

# コメントライナー

第6981号

2020年5月22日(金)

## オンライン映えする話し方

言の葉OFFICEかのん代表 川邊 暁美

### ◆人はコミュニケーションを渴望する

コロナ禍での自粛生活で、人とのコミュニケーションが、生きるためにこれほど大切なことだったかと気づいた人も多いのではないだろうか。「文化は、必要不可欠であるだけでなく、生命維持に必要なのだ」というドイツのモニカ・グリッター文化相の言葉があったが、人との関わりの中で心が動いたり、満たされたりすることも生命維持に欠かせないことだ。

この2か月ほどで急速にオンライン・システムが存在感を増した。テレワークのためオンライン会議システムを導入したり、教育機関でオンライン授業に踏み切ったり、採用活動でウェブ面接を実施したり、オンライン診察、オンライン申請なども。

最初は3密を避けるために、やむをえず取り入れられたシステムであっても、ネットに接続できる環境とパソコンやスマホなどがあれば、複数の人とどこでも繋がることができ、相手の顔を見ながら話せるオンラインは利便性と同時にコミュニケーションへの渴望も満たしてくれる。オンライン飲み会、オンライン帰省などビジネスシーン以外の活用の仕方も瞬く間に定着した感がある。

### ◆どうやって好感をもってもらおうか

ここまでオンラインが浸透してきたら、仕事でもプライベートでも、この画面の中の自分がどのように相手に映るのか、好感や信頼感を持たれるにはどうすればいいかを意識せざるを得ない。顔を明るく照らし、オンライン映えさせてくれる「女優ライト」も品切れ続出だそうだ。

先日、初めてオンライン採用面接を受けるという学生にオンラインで指導を行った。元ニュースキャスターの視点で、オンラインで選ばれるための見せ方や話し方を指導してほしいと言う。就活だけでなく、オンラインでのコミュニケーション全般に共通することなので、以下ご紹介したい。

### ◆姿勢、視線、発声を意識しよう

まず、姿勢。気をつけているつもりでも画面をのぞきこむため、背中が丸くなったり、顔に影がでたりする。椅子には浅めに腰掛け、肩甲骨を背中心に寄せるように胸を張る。画面に映るサイズは特に指定がなければ、バストショット程度が良い。顔だけのアップより、必要に応じて手の表情なども付けることができ、生き生きと伝えることができる。

視線は、自分が話すときはPCのカメラを見る。目が泳がないように、カメラ部分の裏側に付箋を貼る、その奥に鏡を置くなどしても良い。顎が上がると尊大に見えるので要注意。相手が話しているときは、画面の相手を見るが、このとき額あたりを見るようにすると、視線が下がりすぎず、好印象だ。また、考えるとき視線をそらすと、不誠実な印象を与えてしまうので気をつけたい。

声は普段より張り気味に、口を大きめに開けて話そう。通信環境によって音声と画像がずれることがあるため、少し間を取りながら、ゆっくりめに話すようにする。特に、話し始めは急がずに、「次に」「〇〇については」など項目の切り替えの言葉は意識的に丁寧に話す。一文は短めにまとめた方が間を取りやすく、相手の反応を引き出すことができる。

オンラインの活用は今後も増えていくことだろう。画面に映る範囲だけで信頼を得るためには、普段、行き届かない部分もしっかりと意識したい。  
(かわべ・あけみ)

◆監修◆ 内外情勢調査会

◆委託編集◆ 時事総合研究所

〒104-8178 東京都中央区銀座5-15-8 TEL: 03-6800-1111(代表)

この記事に関する問い合わせは、時事総研(03-3546-2384)まで

本稿の一切の情報について、無断転載・複写をお断りします。©時事通信社 2003