



©iStock/masahironakano

たった1日で声まで良くなる 話し方の教科書



著者：魚住りえ

定価：1,404円

単行本：217ページ

出版社：東洋経済新報社

(2015/8/7)

評点（5点満点）

総合	革新性	明瞭性	応用性
3.8	3.5	4.0	4.0

要約者レビュー

上司や部下・同僚とのコミュニケーション、取引先との商談、経営判断を仰ぐためのプレゼンテーション、電話応対など、日々の仕事の中で「話す・聞く」ということは必ずついて回る。一方で、自分の声や話し方について悩みが一つもないという人は、ほとんどいないのではないだろうか。

本書は、長年アナウンサーとして活躍した著者が、「声」「話し方」「会話のコツ」という観点で、自身の経験に基づいた独自のメソッドをまとめた本である。自分の声や話し方に自信がない、人前に出ると緊張してうまく話せないといった悩みをもつ方や、人の心を動かす話し方を身につけたい、相手への印象を良くしてコミュニケーションを円滑にしたいというような願いを持つ方に、お薦めの一冊だ。

紹介されているさまざまなコツやトレーニング方法は、どれも難しくなく手軽にできるものばかりだが、その効果は著者の実体験で検証済みだ。人と人とのコミュニケーションにおいて、耳から受け取る情報は重要である。声を聞いただけで、どのような人かを想像した経験は、誰しもあるだろう。それほど声や話し方は人の印象に残るものなのだ。つまり、その「声」や「話し方」を良くすれば、あなたの印象もグッとよくなるということだろう。本書の教えを学び、魅力的な話し方ができるようになれば、対人関係や仕事も、ひとつ

ずっと、相手に伝わりやすくな
ることだろう。

「い声」ほどのトレー
ングで身につけられる

相手に何かを伝えたいとき、いい声で伝える場合とそうでない場合には、伝わり方が大きく変わる。いい声を出すポイントは、呼吸の仕方、声の響かせ方、そして滑舌の3つだ。ひとつひとつ見ていこう。

まず一つ目の呼吸についてである。力強く安定感のある声を

A close-up photograph of a young woman with long, straight, reddish-brown hair. She is smiling warmly with her eyes closed, her head tilted slightly upwards. The background is a soft-focus, warm-toned outdoor scene, possibly autumn foliage.

要約本文

あなたの「声」は、もっとよ
くなる！

ま ずは基本である「声」を 整えよう

話すときに基本となるのが
声。話し方を学ぶ前に、まずは
声の出し方の基本をおさえよ
う。一言に「自分の声」と言つ

でも、実はその出し方はさまざまである。どんな場面で、誰に向かって話すのかといったシンに合わせて、声を使い分けるべきである。そして、声も話しこ方もちよつとしたコツで劇的に変わるのである。今まで無意識にやつていたであろう声の使い分けを意識してできるようになると、あなたの話は今までより

ステップアップできるに違いない。(竹内)

本書の要点

- ・腹式呼吸、声の共鳴、滑舌を意識すると、とても聞きやすく良い声に変わる。
 - ・声の高さとスピードをコントロールすることで、その場に合った適切な話し方をすることができ、聴き手を惹きつけることができる。
 - ・「朗読」は話し方の練習としてとてもよい訓練だ。続けることによって話し方が変わるだけでなく、語彙も増え、会話のキャッチボールがテンポよくできるようになる。
 - ・会話のテクニックをしっかりと理解しておくことで、相手の話を引き出す際や、信頼感を与えたいた際など、場面や目的に合わせた会話が可能になる。

A close-up, profile shot of a young woman with long, straight, reddish-brown hair. She is smiling warmly with her eyes closed, conveying a sense of happiness or contentment. The background is a soft-focus, golden-yellow bokeh from sunlight filtering through autumn foliage, which creates a warm and peaceful atmosphere.

「アー、オー」と1音ごとにお腹をリズムよくバウンドさせるように息を吐き発声する、中短音トレーニングをすると良いだろう。

二つ目は、声の響かせ方である「共鳴」だ。体のどの部分で声を響かせているかは、実際に自分の体を触つてみることで簡

二つ目は、声の響かせ方である「共鳴」だ。体のどの部分で声を響かせているかは、実際に自分の体を触つてみることで簡

出すために、より多くの空気を吸い込める「腹式呼吸」をマスターしよう。壁に背中をつけ、お腹に空気を入れるように吸ったり吐いたりする。肩や胸で呼吸しないようリラックスしながら、お腹だけを動かすことを意識する。難しい場合は、仰向けに寝ると自然と腹式呼吸を行えるので、イメージがつかめるはずだ。腹式呼吸で声を出すと、のどが枯れにくく、リラックスして落ち着いて話すことができるのでメリットだ。慣れてきたら、腹式呼吸を使いながら20秒程度「アーネー」と声を出す長音トレーニングや、「アー、エー、イー、ウー、エー、オー、アー、オー」と1音ごとにお腹をリズムよくバウンドさせるように息を吐き発声する、中短章トレーニングをすると良いだろう。

单にわかる。たとえば、鼻先に指を当てて、高い音から低い音まで口を閉じたままいろいろな高さでハミングをしてみると、ちょうど鼻先がジンジンとふるえる高さがあることに気づく。これが、「人が聞き取りやすい高さの声」である。同様に、のどに手を当ててハミングしたときにふるえる高さは、少人数か一人の相手に対して大切な話をするのに適している。頭やおでこに手を当ててハミングしたときにはエネルギーを大勢の人面前でエネルギーに話すときには「一番いい高い声」という「一高さの声」である。自分にちょうどよい高さの声を見つけて、意図的に使い分けると、より効果的に聴いている人を惹きつけることができるだろう。

げる」とよい。口の中で舌を動かすトレーニング、唇のまわりをよく動かして声を出しやすくするトレーニング、口を大きく動かして母音をはつきりと発音するトレーニングなどが効果的だ。ほかにも、「腹式呼吸」と「滑舌」の訓練を兼ねて、腹筋を使つて1から10までのカウントを合計3セット発声するトレーニングもある。自分に合つたものを選び、少しづつでも積み重ねていくと効果が表れるだろう。

【必読。ポイント！】

TPOに合わせて「話し方」

前でエネルギー・シユに話すとき
にちょうどよい「一番いい高い
声」である。自分にちょうどよ
い高さの声を見つけて、意図的
に使い分けると、より効果的に
聴いている人を惹きつけること
ができるだろう。

の二つの要素がある。「高い声」×「ゆっくり」はおおらかで母性的的、「高い声」×「速く」は元気でエネルギーッシュ、「低い声」×「ゆっくり」は落ち着いていて父性的的、「低い声」×「速



©iStock/ViktorCap

くるはずだ。高い声はエネルギー、緊張感、活気、注目、といった印象、低い声は安心、ゆつたり、落ち着きといった印象を与える。たとえば大勢の聴衆がいるスピーチの時は、冒頭では高い声で注目させ、中間は低い声で心地よく聞いてもらい、終わりはまた高い声で元気よく締めるというメリハリをつける。ほかにも、電話では相手にストレスを与えないように少し低めにゆつくり話すなど、時と場合に合わせた話し方を選ぶといだらう。

もどもとの自分の声の高さを大きく変えるのが難しい場合でも工夫ができる。声が低めの人なら、口角を上げ、口を横に開きながら話すと声が明るくなる。高い声の人でもつとゆつたりと聞かせたいという場合は、のど仮のあたりから声を出すよう発声してみると低めの落ち着いた声が出る。

話法 し方をよりよくする訓練

もともとの自分の声の高さを大きく変えるのが難しい場合でも工夫ができる。声が低めの人なら、口角を上げ、口を横に開きながら話すと声が明るくなる。高い声の人でもつとゆつたりと聞かせたいという場合は、のど仮のあたりから声を出すよう発声してみると低めの落ち着いた声が出る。

早口の人なら一つ一つの文字をはつきりと発音することを意識したり、話し方が遅すぎたり噛んでしまう人なら、口まわりの筋肉をほぐすトレーニングをするとよい。自ら聴衆のひとりになつたつもりで自分の声を客観的に聞くことで、話し方はよくなつていくだろう。

「朗読練習」で人の心を動かす話し方を身につける

「感動を呼ぶ話し方」「人の心を動かす話し方」ができる人は、「強調」「抑揚」「メリハリ」を上手く駆使している。この話し方を身につけるトレーニングは、「朗読」が最適である。「音読」も、滑舌がよくなるトレーニングとしては効果的だが、「朗読」は、聞き手がいることを想定して、相手に伝わるように読むという点で大きく異なる。

言葉に集中して滑舌よく読むことを意識しよう。ウォーミングアップとして早口言葉を読むことを取り入れるのもよいだろう。

才 リジナルの「朗読原稿」で、話方にメリハリをつける

朗読練習をするにあたって、まずは朗読する文章を用意する。話し方の練習として行うもので、話し言葉に近い文章が適している。新聞の社説、雑誌のコラム、話し言葉で書かれ

たビジネス書、政治家のスピーチなどを参考に、好きなものを選ぶとよい。

文章を用意したら、まず默読して文章全体の意味を把握する。次に音読しながら、強調したい言葉を選んで原稿に印をつけていく。この印をもとに、話し方に抑揚をつけていくこう。抑揚のつけ方にはいろいろあるが、声の高さ、大きさ、スピード、間のとり方、声色が代表的なものである。

高めの声、大きな声で読めばキーワードを強調することができることで、ゆっくり読んだり、キーワードの前に少しスペースを置くことでもメリハリがつけられる。キーワードの意味に合わせてネガティブな言葉は暗めに話すなど、声色を変えることも有効だ。それによって、話に深みが出て人を惹きつけることができる。最後に、段落ごとの話の流れをつかむことで、起承転結を意識し、全体の話し方のメリハリを考えられる。ここまで準

備が整つたら、実際に朗読をしてみよう。録音したり、周りの人聞いてもらつたりしながら何度もくり返すと、より上達が早くなるだろう。

朗読を続けていると、話し方がうまくなるのはもちろん、語彙が増えて日常会話の中でも自分が伝えたいことが言葉になつてスムーズに出てくるのを感じる。一石二鳥の朗読練習、あなたもぜひやってみるとよいだろ。

「コミュニケーションを円滑にする会話のテクニック」

ここからは、相手とのコミュニケーションをより円滑にする聞き方・話し方のテクニックを紹介していくこう。たとえば、相手の話を聞きながら相槌を打つ時は「はい、はい」など声に出すのではなく、黙つてうなづくとよい。「聞いていますよ」というメッセージは、その姿勢やアイコンタクトなどで十分伝わ

る。「朗読練習」の際の基本として、腹式呼吸でなるべく声量は大きく、口をはつきりと開けて読むこと、読み間違えないよう



©iStock/anyaberkut

る。

また、会話を盛り上げるには「はい、いいえ」で答えられない質問を投げかけると、相手の話も広がりやすくなる。さらに、知っていることでもわざと知らないふりをしてより深く聞き出せば、相手も気持ち良く話せて会話が盛り上がるだろう。

相手への印象をよくする会話のテクニック

異性と会話をするときなど、自分に対する印象をよくしたいと思う場面も、中にはあるだろう。男性の場合、つい早口になりがちなので、意識していくつもりややゆっくり話すとよい。女性の場合は、時には自分の感情を高めの声で素直に表すと、気持ちが伝わりやすく相手への印象もよくなることがある。話し方にはどうしても人それぞれ個性やクセがあるのだが、話す前の「えー」「あのー」といった口癖や、語尾を上げたり、伸びたりする話し方はあまりいい印象を与えることが多いの

で気をつけよう。

商談を円滑にする会話のテクニック

ビジネスの場においては、初対面の相手と話をする場面も多くの場面で感じたことをおりこみながら話すと良い。例えば、朝のニュースで仕入れた情報、会場の入口にあつたものなどを織り交ぜれば、アドリブ感が出て、話が盛り上がりやすいだろう。

プレゼンテーション・スピーチで使えるテクニック

大勢の人の前で話すときには誰しも緊張するものだろう。かといって、緊張するのは悪いことではない。緊張感がなさすぎると、かえってだらけてしまつ

本番では、全員にいい反応を求めるべく落ち着いて話せるよう、話をする会場を予め下見しておくのも効果的だ。その際、一人でもいいので客席で話を聞いてもらうと、本番でのよいシミュレーションになる。



©iStock/nikkytok

人に向かつて話すつもりで語りかけるとよい。スピーチに慣れていなければ、原稿を用意していなれば、原稿を用意して読み上げるというのも一つの手だ。スピーチに慣れてくれば、その場で感じたことをおりこみながら話すと良い。例えば、朝のニュースで仕入れた情報、会場の入口にあつたものなどを織り交ぜれば、アドリブ感が出て、話が盛り上がりやすいだろう。

一読の薦め…本書では、要約で紹介した以外にも聞き方・話し方のテクニックが豊富で、他にも著者が出会った著名人のス

ピーチスキル集などの付録も収録されている。いい声を出すトレーニング法の図解や、朗読練習に使える実際のテキスト事例なども掲載されており、実際に話し方をステップアップするためには有用な教材となることだろう。話すことにもつと自信を持ちたい、人前でもつと上手に話したいと思う方に、お薦めの一冊だ。

著者情報…

魚住 りえ（うおすみ りえ）
フリーアナウンサー。ボイス・

スピーチデザイナー。

大阪府生まれ、広島県育ち。高校時代、放送部に所属。在校中、NHK杯全国高校放送コンテスト朗読部門で、約5000人の中から第3位に入賞。

ナレーションも数多く担当し、その温かく、心に響く語り口には多くのファンがいる。

また、およそ25年にわたるアナウンスメント技術を活かした「魚住式スピーチメソッド」を確立し、現在はボイスデザイナー・スピーチデザイナーとしても活躍中。

1995年、慶應義塾大学文学部仏文学専攻を卒業し、日本テレビにアナウンサーとして入社。報道、バラエティー、情報番組などジャンルを問わず幅広く活躍。代表作に『所さんの日がテン！』『ジパングあさ6』(司会)、『京都心の都へ』(ナレーション)などがある。

2004年に独立し、フリーアナウンサーとして芸能活動をスタート。とくに各界で成功を収めた人物を追うドキュメンタリー番組『ソロモン流』(テレビ東京系列)では放送開始から10年間ナレーターをつとめ、およそ500本の作品に携わった。各局のテレビ番組、CMの

声の質を改善し、上がり症を軽減し、相手の心に響く「音声表現」を教える独自のレッスン法が口コミで広がり、「説得力のある話し方が身につく」と営業マン、弁護士、医師、会社経営者など、男女問わず、さまざまな職種の生徒が通う人気レッスンとなる。現在は、定期的に10～15人を募集し、スクールでグループレッスンを行っている。

著者情報…

魚住 りえ（うおすみ りえ）
フリーアナウンサー。ボイス・

スピーチデザイナー。

大阪府生まれ、広島県育ち。高校時代、放送部に所属。在校中、NHK杯全国高校放送コンテスト朗読部門で、約5000人の中から第3位に入賞。

ナレーションも数多く担当し、その温かく、心に響く語り口には多くのファンがいる。

また、およそ25年にわたるアナウンスメント技術を活かした「魚住式スピーチメソッド」を確立し、現在はボイスデザイナー・スピーチデザイナーとしても活躍中。

声の質を改善し、上がり症を軽減し、相手の心に響く「音声表現」を教える独自のレッスン法が口コミで広がり、「説得力のある話し方が身につく」と営業マン、弁護士、医師、会社経営者など、男女問わず、さまざまな職種の生徒が通う人気レッスンとなる。現在は、定期的に10～15人を募集し、スクールでグループレッスンを行っている。