



第7972号

2024年1月4日(木)

## 好感度の上がる新年のあいさつを

言の葉OFFICEかのん代表 川邊 暁美

### ◆第一声で場の空気を晴れやかに

「何となく、今年はよい事あるごとし。元日の朝、晴れて風無し」(石川啄木)

こんな心境で穏やかに新年を迎えられたら、希望が湧いてくる。

賀詞交歓会や新年会のあいさつで最も大切なのは、新年にふさわしいものであること。ご参集の方々と共に新年を祝い、一年に明るい希望を託す内容であれば十分だ。

むしろ話し方に気をつけたい。昨年末はあちらでもこちらでも、言い訳どころか説明すら避ける政治家の発言が見受けられ、説明責任を果たさない態度と歯切れの悪い話し方にうんざりした。

年始の第一声は、明瞭でおおらかな声で、場の空気を晴れやかにしたいものだ。

### ◆気負い過ぎは禁物

そのためには、姿勢と呼吸を整えよう。立つときは足の裏の母指球(親指の膨らみの付け根)から土踏まず辺りに重心を置くと安定する。男性の場合は両足の間を拳二つ分程度開けて立ち、爪先を少し開くとスマートな印象になる。あがってしまったときは、かかとを上げてストンと落とす動きを軽く何度かすると「気」が下がり、身体の軸も整う。顎を引き、肩はいったん軽く持ち上げて、前から後ろに肩甲骨を動かしながら下ろすと、肩の力が抜け、胸が開き、背筋が伸びた見た目にも、呼吸・発声にも良い姿勢になる。

こうしてさりげなく姿勢を整えたら、話し始める前に軽く息を吐き、鼻から吸うと深い腹式呼吸になり、声と気持ちが落ち着く。それから、ゆったりと笑顔で話し始めよう。

「あけましておめでとうございます」。発声しやすい「あ」の音で始まるあいさつは明るく響き、新年をことほぐおおらかさが感じられる。この後、聴衆全体に視線を送り、少々間合いを取ってから内容に入ると良い。気負い過ぎるのは禁物。肩や顎、背中に力が入ると、声も固くなってしまう。

### ◆ストーリーを語れる字を選ぶ

今年の決意と希望を表す漢字でスピーチする方も多いと思う。漢字の選択は前向きで力強いものが好ましいが、昨年の世相を表す漢字「税」のように直接的過ぎるものより、ひとひねりした方が印象に残る。「自分を見つめ直したいから『自』」「挑戦したいから『挑』」ではなく、何のためにそうするのか、その結果どうなりたいのか、その先にある目標や夢にスポットを当てるのだ。

「自分の目標である3年後の〇〇実現を目指して、今年はさまざまな挑戦を通して成長し、自分の軸を見極める年にしたいから『軸』」「周囲に惑わされず、自分を信じてまい進し、わが道を切り開きたいから『道』」のように、ストーリーを語れる字を選ぶことで説得力が増す。

この漢字を使った例のように「本質をキーワード化して一言で伝えるスキル」は、人を引きつける話し方の鉄則であり、プレゼンなどでも効果的だ。

2024年の干支(えと)は「甲辰(きのえたつ)」、成長や変化の目覚ましい年であるとか。岸田首相は丁寧に言葉を尽くそうとしているかもしれないが、ともすれば最も伝えたいことが明確に示されていないと感じる。今年は弁舌さわやかに、シンプルな言葉でズバリ本質を言い切る話し方に路線変更されてはいかがだろうか。

(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