

特集：コンサルタントに求められる声の力 習得編

## 第4章

# プロのボイストレーナーから中小企業診断士へのアドバイス ——声が仕事も人生も豊かにする



鴨志田 栄子

東京都中小企業診断士協会中央支部

声をもたらす効果や声の改善方法、さらに良い声を習得することでビジネスにどのような効果が生まれるか、ボイストレーナーの宮崎絢子氏に話を伺ったので、以下に本特集のまとめとして紹介する。同氏は、東京都中小企業診断士協会の研究会などで講師登壇の実績がある。また、筆者主宰の中央支部認定マスターコース「稼げる！プロコン育成塾」でも2011年から7年連続、指導を賜っている。



宮崎絢子氏

【プロフィール】1938年生まれ、東京女子大学卒。テレビ東京でアナウンサーとして、報道番組、教養番組、経済番組など多数を担当。女性ニュースキャスターの草分け。その後、報道局部長職プロデューサーとして、報道番組、気象情報番組などを担当。1998年テレビ東京を定年退職後、フリーとして朗読、司会、ナレーション、講演などで活躍。現在、東京・四谷でボイストレーニングスタジオを主宰。

### 1. 良い声は健康のバロメータである

あなたは、実年齢より若く見られるだろうか、それとも、老けて見られるだろうか？  
実は、良い声を出している人は、実年齢より

若く見られることが多い。

良い声は、健康と密接な関係にある。たとえば、孤独死も声と関連性がある。話し相手がいないことで声を出さなくなり、身体が衰えていくのである。また、スマートフォンの普及による「スマホ姿勢」も老化を早めている。常に首が下向きになるために、耳の下側にある筋肉を動かさず、その筋肉が硬くなってしまう。その結果、ホルモンバランスが悪くなっている。一方、生涯現役で活躍されている高齢者は、しっかりとした声ではっきりと話をされる方が多いことに気づく。

このように、良い声を出すためには、身体と心を鍛えておく必要がある。身体の調子が良いときは声も良く出る。悪いときは声もしぼむ。また、身体の調子が良いときは心にも余裕がある。悪いときは心も縮む。身体が曲がると、自分が好むと好まざるにかかわらず声も曲がる。したがって、姿勢を正し、心身をリラックスさせて気持ち良く声を出すことが大事である。気持ち良い声が出ると、心も気持ち良くなる。心から気持ち良くなると、身体も伸び伸びするのである。

このように、声は身体が作る。声の80%以上は良い姿勢から生まれる。本当の声とは、身体と心のバランスが取れたときに出る声であり、気持ち良く出している声である。自分の身体が喜ぶ声である。それは、人を喜ばせる。良い声が出せるということは、健康で元気に生きている証しであり、人生を豊か

にする大きなエネルギーとなる。それが、実年齢より若々しい印象につながるのである。

## 2. 声の問題点を知り意識を変える

### (1) 自分の声を客観的に把握する

ところで、読者の皆さんは、自分の声について客観的に把握しているだろうか？ たとえば、どのような声質なのか？ また、講演や講義を行っているのが痛くなったり、身体全体が疲れたりしたことはないだろうか？

声の改善を行おうと思うならば、まず、自分が聞き手にとって心地良い声を出し、その声が一番遠くの方にも届くような声かどうかを自覚することから始めなければならない。

本特集では、さまざまな角度から良い声を習得する方法について述べてきた。自分の声には、どのような問題点があるのかという自覚があれば、前章までの内容は声の改善に対するインセンティブとして働くが、そうでない人には何も響かないであろう。残念ながら、後者が圧倒的に多いのが現実である。ぜひ自分の声を客観視することから始めてほしい。

### (2) 声は届けるものという意識を持つ

声は出すものではなく、聞き手に届けるものである。最後列まで声を届けるためには、通る声で話さなければならない。通る声とは、一定の強さを保った芯のある声をいう。しかし、お腹の力を使って発声していないと、途中でこの強さを保てなくなる。最後まで聞き手に安定した強さの声を届けることで、コミュニケーションが成立する。

## 3. 良い声を出すと何が変わるのか

宮崎氏は、良い声は仕事も豊かにするという。同氏がこれまでに見てこられたビジネスパーソンの変化事例について述べる。

### (1) 変化事例

#### ① 営業職 A 氏の事例

A氏は、トレーニングを通じて良い声を出せるようになり、営業成績が飛躍的に向上。ほかの社員の成績が伸び悩んでいる時期も成績が上がり続け、管理職として抜擢された。

これは、力強い声を出せるようになったA氏が、営業担当として堂々と自信を持って話せるようになったこともあるが、A氏にとっても、この声の変化がうれしくなり、それが表情として現れ、お客様とのコミュニケーションにプラスに働いたためである。

#### ② 士業 B 氏の事例

専門サービス業に勤務するある士業のB氏が、転職目的でトレーニングに来られた。やや猫背で、暗い印象であったという。24時間サービスを提供するという業務内容であったため、不規則な勤務時間によるストレスなどから心身がカチカチに硬くなっていた。ただし、B氏は自分を変えたいという情熱を持っていた。

トレーニングを始めて3年が経過。初対面のとき、実年齢より20歳ほど老けている印象を受けたが、トレーニングを経て声が出るようになり、頼り甲斐のあるオーラを持ち、表情も明るくなり、実年齢相応の風格になった。そして、その後、リーダーシップを発揮するポジションでバリバリと仕事をされている。

#### ③ 講師職 筆者の事例

最後は、筆者の事例を挙げられた。宮崎氏は筆者に初めて会ったとき、「この声で講師が務まるのかしら？」と思ったという。それほどインパクトのない声であったが、講義がトレーニングで学んだことを実践する場であるという環境も手伝い、途中から、めきめきと声が変わり始めていった。

同氏は、「朝から夕方まで立ちっぱなしで声を出し続けることは、腹式呼吸を繰り返していることであり、同時に良い声を出すことで情動が生じるという効果がある」と言う。ボイストレーニングは、声を出せるようになる身体づくりと母音の発声練習が主だが、それを継続していくうちに、身体も心も力を

つけたことで無理なく良い声を出せるようになった。すなわち、人間的な力がつき、それが講師としての包容力につながっていった。

## (2) 良い声をどうビジネスに生かせるのか

以上の事例を通じて、良い声が出せるようになると、具体的に以下の効果が得られることがわかる。

### ①自信を持てる⇒安心感を与える

良い声が出るということは、自分をさらけ出すことであり、自分に自信を持てるようになる。それが、相手に安心感を与える。

### ②話に厚みが生まれる⇒信用が高まる

口が開いていないと、薄っぺらな話し方になる。逆に、口が開くことで良い声が出て、滑舌も良く、さらに表情も豊かになり、話の内容にも厚みが生まれ、信用が高まる。

### ③言葉が明瞭になる⇒リーダーシップが発揮される

言葉が明瞭になるため、コミュニケーションがスムーズになる。頭を使うことが大事と思っている士業の方が多く、頭だけではなく、全身（心身）を使ってコミュニケーションを取ることがリーダーには求められる。第3章でも述べたように、良い声は身体と心と三位一体の関係にある。

### ④心身の状態が良い⇒人間力（人としての魅力）が備わる

良い声とは、相手に心地良く響く声であり、コンサルタントとして包容力が増す声である。同時に、良い声は心身の状態が良いことを意味する。すなわち、人としての魅力も増し、信頼感につながる。

## 4. 良い声を出すための改善方法

「声は大事な仕事道具」と位置づけて、一人でも行える具体的な改善方法について助言をいただいたので、以下に紹介する。

### (1) 姿勢の改善

姿勢を正すのは、意外と難度が高い。気を

つけなければならない多くの要素がある。

#### ①真っすぐに立つ

1つ目は、真っすぐに立つことである。毎日、全身が映る鏡を見て自分の姿勢をチェックする。具体的には、1日1分間、鏡を見ながら真っすぐに立つことを1～3回チェックする。

ポイントは、両脚に均等に体重が乗せられていること、左右の肩の高さが揃っていること、頭が真っすぐになっていることである。さらに、体幹に力を入れてお腹を引き上げ、上半身が上に伸びる感覚を意識する。

#### ②重心を落とす

2つ目は、重心を落とすことである。重心を落とすとは、両脚で床を捉えてしっかり立ち、上半身がリラックスした状態になっていることである。普段、仕事でパソコンを長時間にわたり使用している人は、無意識のうちに肩に力を入れて仕事することに慣れていている。そのため、重心を落とすことが意外と難しい。どうしても胸に力が入ってしまい、声がつぶれて共鳴しにくくなる。

重心を落とすためには、腰を真下に降ろす練習が効果的である。たとえば、スクワットがある。ただし、斜め後ろに腰を突き出す姿勢にならないように気をつけなければならない。力を抜いて腰を下に降ろす動作のときに「フゥ～」と息を吐く練習をする。

#### ③胸を開く

最後は、肩の力を抜いて胸を開くことである。上述したパソコンを使う頻度が多いビジネスパーソンは、肩が前に出て、胸が閉じていることが多い。立ち姿勢のとき、肩を高く持ち上げて、意識して後方に回すようにして降ろし、力を抜くとよい。

ちなみに、両腕を脇に降ろして「ア～」と発声すると、腕を後ろで軽く組んで「ア～」と発声するのでは、後者のほうが良い声が出やすい。

### (2) 腹式呼吸の習慣化

正しい姿勢で立ったとき、1日20回ほど丹田に手を当てて、腹式呼吸を行うことを習慣

にする。これを繰り返していくうちに、自然と腹式呼吸ができるようになる。そうなると、お腹から出る良い声とそうでない声の違いがわかってくるようになる。

### (3) やや低めの地声を意識する

地声とは、心身がリラックスしているときに気持ち良く出る声であり、中でも中低音の声が聞き手に心地良く聞こえる声である。近年、男性の声が高くなる傾向にあるため、少し意識して低い音を心がけるとよい。地声の中でも低めの良い声がリーダーシップの発揮に適している。

### (4) 口を縦に開ける

併せて、口を開ける練習をする。鏡を見ながら、「ア・イ・ウ・エ・オ」を繰り返す。口が縦に開くと、表情筋が動き、顔の表情が豊かになる。さらに共鳴腔、その中でも口の一番奥にある咽頭腔が開くため、お腹の力と共鳴して、しっかりとした大きな声が出るようになる。母音ごとにどのように口を開くかは、第3章を参照していただきたい。

## 5. 朗読会のトレーニング効果

日常のトレーニングは、声が出る身体を鍛えることや、腹式呼吸の習得、そして母音の発声为主である。朗読会の位置づけは、発声を言葉に生かし、成果を形にする場である。

朗読会にはさまざまなレベルの方が参加し、一緒になって作品を作っていくため、他人から刺激をもらうことができる。そして朗読会には、お客様にチケットを購入していただいている。単なる発表会ではない。お金をいただけるレベルにまで引き上げていかなければならない。未熟な人は、力のある人の朗読を見聞きして真似をしようとし、互いに要望を言い合い、それに応えようと努力する。

また、みんなで作品を作り上げていく喜びもある。そのプロセスでは、人を信頼する力、そして人から信頼してもらうために人を受け

止める力が養われていく。これが、コミュニケーション力の醸成につながる。

童話や詩といった文学作品を取り上げるが、ここにも、言葉が持つ力を身体の中に取り込み、新しい世界を自分のものにする喜びがある。この経験を積むことで人は成長していく。

朗読会では、「何を表現するか」、「どう表現するか」という表現力を重視する。表面的な声、表面的な読み方では何も表現できないし、伝わらない。声の力が、言葉が持っている力を裏打ちする。朗読会は、日頃のトレーニングを凝縮して、その成果を形にし、次の課題を明確にする貴重なトレーニングの場である。

### 【筆者後記】

宮崎氏は、声を通じて人を魅力的にすることに情熱を持っておられる。同氏と2005年に出会って以来、その情熱とプロの姿勢から学んだことは、私の大きな財産である。独立直後、マイクでも聞こえない、何を話しているかわからないと言われたときに、タイミング良く宮崎氏と出会えたことが、私のコンサルタント人生を豊かにしたのは言うまでもない。

2015年5月に、日本経済新聞夕刊の「常識ナビ」に「ビジネスは声が肝心」という記事が掲載された。2017年9月には、NHKドラマ「この声をきみに」が8週間にわたり放映された。これは、声に対する関心の高まりを示しているといえる。「良い声」を手に入れることは仕事にプラスの効果を確実にもたらすだけでなく、自分自身の心も豊かにしてくれることを読者の方々に伝えたく、2014年11月号に続いて、本特集を企画した次第である。

### 鴨志田 栄子

(かもしだ えいこ)

2001年中小企業診断士登録、2002年に(有)CSマネジメント・オフィスを設立して独立。研修講師として国内外で活動。中央支部認定マスターコース「稼げる！プロコン育成塾」1期生。11期生から2代目塾長を務め、7年目を迎えている。2005年よりボイストレーニングを開始。

