

声は人格

——いい話し方を身につけよう

TBSアナウンサー 吉川美代子



声とは

自分の声を好きという人はあまりいないでしょう。私は、TBSアナウンスクール校長という立場上、多くの人から「どうしたらいい声ができますか?」「聞きやすい声をだすコツは?」と質問されることが度々あります。

顔立ちは整形手術で変えられても、声を変えることはできません。ものまねの達人は似た声を出しますが、その時、表情やしぐさも必死に本人の真似をします。そうまでしても、声紋を調べれば本人と違うことがはっきりとわかってしまうはずです。つまり、自分の声が嫌いでも、一生その声と付き合っていかなければなら

ないのです。

しかし、自分の声は変えられなくても、今より聞き取りやすい声にする方法があります。

それは、呼吸法や発声のコツや発音の仕方などです。この方法については後ほど述べますが、まず初めに声について知ってほしいことがあります。それは、声は人格そのものだ、ということです。

生まれたての赤ちゃんの泣き声や笑い声はみな同じ。下品な声も上品な声もあります。成長するに従い、骨格や筋肉の質、共鳴腔や舌の形状などが人それぞれ違ってきて、声はその人だけが出せる、その人だけのオリジナルになるのです。また、体調が悪ければ、声の張りもなくなります。気分が落ち込んでいたら、

暗い声になるでしょう。あけっぴろげな性格の人は明るく大きな声を出します。知性も声の響きに影響します。肉体と精神のすべてが声に反映されるからこそ、私は「声は人格」だと考えるのです。

そして、その声を通して発せられる言葉は、その人の心から出るもの、つまり「生き方」であると考えます。

だからこそ、これまで自分が他人に対して発していた声と言葉について考えてみることは、自分の人生や心のありようを考えることにつながるのです。

自分の声を知る

自分の声を知る方法に、録音という手

段があります。しかし、録音した自分の声を聞いて「こんなはずはない」と思った人は多いでしょう。

なぜなら、自分の声は、頭蓋骨の中を振動させて直接耳の奥にある内耳に伝わる骨伝導と空気を振動させて伝わる空気伝導のふたつの経路で聞いていますが、録音した声は空気

伝導だけで聞くからです。骨伝導と空気伝導が合わさった音のほうが、深みのある音として聞こえます。このため何年も何十年も聞きなれた自分の声と録音した声が違って聞こえ、違和感があるのです。

しかし、他人が聞く声は、この空気伝導の音です。録音した声を聞いて、「うっとりするようないい声だ」と思っ

ているのは、自分の聞いた「うっとりするような声」とは違って」と理解してください。

では、自分の声、しかも自分が本来持っている声を知るにはどうしたらいいのでしょうか。

その声は理想の声と言えるかもしれませんが、それは発声

の時に余分な力が入っていないリラックスした声です。音声外来の専門家

である耳鼻咽喉科

の医師松永敦先生

は、この声を「ゼロ

の声」と名付け

ました。「ゼロの

声」は、喜怒哀楽

などの感情もなく、

体調がよく、穏や

かな精神状態のと

きに出来ます。

体調が悪いと精

神状態も悪くなり、

「ゼロの声」を出

そうとしてもかえっ

て力が入ることが

あるので、体調の

いい時に、何も考えず何気なく音を出してみてください。たとえば、寒い夜、冷え切った体をお風呂で温める。気持ちも体もゆったりとしてくる。そんな時、何気なく「アー」とか「ウー」とか思わず出る声、これが「ゼロの声」と思ってください。発声にかかわる筋肉に余分ではない自然な緊張がないときの声です。あるいは掃除や料理をしながら、自分の名前を何気なく言うてください。言い慣れた自分の名前なので、変に力が入りません。まずは自分の「ゼロの声」を知りましょう。

この「ゼロの声」があまりに酷くて他人に不快感を与えるという人はまずいません。「ゼロの声」にさまざまな感情などが入り、さらに知性や教養や性格や体調が影響を与え、ひとそれぞれの「人格」とも言える声が出るのです。

「ゼロの声」に悪いものはありませんが、誰が聞いても心地よく美しい「ゼロの声」の持ち主がいます。ナレーターや声優、かつてはアナウンサーも訓練しなくとも「ゼロの声」自体がいい声でした。しかし、今ではいわゆる美声や心地いい声が、アナウンサーの絶対条件ではなくなってきました。声より容姿や個性が重視されているのが事実です。こうした現



アナウンススクールで授業中の吉川さん

状について、長くアナウンサーをやってきたものとして残念でなりません。

声と言葉

すでに述べたように、声を根本的に変えることはできません。しかし、低音から高音までの響きのよい声や流暢な話し方をするように努力することで、「ゼロの声」は磨かれていきます。

そのための方法として、お腹から出す、声を響かせる位置を考える、滑舌をよくする、などがあげられます。さらに、ゆっくり話す、語尾まではっきり声を出す、などの話し方の工夫もあります。

しかし、もっとも大切なことは声に素直な感情や気持ちに乗せられるかどうか、心からの言葉で話せるかどうかです。このことを忘れないでください。

書店に行くと、実用書コーナーや新刊コーナーには、話し方や日本語の言葉遣いに関する本がたくさん並んでいます。それだけ需要があるのでしょう。決定版がないとも言えるかもしれません。ただ、これらの本の中には、正しい言葉遣いさえすれば、コミュニケーションが円滑になり、社会的にも認められるかのような内容のものがあります。

私たちは何かを伝えたいから言葉をしゃべります。言葉には必ず意味があるので。たとえば敬語。若い人たちの敬語の間違いを指摘する本も非常に多いのですが、正しい敬語はこれだ、と教える前に、なぜ相手に敬語を使うのかを考えるよう教えるべきではないでしょうか。相手を敬う気持ちがあるから敬語を使うのです。心の中に少しでもこういった気持ちがあって、はじめて敬語を使う意味があるので。

TBSラジオの番組で長年活躍している毒蝮三太夫さんは、毎日現場に出て生中継をしています。集まったお年寄りに対して、「ジジイ」「ババア」を連発します。でも、視聴者も集まったお年寄りも不快に思いません。現場では、お年寄りの笑い声と、昔馴染みと話しているかのような打ち解けた会話が続きます。何故なら、毒蝮さんの「ジジイ」「ババア」には愛情がこもっているからです。「もっと長生きしてくださいよ」「いつまでも元気でいてくださいよ」という心からの気持ちや言葉にこめられているからです。もし、毒蝮さんがNHKアナウンサーのような口調で年長者に敬語を使ったら、あの楽しそうな雰囲気はなくなるでしょう。

会話というのは、言葉のキャッチボールのようなもの。心からの言葉を相手の心のミットに投げるのです。相手がその言葉のボールを受け、またこちらに投げ返す。これが会話です。本に書いてあったからと、うわべだけ取り繕ったような言葉を話しても、心からの言葉でなければむなし響きとなるだけ。言葉として相手の心のミットには届きません。

発声発音の基礎

これまで間違った声の出し方をしている、日常会話で損をしていた人がいるかもしれません。発声と発音の基礎について簡単にお話ししましょう。

小学生に、発声を教えると素直に声を出してくれます。アナウンススクールの学生も必死に努力します。しかし、年齢を重ねた方は、これまでの発声や話し方を変えることに抵抗を覚えたり、戸惑ったり、なかなか素直にいうことを聞いてくれないことがよくあります。でも、自分の声や話し方に自信がないという方は、ぜひ恥ずかしがらずに挑戦してみてください。

声の出し方の先生としてみなさんが思い浮かべるのは、声楽の専門家でしょう。

たとえばオペラ歌手とか音大の教授、現役の歌手ではないけれどボイストレーナーとして多くの弟子を教えている人などです。または、劇団で俳優たちに教えているボイストレーナーです。ところが、歌の発声や舞台での発声と普通の話し方の発声は、やや違います。話すときの先生はやはりアナウンサーがいいように思います。しかも、素人に教えなれている指導経験の豊かなアナウンサーがいいと思います。TBSでも、何度か芸大の先生や有名劇団の先生などを迎えて、発声の研修をしたことがあります。しかし、響きのある声で自然な話し方というアナウンサーの理想とはかなり違うものになり、先生側も「私にアナウンサーを指導するのは無理」とギブアップしてしまいました。

話すときは、自分の声の幅の中の低い音や高い音を出します。つまり、楽に自然に出る音域で話します。歌を歌うときは、話すときより広い音域になります。自分には、低すぎる音、高すぎる音まで出さなければならぬ曲もあります。また、話すときと比べて、歌うときは一つの音を長くのばすことが多く、息継ぎをしつかりする必要があります。話すときは、間をとってしつかり息継ぎすること

もありますが、半息といって音を出し切らないうちに一瞬息継ぎをすることが多いのです。

しかし、どちらも腹式呼吸するのは同じです。声を出すときの基本となる腹式呼吸について説明しましょう。

私たちがリラックスしているとき、寝ているときは自然に腹式呼吸をしています。腹筋を使って横隔膜を上げたり下げたりして、肺に入る空気を調節しているのです。横隔膜とは、胸（胸腔）と腹（腹腔）の境目を作っている膜状の厚みのある筋肉層のことで、自分の意思で動かすことができます。

声を出すとは、肺に入れた空気を音に変えることです。空気をはき出すときに声帯を振動させて音を作り出します。しかし、ノドだけから声が生まれるわけではありません。よく「お腹から声を出す」といいます。お腹から声を出すとき力強く響きのあるいい声が出ます。ではどうしたら「お腹からの声」が出るのでしょうか。文字通り、お腹の中に音＝声が入っていて、それをお腹から出すというイメージなのです。ノドや口元を意識すると、変な力が入ってしまいノド声になってしまいます。練習する場合は、お腹の上に両方の手のひらを置いて、声を出すとき

にその両手をお腹の前に突き出すのです。お腹に力を入れて、一緒にお腹をへこませます。お腹の中の音を外へ押し出す感じですが。常にこの「お腹から声を出す」という感覚を忘れずにいると、力強い響きのある声が出るようになるでしょう。

もう一つ、「口を大きく開けて発音する」ということがあります。このことを誤解している人が大変多いようです。口を無理に大きく開けると、唇の周りの筋肉に力を入れることになり、表情も不自然になります。さらに、舌の根元にも力が入り、舌が軽やかに動けません。「口を大きく開ける」ということは「口の中を大きく開ける」ということなのです。すると、口の中で舌が軽やかに動き「滑舌」がよくなります。

日本語の口＝唇の形は5つです。ア行の音は「ア」の形、イ行は「イ」の形といった具合です。ところが、舌の動きは、全ての音それぞれにその音に合った動きがあるのです。たとえば、ア行の「ア」と「サ」と「ラ」では、口の形は同じでも、口の中での舌の動きが違います。正しい聞きやすい発音のために、「滑舌」をよくすることが大切です。

滑舌練習では、慣れていないと「舌の動き」ではなく「唇の動き」を気にして

しまい、口元に力が入ってしまいます。舌の動きをチェックする方法があります。試してみてください。唇を軽く閉じて、親指と人差し指で上下から唇を軽くつまみます。この状態でア行からワ行まで発音してください。口の中で舌が動いていればちゃんと発音できます。指を離して普通に発音すると、舌の動きが軽やかに感じられるでしょう。

声の表情

腹式呼吸や滑舌がきちんとできていても、必ずしも魅力ある話し方になるわけではありません。声に気持ちや感情をこめられるかどうかです。声の力を発揮できるかどうかのポイントです。

たった一つの音が声の力を感じさせ、意味ある言葉になることがあります。私たちは相手の話しに反応するとき、よく「エ」という声を出します。たとえば、①確認の「エ？」 ②うれしい話に思わず「エー！」 ③がっかりして「エー！」 ④困惑したり動揺しても「エー？」など、同じ「エ」という一つの音にもかかわらず、それぞれの状況で違う意味のある「エ」です。音の高低、強弱、長短、さらにのびた音を下げるか上げるか。

これらによって、「エ」という一つの音だけで気持ちを伝えることができるのです。これが声の表情です。いちいち考えて声に表情をつけてはわざとらしくなってしまいます。あくまでも意識せずに自然に出るものです。

若い人たちの声に表情がなくなってきました。顔の表情があまりない人も多くなっています。携帯やスマホでのメール世代に多いように思います。皆さんはどのように思われますか？

子どものころからメールでのやりとりばかりしていると、自分の声に気持ちや感情をこめて伝える機会が減ってきます。また、相手の声の表情から何かを感じようとすると能力も劣ってきます。顔文字や絵文字で表すことができるからです。しかし、真のコミュニケーション能力とは、自分の声できちんと思いを伝えられることです。ビジネスでもプライベートでも、心のこもった話し方がもっとも大切なことです。先にも述べたように、相手の心に届くように、心からの言葉を投げけるのです。

言葉には実体がある

言葉は単なる音が連なっているもので

はありません。意味と実体があります。

たとえば「富士山」。この言葉を口にしたり聞いたりしたとき、私たちは、富士山の姿を思い浮かべます。「フ・ジ・サ・ン」という4つの音ではありません。ところが、日本という国も日本人も知らないという外国人に、通訳を介して「フジサン」と言ってもらおうと頼んだとします。多分、たどたどしい発音で「フ・ジ・サ・ン」と言ってくれるでしょう。でも、彼らにとっては、言葉の意味するものがわからず、ただ4つの音を声に出しているだけ。言葉には意味と実体があるというのは、こういうことなのです。

1983年4月からJNN系列で初めての早朝全国ネットのニュース番組が始まりました。「おはようニュース&スポーツ」という番組です。これを担当することになった私は、番組スタート前に、国会記者クラブで報道記者として仕事をしました。与野党の対立で予算委員会の審議がストップ。与野党の国会対策委員長会談が夜を徹して開かれ、記者たちは会議室前の廊下で、話し合いの結果を待ちます。私もその中の一人でした。

国会でのこうした記者経験以前、私はニュース原稿を読み間違いないように注意して読んでいただけでした。「与野

党の国会対策委員長会談が開かれ……」というニュースでは、原稿の文字を音に変えて、きちんとした発音で読んでいただけでした。でも、口から出た瞬間に、発した言葉は雲散霧消した感じがいつもありました。

ところが、現場での取材を経験し、自らニュース原稿を書くようになると、同じ「国会対策委員長会談が……」という原稿を読んだとき、文字を音に変えているのではなく、実体ある言葉として伝える意識が身につくようになりました。会議室に入っていく政治家たちの表情、会議室のドアの開閉時に流れ出るタバコの煙、会談が終わり廊下で政治家に群がって取材する記者たちの声など、さまざまなことが、「国会対策委員長会談」という言葉に意味と実体を与えたのです。ニュース原稿を読み上げるのではなく、視聴者に内容を伝えるという感覚がつかめたのです。口から出た瞬間に言葉が雲散霧消してしまうような心細い感じはなくなりました。

「伝える力」

時おり、自分がちゃんと伝えたと思っていた内容が相手に伝わっていないこと

があります。「あれほど丁寧に説明したのに……」とがっかりした経験はありませんか？

自分の常識が相手の常識とは限らないのです。自分の感覚が、相手の感覚と違うこともよくあります。自分が「青い」と理解した色が、相手には「青緑」と理解されるようなものです。こういうときに必要なのは、なるべく具体的に話すということです。特に、年代、地域、職業などが違うと、同じ言葉でも意味が違ったり、全く通じなかったりするものです。

たとえば「高いビル」。何階建てのビルを想像しますか？

私は警察大学校で長年講師を務めました。生徒である全国の県警、府警、道警、警視庁の警察官に必ずこんな質問をしました。「みなさんの思い浮かべる高いビルは何階ですか？」沖縄、島根、京都、秋田、東京、みな違う答えでした。

具体的にビルのことを言うなら「15階建ての濃い茶色の〇〇ビル」とか「20階以上の高層ビルの右側にある半分くらいの高さの白いタイル張りビル」という説明がいいでしょう。初めてそのビルに行く人にも見つけやすいはずです。

また、その人の感覚では「洒落た」「きれい」「モダン」というものでも、他

人には「野暮ったい」「ださい」と正反對にうつるものもあるので、誰が見てもすぐわかるように具体的な説明をしてください。特に、若い人たちの感覚は私たちとはかなりかけ離れていることを忘れないでください。

繰り返しになりますが、相手に何かを伝えるから私たちは話します。話す言葉は相手の心に届かなくては意味がありません。相手にわかる言葉で話しましょう。

「力」ブーム!?

「聞く力」「伝える力」「雑談力」など、最近コミュニケーション関連での「力」ブームですが、「心」がコミュニケーションでの最大最強の「力」です。ボキャブラリーが豊富でも、滑舌がよくても、声が大きくても、必ず相手の心に言葉が届くとは限りません。

立て板に水のごとくセールストークをする人が、優秀な営業マンになるわけはありません。売り込みにかける気持ちの強さが心からの言葉と声になるのです。声の大きさは音の圧力にすぎません。小さい声でも強い声があるのです。ですから自分の気持ちを伝えるとき、必ずしも大きな声を出す必要はありません。

親しい間柄では、すれ違ったり別れ際などに、声をほとんど出さないで口だけ僅かに動かすことがありますか？ それでも相手には気持ちが届きます。空気振動が届いた言葉ではありません。心の距離が近いと、空気を振動させるエネルギーより、心からの気持ちのエネルギーで十分なのです。

また、親しい間柄でなくても、心からの伝えたいという気持ちの強さが声の大ききより強い力になります。松永敦先生は次のようにおっしゃっています。

「音の圧力で相手の鼓膜に響かなくても、言葉を理解する相手の脳や心に強いエネルギーとして気持ちが届く」

最後に、会話での注意すべきことをあげておきましょう。

視線と相づちです。

話すときも聞くときも、相手の目を見るのが礼儀です。視線を合わせないで会話するのは、失礼ですし、不愉快です。それでも、ずっと相手の目を見ているのがつらくなることもあるでしょう。その場合は、相手の喉元あたりから目の間をみるようにします。決して相手の目より上へ視線をはずしてはいけません。相手の頭のてっぺんやその向こうを見る人がいますが、あきらかに視線をはずしたこ

とがはっきりとわかってしまいます。「あなたの話はもう飽きた」とか、「あなたに話しても時間の無駄」と言っているのに等しいのです。

相づちの入れ方も意外と難しいものです。

上手な相づちを入れると、話しが弾みます。話している側は、よく聞いていてくれることに安心し、聞いている相手を信頼します。でも、「ハイハイ」「ウンウン」「エーエー」など同じ言葉を重ねて発するのは、真剣に聞かずにいい加減にあしらっていると感じさせてしまいます。また、相づち代わりに聞いた言葉をオウム返しする人がいます。話の内容の確認ならいいのですが、あまりにしょっちゅうだと、相手にいらだちや不快感をあたえてしまいます。同じ言葉の繰り返しは、臨機応変に使ってください。

混んだ電車やエレベーターから降りるときに、無言で相手の背中を押ししたり、突き飛ばしたりする人がいます。一言「降ります」と言えば済むことです。私は、話し方ひとつで少しは住みやすい社会になると信じています。昨年12月に上梓した『アナウンサーが教える愛される話し方』（朝日新書）は、話し方について何か考える参考になるかもしれません。

お読みいただければ幸いです。

(3月14日・フォーラム)

講師略歴(よしかわ みよこ)

1954年 神奈川県生まれ

1977年 早稲田大学教育学部卒業

TBSにアナウンサーとして入社 「子供音楽コンクール」担当などの後

1983年 ニュース・キャスター

2002年 TBSアナウンスクー

ル校長

著書 『ラッコのいる海』『アナウンサー

が教える愛される話し方』

原稿募集

会員各位の原稿を募ります。

「近況・所感」「出かけてみました」「読んでみました」…。別にこの分類に入らなくても結構です。掲載分には些少ですが、原稿料をお払いします。

〈編集部〉