

オンライン会議でのあるあるイエローカード

日本全体がリモートワークを推し進めて数ヶ月が経ち、「リモートワークの悩み・困っていること」のアンケートが各社で実施されてきました。その結果、IT環境・セキュリティ・制度・自宅環境などの様々なハードルはありますが、最大の課題は「コミュニケーションの課題が起きやすい」ことであることが明らかになっています。

ビジネスチャットツールやビデオ会議システムのサービスが急速に拡大していますが、リアルなコミュニケーションとの違いに戸惑いの声も多く聞かれます。特に経営層・管理職層の皆さん、従業員・部下の方とのオンラインでのコミュニケーションはうまくいっていますか？今回は、オンライン上での会議やミーティングに慣れてきた今だからこそ、もう一度オンライン上のコミュニケーションマナーにフォーカスしてみます。

畏まることはないのですが、会議が良い雰囲気ですmoothに進むように、相手が快適に話せるようにちょっと気配りをしたいですね。その点では、リアルの会議とオンラインでの会議では“気配りのツボ”が少々違うかもしれません。弊社もコロナ騒ぎが始まった3月から、毎日オンライン会議システム zoom を使ってレッスンやミーティングを行ってきており、多くのやり取りを重ねてきて感じる

オンラインコミュニケーションで起こりやすい『あるあるイエローカード』をまとめました。



オンライン会議でのあるあるイエローカード

- ① 無表情のまま動かない** : 画面を通して会話する場合は、意識的に画面に上半身を並行にし、「話をちゃんと聞いている」ということを相手に視覚的に伝わるように意識することが大切です。いつも以上に深くうなずいたり、カメラに前傾姿勢になったり、リアルよりもオーバーリアクションで反応することを心がけたいですね。1対1では出来ていても、大勢の会議の際にはつい気が緩んで無表情になったり、視線がカメラから外れていることもありますから、要注意です。全員の顔が画面に揃って映っていることをお忘れなく。
- ② 1人でしゃべり続ける** : オンライン会議ではリアルよりさらに口を挟みにくいので、一人が話し続けてしまうと、他の人が発言する隙がなくなってしまいます。1問に対して1答、1人1トピックで簡潔に話すことを心がけたいですね。セミナーやプレゼンでこちら側が一方向的に話す場面なら良いのですが、みんなで意見を出し合うようなミーティングでは空気が寒くなってしまうことも。
- ③ 人の発言に自分の発言をかぶせる** : 対面の場合も同様ですが、オンラインは自分が発言してから相手に伝わるまでに若干のタイムラグがありますので、言葉がよりかぶりやすくなります。ですから、話し出す時は対面している時よりも「間」を長めに取る方が良いですね。誰かと同時に話し始めてしまった時は、譲り合いも大切。
- ④ 逆光** : 光が入る窓などを背景にしてカメラに向かうと、相手は眩しくほとんどシルエットのような状態になってしまい、表情がわからず会話しにくくなってしまいます。光が入る方を向く、または窓側を背景にするならカーテンを引くことをおすすめします。
- ⑤ ミュートを使わない** : 周囲の音は会議の邪魔になるので、相手に聞こえないようにしたいですね。特に周囲がうるさい場所では「自分が発言する時以外はミュート」を心がけましょう。



コロナ感染拡大が加速し第2波の予兆を感じさせる昨今、リモートワークが益々広がっていくことでしょう。それに伴い、リモートワークに快適なツールやアプリもどんどん登場してくると思われます。それらを積極的に取り入れることで働き方を変えて、With コロナ時代の企業の生産性向上の在り方を見直しながら、より効果的で価値を生み出す社会を創っていきましょう！

「のどを鍛える健康声磨き」が復活！@よみうりカルチャー北千住

7月14日、よみうりカルチャー北千住での「のどを鍛える健康声磨き」6回コースがスタートしました。コロナ禍で延期延期でやっと開講にこぎつけました。出来る限りの感染予防策を講じて臨みます。手の消毒や検温、換気、はもちろんのこと声を出すために飛沫がやはり気になりますので、受講生全員に当協会フェイスマスクを用意し、着用いただきました。12名の受講生の皆さんのソーシャルディスタンスをしっかりと確保して。



コロナ禍の外出自粛の影響で、「人と話さなくなり、声が出づらくなっている」「むせやすくなって嚥下機能の低下が気になる」「声を出さないで暮らしていたので、ストレスが溜まっている」等々お悩みも多様です。そんなお悩みを解決するのが、(一社)日本声磨き普及協会認定インストラクターの間瀬凛講師です。



間瀬講師は約20年間ナレーターとして、TVCMや映画の予告など数多くの作品のナレーションを担当。誰もが見たこと聞いたことがある”あのCM!”のナレーターさんです。声の仕事をしている人ならみんなあこがれるような、第一線で活躍中の間瀬先生はナレーターとは違う形でも声のことに携わっていきたい、との想いから声磨きインストラクターに。様々な年代の方の声のお悩み解消や健康増進など、自分磨きのお手伝いに向き合っ

いらっしやいます。フェイスマスクを着けても、素敵なお声は受講生の皆さんを魅了します(◡◡◡)。誠に丁寧に向き合う間瀬講師のこれからのご活躍が楽しみです。

8月24日(月)からはコロナ禍で中断していた日本橋健康声磨きサロンもいよいよ再開予定です。(日本橋公会堂にて10:00~11:30)「のどを鍛える健康声磨き」のご興味ございましたら、当協会にお問合せ下さい。048-829-9624

コロナ禍の声磨き学園、表情筋を鍛えてマスクの奥から好印象に！

今年で9年目になる東京都立王子総合高校の授業もコロナ禍で今年度は6月からスタートしました。毎年なのですが、高校生と向き合いながら一番気になるのは、顔に表情が無いこと。コロナ禍ではマスクをしているから、さらにわからない、という二重苦です。質問に対して無反応で黙っている、理解したかどうか分からない、壁に向かって話かけているような不気味な感覚に襲われます。ところが驚くことに彼らは無反応で表情が無いこと、相手に不快な思いをさせていることに自覚がありません。特効薬は思いつき表情筋を動かすフェイスストレッチやアイコンタクトトレーニング。彼らの感想は、顔の筋肉が動いていなかったことが分かった、表情筋を鍛えて笑顔でしゃべりたい、と。声のチカラで高校生を目覚めさせ、マスクの奥に潜む無機質な表情に血が通う日が早くやってきますように。

女優さんを褒めるときのコツ。。。一に声、二に芝居、三に容姿

TBS 安住紳一郎アナが、自身がパーソナリティーを務めるラジオ番組で、女優さんを褒める時のコツを明かしていました。「お芝居を褒めるよりも、容姿を褒めるよりも、声を褒めると女優さんは喜ぶ」と。

1声、2芝居、3容姿、の順で。お芝居よりも、容姿よりも、先に声を褒める！

「声」がいい女優さんは人気が高いことと通じますね。★～「声」は女優の命～★



容姿のように小細工が効かず内面が見える「声」は目に見えない履歴書、声のチカラは、やはり偉大です！

【編集後記】大都市での感染が拡大傾向にある中でGoToTravelキャンペーンがスタートしましたが、感染を全国に拡散してしまいGoToTroubleにならないことを祈っています。お盆は帰省したくても帰省しづらい状況ですが、夏休みも引き続きくれぐれもご自愛ください。(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

