

吃音は「ともだち」- 吃音との向き合い方 -



もう吃音で恐れたくない！！

吃音症でお悩みの方必見必読！



吃音が怖いです。いつ出るんじゃないかと怖いんです。
プレゼンや面接があると思うと不安です。



そんな君に伝えたい吃音との向き合い方とは？

▼吃音でも人前で堂々と話せる

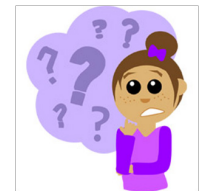
小学校受験のため勉強漬けだった幼稚園児の頃から「吃音」が出始めました。

僕自身が吃音を自覚し始めたのは、13歳の頃からです。教科書読みが大っ嫌いな少年でした。

21歳の頃から習い始めたボイストレーニングを「吃音」に特化してご紹介。

そこから得た知識やスキルをプレゼンや面接などの場で実践した経験から、
吃音の向き合い方を僕なりに解説していきます。

そして、吃音者にとって大敵である「緊張」との向き合い方から自分に合った
リズムのを見つけ方まで、吃音のためのボイストレーニングをご紹介します。



1. 吃音の3つの種類とは？

1.1 吃音の種類について

吃音には、症状によって違いがあるんですか？
種類のようなものはあるんですか？

連発型／伸発型／難発型の3種類

▼あります。3つに種類が別れています。

1. 連発型

連発型は、同じ単語や音を繰り返して発する型のことを指す。特に、言葉の初語を繰り返し発する。

例：「こんにちは」→「こ、こ、こんにちは」

2. 伸発型

伸発型は、同じ単語や音を引き伸ばして発する型のことを指す。特に、話していると言葉の語尾をよく伸ばす。
また、「えー、あー」といった*フィラーを文章の間に挿入する。

*フィラー…詰めるもののカタカナ表記。会話中に次の言葉が出てこず、言いよどんだ場合に発する意味を持たないつなぎの言葉。

例：「こんにちは」→「こーんーにちは」

1. 吃音の3つの種類とは？

1.1 吃音の種類について

3. 難発型

難発型は、言葉の初語を発するときに詰まる型のことを指す。特に、無理をして言葉を発しようとする時、顔が歪み、体が硬直する。構えて話そうとする結果、力んでしまい声が出ずらくなる状態。ブロック、阻止とも。

▼吃音の特徴

※ 男女比は 4:1 くらいで、男性に多い。幼児期は、男女差はあまりないと言われている。

※ 吃音症には過程があると言われている。連発型の吃音を隠すために、伸発型の吃音になり、最後に、難発型の吃音になると言われている。(連発型→伸発型→難発型)

※ 吃音症になる要因は、先天的要因(遺伝)と心理的要因(ストレス・トラウマ経験)の2種類あると言われている。

【参考サイト】

<https://h-navi.jp/column/article/150>

1. 吃音の3つの種類とは？

1.2 僕の吃音歴を振り返る



あなたの吃音歴について、お聞きしたいです。



僕の吃音歴を簡潔にお話しましょう

▼僕は、小学校受験をやり始めた5歳頃から吃音が出始めた。当時の僕には、吃音の自覚症状はなかった。中学2年生の頃から、自分が吃っていることに気がつき始めた。ここから、吃音との長い闘いの幕が開いた。例えば、教科書の音読などの決まりきった言葉の初語が言えなくて、悔しい思いを何度もした。電話の時や自己紹介の時、自分の名前の初語が言えなくて、悔しい思いを何度もした。日常会話では、時々、言いづらい言葉に差し掛かると、初語を他の言葉に言い換えて会話をしていた。

このように、14歳から21歳までは、自分が吃音症だと自覚し、人前での発表を避け続け、会話では吃るのを隠す天才になっていた時期だった。

2年間の浪人生活を経て、21歳の時に、僕は、福岡から東京に上京した。そこで、学生寮の先輩からボイストレーニングの先生を紹介してもらった。「ボイストレーニングを通して、吃音を治そう」と思ったのだ。そこから約3年間、吃音について多角的に、習い復習し練習をした。もちろん、困難を感じる時がたくさんあった。困難を感じる時は大変だけど、不幸ではない。だって、困難を感じる時は、成長するチャンスだと思うからだ。

吃音で悩んでいる方々は、自分自身を責めがちだ。自分自身を責めるのではなく、まずは自分を認めよう。そして、このコース・プログラムを通して、自分の可能性を広げていって欲しいと切に願う。

2. 印象はこうにして決まる！

2.1 メラビアンの法則とは？

「吃音かな」と印象付けられる要因とは？

メラビアンの法則から解いていくと

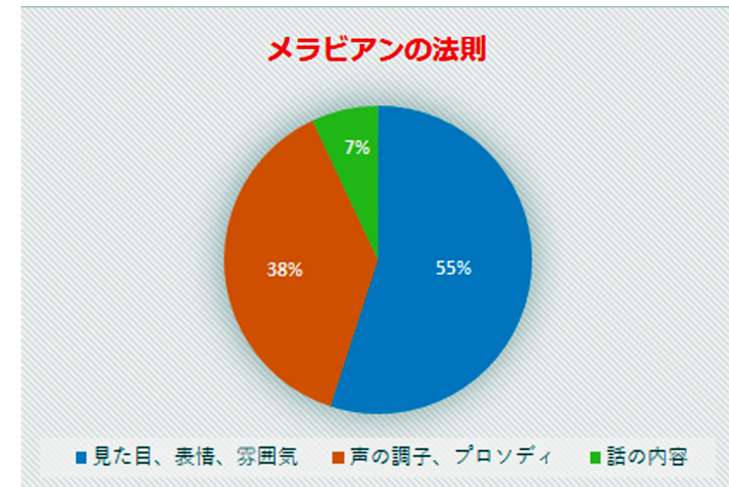
▼ **メラビアンの法則** = 視覚情報 (55%) > 聴覚情報 (38%) > 言語情報 (7%)

これを吃音で考えると、主に視覚情報と聴覚情報から、聞き手に「吃ってるな？」と印象付けられると思います。

- ・ 吃音の視覚情報
 1. 身体でリズムをとろうとする時の足や手の動き
 2. 「言おう！言おう！」と思う時の強張った表情
- ・ 吃音の聴覚情報
 1. 初語の音を繰り返す (**連発型**)
 2. 言葉の途中の音を伸ばす (**伸発型**)
 3. 妙に長く感じる「間」 (**難発型**)

【参考サイト】

<https://bizhint.jp/keyword/104435>



2. 印象はこうにして決まる！

2.2 心配、不安、焦り、緊張、恐怖



人前に出て話そうとすると必ずといっていいほど
不安、怖さ、緊張がでてきます。どうすればいいんでしょうか？



まず、それらの感情を整理してみましょう

▼未来に直面しなければならない課題に対処しきれない。そう判断しそうな時に出てくる感情です。

	心配	不安	焦り	恐怖
目的	支配性の強い人が抱く支配欲	①自分の身を守るために起こる感情 ②自分を何かしらの行動に駆り立てるための感情		
特徴	自分より相手に向く 言うことを聞かないと 心配から怒りへ	未来の課題が 明確ではなく 十分な対処が不可能	何らかの対応を 警告する感情 実は建設的な感情	対象がハッキリしていて それなりの対処をして いる
時間軸	(もっと先の) 未来→ 緊急度低・優先度高	→→→未来→→→ 行動のきっかけ	→→→近未来→→→ →課題が見える→	→→→現在 緊急で重要な対処
対処方法	しんぱい → 自分の心の中に 生まれるもの ころくばり → 相手に対し て思い配れること	期待できる要素に変える 不安が的中する確率は限りなく低い 具体的な準備をしよう	人生を向上させる要素がある 「怠け者」を自覚する人 せっかちな人、完璧主義の人	自らの存在、状況の危機 に直面した時
要因	内的要因→→		→→→→	→→→外的要因

▼緊張とは、心や身体が引き締まること。慣れない物事に直面して、心が張りつめること。適度な緊張は、むしろ良いスパイス。

3. 相手の話を「きく」ことから

3.1 相手の話を「きく」大切さ

会話の際、上手く話せなくて困ってます。
どうすれば、スラスラ話せるようになりますか？

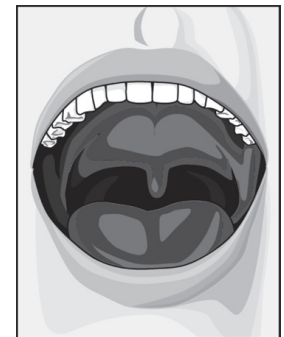
まずは、相手の話を真剣に、聴くことから



▼コミュニケーションとは、相手がいて初めて成り立つ行為です。
まずは、自分が「言おう！言おう！」と思うのではなく、
相手の話を「聴こう！聴こう！」と思うことです。

ここで、大切なことを2つお伝えします。

1. パフォーマンス = どんな気持ち (how) × 何を言うか (what)
2. 聞き手との気持ちの関係性が大事 (「聴く ↔ 訊く」大切さ)
何を言うか (what) < 聞き手との気持ちの関係性 (whom)



3. 相手の話を「きく」ことから

3.1 相手の話を「きく」大切さ

1 パフォーマンスについて

会話の際

吃音のパフォーマンス = 焦る × 「言おう！言おう！」とする（自分目線）ではなく

吃音のパフォーマンス = 好奇心 × 「聴こう！聴こう！」とする（相手目線）です。

2 聞き手との気持ちの関係性について

皆さんは、「聴く」の意味をご存知でしょうか？

「聴く」とは、相手のしぐさや表情を読み取り、言葉と気持ちにあわせて「きく」ことなのです。

この「きく」には、相手を意識した話し方になっています。

自分が「言おう！言おう！」「伝えよう」と思うのではなく、相手に「伝わったかな」と心の中で思うことが大事です。

自分目線ではなく、相手目線（聞き手目線）に切り替えましょう。

聞き手がいて、初めてコミュニケーションは成り立つのだから。

3. 相手の話を「きく」ことから

3.2 聞く、聴く、訊く、効く？！



「きく」には、違いがあるんですか？



相手の話を「聴く」「訊く」大切さ

- ▼「きく」には、5つの意味があります。聴く・訊くの2つは、特に大切だと思います。
- 「きく」には、聞く・聴く・訊く・効く・利くと5つの意味合いがあるんです。
- ☑ 聞く…意識せずに何となく耳を傾けること。
 - ☑ 聴く…相手のしぐさや表情を読み取り、言葉と気持ちにあわせて「きく」こと。
 - ☑ 訊く…自分の疑問を明確にするために、誰かに尋ねること。質問力が問われます。
 - ☑ 効く…結果がでること。ききめがあること。
 - ☑ 利く…機能を発揮すること。役に立つこと。

同じ「きく」でも意味合いが異なります。僕も、聞く・聴く・訊くについて勘違いしていた1人です。「きく」の意味を明確にして、会話をしていきたいですね。特に、吃音者は「きく」時に、「聞く」になっている方が多いと感じます。「聴く」を意識して、会話をしていきたいですね。

【参考サイト】 <https://woman.mynavi.jp/article/141022-176/>
[https:// 違いは .net/archives/2438.html](https://違いは.net/archives/2438.html)

4. 胸式呼吸と腹式呼吸の違い

4.1 胸式と腹式の仕組み

呼吸の仕方は、吃音に関係あるのですか？

呼吸の仕組みを理解しよう

	胸式呼吸	腹式呼吸
目的	生きるための呼吸（皆やっています）	腹式呼吸…表現するための呼吸 （皆やっているとは限りません！ これをできるようになりましょう）
使う場面		
吐いている時の 身体づかい		
吸っている時の 身体づかい		
キーワード	・肋骨 ・ _____	・横隔膜 ・ _____

4. 胸式呼吸と腹式呼吸の違い

4.2 吃音と呼吸の関係性

「吃りそう」と感じる時、心臓がドクドクするんです。
この時は、胸式呼吸・腹式呼吸どちらなのでしょう？

呼吸が胸式呼吸気味のとき ①

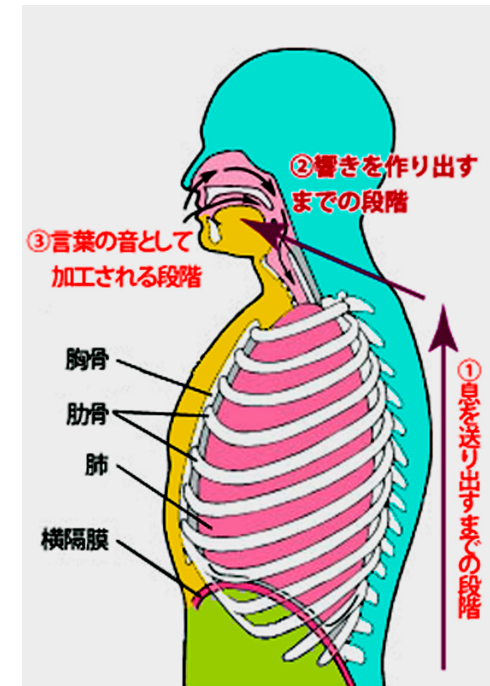
▼緊張ですね。その時は、胸式呼吸気味になります。

状況によって、緊張→不安→安心と進む場合もあります。
(音楽の分野でいうコード進行と同じですね)

胸式呼吸は、「生きている」証です。

より良い腹式呼吸と腹式発声のための呼吸を意識してみتهいかがでしょうか？

- ①息を送り出すまでの段階を意識
- ②響きを作り出すまでの段階を意識
- ③言葉として音が加工されるまでの段階



4. 胸式呼吸と腹式呼吸の違い

4.2 吃音と呼吸の関係性

呼吸法や発声法は全てのメニューが吃音にとって効果的なのでしょうか？

呼吸が胸式呼吸気味の時 ②



▼そうとも言い切れないところがあります。

びえんせいはいえん
誤嚥性肺炎に効果的なメニューでもある「バルサルバ操作」は、吃音の方にとっては発声に悪影響を与えることも多々あるので、要注意とされています。

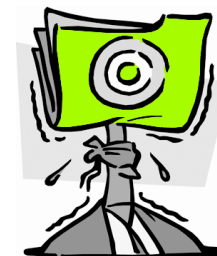
元々声帯の働きのひとつに、肺への異物混入を防ぐ役割があります。重たいものを持つ時のように、声帯を閉じて空気の入出力を防ぐことで腹筋が緊張します。すると、体の前側に支える力が入るため、背筋を助ける補助になります。しかし、発声の時にはこの動きと全く逆のとを行わなければなりません。

○バルサルバ操作の効果

- ①胸とお腹の内圧を高め、背筋の働きを助ける
- ②誤嚥性肺炎予防のために有効な練習となる
- ③声帯を閉じるリハビリになる

×バルサルバ操作の問題点

- ①吃音者には悪影響でしかない
- ②上半身に力が入りやすくなる
- ③声帯を閉じる練習にはなっても、呼吸、発声の練習にはならない場合が多い



5. ボイトレの呼吸筋ストレッチとは？

5.1 呼吸筋ストレッチで準備

腹式呼吸だけではなく、胸式呼吸も大切なんですか？
胸式と腹式を意識することのできる運動などがありますか？

胸式呼吸⇒腹式呼吸へ！（扱い方）

▼ありますよ。呼吸筋ストレッチというやり方があります。

・呼吸筋ストレッチ

準備運動として、呼吸筋ストレッチを行います。

【参照】手順、方法については関連動画をご覧ください。

運動の途中で胸式呼吸から、腹式呼吸へ切り替えることが重要なポイントです。

（胸式呼吸および腹式呼吸の詳細は、2.1 発声の準備 4. 胸式呼吸と腹式呼吸参照）

・舌の運動（舌を柔らかくする・唾液腺を刺激→口腔内を湿潤化）

併せて舌の運動も行います。舌を口内で唇の後ろと下歯茎の間に挟み、舌下腺から顎下腺を経て、耳下腺まで動かす運動を繰り返します。

【参照】手順、方法については関連動画をご覧ください。

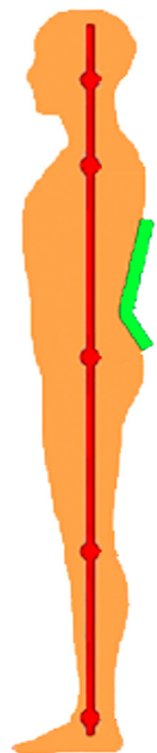
・呼吸筋ストレッチと舌の運動を行った後の姿勢を意識的にチェックしてみましょう。



5. ボイトレの呼吸筋ストレッチとは？

5.2 ラクに深い呼吸をするために

立ち姿勢



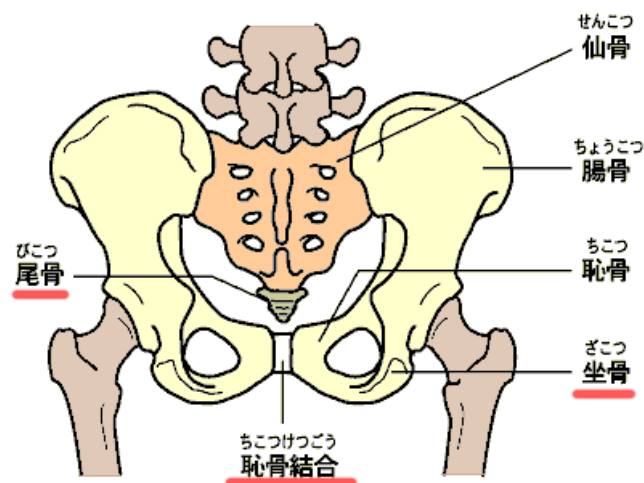
×まっすぐ立つは、背中が固まって NG

- ・頭は胴体に乗っている
- ・軽くあごを引く
- ・首を前に出さない
- ・耳の真下に肩がある
- ・丹田と鳩尾を伸ばす→背筋が伸びる！
- ・仙骨を意識
- ・お尻を軽くキュッと締める



- ・くるぶし
- ・かかと
- ・足は少し内股にするか、外股にするか、まっすぐにするか？

座り姿勢



- ・坐骨を椅子の底面に支点となるようにあてる
- ・尾骨は椅子の底面につかないようにする
- ・仙骨がラクになるように座る
- ・背中と首をラクにする

6. 緊張を上手くコントロールしよう

6.1 緊張をほぐす呼吸法



緊張を上手くコントロールすることは可能でしょうか？



呼吸法を使っの緊張緩和の方法

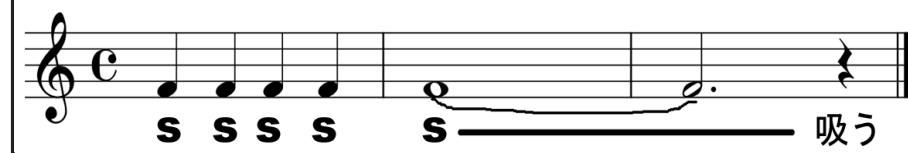
▼可能です。呼吸法を用いて、緊張緩和をすることができます。

吸う	吐く	使う場面
鼻から	鼻から	リラクゼーション、瞑想
鼻から	口から	歌う、朗読、 ナレーション、アナウンス プレゼン、面接 リラクゼーション、瞑想
口から	口から	歌う、朗読、 ナレーション、アナウンス プレゼン、面接
口から	鼻から	水泳

〔この呼吸法の目的〕

1. 息の無駄使いをしないため
2. 緊張緩和（緊張をしていると、息は伸びない）
息の流れに音声をのせる

5 拍目から長く吐いて 12 → 16 → 20 → 24 拍目で吸う



リズムカルにやってみましょう。

【参照】

手順・方法については関連動画をご覧ください。

6. 緊張を上手くコントロールしよう

6.2 お辞儀呼吸のバリエーション

〔この呼吸法の目的〕

1. 緊張しないようにするため
2. 呼吸をコントロールするため
3. 身体の緊張に気づき、迅速に対処できるようにするため

〔ここがポイント〕

座り姿勢で行う。【参照】5.2 ラクに深い呼吸をするためにを参照してください。

傾け方 ①あまり傾けない ②あまり傾けない ③傾ける ④傾ける

吐き方 ①吐き切らない ②吐き切る ③吐き切らない ④吐き切る

腹式呼吸は、喉に力が入るのを防ぎます。また、身体の力み(緊張感)を緩めると、空気(息)をたくさん吸えます。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	注意点
A タイプ	sーと上半身を傾けながら長く息を吐く								締める		緩める		上半身を起こしながら戻る				13～16： 空気が入ってくる感覚
B タイプ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	注意点
	sーと上半身を傾けながら長く息を吐く								締める		緩める		息の量を吐きながら上半身を起こし戻る		緩める		13～15：量を吐く。 16：思い切り緩めて吸う

【参照】手順・方法については関連動画をご覧ください。

6. 緊張を上手くコントロールしよう

6.3 リップとタングとハミング

呼吸法には、緊張を緩和させ、
呼吸をコントロールする以外の目的はありますか？

表情筋と声帯のウォーミングアップ

▼深い呼吸を維持しながら、表情筋と声帯をウォーミングアップさせる唇と舌の運動があります。

“【リップ、タングの目的】”

- ☑ 唇と表情筋（特に口輪筋）、舌を柔らかくする。
- ☑ 喉のウォーミングアップとクールダウン 場合によってはケア（喉の筋肉の柔軟性と張力をつける／声帯の振動を自然に起こさせる）
- ☑ 音の高さに合った適切な息の量が吐ける

〔息を吸う目的〕

1. 気持ちを落ち着かせる
2. 間をおく練習
3. 深い呼吸を維持する（浅い呼吸からの立て直し）

※ロングタングは、吃音にはあまり関係ありません。

【参照】手順・方法については関連動画をご覧ください。

▼ハミング≡元々は鼻音

仮名の「**ん**」に注目。これがハミング。
顔のどこに共鳴させるの？

- ・れ**ん**あい（恋愛）／で**ん**わ（電話）
- ・マ**ン**カ（漫画）／にほ**ん**かい（日本海）
- ・は**ん**にや（般若）／
- ・あ**ん**ない（案内）／にほ**ん**とう（日本刀）
- ・さ**ん**ま（秋刀魚）／にほ**ん**ばし（日本橋）
- ・ふと**ん**（布団）／にほ**ん**（日本）

* 平仮名表記はアクセント辞典に準ずる。

7. 自分に合った「リズム」を見つけること

7.1 吃音にも繋がる発話リズム

「発話リズム」と書いてありますが、
話す時の「リズム」はそんなに大切なんですか？

シャドーイングをやってみよう



	色々なシャドーイング	練習順番
サイレント・シャドーイング (silent shadowing)	声を出さずに行うシャドーイング。 文字を観ながら行う黙読とは違う。 言い方を変えると、音だけの黙読。	①
マンブリング (mumbling)	シャドーイングの前段階として小声でシャドーイングする。この段階で難しい場合、教材を変更することが薦められる。	②
プロソディ・シャドーイング (prosodic shadowing)	通常シャドーイングと言う場合、これを指す。 意味の解釈に注意を払う必要はなく、正確に素早く聴いた音を再現する。	③
コンテンツ・シャドーイング (contents shadowing)	プロソディ・シャドーイングが十分に行われてからはじめる。シャドーイングをしながら、意味解釈にも注意を払う。	④
ディレイ・シャドーイング (delayed shadowing) ラギング (lagging)	ディレイ・シャドーイング (delayed shadowing) 2語から数語遅れて行うのがディレイ・シャドーイング。	ラギング (lagging) は、ワンフレーズ遅れて行なうシャドーイングの一種。 ここまでくれば同時通訳者のレベル。

7. 自分に合った「リズム」を見つけること

7.1 吃音にも繋がる発話リズム

シャドーイングで気をつけることはありますか？
シャドーイングと話す時の「リズム」との関係は？

シャドーイング - 特徴と練習



〔シャドーイングのポイント〕

1. 視覚ではなく聴覚に集中すること
2. ロールモデルの話し方を自分の中に取り込む作業
3. パラ言語（周辺言語）を真似すること

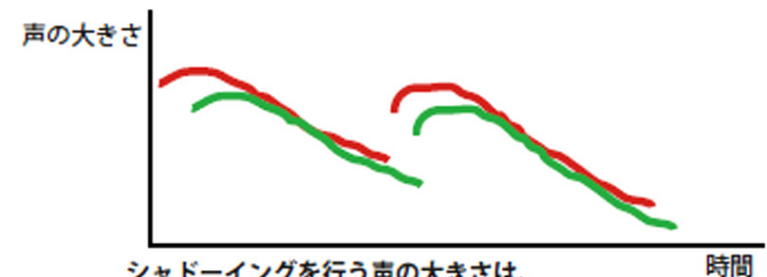
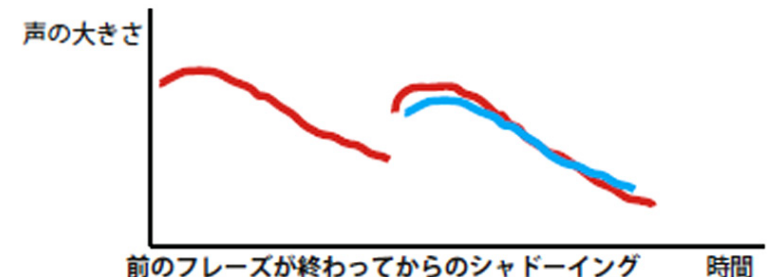
パラ言語（周辺言語）とは？

イントネーション、プロミネンス、テンポ（速度）、ポーズ

【参照】メラビアンの法則

〔プロソディ・シャドーイングをやってみよう〕

- ・初心者がやりがちなシャドーイング
- ・伸びるシャドーイングはコレ！
- ・オーバー・ラッピングもひとつの方法



7. 自分に合った「リズム」を見つけること

7.1 吃音にも繋がる発話リズム

▼スピーチ上手な方々は、「間」の取り方がお上手です。

ここで、スピーチ上手な方々をご紹介します。レッスンで室長から聞いたことや他の生徒さんの意見を参考に挙げました。女性の方が賛否両論あるようです。

〔スピーチ四天王 + α (男性編)〕

1. 林修氏 (予備校講師、タレント)
2. 池上彰氏 (ジャーナリスト、大学教授)
3. 小泉純一郎氏 (第 87・88・89 代 内閣総理大臣)
小泉進次郎氏 (衆議院議員)
4. 高田明氏 (株式会社ジャパネットたかた 前社長)

以上、順不同 敬称略

〔スピーチ上手な方々 (女性編)〕

1. 竹下景子さん (女優)
2. 有働由美子さん (ジャーナリスト、元 NHK アナウンサー)
3. 膳場貴子さん (TBS 専属契約アナウンサー、元 NHK アナウンサー)
4. マデレーン・コルベル・オルブライトさん
(第 64 代アメリカ合衆国初の女性国務長官)
5. 小室淑恵さん (実業家、株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役社長)

これらの方々の話し方を分析して、シャドーイングに挑戦してみるのも良いでしょう。

【参照】プロソディ・シャドーイングの手順・方法については関連動画をご覧ください。

【参考サイト】 <https://www.onevibes.com/japanese-language/good-speech-voice/>
<https://www.onevibes.com/japanese-language/good-women-voice/>



7. 自分に合った「リズム」を見つけること

7.2 母音の響きと分類基準

話す時の「リズム」だけでなく
身体で「リズム」をとることも大切ですか？？

リトミックで母音の練習をやろう



▼母音とは

- ・息の流れが声帯で声（有声音）となって、舌や唇などに妨げられずに出る音です。

▼母音の分類（アイウエオに聞こえる要件）

息の流れは妨げられずに出る音で、

- ①口唇の形…円唇 ／非円唇 ／平唇
- ②舌の前後の位置…
前舌／中舌／後舌（奥舌）
中舌＝非前舌＋非後舌（非奥舌）
- ③口を開く割合（舌の高さと関係）

▼リトミック

スイスの音楽教育家エミール・ジャック・ダルクローズが開発した教育法です。まずは「**身体を使って音楽を楽しむ**」事を土台としました。

・基礎～初級の一例：

- ① イエアオウ エアオウイ アオウイエ オウイエア ウイエアオ
- ② アエイオウ エイオウア イオウアエ オウアエイ ウアエイオ
- ③ アエイウエオアオ
- ④ アエイウオアエイ
- ⑤ ウオアエイエアオ

など、母音がどのように並べられていても、どの母音も安定した響きとなるように発声・発音しましょう。

【参照】一連の手順、方法については関連動画をご覧ください。

7. 自分に合った「リズム」を見つけること

7.3 子音は舌を意識しよう

先程、母音の特徴について勉強しました。
それでは子音はどうなんですか？

調音点と調音法（調音様式）について



▼聴き分けのできる人は、言い分けもできる！≠言い訳

【参考サイト】 <https://www.onevibes.com/voice-training-gym/oral-cross-sectional-view/>

【参照】付録の「ビックリするほど滑舌が良くなる！口腔断面図マル秘シート」をご覧ください。

▼声帯振動がないか？振動しているか？

無声音 _____

有声音 _____

▼上顎のどの部分で音が作られているか？

調音点 唇、()、()

硬口蓋、軟口蓋、()、()

▼どのように音が作られているか？

調音法（調音様式）

鼻音 鼻から息が抜ける音か

口音 口腔から出る音か

破裂音 破擦音 _____

摩擦音 _____

弾き音 震え音 接近音 _____

7. 自分に合った「リズム」を見つけること



7.4 自分に合った快適な発話リズム

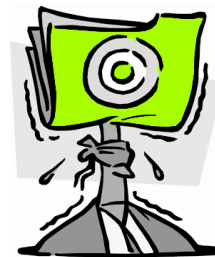
言葉のリズムを掴むことは、
吃音にどのような影響があるのでしょうか？



自分にとって快適な言葉のリズムを掴もう

▼吃音者が抱く「不安」や「焦り」にアプローチできると考えています。
吃音者が吃ってしまうのは、心の中で以下の4段階のプロセスが行われているからだと思います。

1. 心の中で、「言おう！」「言おう！」と思う。
2. 心の中で、急かされてしまう。(焦り)
3. 自分の快適な・最適な言葉のリズムを見失ってしまう。
4. 早口になる。or 吃る。



先程解説した4つの呼吸法と2つのリズムトレーニングを継続して行うことで、快適な・最適な呼吸と発話リズムを身体に染み込ませます。そうすることで、「不安」や「焦り」を減らし、早口になること・吃音を防げると思います。

【参照】2.2 心配、不安、焦り、緊張、恐怖の違い／3.1 相手の話を「きく」大切さ

8.「間」を恐れないで!!

8.1 言葉が出てこない時



「言葉を言おう!」と思う時、最初の言葉が出てきません。
この時の「異様な間」が嫌いなんです。



「異様な間」を「快適な間」に変える

▼皆さんは、**フィラー**も吃音と同じ、**自分の発話リズムをとる行為**であることをご存知でしたか?
フィラー…埋めるもの、詰めるものの英語表記。「え～・あの～ etc」意味を持たないつなぎの言葉。

〔「間」にはふたつある〕

- 1.<文>。／（次は何を言おうか?ここでリズムをとる 吃音、フィラー） <次の文>
- 2.<文>。（余韻＝聞き手との気持ちの関係性。伝わりました?）／ <次の文>

【参照】8.2「間」のふたつの働きとは?

〔自分の発話リズムを「快適な間」に変える3段階プロセス!〕

1. 自分にとって感じの良い発話リズムをつくる。【参照】7.2 母音の響きと分類基準
2. 暗黙の暗示的な「間」にする。自分でも、そう解釈する。
主観的な「間」から**客観的な「間」**へ意識改革
3. その「間」が、聞き手のための「間」へと変化する。（**聞き手との気持ちの関係性**）

8.「間」を恐れないで!!

8.1 言葉が出てこない時

〔「間」について論理的に解説〕

・「間」をとることで、意識の向ける位置が変わります。

例： 話が←伝わる
話は→伝わる
話を伝える
空←を→飛ぶ
お店を→出る

自分の想いが←伝わる
自分の想いは→伝わる
自分の想いを伝える
国境←を→超える

※「が」より前 主格の方に伝えたい
※「は」より後 述語の方に伝えたい
※「を」は対象
※「を」は経由・通過
※「を」＝「から」起点・出発点

ポイントは、「伝えよう」「伝える」「言おう」と思うのではなく、「伝わったかな」と思うこと。

これは、聞き手への心くばり・配慮です。(聞き手との気持ちの関係性)

聞き手への心くばり・配慮をすることで、話し手も聞き手も「快適な間」に変わるのではないのでしょうか？

【参照】3.1 相手の話を「きく」大切さ

【参考サイト】 <https://www.onevibes.com/live-performance/voice-and-non-verbal-communication/>

8.「間」を恐れないで!!

8.2 「間」のふたつの働きとは？

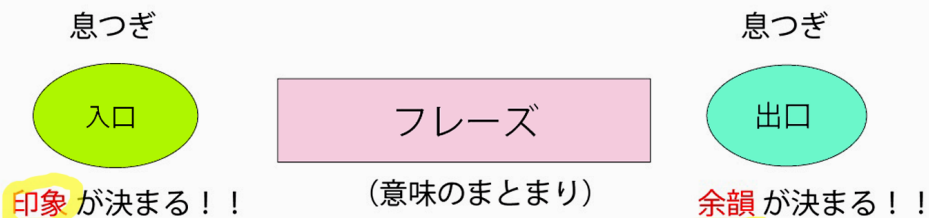
先程、「間」について学びました。
「間」には、どのような働きがあるのですか？

「間」には、印象と余韻を決める働きがある



▼「間」は、メラビアンの法則の声の調子・プロソディ (38%) に該当します。
プロソディ (韻律) とは、アクセント・イントネーション・強調・テンポ・間の5つです。
【参照】メラビアンの法則

「間」を非常に大事なコミュニケーション要素の1つだと感じてきたのではないのでしょうか？
そんな「間」は、コミュニケーションにおいて「印象」と「余韻」を決める働きがあります。



フレーズの入り口で話し始めの声の印象が決まり、フレーズの出口で余韻が残る。

9. プレゼン力を上げた「コト化」のススメ

9.1 「コト化」の「コト」とは？

プレゼンや人前での発表時に、
聞き手に「伝わる」にはどうすればいいでしょうか？

「コト化」を習得しよう



▼僕のプレゼン力を格段に上げたスキルとして「コト化」があります。「コト化」について解説します。

コト化・命題

- ①客観的事実
- ②客観的素材

モダリティ

- ①話し手の情動
- ②話し手の気持ち
- ③主観的態度

- ・対人的モダリティ＝伝達のモダリティ
(どんな心的態度で伝えるか)
- ・対事的モダリティ＝判断のモダリティ
(事柄についての話し手の態度)

例：ねえ、もしかして 雪が降っている かもしれないね。

たぶん 雪が降っている だろうね。

※ がコト化・命題。周りの青字部分がモダリティ。

絶対に伝えるべき内容(コト)以外の箇所(モダリティ)は、今の自分の感情で話しましょう。

練習の時と本番の時とでは、感情が異なりますよね。【参照】2.2 心配、不安、焦り、緊張、恐怖

9. プレゼン力を上げた「コト化」のススメ

9.2 「コト化」の練習と実践

▼次に、「コト化」のやり方・効果について解説します。

〔コト化のやり方〕

1. プレゼン・発表前に、絶対に伝えるべき内容（コト）を決める。
2. メモ用紙などに箇条書きしておく。
3. 実際に、声を出して話してみる。

※モダリティの箇所は、今の自分の感情で話すこと。

※必要があれば、コトを組み直して好ましい構成に変えること。

4. 当日のプレゼン・発表では、コト以外のモダリティの箇所は、今の自分の感情で話すことを忘れずに！

〔コト化の効果〕

1. 早口になることを防ぐ。
2. 一文を短くすることができる。
3. 「間」をとることができる。
4. モダリティの箇所に、今の自分の感情を入れやすくなる。

この4つの効果が、

- ① 聞き手に「伝わる」話し方になり、
- ② 吃音を未然に防ぐことにも繋がるのです。

吃音者にとっては、

「これこそ、魅力的な伝え方だ！」と感じませんか？

「コト」を決めることで、

「伝える」から「伝わる」に変わるのです。

10. まとめ

次世代型パフォーマンス術

ボイストレーニングが吃音の克服に

▼ 13 歳～ 21 歳まで、自分の欠点だと思っていた「吃音」をどのように克服するか悩みました。
その頃は、人前に出ることから逃げていましたね。
しかし、就職活動が近づくにつれ、「吃音から逃げたらダメだ！」と本気で思い、向き合うことにしました。
そこで、**僕が選んだ克服法が、ボイストレーニング**です。
吃音症だった僕のボイストレーニングの目的は、2つあります。

- 1つ目が、**吃音がでるのを未然に防ぐ**こと。
- 2つ目が、人前で**堂々と話しながら、聴衆に「伝わる」**こと。

この2つの目的を達成に導いてくれるのが、このコース・プログラムと実践の場（プレゼン・発表・面接 etc）です。

吃音で悩んでいる皆さんが、このコース・プログラムを通して、「**吃りそう**」という**不安を自信**に変えられれば幸いです。

初 版	2018 年 12 月
再 版	2020 年 03 月
著 者	白木義将、木下幹基
編 者	木下幹基
発行者	ONE VIBES (ワンバイブス)
	〒 166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 3-44-20 ・ 101
	Phone. 050-1009-7085

※この内容の無断複製・転載は、著作権法での例外を除き禁じられています。