

話し方教室
のようについで
よくわかる

人前で5分以上 自信を持って 話せる方法

元NHKアナウンサー
石川光太郎

はじめに

この本は、人前で話すときに以下のような場面に直面し「うまく話せるかなあ〜」という悩みを抱えている人のために書きました。

- 仕事のプレゼンなどで人前で話す機会が増えてきた人
- 結婚式の披露宴などでスピーチや司会を頼まれた人
- 就職活動で自分をPRすることが必要になった人
- 講演などを頼まれる機会が増えてきた人

私は今、話し方の講師を仕事にしています。

そこには上のような課題を抱えた方々や、アナウンサーや声優の卵、はじめての方から更なるレベルアップを計りたい方で様々な人が生徒としてやってきます。

今でこそ、こうして人に話し方を教える立場にいますが、かつてはひどいものでした。

実は私自身、数年前まで現役のアナウンサーをしていました。NHKに約20年勤めていたのですが、本番前、本番中は常に緊張をしていて、恥ずかしい失敗を何度もしてきました。

人前に出る機会が多いアナウンサーでさえも、ニュースを読むときや収録の際には毎回緊張しています。

こんな話をすると、「え〜そうは見えない」と言われることも多いのですが、本当です。

それはアナウンサーに限らず、役者さんや芸人さんにも言えることだと思うのですが、彼らは緊張していないのではなく、“緊張しているように見せていない”だけなのです。

皆さんは、次のような経験をしたことはありませんか？

- 職場のプレゼンテーションで説明をしているときに、視線をどこにおけばいいのかわからず目が泳いでしまう
- スピーチ内容を丸暗記して臨んだが、緊張のあまり話している途中で忘れてしまったことがある
- 講演で、決められた時間よりも話しすぎたり、逆に時間が余ってしまったりする
- 特に緊張はしないけれど、どうも自分の思っていることを相手にうまく伝えられていないのではないかと心配だ

こうした緊張は誰にでもあります。突然頭の中が真っ白になってしまったり、必要以上に話しすぎてしまったり。

そうしたトラブルを防ぐためのコツを、人前に出るアナウンサーや芸能人は持っているのです。

では、そのコツとは何でしょうか？

それは、入念な「準備」をすることです。準備のコツさえつかんでいれば、誰でも自信を持って話すことができます。

本書でお伝えしていく準備の方法や心構えをするようになってから、目を覆いたくなる大失敗はしなくなりましたし、中継の本番中にどんなトラブルがあってもある程度は対処できるようになったのです。

私も最初からアナウンサーとして一人前に成功していたわけではありません。むしろ同期や同僚に比べて成長が遅く、下手な方でした。

それでもNHKのアナウンサーとして20年近くもやってこれたのは、毎回の放送の度に、しっかり準備を重ねてきたからだと思っています。

「話し手」のプロになって感じることは、人前で上手に話すことができるようになると、実に多くのメリットがあるということです。

話の要点を簡潔にわかりやすく、かつハキハキと話す人に出会った時、どんな印象をもちますか？

打ち合わせや商談なども早く終わるでしょうし、もう一度一緒に仕事もしたいと思うのではないのでしょうか。

プライベートでも仲良くなりたいと思うかもしれません。

ある講演でものすごく面白い話を聞いたら「もっとこの人の話を聞きたい」と思うかもしれません。

つまり、話をする、伝えるということは、よりよいコミュニケーションの基本なのです。人前で上手に話すことができれば、仕事やプライベートを充実させることができるのです。

本書では、私がアナウンサーとしての経験から学んできたこと、コツなどを誰にでもわかりやすく活用できるよう書いています。

いつもプレゼン後は落ち込んで帰路につく人や、スピーチや講演で失敗することがクセになってしまった人が、自信を持って人前で“伝える”ことができる方法について、基礎編、応用編、上級編に分けて紹介していきます。

序章では、本書を読む方の多くが抱えている悩みの対処法をお伝えします。たとえば、人前に出るとどうしても緊張をして汗をかいてしまったり、声が震えてしまったりする原因を説明しています。

基礎編では、私のこれまでの経験をふまえ、人前で話す場面までにクリアしておきたいポイントをまとめました。

人前で話すことがはじめての方にもわかりやすいように、具体例を交えながら書きました。

時間がないときは、基礎編だけを読んでも最低限の準備をすることができるようになっていきます。

応用編では、これまでに何度か人前で話す機会があり、自分の話し方が相手に不快感を与えていないか不安、またはジェスチャーをより効果的なものにした方に、ワンランク上の話し方をマスターするためのちょっとしたコツをお伝えします。

また、インタビューなど相手から話を聞き出すときの3原則をご紹介します。

上級編では、相手により伝えやすい声になるために、また滑らかな言葉づかいを実現させるために、エクササイズをしましょう。実際に私の講座を受講している方たちに教えている方法もいくつかご紹介します。

本書ではこちらは上級編に位置づけていますが、アナウンサーや俳優など話し手のプロはまず初めにこうした正しい発声の訓練を行います。

美しい発声をするための腹式呼吸や発声の訓練は、実際のアナウンサーや俳優を目指す人が一番はじめに覚えることです。

終章では、私自身がこれまで「人前で話す」仕事に関わってきて、もっとも大切だと思っていることをお伝えします。

本章をお読みにられる頃にはすでに“緊張を和らげる方法”が身についているはずです。

皆さんが目指すのは“人前で自信を持って自分の思いをわかりやすく伝える方法”の習得です。

誰でも人の前で話すときに緊張したり、話がまとまらなかつたりするのは当然のことです。

そんな当たり前のことを認識しつつ、本書によって少しでも人前で話をするときに困らなくなるようなお手伝いできれば幸いです。

石川光太郎

Contents

2 はじめに

序章 人前であがってしまうあなたに

14 緊張の正体

緊張しない人も方法もこの世にはない／緊張の正体とは一体何でしょうか／ドキドキとワクワクは同じもの

18 不安を取り除こう

「良い緊張」と「悪い緊張」／私も悪い緊張に悩まされた／はじめての生中継での失敗がトラウマに／きれいに話さなくてもいい

22 “緊張”を“集中力”に

プロ中のプロのアナウンサーも緊張する

第1章 きちんと準備をする

28 準備って何？

原稿を用意しただけでは準備は終わらない

30 「自分が伝えたい思い」をチェックする

話す場はどういう場ですか？／とっさの一言／普段使いの言葉を崩さない

33 「自分のスタンス」を確認しよう

場の空気を読む

36 話すネタを見つける方法

話のテーマは“旬”がいい／NHK時代に役立った“連想ゲーム”

40 話そうとする内容を知り尽くす

目指せ〇〇博士！／生の情報はやはり貴重

42 話す順番を整理する

自分が話す言葉で書いてみる

45 話す内容を暗記してはいけない

メモは保険

49 覚えるのは話の流れと固有名詞だけ

丸暗記は危険

54 時間配分をする

1分スピーチは短い？長い？／時間配分のポイントは2点／話し方に緩急をつける

59 イメージトレーニングをする

落ち着いている自分をイメージする／思い込みの罠にはまらないために／「俺ね、自分を信用していないんだよね」

63 本番前にリハーサルを

本番よりも気合いを入れる気持ちで

65 自分の声を聞こう

録音の効果

第2章 少しの工夫で磨かれる

70 自分の引き出しを持つ

いざというときの「ネタの保険」／生放送での空白の7分間／

76 ハプニングの応急処置は？

主役がない！

79 テーマは1つ

話し上手がやっている「絞る」技術

82 具体的に話をまとめる

話を肉付けすると……？／エンディングを上手にまとめるコツ

85 結論から話す

「あとがき」からはじめよう

87 一文を短く

短文+短文

89 就職・転職活動でも同じ

自己PRは1つだけ

応用編

基礎編

- 92 **スピーチは小学生にでもわかる言葉で**
話の着地点が見えない／改善スピーチ例
- 97 **インタビューも聞きたいことから**
限られた時間内に要点を聞くコツ
- 101 **子どもの話がわかりやすいのは**
情報量が少なく具体的
- 104 **ジェスチャーは強調に使う**
ジェスチャーはいらない?!／プレゼンでは「指し示す」／
スピーチでは「気にしない」

第3章 話を聞き出すインタビューのコツ

- 110 **インタビューでの3つの原則**
基本は「きっかけ」「魅力」「今後」
- 112 **相手の話をきちんと聞く**
「フリ」は見透かされる
- 114 **聞くことが緊張を和らげる**
ゲストに怒鳴られる
- 116 **本人にしかわからないことを聞く**
「生の声」で話さなければ伝わらない

第4章 聞き取りやすい話し方

- 122 **“おなか” を使おう**
腹式呼吸は“体力作り”
- 125 **声の大きさの重要性**
声が小さいと伝わらない
- 128 **滑らかに話そう**
苦手な音の練習を／「サ行」のトレーニング／
「ナ行」のトレーニング／「だぞで ざどぜ」／苦手な言葉は言い換える
- 135 **姿勢が大切**
見た目のためにも声のためにも

上級編

- 137 **第一声が勝負!**
勢いに乗ろう
- 139 **「え〜」 はあまり気にしない**
準備ができていれば自然と減る
- 141 **目線はどこに置くのか**
相手の口元を見る
- 144 **マイクの使い方**
マイクは使わないという気持ちで／マイクなしの場合

第5章 わかりやすく伝える練習

- 148 **図形をわかりやすく伝える**
言葉を頼りに図形を描く
- 151 **写真を手がかりに物語を**
情報を引き出し話を組み立てる
- 154 **資料の見せ方・魅せ方**
「しっかり」見せる
- 156 **資料はシンプルに**
情報を捨てる勇気を

終章 何よりも大切にしたいこと

- 162 **準備をしてきたのだから自信を持つ**
自信のない理由を探そう／自分の声にコンプレックスを持っていた彼
- 165 **自分が思っているほど周囲は気にしていない**
自己紹介で泣いてしまった彼女
- 169 **失敗してもいいのです**
気づけるかどうかが大事／開き直る
- 173 **緊張を和らげる最大の薬**
自分自身に「楽しもう」と話しかける

巻末付録 **ニュースの裏側**

- 176 **事件発生!**
深夜の特番
- 179 **アナウンサーの悪夢!?**
ニュースを失敗する夢
- 182 **オンエア外の仕事**
ネタ探しも取材もこなすのです
- 184 **永遠のように感じた10秒間**
外国からの中継
- 187 **おわりに**