



スピーチは情報のエンタメ

「笑い」と「感動」と「気づき」を

ブレイクスルー・スピーキング講師 リップシャッツ信元夏代さん

スピーチコンテストのニューヨーク州大会決勝に2年連続で出場。今夏、パブリックスピーキングのクラス「ブレイクスルー・スピーキング」を開講するリップシャッツ信元夏代さんに、スピーチ上手になるためのステップを聞いた。

「いいスピーチには『笑い』と『感動』と『気づき』があります」と話す信元（のぶもと）さん。スピーチには、聴き手をインスパイアしたい、納得させたい、といった明確な目的があり、それを正しくデリバリーすることが重要だ。

結婚式でもビジネスでも基本は同じ。まじめ一徹では退屈してしまうので、「笑い」を入れることを意識し、聴き手の感情を揺さぶるような「感動」を入れ、新しい視点などの「気づき」を仕込む。そして、それらを感情に乗せ、声のトーンやスピードを変えたりして、効果的に聴き手に「届ける」のが優れたスピーチだ。

スピーカーは名脇役

「スピーカーは名脇役、ストーリーテラーのようなものです。話している自分ではなく、相手にメッセージを届ける、という目的に集中すると、不思議と緊張しないものです」と信元さん。とにかく場数を踏んで慣れることが、スピーチの苦手意識を克服する近道。練習不足との自覚があると、不安になるのは当然だと語る。

なお、聴き手側からの視点を考えて練習するとイメージトレーニングになり、本番であがらずにすむという。それでも緊張するならば、最後は「思い込み（アファメーション）。やることはやった、あとはメッセージをシェアできることを楽しもう！」と気持ちを切り替えます」。

また、いいスピーチを数多く聴くのも上達へのステップだ。信元さん自身も「コンテストに出るようになってから学びが増え、一気に成長できました」。話し上手は聴き上手。名演説と呼ばれるものを、構成や言葉の使い方、届け方を意識して聴き込もう。

脳と五感のエンタメ

さらに、身振りなど視覚が与える情報を侮ってはいけません。「身振り手振りが過ぎてても落ち着かない印象を与えます。静止も意識し、効果的に動きましょう」。聴き手に「笑い」と「感動」、「気づき」を届けるスピーチは、まさに「情報のエンターテインメント」。下記10カ条を押さえて、目指せ、スピーチ上手！

信・元・さ・ん・直・伝

いいスピーチの10カ条

構成7カ条

①アナログでプレスト

伝えたいことについて考えをめぐらし、ノートにペンで書いていく。キーワードごとにしながらスピーチがまとまっていく

②Simple is the Best

分かりやすい言葉、短いフレーズ、好奇心や感動を呼び起こす言葉選びをする。例：

×This is a pen. ○Look at this pen, This pen is amazing!

③一つのメッセージに集中する

効果的にデリバリーするために、キャッチフレーズを決め、繰り返し使うことでメッセージを強く印象づける

④三段仕込み

Introduction-Body-Conclusionの三つのパートに分ける

⑤WOWを演出

小道具を使ったり、聴き手に問い掛けたり、驚きを仕込む

⑥共感要素を入れる

成功談ではなく、失敗や苦労話で「あるある」と聴き手が共感できるパーソナルストーリーを入れる

⑦笑いを入れる

深刻な話こそ、その中に「笑い」を見つけ届けることで、強弱に富んだスピーチになる

デリバリー3カ条

⑧非言語メッセージを入れる

ボディランゲージ、声の抑揚・大小・緩急、アイコンタクトを効果的に使う

⑨視覚効果を高める

内容の情景が浮かぶような言葉選びはもちろん、自分の周りに架空の舞台セットがあるように振る舞いながら話す

⑩聴き手の反応を意識する

主役は聴き手側。自分にスポットライトを当てるのではなく、メッセージを届けるためのナビゲーターとして話すことを意識する



リップシャッツ信元夏代さん

日米間でビジネスを行う企業のために、市場調査・分析・戦略設計ほか、組織開発のためのワークショップなどを展開するアスパイア・インテリジェンスの代表。

今夏、パブリックスピーキングのコーチングサービス、Break-throughSpeakingを展開する。www.btspeaking.com

日本のオリンピック招致スピーチの長所を信元さんが解説！

①滝川クリステルさんの「おもてなし」

キーワードである「おもてなし」を話すときのみ、ジェスチャーを使うなど、視覚効果も抜群。

②佐藤真海（まみ）さんの「スポーツの力」

自らの事故経験と、それを克服できたのはスポーツの力という強いメッセージが一貫。

③安部首相の「スポーツは世界をつなげる」

「スポーツで世界がつながる」という宣言と、日本が開催にふさわしい点を一つ一つ挙げた点。

ハフントン・ポストなどが全文と映像をアップデートしているのでチェックしてみよう！