

2015.1.21

小原院長の“いま一番気になる人・仕事” スペシャル対談

## 小原忠士×古閑俊行

平成2年の開院以来、24年間にわたり地元連島を中心に多くの住民の方から信頼を頂き、皆様の健康に貢献してきた小原整骨院。その小原院長が“いま一番気になる人・仕事”というテーマで、ゲストの方と対談をして頂きました。今回は、話し方教室の講師、またプロのナレーターとして活躍している KIT マネジメント代表の古閑俊行氏をお招きし「話し方で変わるコミュニケーション」について語り合っていました。(2015年1月18日(日) KIT マネジメントにて)

「自信を持って話したい！」伝わる話し方をプロのナレーターが伝授！

### ゲスト紹介

#### ■ 古閑俊行 (KIT マネジメント 代表)



1970年 倉敷市出身。フリーアナウンサー、MC ナレーター、話し方講師。

平成12年、テレビ朝日アスク（アナウンススクール）に入学。声優、ナレーター、アナウンサー専科を修了。テレビ朝日アスクマネジメントに所属し、司会、パーソナリティ、ナレーション、リポーターを経験。2004年より現在まで、競泳日本選手権場内アナウンサー（アテネオリンピック選考会から）として、現場の緊張感をお伝えしている。平成20年KIT（ケイアイティ）

マネジメント設立。現在は、地元倉敷に帰郷し、司会、CM ナレーション、アナウンスを行っている。

#### ■ 小原忠士 (小原整骨院 院長)

倉敷市出身。地元である倉敷市連島で開院以来24年にわたり地域の皆様の健康に貢献してきた小原整骨院の院長。柔道整復師としての技術力は当然、その穏やかな人柄で多くの患者に慕われ、スタッフからの信頼も厚い。6月には株式会社エミリンクとして法人設立。代表取締役となる。



株式会社エミリンク (小原整骨院)

## ■ 司会進行 俣野浩志（株式会社パッション）

岡山市出身。一般社団法人ウェブ解析士協会認定 初級ウェブ解析士。経営修士（MBA：香川大学大学院地域マネジメント研究科）。大学でマーケティングを学んだ後 11 年間印刷・デザイン業界に勤務。2009 年に岡山県産業振興財団主催のベンチャー・ビジネスプランコンテストにて奨励賞を受賞。2013 年大学院にて「住民主体の体験交流型プログラムが地域社会に与える影響についての考察」というテーマで、NPO のまちづくりを研究した。

### スピーチでのあがり症を克服する方法は呼吸法と事前準備！

司会：まずは古閑さんと小原院長の出会いをお聞かせください。

小原：古閑さんとは、昨年末の FM 暮らしきの長寿番組である「プリティウーマン」の忘年会でお会いしたのがきっかけです。パーソナリティの池上さんから、「私、閃きました!!」「古閑さんと小原先生がコラボされたら、きっと素敵な番組ができるんじゃないかと。」と言われ、初対面なのに、妙に親近感を覚えた気がします。で、意気投合して、実際に一緒に番組を持つことに…（笑）。

古閑：小原先生は、その時和服姿で来られてまして、すごく几帳面できちんとされている方なんだな～って印象を受けました。

小原：私は、古閑さんの自己紹介時の競泳の選手紹介の実演で、「あの声だ～」って、ピンとききましたよ。最近の日本競泳の活躍は、目にとまりますからね。古閑さんの良く通る声はもちろんです。発声指導や話し方講座、あがり症対策などのセミナーをされているとお聞きしましたので、対談をお願いしました。



早速なんですが、古閑さんはアナウンサー、ナレーター、司会など「声・話し方」のプロとして幅広くご活躍されていますが、具体的にはどのようなお仕事が多いのでしょうか。

古閑：研修を行ったり、講師として教えたりしているのは「発声」や「スピーチ」が中心です。企業研修の場合もありますし、個人レッスンも行います。最近は地元中小企業の経営者でもプレゼンをする機会が増えているので企業研修も多いですよ。ナレーターやアナウンサーとしては、地元岡山の企業やテーマパークの CM ナレーション、司会業では倉敷市日本女性会議プレイベント、全日本モトクロス選手権、竹田恒泰講演会などでしゃべらせて頂いています。

小原：さすがに色々なところでご活躍されているんですね。話し方というかそういうこと自体に意識が向いていなかったのが、古閑さんにお会いして初めてその重要性に気がきました。やはりコミュニケーションの中でも話し方による影響は大きいですね。

株式会社エミリンク（小原整骨院）

Copyright (c) 2014 Emilink.Co.,Ltd. All Rights Reserved.

**古閑：**そうですね。実はコミュニケーションは話すことより「聴く」ことが一番大事と言われます…（笑）。私の場合、仕事柄しゃべるんですが（笑）。もちろん、しゃべるといっても一方的にというわけではありません。言葉を介してのキャッチボールですからそれなりにスキルが必要になりますし、一口にコミュニケーションと言っても話す内容や、相手を思いやる表現や気遣いなどを含めると意味合いが広いし深いですよ。

その中で「声」に絞って話をしますと…。

「発声」のレッスンをよくするのですが、まずはしゃべるときの呼吸法（声の出し方）をやりまします。呼吸法が変わると声が操れるようになるし、しゃべれるようになる。そうすると話すときに落ち着く事が出来るのです。慣れてくると、音の高低、スピード、リズム、抑揚が付けられるようになります。深い呼吸ができると、ゆっくりも、早くも、長くもしゃべれるようになります。ポイントはお腹なのです。お腹が動かないと、横隔膜が動かず胸式呼吸になり呼吸が浅い。お腹で横隔膜をコントロールして肺の空気の量を変えるようになれば、声に表現力がつきます。普通の人には訓練をしていないので胸式呼吸をしています。そのため横隔膜が動かずに空気の入る量が少ないのです。まずはここから始めるんですよ。

**小原：**空気の量が重要なんですね。確かに、体育会系の部活動をしていたら大きい声を出すのに「腹から声を出せ！」ってよく指導されますね。

**古閑：**ええ、大きい声を出すにはどうしても腹を動かせるようにならなければ出ないんですよ。ちょっとやってみましょうか？

**小原：**ええっ！

**古閑：**最初は皆さんお腹が動かないので、手でお腹を押すんです。グイグイッと強制的に。そうしながら声を出すとだんだんお腹が動くようになって…腹式呼吸を筋肉と一体化させると呼吸量も増えてきます。腹式呼吸のコツがつかめたら、手で押さなくても大丈夫ですよ。練習すればどんどん大きな声が出せるようになります。

**小原：**ちょっと息の量が増えたように感じます！私も大きい声が出せない方なので、練習します。

**古閑：**ご近所さんがビックリされるんで河原での練習をお勧めします！（笑）

大きな声を出せることは他にもメリットがいっぱいありますよ。しゃべり声で聞いている人が癒される、長時間聴いても疲れない声というのを感じたことはないですか。人は短時間なら印象に残るキャラが強い方が良いんですが長時間となると落ち着いた疲れない声が良いんです。長時間の場合、声を“音”として聴いている人が多いのです。高音のキンキン声とかはつらくなる。でも高い声でも呼吸法を変えれば通る声が出ます。マイクに乗る声というんですが、これだと聴いている方は疲れないのです。こういう声も大きな声が出せないし出ないのです。大きい声が出るから小さい声でも通る。大きい声を出せるようにして小さ



い声でしゃべるんです。

大きい声が出せると音域が広がります。息声の方が実はパワーが必要なんです。安定した低い声が出る人は女性に受けがよいですね（笑）。

空気の量が増えたら声も低くなるんです。高い声はあまり空気が要らない。実際には高い声の方が聞き取りやすいのですが長時間聴いたら疲れます。低い声で落ち着いた声だと安心して心地よく聴いていられます。

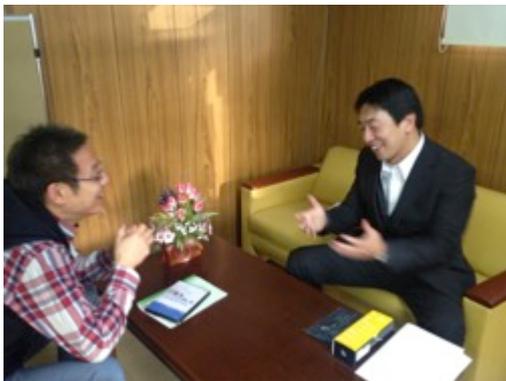
**小原：**なるほど！発声だけでも相当奥が深いですね。低い声に魅力を感じる人が多いのもわかります。

**古閑：**声を当てると言うんですが、声は空気の量なんです。よく「あの人オーラがあるな！」と思う人は体に声が音波になって当たっているんですよ。高い声の人は耳だけに当たっている。魅力のある人や迫力のある人って声をぶつける感じで相手に話しかけているんですよ。

**小原：**しかしそれだけでもないですよ。魅力的な人、なんか話を聞きたいと思う人というのは。

**古閑：**人柄とかそういう部分はちょっと脇に置いて、人に伝えるということという、人前で話すスピーチがありますよね。

スピーチではまずアイコンタクトから教えます。人前でイメージトレーニングしながらワンフレーズ語りかけて、その人だけにしゃべっているという感じを掴んでもらいます。よくあがる人がいますよね。実はあがらない方法はまず呼吸法をマスターすることなんです。それと話をきっちりとまとめて準備することです。あがる人はほとんどが準備不足なんです。しっかりと言いたいことをまとめていない、キーワード（伝えたいこと）が決まっていないケースがほとんど。最後は経験です。



スピーチでは話し方のスキルの他に原稿作りも重視します。最初は原稿を一字一句全部書いて、それでしゃべってもらうんですが、そうになると棒読みになります。そこから言いたいことだけ印をつけてピックアップして、文字とかキーワードを見て自分の言葉で話すようにしていきます。そうすると段々上達してくる。特に経営者の方ですと、スピーチ原稿のチェックが重要ですね。大事なこと、キーワードは自分の言葉しゃべった方がよい。棒読みでは伝わらないですよ。

相手に伝わる話し方をするには「間」が大切だが…これが難しい！

**小原：**そうですね。確かに棒読みだと他人事のように思えますよね。

**古閑：**ええ。さらに大事な点があります。人は20分くらいで忘れる動物なので要点だけを伝えるよう意識することが必要です。持って帰ってもらいたいことだけは覚えておいて、そ

株式会社エミリンク（小原整骨院）

Copyright (c) 2014 Emilink.Co.,Ltd. All Rights Reserved.

こだけはゆっくり2回でも3回でも、間をとって話す。実はこの「間」をコントロールするのはとても難しいんですよ。うまいしゃべり方よりも間をとることの方が大事。私も最初の頃は2秒とか数えていたんです。例えば、話の内容が変わるときは思いっきり間をとって、相手が話について来られるようにする。

**小原**：間ですか。私たち素人は、その間が怖いんですけど…（笑）。

**古閑**：そうですね。確かに慣れていない人はしゃべっていない時間を怖いと感じますよね。プロも間の取り方は相当訓練します。センスにも影響されますしね。流暢な話し方は内容が残らないことが多いのです。伝えるではなく、相手に伝わる話し方が大切です。「私言いました！」と伝えていないのはこれ。ちゃんと間をとって相手に残っているかどうか、相手の表情を観察しながらしゃべらないとダメなんです。伝えたいことが残っていないから深みがないと思われる。

間の取り方は一章の一節に行く時と一章から二章に行く時は長さが違うんです。そういう細かい部分まで考えられるようになると“伝わるスピーチ”ができますよ。聴衆の立場で話し手の気持ちを考えてみるのは良い訓練になります。登壇者の話し方や気持ちを想像しながら聴いてみてください。それと、間を学ぶなら一番参考になるのは落語ですね。間の取り方が絶妙。表現力も一人3役4役やっているので一人で役割を変える方法が身につきます。引き出しが増えますよ。



**小原**：あがるのは呼吸法としっかりした準備で対処できるのはわかりましたが、それでもあがりそうですが…（笑）。

**古閑**：ははは…。まず緊張とあがりは違います。あがりとは自分を守ろうとする自己防衛本能。だから回数をこなすしかない。最後はセンスですが、努力すればある程度のところまでは皆さんあがらないようになれる。要はスピーチの練習をしたことがないからあがるだけなんです。

それと、実はほとんどの皆さんが自意識過剰なんです。一般の人がスピーチしている時に、どれくらい一生懸命見えていますか？聴衆が一生懸命見るのは芸能人とか有名な人だけで、一般人はそんなに注目されません。見られていないのに勝手に自分であがっているんですよ。恥かきたくない、カッコつけたい、よく見られたい、と思っているんですね。当たり前ですが…。でも実際は…映像としては見ているが、そこまで注目していないのです。ですから伝える方をしっかり練習しておけば大丈夫です。興味があるかとか何かがないと人はそこまで見ないのです。伝えたい気持ちを優先させる。しっかりと相手に伝える。そう意識するとちょっと楽になる。緊張はしますが、それが理解できると話が上手でなくても気が楽になります。

**司会**：実は私、早口で滑舌が悪いんですが…。

**古閑**：もちろん滑舌の練習もありますよ。母音がしっかり発音できていれば滑舌が悪くても日本語は聞き取れる。「あいうえお」ですね。「あえいうえおあお」を笑顔で発声する基本練習があるんですが、この時、表情豊かにしゃべるために表情筋を意識して発声するんです。日本人は「う」「お」が弱いと言われます。唇を尖らす形が弱いんですね。楽をしてしゃべ

っている、口を動かしていないんです。口を動かさなくても「あ」などは割と聞こえるんですが「う」と「お」はそうはいかない。言葉を発するというのは、喉までが声（音）で顔と舌と表情筋と唇で言葉にするんです。なので表情筋が豊かで口もしっかり動いた方が、メリハリのある話し方が出来ます。本番前には基本練習などで口と喉のウォーミングアップをしてからの方がすーっと入れますよ。

**小原：**古閑さん達プロが見た場合、上手にしゃべるといのはどういうことなのでしょう？

**古閑：**上手にしゃべれるといのは飽きさせないしゃべり方、一本調子でない。しゃべり方の引き出しが多い方ですね。表現力豊かな方が面白いでしょう。しかし、ケースバイケースでどんなしゃべり方を上手なしゃべり方といのは変わってきますよね。例えば、アナウンスの時は早くしゃべるが、レッスンや一般の人へはスピードを落としてしゃべっています。ゆっくりしゃべる時の方が逆に難しい。講座とかで講師をする場合はアナウンスとは逆、上手にしゃべってもダメ。

大切なのは話に気持ちを込めるということでしょうか。レッスン生に「あなたの声（話し方）を相手に対するプレゼントにしてください。」と言ったら気持ちが入ったり、声に力が入ったりするんです。優しい言葉を選んで話そうと考えるようになるし。そうなるとうまいといか伝わる話し方になりますよね。

アナウンサーはちょっと特殊で、原稿を自分が話しているようにできるのがアナウンサー。原稿を見ながら、原稿ではないように喋るんです。先ほど棒読みだと伝わらないと言いましたよね。棒読みだと思った時点で半分聴く気がなくなると…。アナウンサーは個人の感情を入れてはいけませんので、棒読みでも伝わる話し方を訓練するのです。それがアナウンサーで言う所の上手なしゃべり方。表現してはいけません。

ところが、同じ声の仕事でも全く逆なのがナレーション。ナレーションは表現者。ナレーションは騙り（語り）を働く。いい意味での騙し。情景を思い浮かばせるとか、その人の気持ちを汲みながら表現して読む。アナウンサーは事実を的確に伝える。他人事して客観的に。気持ちや情景を感じながら普通に読む、表現せずに読むんです。だからアナウンサーがやるナレーションと役者がやるナレーションは表現の仕方が全く違います。どちらがいい悪いではないのですが…。以前、森繁久弥さんは「間のわからないやつは朗読とかやめてしまえ」と言っていたらしい。情景を思い浮かばせる意味で。そういう意味では落語もナレーションも共通している部分がありますね。

人に伝わる話し方ができる人といのは、自分の頭の中で映像を作ってしゃべることができる人ですね。相手に情景を浮かべさせるようにするんですよ。体験した人にはかなわないんですよ。だからイメージトレーニングをなささい、想像、空想、妄想しなさい！と教えます…（笑）。

イメージトレーニングほどの仕事でも活かしますよ。例えば、仕事の段取りとか、整骨院でも患者さんがいるというイメージが頭の中でも体の感覚としても残っているので、体感しながら人に説明できるようになります。文字を説明するのではなく、体感した経験を話せるので説得力が増します。

明石家さんまさんは、体験を映像として覚えているので、台本がなくてもどんでん



る。スピーチが苦手な人は体験が少ない人とも言えるんです。まあ中には一杯あっても言葉にするのが苦手な人もいるのですが…。

若い人や話が苦手な人も色んな経験があるでしょうから、やはり体験談を話してみるのはいいと思います。書く表現と話す表現は違うので。思い出しながらしゃべる。話が尽きない人というのはほっといても話題がどんどんでてくる。あれは思い出しながらしゃべっているのですね。体験談って説得力もありますしね。自分のことですから自信を持ってしゃべりやすくもなります。これも訓練ですね。

**小原：**なるほど、表現力も必要ですし、そもそも気持ちを込めることが大切なんですね。体験したことが一番伝わりやすいというのはよく分かります。ところで上手くなるコツというのはあるのでしょうか？

**古閑：**上手な人のモノマネをしてみるのが良いですよ。お手本になる人は皆さんそれぞれ違いますから、自分が好きな相性の合う人をお手本に選んで…。政治家は相当練習しています、やはりしゃべることが仕事のようなものですから。私は浅草演芸ホールに通っていました。落語は50回ぐらい見に行きましたね。ベテランの人の落語を全部同じように口を動かしてしゃべる真似をして、耳で訓練して。誰のファンとか誰のようになりたいかというのはないのですが、色んな噺家のモノマネをしていたら、生理的に合う人がいるので…色んな人のしゃべり方を盗んで自分流になった。武道の世界でよく言われる守破離が必要だと思います。まずは基礎がないと自分流はできませんよね。

**小原：**伝わる話し方というのも奥が深いというか、相手があつてのことなので相手に合わせなければいけませんよね。その辺りのノウハウというのはあるのでしょうか？



**古閑：**コミュニケーションのスキルで最近はコーチングが活用されていますよね。そういったスキルをうまく使うことも必要です。例えば、相手との共通項を探して、そこから会話を膨らませる。「これがコミュニケーションだ」とある先生が言っています。趣味でも出身地でもなんでも良い、会話の糸口を探すんです。信頼関係をまず作らなければ、なかなか心を開いてくれませんから…。

人間関係に悩んでいる人は多いですよ。ほっといても気が合う人と、共通項とか努力してコミュニケーションとって仲良くなる人と…色々です。初めは相手との共通項も価値観も育った環境も分からない、同じところがあるのか、全く違うのか。全く違う時は、適度な距離で付き合うようにする。わざわざ話しかけなくても合わないだけの人もあるので、無理をしないことも大切です。仕事や挨拶はするが合わない人にはそれ以上関わらない。言ってしまうと、気が合う人とだけしっかり付き合っていけば人間関係に悩むことはないですよ。なかなかそういうわけにもいきませんが…(笑)。

ですから、少しでも円滑なコミュニケーションを図るためにコーチングを学んで使いこなせるようになることは、自分を助けることにも繋がります。簡単なところでは、仕草を真似るミラーリングというスキルがあります。例えばコーヒー飲むときに、時々同じ仕草をする。同じ姿勢や仕草をするとなんとなく気が合うという雰囲気になる。落ち着くんですね。呼吸とかでも同じです。呼吸のリズムとか話し方のリズムが近いと居心地が良いと感じるんです。

お互いに。意識していない人がほとんどですが、そういうことがあります。呼吸を合わせる。話のリズムとか呼吸が合うのは空気が合うから気が合う。居心地がいい。なんとなく気が合う人はこれが無意識にできている者同士なんです。

逆に努力しても合わない人とはどうしても合わない。コミュニケーションの先生といても合わない人は合わない。技術的なこと。趣味とかは合ったにしても。

**小原：**ある意味、無理しないように割り切りも必要ということですね。話し方を学んでいくとコミュニケーションに繋がり人間関係まで考えるようになりますね。それだけ人との繋がりには言葉を駆使して意思の疎通を図らなければならないわけですね。自分の思いを押し付けるのではなく上手く伝える技術。話し方奥が深いですね。

### 小原先生と共にFM くらしきで「気まぐれ！メンズトーク」という番組がスタート！

**小原：**ところで、古閑さんはどのような目標とか夢とかお持ちですか？

**古閑：**そうですね。話し方教室に来られる人は前向きな方が、スピーチなどの依頼が来て切羽詰まった方がほとんど。後ろ向きの方とか…そういうお客さんは滅多に来ません。向上心を持っている人が多いですね。そんな中で講師をやっていると、マンツーマンのレッスンや講座とか研修でもそうなのですが、人の成長を見ることができるので、それが嬉しいんです。アナウンサーより講師の方が面白いですかね。役に立ったなと思えるから。自分が成功した時よりも嬉しい。あがり症の人が楽になったと言われたら単純に喜べます。やはり感謝されるからですね。

自分は何を最優先にして生きているか、価値観、考え方。承認、自由、愛情、挑戦、安心・安全なのか。人に喜ばれることをしたいと小さい頃から思っていたようです。たまたま倉敷にご縁があったのでここで暮らしていますが、実は6人兄弟の末っ子なんです。兄弟の中で倉敷で生まれたのは私だけで…。どういうわけか転勤族だった父も最終的には倉敷が好きで根を下ろしてしまっただけ。今では、人のお役に立てる仕事を倉敷を中心にやらせてもらっているの、恩返しになっているのではと思っています。

今後は企業向けにコミュニケーションとか、声の出し方、話し方の研修を中心に活動していきたいですね。今は需要がありますから。それとやはり人前で話をする仕事も継続していきたいですね。今回、小原先生とFM くらしきで「気まぐれ！メンズトーク」というラジオ番組をすることになったので、とても楽しみにしているんですよ！



**小原：**私もですよ！！古閑さんと一緒にリスナーにとって有意義な楽しい番組を作りたいと思っています。聴き心地の良い「モテ声講座」という企画もありますし！

**古閑：**ははは！それは是非やりましょう！

**小原：**今日は良いお話をお伺いできました。お忙しいところ、ありがとうございました。

古閑：こちらこそ、ありがとうございました。

.....

■ KIT マネジメント

〒701-0104 倉敷市山地75 TEL：086-476-6140 FAX：086-476-6141

■ 小原整骨院（本院）

〒712-8014 倉敷市連島中央 2-3-22 TEL&FAX：086-444-9595

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～19:15	○	○	○	×	○	×	×

こはら鍼灸整骨院（倉敷分院）

〒710-0003 倉敷市平田 615-1 TEL：086-486-3363