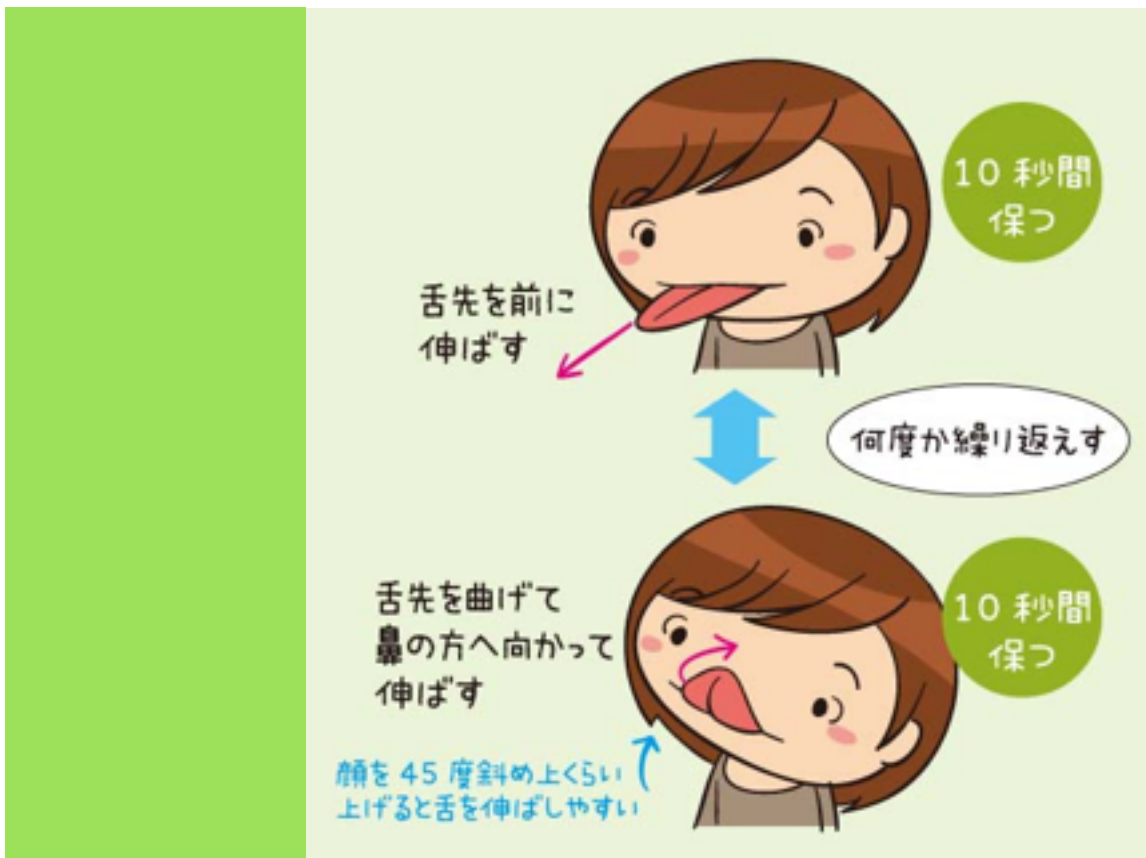


KENKO TIP

2016年7月28日



声を鍛えて、コミュニケーション力アップ

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医



かつて、城達也のジェットストリームを聞くのが楽しみでした。センスよく選ばれた楽曲はもちろんのこと、あの声で番組が何倍にも楽しく、そして曲が心に響いたように記憶しています。声の効果にすっかり感動した私は、いつしか診察でも「声の響き」を大事にするようになり、今では「声」は治療効果を左右するという確信を得ています。声は空気の振動です。声が心地よいトーンで伝わればその場の雰囲気自体もよくなって、相手の心にもよく響き、思いが自然に伝わっていくのです。

みなさんにとっても「声」はビジネスに重要な要素です。この機会にぜひご自身の「声」を鍛えてみませんか。難しいことはありません。響きのよい艶のある「声」を作るために、ポイ

ントは3つです。

まず、少し低めのトーンの声を発すること。人は生まれ持って音程がありますからそれを別のものにするのは難しいのですが、気持ち低めを心がけることは可能です。低めの落ち着いた声によって伝わる効果がぐっと高まります。もう一つはゆっくりはっきりとスピードを落とすこと。早くましくし立ると、相手を緊張させてしまい、話が正確に伝わりません。話しながらだんだん怒ってきてしまう方がいますが、大抵、速くしゃべる傾向がある方が、声がかもってしまうタイプの方です。低くゆっくり。これを心がけましょう。そして3つめが「響きをつくる舌トレ」。「舌」を柔らかくすることで響きが変わってきます。声というのは、意外にも体の衰えがでる場所です。よく「口の周りの筋

肉」と言われますが、大事なのはむしろ「舌」です。舌は筋肉の一つですから、年をとっても鍛えれば必ず効果があります。コツは日頃から舌をよく動かすこと。左図のように舌は喉まで伸びていて、口腔内で結構広い面積を占めているのです。あっかんべえで舌を思いっきりだしたり、上の図のように舌を動かす。これで十分です。仕事の疲労や緊張で舌は硬くなっていますから、こうやって舌を動かして動きをよくし舌の付け根などの筋肉を柔らかくすることで、喉から胃にかけての消化器の筋肉も刺激し動きを高めてくれます。

ハリがあって落ちていてゆったりとした声は「艶」をもちます。話す内容を工夫する以上に「声」は効果的にあなたの思いを伝えてくれるでしょう。