

マスク着用
でも

オンライン
でも

相手の心に届く 「発声法」 トレーニング



マスクをしながら会話をすると、声がかぐもって、相手とコミュニケーションがとりにくく感じます。そこで、発声法を見直し、「よい声」「通る声」を出すトレーニング法を伝授します。

ビジネスボイストレーナー
毛利大介

聞こえにくい声は 2週間で変えられる

人前で話すとき、「声が通りづらくてよく聞き返される」「店のなかで店員を呼んでも気づいてもらえない」という経験はありませんか？ そんな悩みは、ボイストレーニングで解決できます。

どのくらいのトレーニングかというと、日数にして14日間ほど。つまり、2週間で、イメージ通りの声を出すことができます。

筆者はビジネスボイストレーナーとして、経営者をはじめたくさんの方のビジネスパーソンを指導していますが、自分の声や話し方に自信がない人は、非常に多くいます。それもそのはずで、話し方や、コミュニケーションをとる際の「発声法」を習ったことのある人はほとんどいません。

さらに、コロナ禍で、日常的にマスクをすることがマナーとされ、リモートでのコミュニケーションが当たり前になりました。コミュニケーション・ツールや状況が変化したいま、それらに合わせ「伝える工夫」をすることが、これまで以上に重要です。

実際のところ、コロナ禍で、コミュニケーションに不安を感じて相談に来る人の数は、明らかに増えています。

そうした不安を一気に解決する「伝わるボイストレーニング」のノウハウを紹介します。

マスク越しで 伝わりにくい原因とは

マスク越しだと「自分の話が相手に伝わっていないのでは？」と不安を感じる人は多いと思います。その原因は、「唇の動きが見えない」からです。

実は、わたしたちは相手の声を耳で聞くだけでなく、唇の動きを見て言葉を推測しています。マスクによって、その推測ができなくなったために、実際に相手の言葉が聞きとりにくくなったと感じますし、自分は大丈夫かな……と不安になるのです。

オンラインで 伝わりにくい原因とは

まず1つ言えるのは、初めてのことをやるとき、慣れていないことをやるときは、誰でも不安を感じ

じます。

また、環境（パソコンの性能やネット環境など）がお互いに違うので、きちんと声が聞こえているか不安で、確認したくなります。そうした不安が、オンラインでは「伝わりにくい」ように感じる一因として考えられます。

そしてもう1つ、これはパソコンやスマートフォンのマイクの性能にもよりますが、一般的に、人間の耳が拾える周波数の範囲より、マイクが拾える周波数の範囲はずっと狭いのです。

だからより一層、オンラインでは「はっきり話す」必要があります。具体的には「滑舌」を鍛える必要があるのです。

声の大きさも大切ですが、マイクが拾いにくいのは、声より滑舌の周波数が原因なので、滑舌を鍛えるほうが重要です。

しっかり伝えるトレーニング① 鼻腔共鳴

では、相手に自分の声がしっかりと伝わるボイストレーニングをしていきましょう。

まずは、マスク越しでも「通る声」になる方法です。ここでボイ

ントとなるのが、「鼻腔共鳴」です。つまり、鼻を鳴らす練習をします。

人の声は、自分の体のなかにある空洞に共鳴してよりよく響き、また心地よい声になります。鼻腔はマスクより少し上に位置するので、マスクの影響を受けることなく、響きを相手に直接届けやすいのです。

さっそく練習しましょう。

① 鼻の骨をつまみながら、声に出して「んー」と言ってみる

鼻の骨をつまんで（目と目の間より少し下、メガネがのるあたり）、そのまま「んー」と言ってみてください。

ビリビリと振動するのがわかりますか？これがあなたの声が鼻腔に響いている状態です。

② そのまま「あー」と言いながら、「んー」との違いを確認

では続いて、そのまま「あー」と言ってみてください。ビリビリが減ってしまったのではないでしょうか。

これを「あー」の状態でも「んー」のときと同じように、鼻腔に響くように練習します。

③ 「んー」で振動を確認しながら、「いー」「えー」「あー」の

順にビリビリと振動させて発音できるように練習する

もう一度やってみましょう。

「んー」で響きを確認したら、次は「いー」。わざと鼻声にするのがコツです。鼻の骨はビリビリしたでしょうか？

次は「えー」。それができたらもう一度「あー」。同じ要領で、「うー」「おー」と続けます。どの母音のときも、しっかり鼻の骨が振動することがゴールです。

これを身につけると、マスク越しでも、また広い会場でマイクがなくても、透き通るようないい声になります。この練習を繰り返すほど「響く身体」になっていきますので、ぜひ継続的にトレーニングをしてみてください。

しっかり伝えるトレーニング② 母音筋トレ

次は発音、つまり滑舌のトレーニングです。ここでも、重要なのは「母音」です。「あ・い・う・え・お」をはっきり発音することです。

マスクをしていると、普段よりも口の周りの筋肉を動かさにくくなります。マスクに負けずに唇を

しっかり動かす筋トレをしていきましょう。

「あ」

口角を上げ、上の歯を全部出した状態で「あ」。

このとき、上の歯と下の歯がしっかりと離れていることを確認してください。どのくらい開ければいいのかというと、口のなかに指を1本入れても歯に当たらないくらいです。

「い」

同様に、上の歯を全部出した状態で「い」。口角が下がらないように注意しましょう。

「う」

唇をしっかりと突き出して「う」。マスクをつけていると、唇を動かすことが疎かになりがちです。唇がマスクを押し出すくらい突き出しましょう。

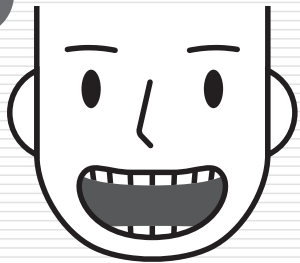
「え」

「あ」とまったく同じように口角を上げ、歯と歯をしっかりと離して「え」。

「え」は、注意しないと、つぶれたぼんやりした発音になるの

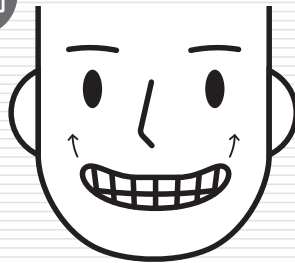
表情筋を意識した「あ・い・う・え・お」の発声法

「あ」



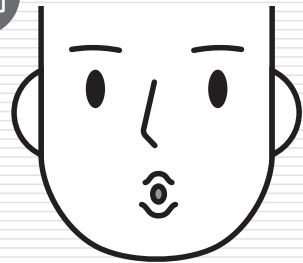
上の歯が見えていることがポイント

「い」



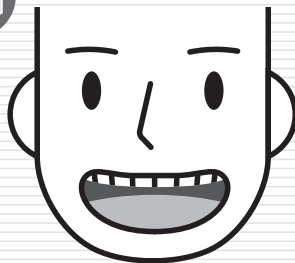
口角を上げよう!

「う」



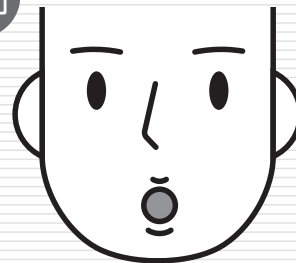
唇をしっかりと突き出す

「え」



口の形は「あ」と同じ
舌が上がる

「お」



アゴをしっかりと下げる
口の奥が広がっている

で、口を縦に開けることを意識してください。

「お」

口の奥の空洞を広くするように意識して「お」。あごをしっかりと下げ、口のなか縦に広がるようにしてください。

1つひとつの母音を丁寧に発音できるようにしたら、「あ・え・い・う・え・お・あ・お」と続けて言ってみましょう。

頬骨あたりの表情筋がしっかりと動いているの感じますか? ぜひ、鏡を見ながら練習してください。

しっかり伝えるトレーニング③ 目の笑顔

コミュニケーションにおいて、表情が非常に大切なことは言うまでもありません。筆者が教えるのは「ビジネスボイストレーニング」なので、声だけでなく、表情もよくならないとOKを出しません(笑)。

印象をよくして、コミュニケーションを円滑にするためには、表情は必須の要素です。マスクをしていると口元が見えないので、さ

らに意識しないと、表情は伝わりません。

そこで鍛えるべきは、「目の笑顔」です。

では、やってみましょう。鏡に自分の顔を映してください。手で口元を隠して、目だけが見えるようにしてください。その状態で、笑ってみましょう!

目だけで笑っているように見えますか? 笑っているように見えない人は、目の周りの筋肉「眼輪筋」が弱い可能性があります。

眼輪筋を鍛えるには、上の歯を出して、笑顔をつくった状態で、目をぎゅっと閉じます。2秒キープしたら緩めます。これを10回繰り返しましょう。

よい笑顔も、眼輪筋からです。

伝えることにおいて、ほとんどの人は話す内容ばかりフォーカスします。しかし、ときには内容よりも声や話し方、表情といった非言語のコミュニケーションが大事であるということが、様々な研究によりわかっています。

あなたの印象をよくしてビジネスを加速させる1つの方法として、「声」にもフォーカスしてみてください。

もつり だいすけ ビジネスボイストレーナー。株式会社Voice Crew代表取締役。宮城教育大学卒。2009年よりボイストレーナーとして、声に悩む経営者やビジネスマン等の指導にあたる傍ら、YouTuberとしても活動。「ビジネスボイトレ」「モテボイトレ」等のノウハウを伝えている。