



2冊の著書で、朗読トレーニングの方法を詳しく紹介。左:『たった1日で声まで良くなる話し方の教科書』(東洋経済新報社)、右:『10歳若返る!話し方のレッスン』(講談社)。

人の気分を害するよううっかり発言をすることもなく「話すことは、フリーアナウンサーで、話し方レッスンのトレーナーとしても人気の魚住りえさん。プロの話し手として第一線で活躍し続けてきた魚住さん自身が日々実践している、言葉の「反射神経」を磨く3つの習慣を伝授してもらった(詳細は下の習慣1〜3)。

雑談の達人になるためには、3つの習慣すべてを取り入れたが、「話すことが苦手な人は特に朗読トレーニング」に力を入れ、たった1分でもいいから日課にしてほしい(魚住さん)。

「滑舌が良くなり、人に伝わりやすく話せるようになります。自分の中にはなかった語彙が増え、上手な文章の組み立て方といった情報もインプットされるので、言葉がすらすら出てくるようになります。話す技術が驚くほど向上します」。

雑談「反射神経」を磨く3つの習慣

習慣1 旬の話題をインプット

普段から、テレビ、新聞、雑誌、ネットニュースなどをこまめにチェックして、旬の話題や継続的に話題になっているニュースを頭の中に入れておく。情報源を増やすため、いろいろな人と積極的に話をするクセをつけることも大切だ。



習慣2 「朗読トレーニング」をする

「他人が書いた文章」を朗読し、スマートフォンなどで録音して客観的に聞く

STEP 1 朗読用原稿を黙読する

STEP 2 音読する

STEP 3 朗読する&録音する

STEP 4 録音を聞き直す

朗読トレーニングに向く原稿

- プロの文章や、演説を書き起こしたもの
 - 量は500字程度(1分半で読み上げられる程度)
- 新聞の社説、雑誌のコラム、ビジネス書の一節のほか、スピーチがうまい政治家や経営者の演説、講演などを書き起こした文章など。

朗読用の原稿と録音用の機器(スマホなど)を準備したら、朗読トレーニングをスタート。まずは「黙読」して文章の意味をつかみ、次に、声を出して一通り読み上げる「音読」で、自分がつかえやすい箇所を確認したうえで「朗読&録音」のステップへ。「聞き手」を想定し、普段より高め声で、大事な箇所がしっかり伝わるよう、抑揚をつけながら読み上げる。最後に録音を聞き直し、伝わる話し方ができているかどうかを確認。反省点を、翌日の朗読トレーニングに生かす。

習慣3 「一言コメントトレーニング」をする

テレビを見ながら、コメンテーターや司会者が話す内容を聞き、「自分ならどう言うか」を考えて言葉に出す

STEP 1 テレビを見ながら出演者のコメントを注意深く聞く

STEP 2 「自分ならどうコメントするか」を考え、実際に声に出してみる

テレビを見ながら、解説者やコメンテーターの発言を注意深く聞く。「どんな話題を振られた時」「どう返しているか」に着目し、「自分ならどう返すか」を考える。状況が許すなら、実際に声に出してみる。お手本にしたい「先生」を決めておくのもいい。慣れるまではメモしながら行うと、トレーニングを進めやすい。

先生役に適した人の例

ジャーナリストの
池上 彰さん

芸人の
今田耕司さん

タレントの
タモリさん

政治家の
小泉進次郎さん

「まとめ役」「気配り上手」と評され、どんな話題を振られても笑顔で受け止め、バランスの取れたコメントが言える著名人を先生役にするといい。第一線で長く活躍している人気解説者やコメンテーター、司会者は、コメント力に優れた人が多いという。

言葉がスラスラ出てくる、地雷を踏まない

雑談「反射神経」を磨く3つの習慣

急に振られた話題に上手に返せない、慌てて発した言葉で地雷を踏んでしまう...そんな人は、フリーアナウンサーの魚住りえさんが提案する「3つの新習慣」を取り入れてみよう。言葉の「反射神経」が磨かれ、どんな状況でも言葉がスラスラ出てくる新しい自分に驚くはずだ。

雑談「反射神経」とは?

相手から突然、話題を振られても、焦らず、言葉に詰まることなく、バランスの取れた一言コメントが言える技術。会議やプレゼンの合間に、気の利いた一言コメントが挟めるようになるなど、様々なビジネスシーンで威力を発揮する。

魚住りえさん
Rie Uozumi

アナウンサー、ボイス・スピーチデザイナー。慶応義塾大学卒業後、1995年日本テレビ放送網にアナウンサーとして入社。2004年フリーに。テレビ東京系「ソロモン流」でのナレーターなどで活躍。「魚住式スピーチメソッド」を確立。「説得力のある話し方」を学びたいビジネスパーソンなどを中心に人気を集めている。

雑談で急に話題を振られた場合...

雑談「反射神経」が悪い人

- ③あせる、言葉に詰まる、口ごもる
- ④見当外れなコメントでしらせさせる、地雷を踏む

なぜダメ?

相手がどんな意見やスタンスを持っているか分からないのに、自分の意見やスタンスを明確に示してしまうと、相手を不必要に刺激し、気分を害させてしまうリスクが大きい。

なぜOK?

相手から振られた話題を、バランスの取れたコメントで受け止めていて、安心感がある。すかさず関連情報を提供して話題を広げる姿勢も、相手の満足度を高める結果につながりやすい。

雑談「反射神経」が磨かれている人

- ①関連情報をすかさず提供する
- ②バランスの取れたコメントを言う

相手 今度の日曜日は〇〇〇〇の選挙ですよ。どなたに投票しますか?

自分 そうですね、Aさんは△△△△△と書いていますし、Bさんは☆☆☆☆☆と書いていますし、皆さん、それぞれいいことを言っていますよね。ちなみに、①Bさんは毎回出馬していますが、実は経営者でもあることはご存じですか?...