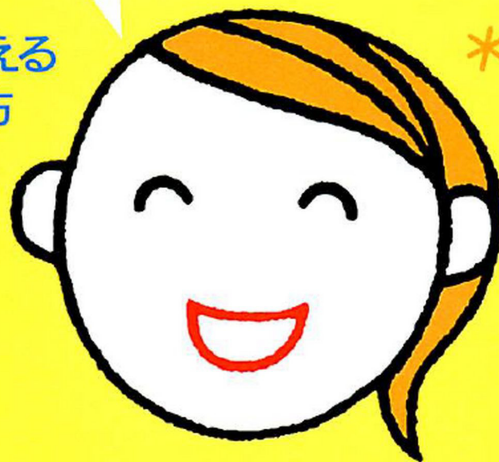


一瞬で心をつかむ

笑声力

えごえりよく

*
好印象を与える
声の出し方
話し方



*
成田万寿美
narita masumi

はじめに

「笑声」ってなんだろうっ。

そう思いながら本書を手にとったくださった方も多いと思います。「わらいごえ」ではありませぬ。「えいごえ」と読みます。「笑顔の見える声」という意味で、私が使っている言葉です。

じつは私は、長いこと自分の声にコンプレックスを持っていました。それを克服するきっかけになったのは、私にボイスレッスンをしてくださった恩師の一言でした。

「僕は、よいアナウンサーとは、上手な話し手であるより、人の痛みがわかる聴き手であるべきだと思っています」

このとき私は、与えられた原稿をたたく上手に読もうとしていた自分に気づいたので。

その後、テレビ番組のキャスターや司会など、声を使う仕事を続けながらも、常に「プロの「聴き手」になることを目指していました」

それでもまだ、自分の声に自信が持てずになっていたときのことです。担当していたニュース番組の「ロテューサーが年賀状にこんなメッセージを添えてくださいました」

「ニュースは、伝え手の感性が大切だと思っています」

人の痛みがわかる「聴き手」でありながら、「私」という一人の人間の感性が伝わるような「伝

え手」になりたい。そう思いました。

そして試行錯誤するうちに、いつしか周りの方からこう言っていただけになりました。

「成田さんの声は、笑顔の見える声ですね」

その頃からようやく、本当の自分の声で話せるようになった気がします。

このことは、自分らしく人と会話できる自信につながり、その後の私の仕事や人生の可能性を開いてくれる大きな強みになったと感じています。

話している人の笑顔が目には浮かぶような声は、アンテナを立てれば、あちこちで耳にすることがあります。

「笑声」は、決して特別な人だけが持っているものではありません。誰もが持っている宝物です。いつも健康でポジティブで思いやりを感じさせるような笑声で話す人は、初対面でも好感度や信頼度が高い気がします。なかには、笑声でらくらくと運を招き寄せられているように見える人さえいます。この本を読んで、あなただけの宝物を見つけ、少しずつ磨きをかけていってください。

一つでも二つでも、やってみようと思えること、心に響くことがあれば、そこからすべに始めてみてください。あなたの笑声が、あなたの人生をより楽しく豊かなものにしてくれるに違いありません。

目次

はじめに	2
本書の使い方	6
第1章 あなたが笑声を持っていることに気づいていますか？	7
人も運も幸せも引き寄せる笑声の力	8
誰もが笑声を持っている	10
「よい声」「悪い声」の思い込みを捨てる	12
どんな美声より、耳に残る声	14
声のクセをカバーし、個性を生かそう	16
声に一番影響を与えるのは、そのときの気持ち	18
声が若いといわれる人は、心も若い	20
声の印象を悪くする2大要素	22
人の心をつかむ笑声の3原則	28
第2章 笑声のための基礎レッスン	33
自分の声ってどんな声？	34
あなたのナチュラルボイスを見つけよう	38
心と体の緊張をゆるめる	40
首、肩のコリをほぐして声帯をスムーズに	42
ナチュラルボイスを出してみよう	46
よい声はらかな姿勢から生まれる	48
第3章 笑声のための心がけ	67
いつでも前向きになれる3つの魔法の言葉	68
口角が下がる言葉に気をつけて	70
三面鏡で横顔チェック	72
アンダースローで言葉を投げかける	74
「問いかげ言葉」を習慣にする	76
「ありがとう」のひと言を添える	78
電話の横にスタンドミラーを置いてみる	80
どんなときも笑声で話せる人になる	82
笑声効果をさらに高める3つの秘訣	84
笑声に出して読んでみる	88
付録 笑声で読みたい名文	91
おわりに	95

第 1 章

あなたが笑声を 持っていることに 気づいていますか？

本書の使い方

TEXT

笑声力

第 1 章 あなたが笑声を持っていることに気づいていますか？
⇒ 人間関係と声の関わりについてお話しします。

第 2 章 笑声のための基礎レッスン
⇒ **ベーシックレッスン**
笑声を出すためのエクササイズを紹介します。

第 3 章 笑声のための心がけ
⇒ **メンタルレッスン**
いつも笑声な人の秘訣に迫ります。

付録 笑声で読みたい名文

本書のページ右肩に
CD マークがあるものは
音声で解説が聴けます。



笑声レッスン

Lesson 1 ナチュラルボイスを出してみましょう
⇒ **TEXT** 第 2 章 46 ページ

Lesson 2 いつでも前向きになれる 3 つの魔法の言葉
⇒ **TEXT** 第 3 章 68 ページ

Lesson 3 アンダースローで言葉を投げかける
⇒ **TEXT** 第 3 章 74 ページ

Lesson 4 「問いかけ言葉」を習慣にする
⇒ **TEXT** 第 3 章 76 ページ

Lesson 5 声に出して読んでみる
⇒ **TEXT** 第 3 章 88 ページ

笑声で読みたい名文

⇒ **TEXT** 付録 91 ページ



人も運も幸せも引き寄せる笑声の力

仕事の打ち合わせのため立ち寄り寄ったカフェで1時間ほど夢中で話し、ひと息つこうと資料を閉じたときのことです。穏やかで温かな“笑声”に出会いました。

「コーヒーのおかわりをお持ちしましょうか？」

短い言葉なのに、声から人柄が伝わってきて、とてもよい気分になりました。

誰が聴いても心地よい音楽、耳障りな騒音といったものがあるのと同じで、人の声も音の一つとして聴覚で捉えられ、感性に直接、訴えかけてきます。きくと彼女は、声をかけるタイミングまで気にしてくれていたに違いありません。その気持ちが声に乗って届いてきたのだと思います。

あなたの近くにも「一緒にいると心地よい」「話しているのが元気になる」「この人と一緒に仕事したい」と感じさせる声の人はいませんか？ じつは、こういう人たちが共通して持っているものこそ、笑声なのです。

笑声は、アンテナを立てればあちこちで聞くことができます。電話の声から笑

顔が想像できるような人や、挨拶する声だけでその場がパッと明るくなるような人も笑声の持ち主です。

笑声は相手への気遣いや思いやりが込められた声でもあります。しかも、一瞬でその場の空気を変えるような、良質のエネルギーを感じさせるので、同じようなエネルギーを持った素敵な人が周囲に集まりやすくなるのです。やがてそこから「よい出会い」が生まれ、

「よい恋」「よい仕事」が舞い込むようになる——。

いつも素敵な人に囲まれている人たちが楽々と人生を歩んでいるように見えるのも、“目に見えない笑声力”によるものが大きいのではないかと思えます。



あなたの声は人にどう届いていますか？

誰もが笑声を持っている

笑声は特別な人だけが持つ声だと思っていませんか？ 驚かれるかもしれませんが、じつは誰もが生まれながらに笑声を持っています。笑声で話している瞬間は誰にでもあります。ただ自分で気づいていないだけなのです。

笑声とは、生まれ持った声質のことではありません。声の表情“といったほうがわかりやすいかもしれません。

思い出してみてください。あなたが、最もリラックスできる人と話しているときの声。好意を持つ人と話しているときの声。あなたを心から信じてくれる人と話しているときの声。大好きなことについて、夢中になって話しているときの声。

そして、夢を熱く語っているときの声。それがあなたの笑声なのです。

笑声を耳にすると、たとえば次のような感覚が得られます。

(((笑声のパワー)))

- リラックスできる。
- 楽しい、悲しい、申し訳ないなどの感情が伝わり、親しみを感じる。
- 自分への好意を感じる。
- 相手ともっと話したくなる。
- 明るい気持ちになる。



笑声で話すと、会話が楽しくなります

どれも感覚的なものですが、相手の心によい影響を与えています。誰だっこんな人と親しくなりたいと思うことでしょう。