

アンドウ サオリ フリーアナウンサー、マナー講師、女優。フリーランスでテレビ番組や大手企業のCM、イベント等の案件を受注し、15年以上続ける。最近ではその経験をいかし、企業や個人からマナーやプレゼン力アップの研修依頼も増えている。



安堂サオリの

好かれる人になるための

印象アップ術

第3回

相手に好印象を与える 声のトーンとスピードとは？

今回は、人間関係や仕事を円滑にするために効果的な「声」のお話です。

声を発する際のスピードには、生活環境や個性、性格などが表われやすいと言われています。

たとえば、頭の回転が速く、伝えたい（伝えなければいけない）と感じることが次から次へと頭に浮かぶ人は、自然と早口になります。

また、話し相手や状況が変化してもあくまでもゆっくり話すことを貫く人は、何事にもマイペースな人と見てとれます。

「好印象を与える」という観点から言うと、ある程度相手の話すトーンやスピードに合わせることで大切です。

言葉や空気のキャッチボールが上手にできると、話も弾みやすくなります。

これは、プレゼンなどで一方的に話をする場面でも同じです。

きちんと聞き手の表情や空気感を感じられるかどうか。相手に対する一方通行ではなく、相互的なやり取りができるかどうかは重要です。

人とのコミュニケーションのなかで、相手の声のトーンやスピードに寄せることができれば、

「この人、話しやすいな」

「話を聞いて心地いいな」

と、感じてもらいやすくなるでしょう。

また、それが「話が伝わりやすい」ことにも繋がってくるのです。

これは、「ペーシング」と言われるコミュニケーション技法の一つで、自分の話し方や呼吸、状態、身振りなどを相手に合わせることが言えます。

この基本がわかったうえで意識したいことは、次の4つのポイントです。

①『高いトーン×ゆっくり』話す
と、柔軟でやさしい印象に

②『高いトーン×速く』話すと、
元気で明るい印象に

③『低いトーン×ゆっくり』話すと、
落ち着いた印象に

④『低いトーン×速く』話すと、
仕事ができる印象に

声を出してもOKな人は、ぜひいま実際に試してみてください。

声のトーンと話すスピードの組み合わせで、相手に与える自分の印象が変わってくるでしょう。

人と話していると、

「なぜか不機嫌だと思われる」

「元気がないように見られがち」

「話がかみ合わない」

「よく聞き返される」

「気後れしてしまう」

など、具体的な悩みをもっている人。そういう人こそ、より効果を実感してもらえないのではないのでしょうか。

この4つのトーンとスピードの組み合わせを意識して、話してみてください。

ここで特に気をつけたいのは、これを「地声」の範囲内で表現することです。

あくまでも自分の身体から楽に自然と出る声で、4つのポイントを意識してみてください。

つくった声で表現すると、逆に伝わりづらくなってしまいます。

相手にどんなふうに聞いてもらいたいのか、どんなふうに伝えたいかに合わせて、この組み合わせを使い分けてみてください。

説得力のある話し方をしたい人はぜひ、普段の声をベースに、声の低さと速さを意識してみてください。

いかがでしょうか？

声のトーンとスピードをうまくコントロールできるようにになると、きっとこれまで以上に印象力のアップが図れるはずです。