

教育

「生きた言葉の4つのポイント」とは

- 1) 正しく・・・話は中味を正しくしなくてははいけません。いくら耳ざわりの良い話でも、中味にうそやごまかしがあつては、聞く人を迷わせ迷惑をおよぼします。まず、中味に責任を持ちましょう。

- 2) わかりやすく・・・話をわかりやすくするには

- ① 聞く人の身になる
- ② 聞く人の心の中を想像する
- ③ 次第に自分の話の内容を聞く人の頭の中に組み立てていく事が大切です。

言葉で、その中味が聞く人の頭の中によく組み立てられると、聞く人は「わかった」と思います。

- 3) 切れ味良く・・・同じ話でも、生き生きとして、すっきりした感じを与えるものと、ぼやけた感じを与えるものがあります。それがここで言う「切れ味」の良さ、悪さという事です。

- 切れ味は
- ① 話の構造
 - ② 一つ一つの言葉の選び方
 - ③ 文の形が整っていること
 - ④ 話の順序等を工夫し、自分の言葉をよりすっきりしたものにする努力を重ねていくにつれ、次第に身についてくるものです。

言葉の切れ味をよくするには、人の言葉を聞きながらいつも「あ、この人の話はここがいい」・「ここがぼやけている」と言う様に、言葉の面にも注意をむける事によって磨かれてきます。

- 4) 感じ良く・・・よく人は「どうすれば感じの良い話方ができる様になるのかしら」と考えます。しかし、感じの良い話方をしたい

と思っても、上記の3つのポイントが備わっていないと口先だけのしゃべりに終って上手に話した事にはならないと思います。

まず3つが一緒になる様に工夫する事が大切です。そして

- ① はっきりした発音
- ② やわらかい声
- ③ 声の上げ下げ
- ④ 間の工夫などに心を配るようにします。そして、自分の話が感じが良いかどうかを知るにはテープ等に取り聞いてみる事が早道です。

* 自分のことばの力を高める二つの方法

(1) 表現読みの方法

自分の好きな小説等を、まいにち10分間、声に出して読みます。中味を良く表現するつもりで、中の人物のイメージを思い浮かべながら、まわりの状況や人物の動く姿や顔などを想像して読みます。会話は（声までコワイロみたいに変える必要はありません）自然にその人物になったつもりで、その心を自分にうつして行ってください。はいる、なりきる、のりうつるです。

そうしていると小説を読む事がとても楽しくなります。

1~2ヶ月行っているうちに、話が楽に出来る様になります。

話そうとすることばが頭に浮かんでくる様になります。

発音も明晰になり、間も良く取れてきます。

そのほか、不思議な事に、ふだん話をするのに、相手の気持ちが読み取れる様になって来ます。

*これは、小説の中の人物になって、自分の話す相手を思い浮かべながら読むうちに、話している本人と相手との両方の心理が心に浮かぶ、その様な練習を知らないうちに行っている成果です。

(2) 書き慣れノート

ノートを1冊用意し、「書き慣れノート」とします。

一行おきに何でも考えついた事を、人に分かる様に話すつもりで書きます。

週に一日30分でもこのノートに書き続けてください。これで話す力がぐんと身につきます。

*それは書く事が「黙って考える」力を身につける最も良い方法だからです。

是非この二つの方法を実行してみてください。普段の会話も説明も、見違えるほど上手になります。

人ひきつけるポイント10

- ① 明るいこと
- ② 微笑みをもつこと
- ③ 相手の身になり（思いやり）言葉使いに気をつける
- ④ もってまわった言い方をしないで、ストレートに言う（本音と建前は不要）
- ⑤ 感謝の表現を大切に
- ⑥ 全体の話としては肯定的に話す
- ⑦ ほめ言葉をできるだけ使う
- ⑧ できるだけ素直に相手に関心を持つ
- ⑨ 話し手としてできるだけ清潔感のある態度と服装（口は大きく開けて話す）
- ⑩ 挨拶はきちんとする

大阪クラブ元会員 入江笑子...
ひろしまクラブ 桑原美紀子...
教育資料より

教育特集

基礎を楽しく ボイス・トレーニング (発声訓練)

女性のスピーカーの、最も難しい問題のひとつは魅力的で聞き易い声をつくることです。どれほどうまく準備されたスピーチでも、話し方がふさわしくないと台無しになってしまいます。

もし、声が不明瞭だったり、鼻声だったり、息切れがしたり、しわがれ声だったり、単調で生気に欠けていたりすると、聴衆のスピーカーに対する反応は非協力的になるでしょう。

よい声は、まず弱点をみきわめ、次にそれらを取り除くため、特別の訓練を規則的にすればえられます。クラブ例会で、ボイス トレーニングに関する教育をするのは大変よいことです。クラブ全体が練習に参加してはじめて最善の結果が得られます。

どのような声の訓練をはじめるとせよ、その前に体がリラックスしていなければなりません。

リラックスするために伸びをします。真っ直ぐ立ち、つま先立ちをし、脚の筋肉、膝、お腹の筋肉を締め、両手で天井をつかむように伸び、指ものばし、頭はうしろにたおします。天井まで登るような気持ちになります。次に筋肉を全部ゆるめ、くずれおちます。

首と肩の筋肉をゆるめます。頭を前に倒し、充分リラックスします。力を抜いて左から右へ首をねじり、次いで1回転します。反対の方向にも回します。

深呼吸をしてリラックスします。

特別付録

(1) 発音 発音の練習表

ア エ イ ウ エ オ ア オ
カ ケ キ ク ケ コ カ コ
サ セ シ ス セ ソ サ ソ
タ テ チ ツ テ ト タ ト
ナ ネ ニ ヌ ネ ノ ナ ノ
ハ ヘ ヒ フ ヘ ホ ハ ホ
マ メ ミ ム メ モ マ モ
ヤ エ イ ユ エ ヨ ヤ ヨ
ラ レ リ ル レ ロ ラ ロ
ワ エ イ ウ エ オ ワ オ
イ エ ア オ ウ ウ オ ア エ イ
ガ ゲ ギ グ ゲ ゴ ガ ゴ

(2) 口の体操 早口言葉

- 0 お綾や 親におあやまりなさい
- 0 うちの切戸の桐の切り口は隣の切戸の桐の切口によく似た桐の切り口だ。
- 0 東京特許許可局
- 0 隣の茶釜は唐金茶釜だが うちの茶釜も唐金茶釜で どちらも唐金茶釜だ。
- 0 生麦。生米。生たまご
- 0 青巻紙。赤巻紙。黄巻紙。赤巻紙。青巻紙
- 0 長巻紙に赤巻紙。赤巻紙に生乾きの長巻紙
- 0 森の空兵衛 もなかをもぐもぐ 盛ももぐもぐ 文句ももぐもぐ
もぐ もぐ もぐ もぐ もぐ もぐ 六もぐ もぐ
- 0 レロレロレロレロラリリレロレロリルリルレロレロ ラリルレロ