

シユクル通信

2020年5月号

【編集・発行 vol. 67】
(株)ボイスクリエーションシユクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者 佐藤恵
令和2年5月1日

ポストコロナのオンラインコミュニケーション術

新型コロナウイルスの感染拡大防止策として、テレワークになったり、ウェブを使って会議や打ち合わせをしたりなど、ビジネスのオンライン化が一気に加速しました。(弊社も現在開催するレッスン全てがオンライン対応です。) ウェブ会議やウェブ商談などオンラインでのやりとりが日常化してきましたね。そこで、今月はポストコロナを見据えた新時代のコミュニケーション、ずばり「オンラインコミュニケーション術」について考えます。

相手と円滑に進めていくために良い関係づくりにあれやこれやと対面では心を配りますが、PC画面・ウェブカメラ越しになるとこれがなかなかうまくいかない、というモヤッとした不安をよく聞きます。

対面会話のようにうまくいかない最大の原因は、画面越しのパワーダウン現象にあります。それは、温度感が伝わりづらいために、どこかテンションが下がって想いが込もっていないように見えてしまうからです。ですからこのパワーギャップを計算して、いつもよりハイテンションで、声の大きさもトーンも表情も盛り気味で、パワー全開でパソコン前に臨むことをお勧めします。盛り加減がどれくらいかは個人の感じ方によって違いますから、画面越しで何度か試してみてください。印象力を語るときに私佐藤恵がよく引用する「相手に与える印象は3つのVで決まる」を思い出してください。

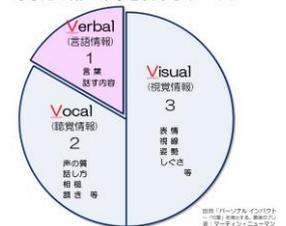
視覚情報 Visual:聴覚情報 Vocal:言語情報 Verval=3:2:1

(出典:「パーソナルインパクト」マーティン・ニューマン)

画面越しで話す自分を見ていると。。。。

- ・つまらなそうな表情で話しているなら・・・とにかく口角を上げる!それだけで表情は明るくなり、口腔が広がることで明瞭な響きの良い声を発することが出来ます。また口角を上げるだけで、脳が活性化し気分も明るくなりますから、画面越しで良いテンションを維持する事もできるでしょう。
- ・ぼそぼそ声や早口で、聞き取りづらいなら・・・目の前の画面に映る相手に向かって声はまっすぐ前に一定に押しいきましょう。声のベクトルがグーンと口から出て、画面を突き抜けて相手に届けるイメージです。
- ・しぐさの癖の雑音を与えているなら... 左右の骨盤でしっかり上半身を支え、身体の中心軸でまっすぐに姿勢を保ちましょう。向き合う相手と自分の上半身が並行に向き合えると、相手も安心できるでしょう。
- ・結局何が言いたいかわからないなら... ロジカルな話の型「PREP」を思い出しましょう。閉ざされたオンライン空間での画面越しのやり取りでは人の思考は広がりにくいもの。だからこそ結論を後回しにしたりうやむやにしないで導くためにも「結論」(Point) → 「現状・原因」(Reason) → 「対策」(Example) → 「展望」(Point)の順に話を進めていくと、相手もストレスなくあなたの話をフォローできるでしょう。

あなたの第一印象を決める3つのV



『サイエンス』誌(2020年4月14日発行)に掲載されたハーバード大学の論文によると、「現在の医療の力では感染の流行が2022年まで続く可能性がある」ということです。人と触れ合うコミュニケーションが大切にされていた社会が、突然、「人と接してはいけない」社会に変わりました。出勤してはいけない、行列に並んではいけない、イベントに参加してはいけない、会食・飲み会をしてはいけない・・・想像したこともなかったことが



「新たな常識」へと塗り替えられつつあります。この事態が長期化する可能性がある以上、未知の世界に適応していかざるを得ません。そのためにもポストコロナを生き抜くビジネスパーソンのためのオンラインコミュニケーション術をこれからも追及していこうと思います。 声のチカラで新時代の日本を元気に!

「良(4)い(1)こ(5)え」の日に動画初公開、おうちにいながら声磨き

外出自粛の毎日で人と面と向かって話す機会がめっきり減り声を出さずに過ごしていませんか？
人に会わない、会話をしない毎が続くと、表情筋を使わなくなるので、頬の筋肉が衰えてきます。頬の筋肉の衰えは口角の支えを弱くし、口角が下がりへの字口になります。また目を見開く事も減るので、目尻が下がってきます。また会話の量が減るために、口の筋肉・舌の筋肉が衰え、滑舌も悪くなるでしょう。声を出さなくなると、呼吸が浅くなり、声が出づらくなったり、喉が詰まりやすくなったり、「表情も乏しく何を伝えたいのか分かりにくい」状態が徐々に起こってくるでしょう。何よりもストレスが溜まってきますね…

そんな毎日を改善するために、おうちでできる「声磨き」動画レッスンがおすすめ！
おうちにいながら声を磨いて、免疫力向上&リフレッシュして頂きたく、
昨年9月23日に230名が参加した「第1回100万人の声磨きフェスティバル」を
4月15日「良(4)い(1)こ(5)え」の日に動画初公開しました。本紙をご覧の皆様にもシェアさせていただきます。

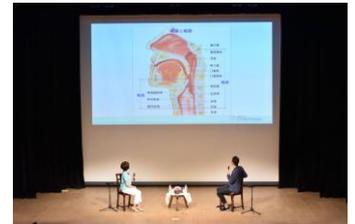


【100万人の声磨きフェスティバル全編】 <https://vimeo.com/407475545/b8a956abea>

約1時間の動画の内容は、

① のどを鍛える大切さについてレクチャー (約20分)

「のどの老化は40代から始まっている、誰にも忍び寄るのどの老化の怖さ」
地元浦和の“とくまる耳鼻咽喉科 徳丸 裕 院長”をお招きして、
私たちの健康維持に欠かせない声磨きについて伺いました。



② のどを鍛える新時代のヘルスケア「声磨き」体験レッスン (約40分)

正しい呼吸法、発声法、表情筋ストレッチ、滑舌トレーニングなど、
のどを鍛える声磨きトレーニングをご一緒に！
疲れにくい枯れない声をつくるためにお役立てください。



※フェスティバル参加者限定特典だった声磨きトレーニングシート(A4表裏)を
同封しました。声磨きレッスンを毎日続けることが出来るようにシンプルに
まとめていますので、是非ご活用ください。



おうちにいながら声磨き！

沢山の空気を身体に取り込み、血流が良くなりますから、身体の中から温まりますよ。
口元を動かすだけでも、脳内に心のバランスを整える作用のある伝達物質セロトニンが分泌されて、脳が活性化します
ので、気持ちがリフレッシュできますよ。



動画の最後に出てくる「声磨き体操」を毎日のルーティーンにしていだけましたら幸いです。

声磨きが外出自粛のお供になってコロナ鬱を防ぎ、コロナクライシスを乗り越える一助になれますように。
皆様、くれぐれもご自愛ください！

【編集後記】 コロナクライシスの最中ですが、先日3名が声磨きインストラクター認定試験に合格しました。初のオンライン受験でも、心を乱さず軸をぶらさず意志を貫いた強さは新たな時代を切り拓く原動力となることでしょう。(事務局)



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>

(一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com

