - ・頭にくる「カー」「アー」
- ② 強い感情を込めて言ってみよう
 - ・怒り「ちくしょう」「ふざけるな」
 - ・悲しみ「どうして」「ああ」
- ③ 感情を込めて言ってみよう
 - ・「とても、うれしかったです」
 - ・「でも、勇気づけられました」
 - ・「すごくおいしいですね」
 - ・「あのときは楽しかったです」

4. 個性的な声を伸ばす

あなたが好きな人のような声を出したい、使いたいと思っても、そのまままねをすると無理がきたり、のどに良くないときもあります。それに、「タレントの○○さんみたいですネ」とい

うのは、ほめ言葉のようでも、あまりうれしいものではないと思います。あなたの声は、あなただけのものなのです。

そこで、あなた自身の個性的な声の魅力を磨きましょう。

① 自分の理想的なイメージをつくる。

あなたの望む声や話し方の理想像となる人を、タイプの異なる5~7人見つけ、その人の声を録音する

② ①の録音を再生しながら、自分の声でまねて録音する。10回くらい聞いてまねすると、口ぐせや話のテンポ、しゃべり方などを似せることができる。①の中で自分が最もまねをしやすい3人くらいに絞り込む

③ まねをした自分の録音の声を聞いて比べてみる。似ていなくてもよいので、自分の声の良し悪しや、好きな声、嫌いな声を自分なりに感じてみる

このように比較をしながら、自分らしい声とその使い方を見つけてください。いろいろな声を演じているうちに、自分で好きな声と嫌いな声に分かてきます。使い方も好き嫌いのパターンが分かってくるはずです。自分が好きな声を覚えて、いつでもそれを使えるようにしましょう。

**ビジネスの基本フレーズを
ブラッシュアップ!**

最後に、ビジネスの場で毎日のように使われている基本中の基本ともいえる5つのフレーズを、より良い声で伝えるコツをご紹介します。

◎明るくさわやかに

「おはようございます」

声を出す前に、口と舌を動かして動きやすくしておきます。すくっと立ち、ゆっくりと呼吸を整えます。そして、やや高めから入り、慌てずにしっかりと言い切ります。

口角をやや上げて、一つひとつの発音を少し意識的に区切るとよいでしょう。

◎親しみ増強、温かい気持ちで

「お世話になっております」

焚き火にあたっているような温かいイメージを持ちましょう。目いっぱい微笑みます。一呼吸おいて、うれしさをかみしめながら、やや低めの声で発音します。ゆるやかに、ゆっくりと、慌てずに発声しましょう。

◎心からの感謝を表す

「ありがとうございます」

しっかりと良い姿勢を保ち、呼吸を整え、良い表情をつくります。少し高めで入り、最後までテンションを落とさず、語尾まではっきりと声に出します。間のびしないよう、スッキリと言い終えましょう。

◎相手の心をなだめ、謝罪する

「申し訳ございません」

少し背を丸めて立ち、首をうなだれ、顔の力を抜きます。申し訳ない気持ちで低めに入り、トーンを落として、語気や響きは抑えます。あまりはっきりと発音せず、やや口ごもる感じにします。相手が話したらすぐに引けるように、ワntenボ遅れて切り出す間をとりましょう。

◎意欲を見せ、相手の心に飛び込む

「よろしくお願いします」

大きく深呼吸して、全身で演じるつもりで発声します。顔の表情は、きっぱりと強気に、発声はやや大きめに鋭く、はっきりと言いつき切ります。とくに語尾を意識しましょう。



声は、心身の状態に大きく影響されます。リラックスし、体がほぐれるに

つれ、あなた自身の「良い声」がうまく取り出せるようになるのです。

ここにご紹介したような方法で、「良い声」を取り出す基礎をつくりましょう。そして、あなた自身の「良い声」がどのようなものなのか、その感覚を覚えてください。

その「良い声」が、あなたのスタートラインです。シチュエーションや相手によって、声は臨機応変に変えなくてははいけません。そのベースとなるのが、ここで知った「良い声」です。

あなたの体や心の声を聞いて、一声一声を大切にだしていきましょう。自分の声に意識を向けて、何かを感じようと努力していれば、自然に人の声にも意識的に耳を傾け、その心を感じ取れるようになります。

そうすれば必ず、周りの人たちとよい人間関係を築いていけます。あなたのコミュニケーション力がより高くなることを願っています。

参考図書 『人に好かれて、きちんと伝わる声になる本』(中経出版)



●ふくしま えい

プレスヴォイストレーニング研究所主宰。20年以上にわたり、スタッフとともにプロを含む歌手、俳優、声優、アナウンサー、声を鍛え活かしたいビジネスマンなど、毎年300名以上の指導育成を行なってきた。日本人に合った基礎ヴォイスづくりの研究、大学・スクールへのトレーナー指導、経営者へのパーソナルレッスンなど、多岐にわたって活躍している。ベストセラーとなった『声がみるみるよくなる本』(中経出版)ほか、50冊を超える著書がある。【近況】最近、能など邦楽分野に研究指導を広げています。研究所にはできるビジネスマン、リーダーになりたいビジネスマン、OLさんが増えています。自己啓発の第一歩はまず、声から見直してみましょう！