

第2章 相手に響く声を習得するトレーニングへの挑戦 ——ボイストレーニングのビフォア・アフター



田本 秀行

東京都中小企業診断士協会城北支部

中小企業診断士の活動は、経営コンサルティング、研修講師、商店街支援など多種多様である。しかし、どの仕事にも共通するのが、人とコミュニケーションをうまく取ることが仕事を円滑に進める鍵となるということである。筆者らは、コミュニケーションに対する課題を達成するためにボイストレーニングを行っている。抱えている課題とその達成段階は各人で異なるが、確実に成果を収めている。本章では、筆者らが声を改善しようとした動機、良い声の習得過程、声が改善したことによる効果を、ボイストレーニングと、朗読会での体験を交えながらお伝えする。

1. ボイストレーニングを始めたきっかけ

筆者らがボイストレーニングを始めたきっかけはさまざまである。

- ・話し方と声を変えることで、自分が望む第一印象を得るため。
- ・人前でも話せるようになるため。
- ・声が出るようになる性格や人生も変わると聞いたため。
- ・人前で長時間話し続けてものどが痛くならない発声方法を知りたかった。
- ・ザワザワしている場所で、甲高い声を出しても伝わらない。どうすれば良い声を出せるようになるのか。
- ・加齢とともに体力と声の衰えを感じ、それ

を改善したかった。そのとき、2014年11月号の『企業診断ニュース』の特集記事を読み、訓練で改善できることを知った（下記の囲み記事参照）。

- ・プロコン塾の塾長の声を聞いて、この声なら内容もしっかりしているに違いないと感動した。そのとき、この声を手に入れて信頼されるようになりたいと思った。

読者の皆様にも、似たような思いがあるのではないだろうか。もしあるのならば、ボイストレーニングによってどのような変化が生じるのか、本章の体験談を参考にさせていただ

■記事を読んで共感し、ボイトレを始める

本特集の筆者の1人である山本邦博氏（次章担当）は、50歳を目前にして老眼鏡が必要になったり五十肩になったりなど、身体の変調を感じていた。体力の衰えとともに、会話をしている相手から聞き返されることが多くなり、自分でも以前より声が出ないと感じるようになった。このようなことが重なり、次第に自信も揺らぐようになった。そんなときに2014年11月号の『企業診断ニュース』の特集記事「コンサルタントに求められる“声”の力」を読んで、訓練によって声を改善できることを知り、記事で紹介されていたボイストレーニング教室に参加することにした。教室を主宰する宮崎絢子氏より、良い声を手に入れて性格が前向きになった、健康を取り戻した、仕事がうまくいくようになったなど、生徒たちのさまざまな成功事例をお聞きした。「今からでも遅くありません」という力強い一言に背中を押され、トレーニングを始めることにした。

きたい。

2. 短期間集中して良い声を習得するための朗読会への挑戦

序章で述べたように、筆者らは声の改善手段の1つとして、朗読会の稽古に取り組んだ。朗読会では、舞台からマイクを使わずに客席に向かって語りかけるため、観客に聞こえるような大きくて通る声を出すこと、観客に作品の内容や情景が伝わる声を出すことが求められる。これはコンサルタントにとって、自分の意見や考えを相手に伝えて理解してもらう「伝える力」を高めるとい意味で、極めて重要である。そこで、どのようにして良い声を習得することができるか、筆者らの挑戦した軌跡をたどっていく。

(1) 練習せざるを得ない環境に身を置く

本番までに約3ヵ月間の稽古を行った。稽古は土日に半日ほどかけて行うため、普段のレッスンと比べて集中してトレーニングをすることになる。しかも、朗読会は有料でお客様に来ていただくため、出演者全員が代金をいただけるレベルをクリアする必要があり、否が応でも稽古に熱が入った。

(2) お腹から声を出し、声で情景を伝える

朗読会では、客席に聞こえる声を出さなければならないから、お腹からよく通る大きな声を出す必要がある。さらに、声だけで物語や詩の世界が伝わるように表現する必要がある。そのためには、誰に向かって声を出すか（相手役など一点に向かって声を出すのか、客席全体に広がる声を出すのか）、情景をどうやって音で伝えるか（音の高低・強弱を使い分ける）などを意識して朗読する。

たとえば、「腰の曲がったお婆さんは私の左側に来て腰を下ろし」（吉野弘『好餌』）を平板に読んでしまうと「腰が曲がっている」ことが伝わらないから、曲がっていることが声で伝わるように「腰の」は少し音を高くし、

「曲がった」は音を下げる。また、「腰を下ろし」の「下ろし」は下ろすから低い音を使う。

お腹から出す声でこのような表現ができるようになると、話し方にメリハリがつき、情景や話が伝わりやすくなる。これを自分でやってみるためには、違いを聞き分ける「聴く力」が必要になる。指導者の手本と自分の声を録音し、繰り返し聴き比べながら、自分はどうのような表現をしているのか、指導者の表現とはどう違うのかを認識することによって、理想の表現へと近づいていく。

(3) 出演者全員が1つになることで「聴く力」が醸成される

良い声を出すためには、まず自分の声がどのような声であるかを自覚することが必要である。そのためには「聴く力」をつけることが必要であるが、朗読会の稽古では「聴く力」を養うことができる。

朗読会では、1つの詩を複数人で交互に読んだり、童話を配役ごとに分担して登場人物を演じて読んだり、ナレーションを担当したりなど、出演者がそれぞれの役割を分担した。16人の出演者で1つの作品を作り上げていくため、自分が話す部分だけに集中していたのでは作品にならない。他人の朗読をよく聴いて全体の流れをつかみ、前の人の朗読を受けてどのように発声するかを考え、場面転換のために直前の人とは異なったトーンで発声するなど、話し手が異なっても1つの作品として調和が取れていることが重要である。「前の人がどのようなテンポで朗読をしているのか」、「どのような音程で終わっているのか」、「場面がどのように展開されているのか」など、前の人を受けて次の人がつなげていくことが求められる。

まさに「声のキャッチボール」であり、「キャッチする力」＝「聴く力」が養われるのである。

(4) 仲間とともに練習して成長が加速する

朗読会の稽古の場で指導を受け、それを家

に持ち帰って個人で練習するだけでなく、仲間とともに稽古をすることで、仲間の成長を実感して自分も頑張らねばと奮起したり、仲間からアドバイスを受けたりすることで成長が加速した。組織の3要素は、共通目的、貢献意欲、コミュニケーションといわれるが、朗読会の稽古を通じて組織におけるこの3要素の意義を改めて実感した。

(5) 相手に伝える発声のコツ

相手に伝わる話し方のコツとして、話し方教室では、少しゆっくりめで間を置く、話の切れ目で間を置くなどを指導される。ここでは、朗読会の稽古から学んだ「相手に伝える発声のコツ」について列挙する。

①声を誰に届けるのかを意識する

- ア. 声を届ける相手を意識し、その人と正対する。
- イ. 声を飲み込むように発声しない。声は相手の手前で下に落とさぬよう、しっかり届くように前に押し出すイメージで発声する。

②発音とアクセント

- ア. トップボイス（最初の音）はのどに力が入って詰まりやすい。声を出す直前に口を開けると、のどに力が入りにくくなる。
 - イ. 語尾を投げ捨てず、しっかりと前に押し出すように発声する。
 - ウ. 母音の部分をつつぷりと響かせて発音するときれいに聞こえる。
 - エ. 序章でも述べたが、声のトーンが単調だと感情が伝わりにくいため、音の高低を使って抑揚をつけると感情が込もる。
 - オ. 日本語は2音目で音程が上がる言葉が多い。明るい印象を出すためには長調で上げる。
- 例：「あたらしい」、「おいしい」、「ひろい」、「たのしい」

3. 朗読会で体感した声の力

朗読会への集中的な練習が声の力を一段と引き上げた。その成果を紹介したい。

(1) お腹から声が出るようになった

第一に、うまく語るよりも、お腹の力を使った声を出すことのほうが重視された。その声で出演者全員が1つの世界を作ろうとした。次に、細かいことにも気を配りながら表現することで、聞き手を引き込む舞台となった。集中的に稽古をしたことで、お腹からの声が出せるようになり、話し方の表現力も向上し、観客を引き込むことができた。

(2) 声の力でしっかりと思いが伝わった

初めての朗読会参加だったため、素人の朗読会に観客が飽きたり、眠くなったりするのではないかと不安だった。しかし、終了後のお客様アンケートで、「声の迫力に魅了された」、「演者が真剣に取り組んでいる様子が伝わった」など、予想以上に好意的な反応が寄せられた。声の力を通して我々の思いがお客様にしっかりと伝わったことを実感した。

(3) 「語る」とは相手に声を「届ける」こと

台本を何度も読み込んで内容を理解した。朗読なので、台本を読むのが基本だが、「読もう」とすると、読み手の「思い」と発音が連動せずにつかえてしまう。「読もう」とする気持ちの勢いと呼吸が合っていないために、声のボリュームが、内容と関係なく大きくなったり小さくなったりしてしまうのである。「読む」とは自分に言い聞かせることであり、「語る」とは相手に伝えることである。朗読会に出ることで、読むことと語ることの違いを感じることができた。

(4) 心から楽しむのを見て人は楽しむ

自分の朗読に納得がいかず、どうしたら良いのかわからなかったが、あるとき、朗読を楽しんでいないことに気がついた。うまく読もうという気持ちがテクニックに走らせ、心を忘れさせていたのだ。本番では開き直って、下手でもいいから楽しく読むことに徹したところ、納得の声を出すことができた。

(5) 練習を繰り返すと良い声になる

練習のときに自分の声を録音して聴いてみたが、最初は聴くに堪えなかった。声は変えようがないとあきらめていたが、トレーナーから滑舌が悪い、語尾を捨てている、お腹から声が出ていないことを具体的に注意された。どう発声すれば良いかお手本となるトレーナーの声を録音させていただき、繰り返し聴いた。次に、自分の声を録音して、その音を何度も繰り返し聴いた。すると、1,000回ほど繰り返した頃だろうか。自分の声がましに聴こえるようになってきたのである。この経験が自信を深め、仕事で相手との話し方を意識的にコントロールするようになった。

4. 仕事面での変化

ボイストレーニングによって仕事面での変化が現れるようになる。しかし、それは短時間で効果が出るものではない。長年トレーニングを重ね、朗読会での集中トレーニングを積んでようやく芽が出てきた。筆者らにどのような変化が表れてきたかを列挙する。

- ・クライアントとの面談で、以前は会話中に聞き返されることがあった。今はそれがなくなり、スムーズに打ち合わせが進むようになった。電話の打ち合わせでも話がわかりやすいと言われるようになった。
- ・プレゼンテーションにおいて、これまでは途中で話すことに疲れてきて、それに伴って語尾があいまいになっていたせいか、聞き手に伝わらず提案が通らないことが少なくなかった。今では、呼吸が深くなって息が続くようになり、話の語尾まではっきりと大きな声で話せるようになり、説得力が増した。結果、以前より提案が受け入れられるようになった。
- ・研修講師の仕事では、さまざまな効果が現れた。長時間話をしても、のどが痛くなったり、声がかすれたりしなくなり、講演や講義を連続して行えるようになった。すると、声について「よく通る」、「聴きやす

い」などのコメントをもらう機会が多くなった。「1日中ずっと安定していて、聞きやすかった」「メリハリのある話し方だった」というコメントもいただいた。

- ・研修講師の仕事において、以前は静まり返った中で進めることが多かった。しかし今は、自分からスムーズに声を出して、相手からの声を引き出せるようになった。さらに、相手に合わせて声のトーンを変えられるようになった。年配の方には少し低めの声で、若い人には少し高めの声で、と使い分ける。ロールプレイングなどでも、自ら演じることに対するハードルが下がり、研修の幅が広がった。

5. プロのボイストレーナーから学ぶ

朗読会において演出を指導していただいた宮咲久美子氏から以下の話を伺った。短期間に効率よく声の品質を上げていくための仕掛けが、その演出指導にちりばめられていた。



宮咲久美子氏

(1) 朗読会の構成と稽古の準備

最初に、朗読会で読む物語を選び、目標設定を行う。すなわち、出演者のステップアップと、ボイストレーニング教室の出し物として見てもらうのにふさわしいレベルを設定するのである。それを前提として、言葉が美しくリズム感がある作品を選ぶ。そして、これまで重ねてきた経験から、出演者が陥りそうな落とし穴を想定できるため、その解決への道筋を、適切なタイミングで伝えることをあらかじめ考慮している。

(2) 出演者の資質を見極めて配役

最初出演者1人ひとりに台本の一部を読んでもらい、各人の資質を見極める。資質には、その人の持つ声の質や雰囲気だけでなく、表現能力や意欲も含まれる。

次に関係性を見る。何回も経験して慣れている人か初参加か、他者に対して積極的か慎重か、などを見たうえで配役を決定する。

出演者が、こうして配役された役割を自分のものにしたときに、声の質が上がり、表現力もついてくる。

(3) 声が良いくなるステップ**①最初の段階**

最初は、自分の音と周りの音が客観的に聞こえていない段階であるため、自分の声がどのように聞こえているかを自ら納得してもらうことに苦勞する。

②成長する段階～個の成長

出演者は、それぞれ異なる課題を抱えている。たとえば、体や心が閉じていて声が出ない、気持ちはあっても体や声の使い方がわからない、声は出せても表現力が伴わないなどである。声が良くなっていくプロセスは、各個人の課題に応じてさまざまなパターンがあるが、最重要課題をはっきりと指摘することで、それぞれの突破口を開く。各人が課題をクリアするために稽古と自主練習を交互に繰り返すことを促す。

③チームでお互いを高める段階～場の成長

1つの詩や物語を複数人で読むことを群読という。群読は多角的に作品を構成できる。繰り返し皆で稽古をするうちに、全員が自分の声を聞けるようになり、人の声も聞こえるようになるため、どんどん良くなっていく。

④開花する段階

お客様に見せられるレベルに来た、となったなら、そのことを本人に明確に伝えることを心がけている。承認のハンコを押すという感じである。そうすることで自信を得て、声も表現も解放されるからだ。そして、稽古は仕上げの段階に入る。

普段は「稽古でやれたこと以上のことは本番でできない」と言い続ける。本番というものが持つ特別なエネルギーを最大限に引き出すためだ。良い稽古を十分にすれば、いざ観客を前にしたときにいつも以上の力が出るようになるものである。それは、集中している証拠でもある。

どれだけ準備をしても、本番では予期せぬことが発生する。そんなとき、稽古で基本動作を繰り返し反復させて体に染み込ませ、無意識に行えるようにしておくことで、本番でその場の状況に対応できるようになる。

6. 声で人生を変えられる

ここまでボイストレーニングを行って良い声を習得する動機と習得過程および成果について、筆者らの体験をもとに述べてきた。その根本にあるのは、生活や仕事、そして人生を良い方向へ変えたい、という強い思いである。声を磨くことは、そのための強力な方法である。

人間は関係性の生き物であり、人と人との間を行き来する声はコントロール可能なツールである。良い声で話している人は信用できる。良い声のあるところに人は集まる。読者の皆様も、声を鍛えることで自身の能力をよりいっそう引き出し、これまで以上に周りの人との関係を良くして、仕事において高い信頼を勝ち取ってみたいはいかがだろうか。

田本 秀行

(たもと ひでゆき)
2014年中小企業診断士登録。現在、IT系企業に勤務。中央支部認定マスターコース「稼げる！プロコン育成塾」15期生。2016年よりボイストレーニングを開始。

