

☆一流の人気講師は『声』で決まる！

年収1千万円以上の起業家、講師が取り組む
「心をつかむ伝え方・話し方」を手に入れる

愛されボイス&コミュニケーション術

7日間トレーニング

はじめに

こんにちは

愛されボイス ともながけいこです。

私は、イベント、セレモニー司会10年

アナウンス指導5年行ってまいりました。

その経験を生かして、

現在は、

誰からも愛される良い声『愛されボイス』の作り方、

コミュニケーション術について

お教えしております。

昨今感じていることなのですが、

男女問わず

まだお見かけしたところ40代にもかかわらず、

お声が70代かと思わせるような人もおられます。

お綺麗で、おしゃれをしていますが、

声を聴いてげんなりしてしまう

ほんの少し声のポイントを変えるだけで、

「とても素敵になるのに!」と

本当に残念なことと感じてしまいます。

外見も、もちろんですが、

お話してさらに魅力を感じる人は、

美しい声と、

きれいな話し方をされています。

この本は、

毎日お化粧する感覚で、

たった、7日間トレーニングをするだけで、

声の衰えが抑えられ、

さらに、ますます若くなる方法が書いてあります。

このことを知っていると、

長い人生、衰え知らずで

いつまでも若々しさを維持することができます。

一方、このことを知らないでいると、

いくら、見た目が若々しくお綺麗な方であっても、

日々老化との戦いです。

上品で気品ある外面の美しさに加え、

聞き取りやすい話し方と、素敵な声は

さらにあなたの魅力を

何倍にも増幅させてくれることでしょう。

この本をお読みいただき

7日間トレーニングを実践することで、

「愛されボイスとコミュニケーション術」

を得ていただけます。

愛されボイス 7日間トレーニング

どうぞ楽しんで

実践していただければ嬉しく思います。

本書を手にとって下さった方に、

【読者限定プレゼント】をご用意いたしました。

↓ ↓ ↓

<https://keikotomonaga.com/fm/5669/oGA2rRDB>

目次

第1章.....	7
おなじ喋りを仕事にするなら、	7
圧倒的ないい声で話そう.....	7
・第1項 話すとは.....	7
・第2項 いい声を出せない原因	8
・第3項 まだまだある原因.....	12
・第2章.....	13
・愛されボイスを手に入れる	13
1日目.....	13
自分の声の状態について知る	13
2日目.....	17
今日は滑舌練習します。	17
《発声練習も同時に行う50音の滑舌練習方法》	22
・第3章.....	25
・愛されボイスを生かしていこう	25
3日目.....	25

あなたの愛されボイスを見つけよう	25
第4章	29
実践しながら	29
コミュニケーションのレベルもアップ.....	29
4日目.....	29
話しかけ方のコツ.....	29
5日目.....	32
相手の潜在意識に刻み込む	32
自分の印象をコントロールする方法	32
6日目.....	34
会話が止まってしまった時の.....	34
コミュニケーション術.....	34
7日目.....	36
また会いたい！	36
と思ってもらうためのテクニック.....	36
終わりに	39

第1章

おなじ喋りを仕事にするなら、

圧倒的ないい声で話そう

・第1項 話すとは

早い話が、伝わってなんぼの世界です。

伝わる話し方については後ほどお伝えするとして、

話す声の中にはその人の

人柄、個性、タイプ、人格、等様々なことが、

実は全部含まれています。

一瞬一瞬の言葉の中にです。

これはもう、最近よく言われる無意識レベルというもの

なのでしょうか。

ですので、どうせ話す仕事をするのならば、
あなたの素晴らしさが伝わる 雑音のない声で話していただくのが、
わたくしの願いです。

・ 第2項 いい声を出せない原因

まずは声の出る仕組みから説明しましょう

あごの下ののどぼとけあたりに指をあてて

唾をのんでみてください。

硬いものが上に上がって

また下がるのがわかるはずです。

私たちの声は、この固いもの（喉頭）の中にセットされた

声帯という楽器によって作られます。

声帯は2本のごむひものような

伸び縮みする振動体で、

これが振動して声生まれるのです。

これだけ言うと、とても簡単な仕組みのようですが、

そうではありません。

声帯自身の振動が

音を作り出しているのではないのです。

声帯を閉じたり開いたりするための

神経と筋肉、

あるいは

声帯という楽器を奏でる原動力である

肺からの空気。

こうした複雑な働きがあって

声が生まれるのです。

破れた障子の小穴に隙間風が吹き込むとき、

ビューンと、

うなり声を立てることがありますが、

私たちの声も、

閉じた声帯の間を、

肺からの空気が通り抜けるときに
作られています。

しかし、声帯が振動しただけで、
私たちが耳にするような声ができるわけではありません。
この段階での声は喉頭原音と呼ばれ、
つやも響きもない
「ブォー。ブォー」といったひどい声なのです。

男性でも女性でも、
この喉頭原音だけの段階では、
音色的にもあまりはっきりした差はありません。

次に、
その無味乾燥な声である喉頭原音を
いろいろ加工して人様に聞いていただく声にしているわけです。

その加工とは、
鼻腔、副鼻腔、咽頭、口腔などの共鳴腔

（共鳴、拡大させるための空洞部分）と呼ばれる部分と、
舌、唇、軟口蓋なども含めた構音器官（言葉をつくる器官）
と言われる場所です。

これがメカニズムですが、
非常に複雑な仕組みになっていて、
どのように働くとどんな声がつくられるか、
という点については一口では言えません。

人それぞれの共鳴腔の形などが、
よく通る、ふくらみのある、響きの良い声、
こもった、硬い などの声の質を生み、
また、明るい、暗い、つやのある、
などの特徴にも関係してきます。

声に響きやふくらみをつけるには、
のどを共鳴しやすい姿勢にしておくことが
とても重要になってきます。

・ 第3項 まだまだある原因

あとは、心の持ちようが

すべて、声に出ます。

少しの不安があれば、

やはりそれがどこか声に

交じってしまう。

というような感じです。

気づかれないで済むこともあります、

やはり伝わります。

ですので、ここにも雑音のなさが

とても重要になってきます。

・ 第2章

・ 愛されボイスを手に入れる

いよいよ、7日間レッスンのスタートです。

1日目

自分の声の状態について知る

これはもう録音するのが一番です。

皆さまも十分ご存じかと思いますが、

自分の声は録音して聞いてみると、

まったく違う声ですよ。

これは普段聞いている自分の声というのは

あなたが発した音を

自分の耳で聞いて

認識した音と喉を震わせて出た音が

骨を伝わって、

脳内に響いて認識した音が混ざったものです。

初めは

気持ち悪く感じるかもしれませんが、

人にはこういう風に聞こえているんだ

と認識しましょう。

そして慣れていきましょう。

コンプレックスを抱く必要は

全くありません。

なぜならあなた自身が聞いている声は、

そもそも誰も聞いたことがないので、

誰も比較する人はいないのでですよ。

その声に磨きをかけるには、

まずは基本の発声練習から始めます。

ここでは腹式呼吸による発声を基本とします。

《腹式呼吸でロングトーンの発声練習》

《1》 まっすぐ立ちます。

《2》 肩の力を抜く

《3》 手をお腹に当てて息を吸う ⇒ おなかが膨らむ

《4》 あ———— と声を20秒前へ出す（ロングトーン）×5回

⇒ おなかがへこむ

最初は、20秒が長いと思われる方は10秒でもいいです。

平気な人は、もっと長いロングトーンに挑戦しましょう。

5回腹式呼吸できっちりやると、

頭がくらくらしてくる場合もあります。

しっかり息をおなかに吸い込みましょう。

また、腹式呼吸がわからない方は、

仰向けに寝て声を出すとわかります。

向けて寝られない場合は、

上半身を前屈させて

手を前にだらりと垂らした状態で声をだすと

腹式呼吸しかできません。

ですので、この呼吸方法が腹式呼吸となります。

☆これを今日から毎日行いましょう。

2日目

今日は滑舌練習します。

《唇ブルブルブルブルをしましょう。》

まず口の周りをほぐすために、

唇ブルブルをしましょう。

口を閉じて、強く息を出し、

唇をブルブルブルブルと振動させます。

子供の時はできていたブルブルなのに、

なぜか今できない方が、

おられるのではないのでしょうか？

息を結構強く出さないことには、

唇はブルブルブルと振動してくれません。

うまくできなかった方は、

腹式呼吸で強い息を、

閉じた唇の裏側にぶつけてみましょう。

ブルブルブルと唇はうまく振動しましたね。

《巻き舌》

ル————と巻き舌の練習 2 回です。

これもできるだけ長くしましょう

《レ—ロ—レ—ロ—レロレロ練習》

舌の回りをよくするための練習です。

初めはゆっくり、少しずつ早く、長くです。

《あ・おの練習》

あ お あ お あ お あ 4 回します。

《い・うの練習》

い う い う い う い 4 回

《サ行タ行マ行ラ行、文章で練習》

次は文章を言って練習します。

サ行 桜咲く季節に 笹の葉とススキを そっとさしだす

タ行 土だらけの太鼓饅頭は 丁寧に竹 立てかける お父さん

マ行 ママの右目はプチ右目 娘の右耳プチ右耳

ラ行 瑠璃色の落花生と レモン色のレインコート

☆言いにくい行はありましたか？

かんだり、言い損ねたりしたら、

それが苦手な行です。

克服するには、何度も言うのが大事です。

こんな感じです

4回ずつ言う ササササ シシシシ スススス セセセセ ソソソソ

6回ずつ ササササササ シシシシシシ スススススス セセセセセセ
ソソソソソソ

8回ずつ

ササササササササ シシシシシシシシ スススススススス セセセセセセセセ
ソソソソソソソソ

タ行8回

タタタタタタタタ チチチチチチチチ ツツツツツツツツ テテテテテテテテ
トトトトトトトト

マ行8回

マママママママ ミミミミミミミミ ムムムムムムムム メメメメメメメメ
モモモモモモモモ

ラ行8回

ララララララララ リリリリリリリリ ルルルルルルルル レレレレレレレレ
ロロロロロロロロ

滑舌は筋力トレーニングと一緒になので、
何度も言うことによって慣れてきて、
上手に言えるようになります。

そして一度手に入れたら無くならないので、
滑舌の技術は一生ものです。

《発声練習も同時に行う50音の滑舌練習方法》

《1》 まっすぐ立ちます。

《2》 肩の力を抜く

《3》 口を大きく開け、あ、い、う、え、お の正しい口の形をつくる

《4》 50音を1音ずつ丁寧に発声 ⇒ 一回一回おなかを使う

ちょっとボリュームあり

一通りやりたい人はこちらをど

あ・え・い・う・え・お・あ・お

か・け・き・く・け・こ・か・こ

さ・せ・し・す・せ・そ・さ・そ

た・て・ち・つ・て・と・た・と

な・ね・に・ぬ・ね・の・な・の

は・へ・ひ・ふ・へ・ほ・は・ほ

ま・め・み・む・め・も・ま・も

や・え・い・ゆ・え・よ・や・よ

ら・れ・り・る・れ・ろ・ら・ろ

わ・え・い・う・え・を・わ・を

が・げ・ぎ・ぐ・げ・ご・が・ご

か°・け°・き°・く°・け°・こ°・か°・こ°

ざ・ぜ・じ・ず・ぜ・ぞ・ざ・ぞ

だ・で・ち・つ・で・と・だ・と

ば・べ・び・ぶ・べ・ほ・ば・ほ

ば・べ・び・ぶ・べ・ほ・ば・ほ

きゃ・け・き・きゅ・け・きよ・きゃ・きよ

ぎゃ・ぎえ・ぎ・ぎゅ・ぎえ・ぎよ・ぎゃ・ぎよ

しゃ・しえ・し・しゅ・しえ・しよ・しゃ・しよ

ちゃ・ちえ・ち・ちゅ・ちえ・ち・ちゃ・ちよ

にゃ・ね・に・にゅ・にえ・によ・にゃ・によ

ば・べ・び・ぶ・べ・ほ・ば・ほ

びゃ・べ・び・びゅ・べ・びよ・びゃ・びよ

びゃ・べ・び・びゅ・べ・びよ・びゃ・びよ

りゃ・れ・り・りゅ・れ・りよ・りゃ・りよ

こちらは、一音ずつ発声練習していきます。

かなりのボリューム感です。

しかし、毎日発声練習をしていくと、

クリアな声になっていき、

自然に滑舌も鮮明になっていきます。

そして有酸素運動のようなものですので、

何よりも、若返りにつながります。

わたしにはこれが一番のメリットに感じております。

ロングトーンに加えて、50音発声練習も加えて、毎日行いましょう

・ 第3章

・ 愛されボイスを生かしていこう

3日目

あなたの愛されボイスを見つけよう

昨日は少し盛だくさんでしたが、うまくできましたでしょうか？

この練習は、毎日続けることで

言葉が明瞭になり、

声の雑音も消えていきますので、

運動と思い、習慣化されることをお勧めします。

発声練習も慣れてきましたでしょうか？

ロングトーン、簡易版、

またはボリューム版で練習する中で

いろいろ試して、探り当ててみてください。

そしてそれを日常的に再現してくださいね。

ご自身の愛されボイスは、

無理がなく、心地よいトーンの中で探りましょう。

簡単に見つける方法は、電話をかけたとき、

ちょっといい声を出しませんか？

その声です。

いわゆるよそ行きの声です。

昨今はメールやチャットで用事を済ませ、

実際に声を出し電話をかけることは

以前に比べてとても少なくなりました。

でも、思い出してみてください。

そして高すぎず、低すぎず、

長く話すのに負担のない高さ。

または聞いていて

人に心地の良い高さであることが大切です。

そして録音して聞いてみましょう。

声は、自分自身が聞いているのと、

人が聞いているのとでは少し違います。

せっかく愛されボイスを作るのであれば、

客観的にどうであるかまで、

確認することが肝心です。

それでは声が決まったら、

さっそく披露していきましょう。

セミナーやプレゼン、イベントの司会

なんでもいいです。

大事なのはまず第一声。

注意点は、

緊張して思わぬ高いトーンから

話し始めないことです。

探し当てた良い声で、

とにかくさわやかに

発声していきましょう。

第4章

実践しながら

コミュニケーションのレベルもアップ

4日目

話しかけ方のコツ

毎日の発声練習、滑舌練習で声が磨かれ、
ついにあなたの愛されボイスが
定まってきました。

さあ、この声をいよいよ人の前で
披露するタイミング到来です。

ドキドキわくわくしますね。

ではまずは、朝出会った人に、

いつも以上にさわやかに、はきはきした声で

『〇〇さん、おはようございます』

と声をかけていきましょう。

『こんにちは』『こんばんは』でもいいのですが、朝には、さわやかな声が本当に似合います。

人に行っている挨拶の声は、

自分の耳にも入ってくる訳ですから

もう、アフアメーションが最高なのです。

このことによって、挨拶された人だけではなく、

周りに人にも、自分にも、

さわやかモードで満たされます。

挨拶された人だけがお得なのではなくて、

周りの人をも清涼感に包まれ、

あなた自身も、非常に得をすることになります。

たったこれだけで、

さわやかに1日のスタートを始めることができるのは、

本当に声の力です。

自信をもって、行いましょう。

5 日目

相手の潜在意識に刻み込む

自分の印象をコントロールする方法

潜在意識とは、早い話が思い込みのことです。

なので5日目のレッスンは、

相手に自分の印象を、

どれだけ思い込ませるか

のレッスンになります。

人は出会って最初の7秒間の印象が

7年続くと言われてています。

これは、人が感じたその人の最初の印象は、

そう簡単に覆らない、ということです。

ですので、

どれだけいろいろな一面を見せたところで、

7年は覆えせない！

そのことを忘れなくてはならないということです。

では、今日は自分の印象を考えてみましょう。

- お肌の状態はどうか？
- 唇はカサカサしていませんか？
- 髪はいつもきれいに整えられていますか？
- 傷んでませんか？
- 服装はエレガントですか？
- センスいいですか？
- その場に相応しい服装ですか？
- 歯は白いですか？
- 清潔感ありますか？
- 姿勢はどうか？
- 背筋は延びてますか？

そして、仕上げは

自慢の愛されボイスで、

はきはきとさわやかに挨拶、

できていますか？

変な自虐ネタは、しっかり封印しましょう。

6日目

会話が止まってしまった時の

コミュニケーション術

会話が止まってしまった！

次にはなせばいいの～

これは、焦りますね。

しかし、こういうことは、ありますよね。

大丈夫、何を話題にすればいいのか、

焦る必要はありません。

ここでは、

押さえておくべき10項目があります。

これを実行すれば

もうばっちりです。

それは、『適度に整理すべし』のあいうえお作文です。

テ ⇒ テレビはよくご覧になりますか？

キ ⇒ 気候『暑い日が続いてますね』

ド ⇒ 道楽『何か趣味はありますか？』

ニ ⇒ ニュース『大学生が酔っ払って駅前で倒れてい
たらしくて』

セ ⇒ 生活「お休みの日は何をされてますか？」

イ ⇒ 田舎「ご出身はどちらですか？」

リ ⇒ 旅行「イタリアに行ったことありますか？」

ス ⇒ スター・スキャンダル「大物俳優が逮捕されま
したね」

ベ ⇒ 勉強「大学では何を勉強されてたんですか？」

シ ⇒ 仕事「何のお仕事をしていますか？」

7日目

また会いたい！

と思ってもらうためのテクニック

- ・一度目の出会いから全力投球です。
- ・質問には具体的に答える

例 ご出身はどちらですかと聞かれて、

関東です ⇒ 会話が盛り上がらない

浅草です ⇒ 会話が盛り上がる

なぜなら、質問に対する答えを

曖昧にぼかして答えるのは

「相手に個人情報を教えたくない」

という心理的ブロックの現れです。

つまり心を開いていませんよという合図です。

それ以上は聞くなと言っている

感じがする。

それは本人にそんな気はなくても、

深層心理ではそう思っていることが多く、
相手にもそれが伝わってしまいます。

- ・話しかけられるのを待たない。

出合いがないと言っている人ほど
自分から話しかけずに待っている。

- ・気配りのできる人でいましょう。

気配りができない人は、
基本的に何も考えていないか、
めんどくさがっているかです。

その面倒なことをしてもらったときにこそ、
感謝や感動が生まれ、
この人にまた会いたいなと思ってもらえる。

- ・大切な人と会うときは、スマホを切る。

サイレントモードや
ちらちらスマホを覗いたり、

席を外してチェックしに行っているのはバレてます。

一緒にいる時間を大切だと思っていないため、

また会いたいとは思われない。

・遅れてきた相手にはありがとうございますと言おう。

『お忙しいところ、急いできてくださって

ありがとうございます！』

と感謝の気持ちを述べる。

・出会いの貴重さに気付く。一期一会と思って会うこと。

終わりに

愛されボイス

7日間トレーニングはいかがだったでしょうか。

最近が高齢になっても若々しいお声の人が増えております。

ただ、著しく健康を損ねるようなことがあった場合は、

声が老けてしまい、治らなくなる場合もありますので、

健康には十分ご留意なさってください。

そして日々の発声練習、滑舌練習も、

お続けいただければ、

声に衰えは出にくくなります。

さらに、今回ご取得なさった 愛されボイスを

しっかりとご自身のものにしていただくことで、

これまでとは全く違う世界観で、

人生のステージがアップいたします。

どうぞ楽しんで

読んでいただければ嬉しく思います。

そして

本書を手にとって下さった方に、

【読者限定プレゼント】をご用意いたしました。

↓ ↓ ↓

<https://keikotomonaga.com/fm/5669/oGA2rRDB>

最後まで

お読みいただき、ありがとうございました。