



でキレイになる！

船津 明生

みなさん、こんにちは。この本を手にとったきありがとうございます。

「声でキレイになる」？ え、ホント？」なんて思いながらページをめくられた方も多いことでしょう。はい、魅力的な声を手に入れることができましたらキレイになります。もう少し正確に言えば、「素敵な声が出せるよう日々意識して、トレーニングを続けていけば、自然にキレイになっていく」のです。

読んでいただければわかりますが、いい「声」を出すためには、姿勢、所作などに気を配ることも必要になります。コミュニケーションに対する意識も、生活習慣（食習慣など）も変わっていくかもしれません。

さらに、人の第一印象は「声」でかなり変わります。単純な話、女性はいいい「声」の男性に惹かれますよね。男性も一緒です。そして、若々しくキレイで浚刺としている女性は、やはりそういう「声」を出しています。「声」のよさとその人の魅力は実は相関関係にあるのです。

次に、なぜ私がこの本を書いたのかをお話しますね。

私はずっと大学や専門学校で教鞭をとる傍ら、企業研修・ビジネスセミナーなどもやってきました。「話す」ことが職業です。「ハリのある声を手に入れたい」「長時間話しても疲れないようにしたい」「思わずみんなが聴き惚れるようないい声になりたい」と、ずっと思っていました。そこでボイストレーニングに通おうと思ったのです。ところが、巷のボイストレーニングというのは「歌う」ことが目的なのです。ピアノの前で「あゝあゝあゝ」ってやつです。「いや、歌じゃないんだ、普段の話す声をよくしたいんだ」、そう思っただけで、今度はいわゆる「話し方セミナー」になってしまいました。この本の中でも詳しく書きますが、私は、「話し方」以前に、まず大事なものは「声」だろう、と思っただけです。私の望みは話し方を変えることじゃない、「話すときの声」をよくしたいだけなんだと。

そこでふと気づいたのですが、私は「日本語音声学」というものを学生に教えており、「発声」のメカニズムは理解していました。また、長年講師を務めていて、なんとなく受講生の方々にウケのいい「声の出し方」も自分なりに会得していました。「先生の声って素敵ですね」というお世辞も（たまに）いただくようになりました。これはもう自分でやるしかない！ 教えるから自分も学ぼう、ということが始めたのが「声をよくする」ためのワークショップです。

始めてからもう10年以上になります。その間にさまざまな人に会いました。「自分の声に自信がないんです」「声が老けてきたような気がします、若返りたい」「スピーチで情けない声しか

出なくて」などなど。

そして気づいたのです。世の中には、自分の「声」で悩んでいる人が多いこと、「声」が変わればその人の魅力度がアップすること、「声」に自信が持てれば自分自身にも自信が持てること、「声」の大切さに気づくとその人の人生が変わることに。

「声」の持つ不思議なパワーのことも、もっとたくさんの人に知ってほしい。そんな思いから筆を執りました（いや、パソコンのキーボードを叩いています）。

この本には、どうやったら魅力的な「声」が出せるようになるのかを、「理論」と「実践」の双方から書いてあります。「声」の大切さに始まって、「日本語の音」のこと、具体的なトレーニング、さらに日々の暮らしの中でいい「声」を出していくことでああなたの人生がどう変わるか、まで書いてあります。

「声」に意識を向け、トレーニングを続けていけば、聞いていて気持ちのいい「声」、魅力的な「声」は誰でも手に入れることができます。そして「声」を変えることで自分自身をいい方向へ変えることもできるのです。

「あの人の声って素敵！」そんな「声」を手に入れて、コミュニケーション能力を高め、「声」の持つ不思議なパワーを自由自在に使いこなして、自身の魅力アップしてみませんか？

第1章には、いかに「声」が大切な、「声」はどんな働きをしているかが書いてあります。

第2章は、「日本語音声学」の理論から、「言葉」や「声」について、「声」が出るといふのはどのようなメカニズムによるものか、また日本語の「発音」などについて書かれています。専門的な話も多いので、読み飛ばしてもかまいません。

第3章は、「声」をよくするための、具体的なトレーニング法が書いてあります。手っ取り早くここから読んで、とにかく実践的に始めてもらってもいいでしょう。

第4章には、「声」を意識すること、日々気をつけたいこと、いい「声」を手に入れて、いかに自分の人生を豊かにしていくかが書いてあります。

どの章から読み始めてもらってもかまいません。

まずは「声」に関心を持っていたいただければうれしいです！