

## 「アナウンス入門」で「内なる言葉」と向き合う

津田 なおみ<sup>1</sup>

### はじめに

私は、2020 年前期より「アナウンス入門」<sup>2</sup>を担当した。この科目は、これまで自分の声に対して無意識に生活してきた受講生が、「音声表現技術」<sup>3</sup>に触れ、初めて自分の声や話し方を意識し、自分の考えや意見をどのように表現したら、相手に伝わるようになるかを学んでいくものである。

前期セメスターは、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大により、オンライン授業となった。私自身、着任して初めての授業であり、またオンライン授業も初めての経験で、「音声ファイル」方式<sup>4</sup>による授業を行った。前期セメスターでは、3 分の 2 の時間を使って、言葉を伝えるために必要な音声での表現技術とニュースや天気予報などの原稿を読むことを指導し、残りの時間は、スピーチ<sup>5</sup>の力をつけるための実践授業をした。スピーチは、「声を出すときの意味の区切り方、声の高さや強弱、それらを総合した文章を正しく伝える口調。その実現のためには、人間の生理の必然性をともなった説得力ある息づかいで、生きたことばを語ることです。…文字を声に置き換えるだけでなく、ことばの意味を生身の人間が精神と肉体を通して提示することです。そのことによって、ことばだけが伝わるのではなく、人間の存在感や人間味といったものが感じられるようになるのでしょうか。」<sup>6</sup>とあるように、話し手そのものの人格が最も感じられてしまうものだと認識している。

実際に、スピーチの実践をした 30 名の受講生のうち、表現技術も内容も優れているが、なぜか全く話が伝わってこない受講生がいるかと思えば、技術は未熟だが非常に心

---

1 甲南女子大学文学部日本語日本文化学科・専任講師。

2 前期と後期に開講した。

3 音声表現技術とは、一般的には、声に出して伝えたい情報を話す、という音声での表現行為そのものを指す。しかし、言葉だけを棒読みで話しても相手に伝わらない。話す際の声の強弱、音量、高低、アクセント、イントネーション、速さ、間の取り方など、言葉そのものではない、伝えるための非言語表現での技術のことである。（日本放送協会編『NHK アナウンスセミナー』（日本放送出版協会、1985 年）19 頁）。

4 教員が、レジュメに沿って授業内容を音声にて録音。それをポータルサイトにアップし受講生は各自ダウンロードする。

5 スピーチとは、パブリック・スピーキングと同義である。定義は、「聴衆の前で行われるスピーチ。話者と聴衆という役割分担があらかじめ明示的になされていることが定義的特徴である」とされている。一人（複数）の話し手が、聞き手（聴衆）に向けて行う口頭コミュニケーション全般。（「パブリック・スピーキング」高橋俊三編『音声言語指導大辞典』（明治図書、1999 年））。

6 日本放送協会編・前掲注（3）19 頁。

動かされるトークをする受講生もいた。そこで、改めて気づいたのは、音声表現は「何を言うか」ではなく、「どのような気持ちで話すか」、いわゆる「心の声」が重要なのではないだろうか。いくら間の取り方や、音声の強弱などの技術が優れていても、そこに「気持ち」が加わっていないと、一向に耳に入ってこない。しかし、技術が未熟でも「これを話したい」という気持ちがこもっていると、話し手の豊かな表情や身振り手振りまで見え、話している内容に共感したり反発したりしたくなる。これこそが伝わるということである。こんなことを言うと、アナウンサーや声を仕事にしている人から「そんなことは当たり前だ」と一蹴されてしまうだろう。しかし、前期の授業が表情も姿勢もわからない「音声ファイル」でのやりとりだったからこそ、「伝わるための技術」として学ぶ「アナウンス入門」には、その当たり前の「どのような気持ちで言うか」が、改めて大事だと再認識できた。

そこで、後期semesterでは、対面授業になったため、その再認識した内容を、受講生たちの間で恒常化することを目標にし、音声表現技術に加え、「どのような気持ちで言うか」もしっかり音声表現できるようにしたいと考えた。自身が心から感じていることを言語化して聞き手に訴えかけ、相手の心が動くような、「伝わるスピーチ」の醍醐味の習得のために、様々な角度から探求をした。本稿は、その取り組みと考察である。

## 1. アナウンス入門での発見

### (1) アナウンス入門のねらい

アナウンス入門という科目には、どのようなことが要求されるのであろうか。一般的には、「アナウンス」に必要な、複式呼吸、発声、発音、滑舌などをはじめとする音声表現技術の習得、それらの技術を駆使しての「原稿読み」、そして、知識を知恵にし、豊富な語彙力で話すための、テーマに沿った「スピーチ」などを学習する位置づけにあろう。声を意識し音声で伝える学びを通して、自分の持つ一番良い声を知り、音声コミュニケーション能力の向上を目指すことも必要であろう。

しかし、そもそも「アナウンス」の本来の意味は何なのか。広辞苑によれば、アナウンスとは、「告知すること。人の集まる場所で、放送により知らせること」<sup>7</sup>という意味である。放送の世界においては、「音の言葉で情報を伝える」<sup>8</sup>、「伝え手がその音声によって、情報をわかってもらう目的で伝えるもの」<sup>9</sup>となる。

しかし、改めて考えてみると、「伝える」は、自分の考えや物事を一方的に他方へ受け渡す行為である。主語は自分で、聞き手はその情報を知っただけの状態である。これは、一方的なコミュニケーションであるため、相手がそれを受け取ったかどうかは関係ない。メールやコミュニケーションアプリなどでのやり取りも「伝える」行為だが、こ

7 新村出編『広辞苑〔第七版〕』（岩波書店、2018年）71頁。

8 半谷進彦・佐々木端『基礎から学ぶアナウンス』（NHK出版、2006年）17頁。

9 半谷・佐々木・前掲注（8）19頁。

れだけでは「伝わった」ことにはならない。他方で、「伝わる」とは、自分の伝えたい事があり、相手に理解が得られている状態のことである。その理解は、自分の理解と同じでなければならない。「伝わる」の主語は「相手」にあり、相手の目線や思考に合わせて伝え、相手が理解したときに「伝わった」ことになる。「伝える」が「伝わる」に変換されたとき、相互に理解が生まれ、コミュニケーションが成り立つ。

「アナウンス入門」という科目においては、声の意識化と音声表現技術の向上に加え、発した言葉を「伝える」から「伝わる」に変換させることが何より大事だと考える。学生にとって、「伝わる」音声コミュニケーションを習得することは、就職活動の際だけでなく、社会人になっても人間関係を円滑にするための、重要なスキルだと考えるからである。

## (2) 前期の授業方法

冒頭でも述べたが、前期セメスターは、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の拡大により、オンライン授業となった。web カメラや Wi-Fi などの通信環境などが揃っていない受講生が多数いたため、次の①～④の流れに沿った方法で、講義を進めた。すなわち、①教員側が、講義日より前に、課題教材 (テキスト) として、音声を録音した「音声ファイル (教員)」を授業ポータルサイト (Campus Square) にアップする。②受講生は、その「音声ファイル (教員)」を聞きながら、各自発声や発音練習し、授業を進める。③一通り終わったら、受講生は、実際に原稿を読んだもの、もしくはテーマに合わせたスピーチを各自録音してもらい、その「音声ファイル (受講生)」を送信してもらう。④教員は、受講生から送られた「音声ファイル (受講生)」を聞き、各学生にフィードバックをする。

## (3) ある受講生のスピーチでの発見

本来の対面授業であれば、舌の動きや、ノンバーバル部分 (表情や息遣い、態度など) も音声表現には必至で、それら全てが包含されてこそ、「アナウンス入門」が目指す、音声表現指導となるだろう。ところが、前期に関しては、音声ファイルを聞くだけの指導となったため、そのフィードバックは受講生の音声を聞いた範囲に留まるものであった。しかし、その中で、私が音声表現技術の向上と共に拘っている「伝わる」という表現を、音声のみで見事に体現している学生がいた。これまで「伝える」が「伝わる」になるためには、音声表現技術と、表情や身振り手振りなどのノンバーバルの部分も欠かせないと考えてきたが、その受講生は、音声表現技術も未完成であり、ノンバーバル部分も見えていない中で、音声だけで聞き手の心を動かすスピーチを作り上げていた。それは、「最近、感動したこと」をテーマに 2 分間のスピーチを課したもので、自身のスマートフォンで録音して送信してもらった課題である。受講生の大半は、以前出かけた、好きなアイドルのコンサートのことや、インターネットサイトで、レアなアイドルグッズを買ったことなどを取り上げていた。ところが、受講生 T さんのスピーチは、他とは違って、以下のような心が動かされる内容だった。

「その日、友人と会っていて、突然、ユニバーサルスタジオに行こうという話になった。到着時刻は閉園の2時間前。入場門に向けて歩いていると、チケット売り場が閉まっている。チケットはすべてネット販売で、当日券も完売しているとお知らせが出ていた。しかし、入園をあきらめきれないので、近くにいたスタッフに聞くと「もしかしたら、今日のキャンセル分が残っているかもしれない」と言って走って確認しに行ってくれた。そして、特別にキャンセル分のチケットを販売してくれた。そして、あと、閉園まで2時間しか無いから、とにかく急いで入って！と言われスタッフの温かさに触れて感動した。USJが特別な空間に感じるの、働いている人が常にお客さんを喜ばせたいと思っているからだ。私もそういう人になりたいと思った」という内容だった。

こうして文字にしてしまうと、そこまで感動する話のように思えないかもしれない。しかし、話し手Tさん自身の、チケットを探しに行ってもらったときの申し訳なさそうな口調や、反対に、チケットが手に入り、嬉しかった気持ちをニコニコ笑いながら楽しそうに話す弾んだ声、さらに、優しく話すスタッフの口調を真似するなど、そのスピーチは、うまく話そうとか、授業の課題だから畏まって話そうといった自意識など全く感じなかった。声も緊張がなく、非常にリラックスしている。何より、スタッフへの感謝と喜びの気持ちをそのまま話しているように聞こえた。彼女の素直な人格がわかるような声と話し方であった。聞き手に、話し手の幸せな気持ちが伝わって、こちらも豊かな気持ちになった。心から感じていることを熱い気持ちで伝えようと意図することは、未完成な音声表現技術を補填するだけではなく、聞き手の心を動かす力があることを再認識した出来事だった。このスピーチこそが、「伝わる」ということであった。この受講生のスピーチを聞いて分かったことは、「何を言うか」より「どのような気持ちで話すか」が軸になっているということであった。他の受講生もこのように生き生きと自分の体験などを話せるようになれば、今後の人生において、円滑な音声コミュニケーションが築けるのではないだろうか。そこで、スピーチ力を伸ばすために、音声表現技術とともに、「どのような気持ちで話すか」に重点をおいて、「伝わる」スピーチができる受講生の育成ができればと考えた。

## 2. 目指すスピーチに向けて

### (1) 後期授業の進め方

本学の後期授業における「アナウンス入門」は、原則対面と言う方針になった。そこで、毎回、授業では、複式呼吸、発声、発音、音声表現技術（スピード、イントネーション、ポーズ、アクセント、プロミネンス）、滑舌についての講義と実践、無声化や鼻濁音についても、ひとつずつ丁寧に指導を行った。そして、ニュースや天気予報などのナレーション原稿を読む日とスピーチを行う日を隔週ごとに設定した。原稿を読む日は、前もって原稿をポータルサイトにアップし、スピーチに関しては毎回テーマを伝え、受講生はそれに沿った発表をした。

特に、スピーチ練習においては、席の配置が重要である。「どのような気持ちで話すか」を根本にし、「伝わる」スピーチの実現を目指すために、以前、私が社会人を対象

にした「アナウンス講座」で行っていた「U字型」に席を配置した。発表者はちょうど、「U」の両端にあたる、字が切れた場所に立って発話する。それにより発表者だけでなく、聞き手である聴衆も全員の顔が見え、精神的な距離も縮まり、ディスカッションが活発になった。しばしば忌憚のない意見が交わされることもあったが、毎回お互いの顔を見ているので、信頼関係もできていたのであろう。皆で励ましあっていた。発表者自身もはじめは「皆に見られている。」と恥ずかしがっていたが、回を重ねるごとに、皆が見ていることが安心材料になり、敏感な領域の話（過去にいじめられたこと、大好きな祖母が亡くなったことなど）も自己開示できるようになった。この科目を履修したから仲良くなったという受講生も数名現れた。

## (2)スピーチについての苦手意識

「伝わる」スピーチをするためには、人前に立って話すことへの抵抗をなくすところから始めなくてはならない。しかし、元々、日本人は人前で話すことへの苦手意識が強いと言われる。そもそも日本では、自分の声が嫌いな人が8割をしめるという<sup>10</sup>。その理由として、学校や家庭で声の使い方を教えられないことがなかったというのが大きい。人の声や自分の声もしっかりと聴き、話したいことをどう伝えるかと言う方法論がなく教育もされていない<sup>11</sup>。元々、自分の声が嫌いであれば、人前で声を発すること自体が苦痛になる。自己表現のひとつでもある自分の声が好きでなければ、その声を使って人前でスピーチをするのは、さらに苦痛になるのは想像できる。

授業では声についての指導<sup>12</sup>も行いながら、受講生11名に、スピーチに関してどのように考えているかを自由に述べてもらった。すると10名が「スピーチは苦手」との返答であった。では、なぜ苦手なのかと質問すると、

- 回答① 緊張する。
- 回答② 何を話していいかわからない。
- 回答③ 話し出したら頭が真っ白になる。
- 回答④ 自分の考えていることなど誰も聞きたくないだろうと思う。
- 回答⑤ テーマについて何も思いつかない。
- 回答⑥ メモを見る余裕がない。
- 回答⑦ 噛む、言いよどんで詰まる<sup>13</sup>。
- 回答⑧ 周りにどう思われるかが気になって、本当に思っていることが言えない。

10 山崎広子『8割の人は自分の声が嫌い 心の届く声、伝わる声』（角川新書、2014年）116頁。

11 山崎広子『人生を変える「声」の力』（NHK出版、2017年）28頁。

12 「アナウンス入門」では、自分自身を表現するために、聞き取りやすく無理のない声の出し方や呼吸方法も同時に指導する。

13 これに関しては発声や滑舌練習に加え、舌の位置も確認しつつ毎回授業の最初の15～20分ほどを使い指導した。また何度も同じ箇所を噛んでしまう学生がいる場合は、割り箸を横にして奥歯でくわえ、その状態で原稿を読んでもらう。これだと喉の奥が開き、声が出やすくなり、箸を外した後に力が抜けるために滑舌が良くなる傾向にある。この感覚を覚えてもらう。

と、様々な回答があった。

回答⑦について、本学のアナウンス系授業を担当した前任者、原良枝教授<sup>14</sup>は、受講生たちにはスピーチやトークについてこうでなければならないと言う漠然としたある種の呪縛があると感じられる。・・・「立て板に水のごとくスラスラペラペラメモを見ずに話す」、「原稿やメモを見ずに前を向いて言いよどむこと無く話すこと」等に代表される。つまり、綺麗にまとめ上手に話すことがスピーチには求められるという認識（認識違い）である。・・・間違えてはいけない、言い淀んではいけない、スラスラ綺麗に上手に話さなければいけない、という呪縛だ<sup>15</sup>、と指摘している。

私の授業でも初回のスピーチの際にこんなことがあった。たまたま最初にスピーチをすることになった受講生は、メモを持たずに話をした。しかし、スラスラ話すというわけにはいかず、途中、言い淀んだり詰まったりする度に「すみません。」と謝罪をしながらのスピーチになった。最初に「メモを見てもいい」と受講生に伝えていたのだが、彼女はそうしなかった。他の受講生は、最初に話した彼女のトークを聞いて、自分の時も発表の際、メモや原稿を見ずに話さなければならないものだと思い込んでしまった。2番目に話した受講生もメモを見ずに話し、しどろもどろになって収集がつかなくなった。（メモを持っていたにもかかわらず一度も見なかった。見てはいけないと思い込んだようだ）。私は、再度、メモを見ていいのでしっかり自分の思いを伝える方が大事だと話したが、3番目、4番目の受講生も、「メモを見ていいですか？」と私に確認をした。

実際、スピーチコンテストの動画などをみると、発表者はメモや原稿などを持たずに登壇している場合が多い。受講生たちの脳裏に、元々、そういった情報がどこかで刷り込まれており、スピーチは「スラスラ何も見ずに話さなければならない」という考えがあったのではないだろうか。そこに、最初の発表者が、メモを持たずに前に出てきた。それを見た受講生達は、やはりスピーチはメモなど見てはいけないのだと思ったのだろう。うっすらと思っていたことが強化され、メモを見てはいけない連鎖が起こったというふうに考える。これも、ひとつのスピーチにおける呪縛であろう。良きにつけ悪しきにつけ、最初に実践する受講生の姿がお手本になり、元々の考えを強化することがある。

受講生にスピーチの苦手な点をいくつか挙げてもらったが、そもそも苦手意識の根源にあるのは、回答⑧「周りにどう思われるかが気になって、本当に思っていることが言えない」ことにあるのではないだろうか、と私は考えた。それは、「自分が本当に感じていることを曝け出せないという心のブロックがある」ということだ。人が共感してくれる「伝わる」スピーチをするために必要なことは、経験などを通して「自分はどのように思ったのか」を自己開示できる勇気だ。それが出来ると回答⑧以外の回答①～⑤なども解消できるのではないかと思った。ところが、受講生たちと話をしていると、彼女達の意識は、スピーチの内容を考える時に、「自分が本当に感じていること、考えている

---

14 現在、神奈川大学国際日本学部国際文化交流学科の教授である。

15 原良枝「不思議語りが残したもの～スピーチのレベルアップに関する考察」甲南国文第67号（2020年）100頁。

ことは何か」には向いていない。何か発表をしなければならない時、自分が本当に考えていることを話すのではなく、「こう話せば変だと思われぬ」、「こう話すべきだ」、「こう話すとうまいと習った。」ということスピーチとして話す。何を感じているか、心の中をじっくりと調べてみたりすることはない。彼女たちは、簡単にインターネット検索をする時のように、「これが正解でしょう」というような、答えらしきものを導き出し、それを自分の意見として話す。自分の内面から溢れ出す思いが言葉になるのではなく、どこかで読んだり聞いたりしたことを、自分の意見に変換しているといってもいいのかもしれない。

さらに受講生と話すと、人と違うことを話してしまうと変な人だと思われ、それが嫌だと言う。何が嫌なのかと聞くと、「変な人は嫌われるから」、「私は自信がないので」、「目立ちたくない」を繰り返す。受講生の中には「アナウンサーになりたい」と言いながら「人見知り激しくて目立ちたくない」と相反することを言う受講生もいて少々驚いた。

こうした話を考察すると、受講生たちは、自分の思考や感じていることに、自信を持っていないという共通項がある。最近、流行の言葉で言うと「自己肯定感が低い」のである。

自分しか話せないことを伝えることが、スピーチの醍醐味ではないかと指摘しても、誰でも話せることを話題にする方が「みんな一緒」の感覚があり、安心するらしい。こちらが何を求めているかを知的に推測し、行き過ぎも不足も無く適切ところでスピーチをする。それ故、誰かが非常に目立つとか、「まさか、その視点があつたとは！」などという新鮮さはなく、皆、自分の周りや自分自身のことなど、生活範囲内の小さな出来事を小さくまとめてしまう内容である。決して個人的な話がよくないと言っているわけでは無い。個人的な小さな世界の話でも、目線を変えると、世界に繋がる視点が必ずあるはずだが、なかなかそこまで到達しない。どうしても凡庸な印象しか残らない。彼女たちの中には、やる気があり、音声表現技術に長けている受講生もいる。本学でアナウンス入門を履修したのは、多かれ少なかれ「音声表現」や「話す」ことに興味があるからである。非常にもったいないと感じた。スピーチであれ、ナレーション原稿を読むことであれ、どのように伝えたいか、何を伝えたいか、自分の心が感じていることにしっかりコミットすることは、今後自分の人生を切り開いていくためにも必要な力である。いくら音声表現技術が上達したところで、その軸がないと相手に伝わらないトークしか発信できない。

### (3)内なる言葉

「どのような気持ちで話すか」に重点を置いて「伝わる」スピーチを考えた時、「思考の深化なくして、言葉だけを成長させることはできない」<sup>16</sup>といわれる。自分の本当の気持ちを言語化するためには、しっかり自分が何を感じているのか、考えているのかを考察しなければならない。評価を気にして知的に推測した言葉を発することから脱却

---

16 梅田悟司『「言葉にできる」は武器になる』（日本経済新聞社、2016年）6頁。

できた時に、ようやく相手に伝わる真のトークになるのではないか。本当の気持ちを自己開示して話せるようになり、相手からの共感を得て、成功体験を積み重ねることが出来れば、回答④「自分の考えていることなど誰も聞きたくないだろうと思う。」という発言をした受講生の自己肯定感の低さも、解消されていくだろう。

私が取り組もうとした「どのような気持ちで話すか」のことを梅田悟司は、「内なる言葉」と表現し、言葉が意見を伝える道具ならば、まず意見を育てる必要がある…その重要な役割を担っているのが、「内なる言葉」である。人は考えが浮かぶ時、言葉で疑問を持ち、言葉で考え、言葉で納得できる答えを導きだそうとしている。こうしたあらゆる「考える」という行為において、発されることのない内なる言葉を用いている。…具体的な行動を伴っていないとしても、頭の中で言葉を使っていることに変わりない。「考える＝内なる言葉を発している」を意識できるようになると、外に向かう言葉の精度は飛躍的に向上する<sup>17</sup>、としている。私も経験があるが、自身の体験を「内なる言葉」で語った時は、聞いていた相手の方が、私の言葉をいつまでも覚えている。受講生たちに「内なる言葉」で意見を育てよう。それを言葉に変換してみよう、そして、スピーチが伝わる醍醐味を味わってみよう、と話した。もちろん、話の内容に加え、話す順序、意味のまとまりと息継ぎを一致させることをはじめ、意味に合わせた声の高低、強弱、緩急など、伝える情報にかなった音声表現<sup>18</sup>が必要であることは言うまでもない。本科目は、本来、アナウンスの基礎を学ぶ入門編と位置づけられている。発声や発音、滑舌などが良くなり、人とコミュニケーションをとるのが楽しくなり、好印象を与えられる話し方が身につけば、それがある程度のゴールなのかもしれない。しかし、本心を語る内容を持たなければ、音声表現技術が長けていたとしても、なんとなく嘘っぽい話をしているように聞こえてしまうだろう。本当に考えていることを話せるようになると、自然と言葉の熱量が増す。そうすると、自然に声の強弱や高低もつくのではないだろうか。内面が刺激されることは、表現技術の向上にも繋がっていくのではないだろうか。授業では音声表現の技術も伸ばしながら、今、自分が本当は何を感じているのか、何を考えているか、いわゆる「内なる言葉」の探究を第一においた。その探究こそが、人の心が動く、伝わるスピーチの要素になると何度も伝えた。受講生たちは、思いはなんとなく沸き起こっているが、それがどんな気持ちなのかをうまく言葉で表現できないジレンマがあるという。楽しい、嬉しい、悲しい、という気持ちは感じるが、なぜ楽しいか、なぜ嬉しいのかはわからないと嘆いた。そこで受講生が、「内なる言葉」を見つけられるように、いくつかのワークをした。次章ではその事例を紹介する。

---

17 梅田・前掲注(16) 27～28頁。

18 半谷・佐々木・前掲注(8) 19頁。



### 3. 「内なる言葉」を見つけるためのワーク

#### (1) 「T字型思考法」

##### ①ねらい

内田悟司は、著書のなかで「内なる言葉」のを見つけ方を提案している。「T字型思考法」<sup>19</sup>というものだ。それは、頭に浮かんだ言葉を書き出して「内なる言葉」に目を向け、それを形にしていくやり方である。「T字型思考法」は、思考を深化し、内なる言葉の語彙力と解像度を上げることによって、自分の考えを伝える言葉に変換させていく。自分の内側と向き合うことで、言葉にできる力を養う。

##### ②方法

イ) まず、テーマを設定し、そのテーマを聞いて頭に浮かぶことを全て紙に書き出していく。これは、頭の中に散らばっている「内なる言葉」の整理のためである。

ロ) 書き出した言葉の中から大事に思うものや引っかかりがあるものを一つ選び、その言葉に対して、以下の3つの質問をする。

- i) なぜ? (考えを掘り下げる) なぜそのように考えるのか?
- ii) それで? (考えを進める) それで結局何がしたい? どんな効果がある?
- iii) 本当に? (考えを戻す) 本当に意味があるのか? それは本音なのか?

ハ) 3つの質問に繰り返し答えていくことで、自分が思っていることが明確に把握できるようになる。

##### ③授業での実践

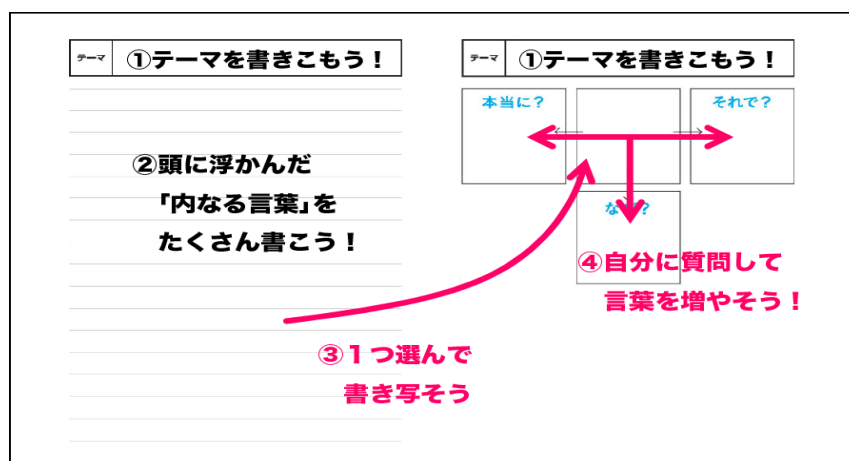
実際に、受講生たちが、この「T字型思考法」に取り組んだ。テーマは「現在の自分」とした。ある受講生は、たくさん書いた言葉の中から「友人とけんかして腹が立っている。」を選んだ。残念ながら「腹が立つ」だけでは、その話をして、抽象的だし、自分本位の話になりやすく、聞き手の心には響きにくいだろう。そこで「なぜ?」、「それで?」、「本当に?」と自分に問い、再度湧いてくる言葉をノートに書いた。最初は、「腹が立つ」という友人のことを思い出すのも嫌だと言っていた受講生だったが、思いつくまま3つの質問の回答を書き出していくうちに、「悲しかった、寂しかった」という言葉が出てきて、「あ!」と言った。それが彼女の本心だった。友人に腹が立つ程の感情が湧いたのは、実は「嫌なことを言われて悲しかった」のだ。これが本当の感情だった。それを見つけた受講生は「あ〜、そうだった。あの時、悲しいなと思ったけど、その後、すごい腹が立って、怒りに変わったんです。」と言っていた。彼女は、本当は怒る前に、悲しい感情が湧いていたことに気づいた。彼女のスピーチが「怒っている」ことではな

---

19 梅田・前掲注 (16) 92~99頁。

く、「悲しい」ことに変わった途端、「私も同じ気持ちになったことがある」と周りの受講生たちが話し始め、共感が生まれ、伝わるものになった。聴衆が話し手の話を受容したことで、互いを理解し尊重しあう空間が生まれた。話し手にとって、一生懸命書き出し、本音を吐露できたことは精神の安堵にも繋がったように見受けられた。「T字型思考法」で受講生が見つけた「内なる言葉」は、小さな出来事であったが、「アナウンス入門」で目指しているスピーチ上達のための第一歩となった。

この体験をしてから、その受講生は思いついたことを漫然と話すのではなく、しっかりと具体例を上げ、自分の本当に感じている気持ちを探り、それを交えながら話すようになった。受講生自身が自分は何を大切に感じているのかを考え抜き、語彙力を増やし、考えていることを的確に言葉にできるようになることは、今後の人生にとっても大きな力になる。ただ、これがいつも上手くいくとは限らない。「もっと真剣に考えて」というのは簡単だが、大人でも、なかなか自分と向き合うのは難しい。指導する側も粘り強さが必要だ。



出典：梅田悟司『気持ちを「言葉にできる」魔法のノート』  
(日本経済新聞出版社、2018年)

## (2)赤ちゃんの間

### ①ねらい

私が高校生の時、朝礼で担任の先生から教を受けた、ものの見方の訓練法である。普段見慣れているものは、頭の中で概念として焼き付いている。それを一度消し去り、「赤ちゃんの間」になって、初めて見るかのように物事を凝視してみることで、新しい発見に繋がるというものである。子供の無垢なまなざしには、自意識や気恥ずかしさ、そして、価値判断は一切ない。まだ、世の中の心配事や好き嫌いにも巻き込まれていない。赤ちゃんの間を通して知覚する時、言葉による名札を超えて何かを見る経験をし、心の姿勢を作る。

## ②方法

受講生たちは「赤ちゃんの目」になり、部屋のあちこちを見回す。赤ちゃんの目で世の中を見ることが、どんな感覚かを再現する。赤ちゃんの目を通してみながら、部屋の中であちこちを見る。自分の知覚の変化に気づく。

## ③授業での実践

部屋の中にあるコップを受講生達で、赤ちゃんの目になり見つめた。最初は「赤ちゃんの目になることが、よくわからない」と言っていた受講生達だったが、何度か繰り返していると、感覚がつかめたようだった。私たちは、コップのような日常にありふれたものはすでに知っているの、普段あまり形や模様などを凝視するようなことは無い。しかし、赤ちゃんはそうではない。目の前にあるものがコップとは知らないし、何をすものなのかもわからない。赤ちゃんの目になるということは、目の前のコップをありのまま見るということになる。知識ではなく「目」で見る。そうすると、最初は見えなかったものが見えてくる。さらに細部も見えてくる。形、光、影、質感など。はじめは「コップ」としか出てこなかった言葉が、次々と別の言葉が思い浮かぶようになってくる。そうやって見ながら、受講生達は気づいたこと、創造したこと、考えたことをメモをしていった。知っているつもりではない、見たままのことをメモするように伝えた。メモには、「眩しい」「キラキラ」「私が映っている」「透明って何」などの言葉がメモされた。それが、対象に触発され、自分の頭の中で湧いた思考の断片である。それを言語化すると、面白いことに言葉が生き生きする。知識から発した言葉では、話し手と言葉が乖離しているように感じることもあるが、実際に見て感じて湧き出た言葉は、嘘のない言葉である。話し手と発する言葉が一体になる。自分の内なる言葉に敏感になることができる。

この練習は、コップだけに限らず、部屋中の様々な場所を、赤ちゃんの目になり、見回して探検をした。すると、受講生から「ピアノカバーの、プリーツの形の面白さ」や「自分の持っているペンにも細かい模様が入っていた」などの意見が出た。受講生たちは、日頃、身の回りを見ているようで意外と見ていないことに気づいたようだった。

## (3)表現極限練習

### ①ねらい

演劇人たちが実際にしている、音声表現技術の向上も兼ねたゲーム感覚のワークである<sup>20</sup>。

「心で考えが浮かんでいるが、なかなか思っていることが言えない」という回答⑧の心のブロックを外す手法の一つとして行った。

---

20 鴻上尚史『あなたの魅力を演出するちょっとしたヒント』（講談社、2000年）75~86頁。

## ②方法

まず、文章を選ぶ。これはどのような文章でも良い。受講生は二人一組になり（コロナ禍なのでソーシャルディスタンスを保って）向き合う。立っても座ってもいい。そして、選んだ文章を、一人が音の大きさ、高さ、速さ、間、強さを変えて声に出す。もう一人は、しっかりと相手の言葉に耳を傾け、相手の声を受け取る。活舌などが甘い場合はフィードバックもする。

## ③授業での実践

ある日の授業で選んだ言葉は、「私は日本語日本文化学科の受講生です。」である。この文章を、音の大きさ、高さ、速さ、間、強さを変えて声に出す。二人一組になり、まず、一人が自分の出せる一番大きな声で「私は日本語日本文化学科の受講生です」と読む。次に、一番小さな声で同様に同じ文章を読む。音の高さの場合は、一番高い音と低い音、早口言葉のように読むパターンともうこれ以上はゆっくり読めないというぐらい間を空けながら読むパターン、というふうに、同じ文章でこれを繰り返した。一人が終了したら交代して同様のことを繰り返した。彼女たちは、日頃、大きな声や強い声などを出すことがないらしい。原稿の下読みの時間でさえ、消え入るような小さな声で練習をするくらいだ。本番で読む時と同じ大きさの声で練習しないと意味が無いと話しても、なかなか声は大きくなる。従って、最初は遠慮がちな声しか出せなかった。しかし、これを数回に渡ってやっていると、だんだん慣れてきた。すると、極端な声を出すことを楽しめるようになっていった。これにより、「恥ずかしい」や「さらけだしたくない」などの心のブロックを、根本から消し去ることは出来なかったものの、和らげることはできたように思う。そして、受講生自身が、自分の声の幅や厚みがどこまで広がるのかを知った。「あ、ここまで高い音が出せるのだ。」、「ここまで大きな声を出せるのだ」と認識することは、音声表現技術の幅ができたことと認識したことである。

さらに、このワークを実施したことで、彼女たちは新たな発見をした。それは、一音一音、スピードを遅くして文章を読むということの難しさである。速さを変えて文章を読む練習で、極端に文章を遅く読むことにした。例えば「わ～た～し～は～に～ほ～ん～…」と一音ずつ、間をとりながらゆっくり読むようにするのだが、読み手は、この「間」を待つことができない。どれだけゆっくり読む練習だと伝えても、つい早口に戻ってしまう。授業でナレーションなどの原稿を読む場合に、「話の内容が変わるから、もっとそこはしっかり間を開けた方がいい。」と伝えても、なかなか間を取ることができない。黙っている時間が怖いということである。「間」は息継ぎの意味もあるが、伝えたい言葉を伝わるものにする効果があるという意味で、意図的にとる場合も多い。なお、この練習による副産物として、スピーチに関する質問の回答①「緊張する」も少し改善された。大きな声や高い声など、普段出さない声を相手に向かって出すことで、羞恥心が無くなり、それが緊張を和らげることにも繋がった。

#### (4)絵を描いてみる。

##### ①ねらい

以前、ある企業の部長クラスの男性社会人を対象にアナウンス講座の講師として招かれた際、自分の興味のあることについてスピーチをしてもらった。それぞれの持ち時間は3分。ところが、趣味や日頃の仕事の話、人材育成がいかにか大変かなど、話はとどまるところを知らず、ほとんどの社会人が5分を超え、数人は10分以上話した。話したい内容が多くあるのは評価できるところではある。しかし、どの内容にするか取捨選択もせず、起承転結などお構いなしに自分の話したいことだけを、聴衆を無視して滔々と語る。そこで、苦肉の策で方向転換し、社会人に興味のあることを絵に描いてもらった。スピーチだと前置きや説明が長くなり、本題から外れて支離滅裂になる人も、話したいことを絵に描いてもらうと非常にシンプルになった。人は絵を描くときは大抵、描きたいものから描くからだ。それが、一番言いたいことなのである。その絵を見ながらスピーチをしてもらおうと、どの社会人も話にまとまりができ、話したいことが明確になった。この経験を生かし、「絵を描く」ことを授業で取り入れることで、学生達に「内なる言葉」を見つけてもらう。

##### ②方法

ペンと紙3枚を用意し、「今、自分が大切にしていることやモノ」をテーマに絵を描く。ルールは、あまり考えこまずに、思いついたことを一筆書きのように描くこと。時間は5分。描いたら、絵を見せながらスピーチをする。ただし、絵に描いたこと以外は話さない。それを3枚繰り返す。

##### ③授業での実践

ここでは、2人の受講生の事例を紹介する。

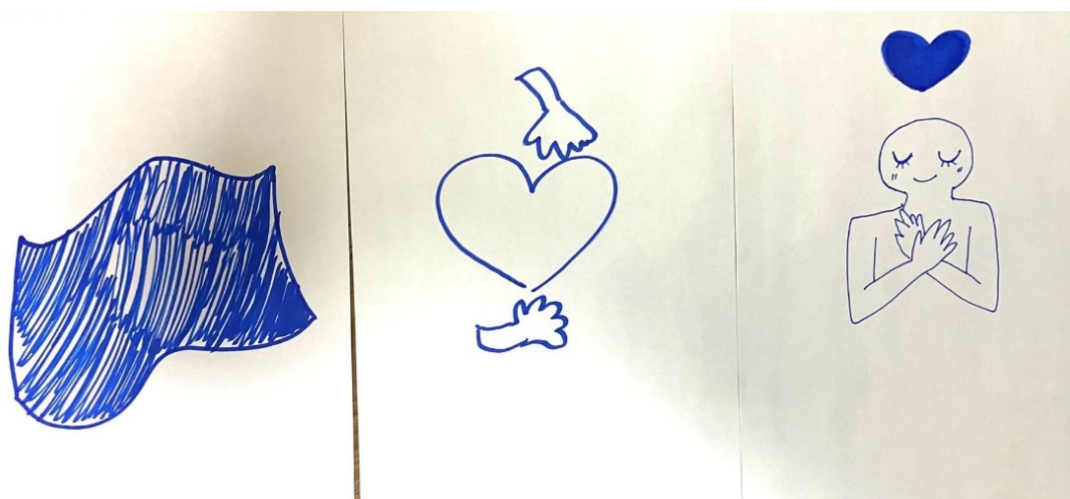
###### イ) Iさんの場合

Iさんは、日頃からあまり周りとも打ち解けることなく淡々としていた。自分でもあまり友達はいないとも話していた。そんな彼女が一枚目に描いたのは、「ブランケット」だった。幼いころから、お気に入りのブランケットがあり、これを触っているときが至福の時間だという話であった。2枚目は「ハートを持つ手」だった。彼女は「友達から相談を受けても、普通はこうでしょ、ということになるべく避けています。人によって、「普通」の価値観や基準は違うので、そういう言われ方をしたら傷つくだろうから、「普通」って言葉は言わないようにしているんです。それが思いやりだと思います。思いやりを大切にしたいと思っています。」と話した。そして3枚目になると、両手を胸の前で合わせている人の絵。ハートが頭上に描かれている。スピーチは、「2枚目の時に話した「普通」はこうだ。と言わない心がけは、相手を思いやる気持ちがあるからこそです。そこには温かい心があります。そういえばブランケットも、体を温めてくれる温もりがあります。そう考えてみると、私はモノも人も、温かいものが好きなんだと分かりました。私は人が好きなのですが、よく顔が怖いと言われてあまり友人ができません。でも本当は、好かれたいと思っています。まずは、逃げずに笑顔を意識して、短気な性格

なども改善して、自分自身が温かい人になろうと思いました。」と結んだ。

彼女は絵を描きながら、自分の心と向き合い、今まで誰にも開示したことのない本音を語った。他の受講生は、彼女の見方を変えたことだと思う。日頃の淡々とした風貌からは、誰も予想していなかったスピーチになった。

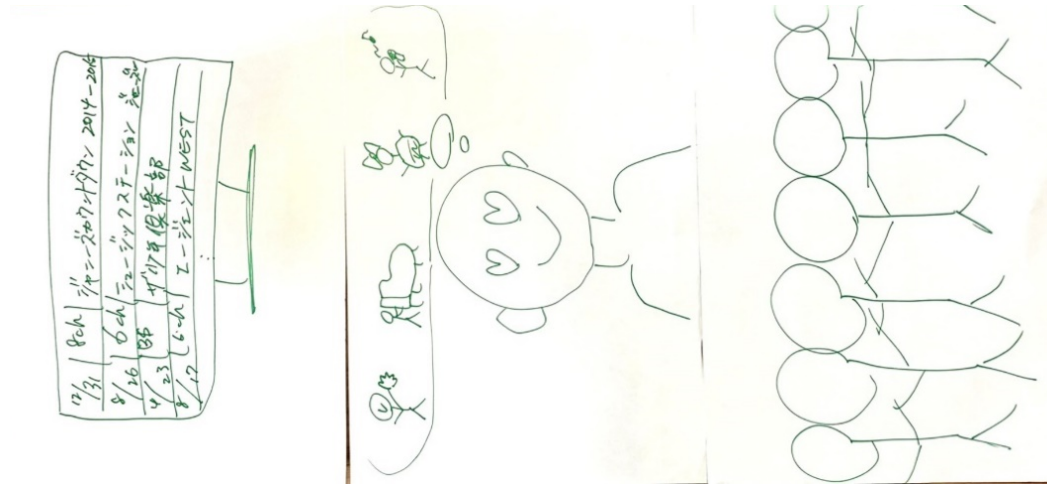
Iさんのイラスト3枚（左から1、2、3枚目）



ロ) Tさんの場合

Tさんは、1枚目にテレビの録画アーカイブの画面を描き、録画したテレビ番組は、好きなアイドルグループのものばかりだと話してくれた。2枚目は、頭のなかで好きなアイドルグループのことを思いだしている絵だった。スピーチでは「好きなアイドルグループのライブに行くことをとても大事にしている。なぜなら、それで思い出がたくさんできて、後から思いだした時に幸せになるから。」というものだった。そして3枚目のスピーチは「私はいつもソロの人ではなくグループばかりを応援します。それは、なぜか考えると、グループには仲間がいるからです。それがいいなと思っているからです。私は、仲間と共に頑張る人を応援したいんだと気づきました。自分自身も仲間を大事にすらです。」と話していた。

Tさんのイラスト3枚（左から1、2、3枚目）



彼女たちは、絵を描くということを通して、心を働かせ、自分が一番大切にしているものが、どのような考えから来ているのかを発見し、言語化した。これは、見せかけではない本心からのスピーチをする上での「内なる言葉」の発見に効果があったように思う。ただ、言葉ではなく「ここに描いた、これが」や「あそこにある絵のように」と、指示代名詞を使用し、絵に頼りすぎることが気にかかった。指示代名詞は、親しい人との間で共通認識されていることに関しては、有効なコミュニケーションであるが、省略化されたコミュニケーションである。きちんと相手が理解できる言葉を選ぶことも「伝わる」ためには重要である。

以上、後期の「アナウンス入門」では、上記の練習を複式呼吸や発声、滑舌練習と共に、授業開始から20分(長い場合で30分)程度を使用して行った。

なお、上記に取り上げたワーク以外にも、セリフのない短編映画<sup>21</sup>を見て、感想を話し合い、それをスピーチとして発表することも行った。全く同じ作品を鑑賞しても、それぞれに何を見ていたか、心に残る映像がどこか、というのは違う。鑑賞後の感想の違いなども通して、自分の意見について深化する機会をつくった。

練習をするにあたり、はじめは、ワークをすることや、自分の意見を伝えることに躊躇していた受講生もいたが、練習の意図を話し、「内なる言葉」の意見を持つことは、その人の人間性が磨かれていくという講義を行ったことで、心配は払拭された。人前で話すというのは自分と向き合うことなのだと理解した受講生もいた。後期授業の後半には、こちらが指示しなくても、自分の「内なる言葉」を探求する姿勢で臨む受講生もいた。スピーチの発表が楽しみになってきたという受講生もでてきた。

21 アルベール・ラモス監督「赤い風船」(1956年製作/35分/フランス)。



## おわりに

発声やなめらかな滑舌、加えて音声表現技術を会得することは、「伝える」を「伝わる」ものにするためには大事なスキルである。それは、社会人になっても、人間関係を円滑にするための重要なスキルであると認識している。しかし、それだけでは「伝わる」ことにならないというのを、前期の受講生のスピーチから改めて学べたことは、大きな発見であった。日頃の指導では、どうしても表現技術を磨くことに注視してしまう。抑揚や間の取り方を変えるだけで目に見える変化があり、アナウンスとしての技術はある程度、向上するからである。「どのような気持ちで話すか」については、原稿の中身や話すテーマによっては、以前から指摘はしてきたが、それ自体を伸ばすために特別なことをしたことはなかった。しかし、今回、技術と共に伸ばしていく必要があるのは、「どのような気持ちで話すか」をしっかり感じて、「内なる言葉」を表現していくことだと気づいた。そのためには、音声表現技術と同時に、「内なる言葉」を育てる必要がある。また、「内なる言葉」を知ることは自分自身を知ることでもある。自分を知ること、自分の可能性に気づくということでもある。自分が今何を感じているか、何を考えているか、自分の「内なる言葉」を知り、それを、豊かな音声技術で表現できることは、コミュニケーション能力の向上にも繋がる。また、それは「自己紹介」や「自分の強み」などを話す場などでも役立ち、就職活動や社会人になった時にも大いに活用できる汎用的スキルとなるはずである。今後の人生を切り開いていくためにも、大きな力になるであろう。

元々、音声技術は、スポーツと同様で、練習してこそ磨かれるものである。授業時間内だけで見違えるほど上達する受講生はなかなかいない。それ故、授業時間外で、本人がどれだけ練習するかが、問われるところである。また「内なる言葉」については、自分の内面と向き合うのが得意な受講生もいて、人の心を動かすスピーチができるようになった学生もいる一方で、まだまだ練習が必要な学生もいる。そもそも、何を話して良いかわからないという受講生もいるので、どのようなスピーチの内容にするのかも含めて、指導しなければいけない。

しかし、この「内なる言葉」をみつけても、完成度の高い「伝わる」スピーチにするのは難しい。なぜなら、伝えたい要素を組み立てる「構成」がまだまだ不十分だということがある。スピーチの構成とは、言葉の要素の組み合わせである。話したい内容の構成を考えることで、伝えたいことが明確になったり、聞き手の興味を引きやすくなったりといった効果が期待できる。とはいえ、構成を考えるのは、難しい作業である。そこで、学生達が好むアニメや映画などが、どのように製作されているかを説明し、その手法に当てはめながら、話の構成を考えるように促した。その手法とは、アメリカ人研究者であるジョーゼフ・キャンベル<sup>22</sup>が究明した、各地の神話に登場するヒーロー物語の構造を示した「英雄の旅」である。古今の英雄神話において、「(1)主人公は別の非日常世界

---

22 ニューヨーク生まれ（1904年～1987年）、コロンビア大学で哲学・神話学を専攻。セイラー・ロレンス大学で長年教職につくかわら、世界各地の神話の比較研究に多くの業績を残し、斯界の第一人者として活躍した。彼の研究は、映画監督であるジョージ・ルーカスの『スター・ウォーズ』の物語創造にインスピレーションを与えたとしても有名。



への旅に出る、(2)通過儀礼を経て、(3)元の世界に帰還する。」<sup>23</sup>という共通の構造を持っている。これは神話だけではなく、演劇、映画、宗教的儀式にまで現れる。物語の英雄は、おおよそ集団や種族や文明の代表として旅立ち、途中、困難に立ち向かい、それを乗り越え、最後には偉業を達成する。この道筋こそが人間が最も魅力的に感じる物語であると解き明かしたのが、「英雄の旅」<sup>24</sup>である。この「英雄の旅」をベースに、受講生自身を主人公にして、物語のように伝えたい内容を語る事ができれば、「構成」力がつくのではないかと考えた。

実際に、後期の受講生達が「英雄の旅」を応用しての「構成」に取り組んだが、うまくいく受講生もいた反面、試行錯誤していた受講生もいた。この手法が本学の受講生にあっていのかどうかは未知数で、もう少し回数を重ね考察する必要があると考える。今後も「アナウンス入門」の軸である音声技術を磨きつつ、人前に立つことの抵抗をなくしていく。次に、「内なる言葉」が見つからない、伝えたい話の内容がまとまらない受講生のためにも、引き続き、豊かな音声表現とは何かについて問いながら、探究を続けたいと考える。

---

23 大塚英志『ストーリーメーカー創作のための物語論』（アスキー新書、2008年）106～146頁。

24 ウォルト・ディズニー・ピクチャーズは、「英雄の旅」を応用して、いくつかの質問を作り、キャラクターやストーリー製作をしている（クリストファー・ボグラー『神話の法則 夢を語る技術』（ストーリーアーツ&サイエンス研究所、2002年）15～16頁）。