

# “スピーチの苦手意識”を克服する！

執筆：倉本 慧  
(日吉研究会 17 期)

## 0. 初めに

模擬国連において、スピーチが無い会議はほとんどありません。実際の国連においても、スピーチによって議事が進行していきます。しかし、大勢の大使が見ている前で堂々たるスピーチを行うことは、初めて、もしくは経験が少ない人にとって、非常に困難です。また、一度スピーチを失敗してしまうと、それが苦手意識に繋がり、その後のスピーチも緊張して上手くいかなくなってしまう、という悪循環に陥ることもあるでしょう。

本稿は、そのような“スピーチが苦手”という人を対象に、私が個人的に心掛けているスピーチの心構えやコツなどを記したものです。本稿はあくまで、苦手意識を克服してもらうことを目的としているため、“良いスピーチ”として評価されるための手法を学びたい人は、各大学図書館にも数多蔵書してあるスピーチに関する良書を手に取っていただければと思います。

本稿を執筆するに当たって、スピーチの流れをイメージしてもらうために、スピーチ前、スピーチ中、スピーチ後の 3 つに分け、文章を構成しました。読者の皆様自身が議場でスピーチしている姿を想像しながら、読んでいただければ幸いです。

## 1. スピーチのための心構え

### ～聴衆はスピーチを十中八九聞いていない！？～

いざ、スピーチをやるということになった時、どのような準備をしてスピーチに臨むでしょうか。おそらく、スピーチが苦手という多くの人は、直前に四苦八苦して内容を考え、急いで原稿を作り、議場ではガチガチに緊張しながら原稿を読み上げ、逃げるように自席へ戻るのではないのでしょうか。私も、初めてスピーチをした時は非常に緊張しました。ただでさえ早口で噛みがちな滑舌は非常に聞き取りづらいものだったでしょうし、足も震えて滑稽なスピーチをしていたと思います。今でも、壇上に立つと汗を大量にかいてしまいます。

しかしながら、実は他人のスピーチを1から10まで聞いている人などいません。模擬国連においては、他の人もスピーチや交渉を控えて緊張状態にあるため、他人のスピーチを聞いている余裕が無いのです。いざ人前に立つことを考えると、全員がこちらを見ているような気になり、「上手くやらなきゃ」、「失敗できない」と思い込みがちです。けれども、上手くやろうが失敗しようが、ほとんど聞かれていないのであれば、結果は同じでしょう。大人数を相手にしているからといって、緊張する必要は全くありません。

とはいえ、全く緊張しないでスピーチをできるわけではないでしょうし、完全に気を抜いてしまっても問題です。

そこで私は、「何か1つでも伝えることができれば成功」くらいの気持ちで臨むと良いと考え、程よい緊張状態に持っていくようにしています。つまり、絶対に伝えなければならないフレーズを2,3個用意しておき、そのうちの1つでも印象に残せばよし、と考えるのです。こうすることで、長々としたスピーチを避けることができますし、パーフェクトな原稿を作らなくても済むため、非常に気楽にスピーチへ臨むことができます。

原稿を作る際に気をつけることは、最初に結論＝伝えたいことを記すということです。聴衆は、最初は意識を集中させていても、時間が経つに連れて集中が薄れていってしまうものです。スピーチの初めに結論を述べ、続けてその理由や根拠を述べていくことを意識する。この心構えで臨むことで、緊張のあまりほとんどまともに話せていない、といった事態は避けることができます。

## 2. スピーチを上手に魅せる

### ～目と目を合わせて～

前節で、聴衆はスピーチをあまり聞いていないということを述べました。では、スピーチの内容を効果的に伝えるにはどのようにすれば良いのでしょうか。

答えは、“目を合わせる”、つまりアイコンタクトを取ることです。「目は口ほどにモノを言う」と古くから言われているように、人間はアイコンタクトを取ることである程度のコミュニケーションを取ることができます。話し手と聞き手が視線を合わせることでお互いに親近感を感じることができ、「相手が言いたいことがなんとなくわかる」という状態になります。先に述べた通り、スピーチで話した内容はほとんど聞かれていないため、この「言いたいことがなんとなくわかる」状態を作ることがなおさらに重要となってきます。議場に一つの結論を伝えたいのであれば、議場にいる全員と可能な限り視線を合わせて、「言いたいこと」を伝えていくことが、スピーチ中の最も重要なコツとなります。

そして、ただアイコンタクトを取るだけではなく、アイコンタクトに“スピーチを乗せる”ことで、さらにスピーチを有効な物にすることができます。米国のバラク・オバマ大統領が行った有名な就任演説では、19分20秒の演説時間の中で「右に64回、左に62回」視線を配っていたそうです。また、彼は視線を合わせるだけではなく、単語や文節ごとに視線を合わせる人を替え、多種多様な人種が集まっている聴衆の一人一人に言葉を伝えていきました。我々のような素人のスピーチでも、一人一人と視線が合うごとにフレーズを伝えていけば、短い時間の中で伝え残すことができることでしょう。

ただし、日本人はアイコンタクトを取ることに慣れておらず、反対に失礼だと感じることもあるようです。また、アイコンタクトに慣れていない人は、視線が合うだけでも緊張してきてしまうことでしょう。全く原稿を見ずにスピーチができるのであれば大変素晴らしいですが、スピーチが苦手な人にはそれも難しいことだと思います。

このような問題を解決するために、私は視線を合わせる人を“遠くに絞る”ことを個人的に実践しています。模擬国連であれば、最後列に座っている国を見ながら話すことで、なんとなく視線が合っている気になりますし、顔が前を向き声が全体に響くようになります。後方に視線を配ることに慣れてきたら、徐々に中盤、前方と位置を変えていけば、一層“良いスピーチ”に近づくでしょう。

### 3. スピーチ中以外で気をつけること

#### ～聞く態度にご用心～

最後に、スピーチ中以外でも気をつけるべきである、“聞く態度”について注意しておきます。前々節で、スピーチはほとんど聞かれていないと述べました。では、自分が聴衆になった時にスピーチを聞かなくてもいいかと言うと、当然そんなわけはありません。

スピーチ中に視線を配った際、聞き手が明らかに聞こうとしていなかった場面を想像してみてください。私は過去に行ってきたスピーチの中で、伏せて寝ている人や、隣の人と小声でおしゃべりしている人、モソモソとパンを食べている人など、最初からスピーチを聞く気がない人を見かけてきました。このような場合においては、話し手のスピーチに対するモチベーションがなくなりますし、議場全体が“スピーチのための環境”ではなくなってしまいます。

では、スピーチのための環境を作るためにはどうしたら良いのでしょうか。鍵となるのは、話し手がリラックスできるかどうかです。スピーチのための環境とは、“話し手が話しやすい環境”のことです。話し手は、聞き手が聞いてくれるという安心感があるだけで、リラックスして話しやすくなります。聞いてくれるという安心感を生む動作は、相槌やメモを取るなど、話を聞いていなければ取らない（取りづらい）動作です。少しでも印象に残るフレーズが出たら相槌を打つ、話し手が強調付けたセリフはメモを取って残すなど、わずかな態度の違いでスピーチのための環境は整います。

スピーチを聞く環境になってしまったら、前々節で述べたことと矛盾するじゃないか、と思う人がいるかもしれません。しかし、「どうせスピーチは聞いている人は少ないだろうから、言いたいことを絞る」ことと、「どうせスピーチを聞いている人は少ないだろうから、自分も聞かない」ことは全く違います。他の人が話しやすい環境を作る余裕を持てれば、自分のスピーチの際にも緊張せず、余裕を持ったスピーチができるようになります。これが、スピーチのための環境を作る意義なのです。

コミュニケーションのサイクルは“聞くこと”から始まります。相手が話していることを聞き、理解し、返答することで、相手はこちらの話を聞いてくれるようになります。スピーチというと、自分が話すことばかりに意識が向かいがちです。しかし、スピーチもコミュニケーションの一つです。聞くことをしっかり意識して、スピーチに臨むようにしてください。

## 4. 終わりに

ここまで長々と書きましたが、結局のところスピーチは“慣れ”な部分が非常に大きいものです。本稿で記した、①聴衆は聞いていないという心構え、②目線にスピーチを乗せる、③スピーチを聞くことへの意識、という3つを心がけつつ、怖がらずにチャレンジしてみてください。そして、できた点、できなかった点を残して反省し、次に繋げていくことが、スピーチ上達の近道かと思います。

私が本稿で記したものは、すべて私の「なんとなく蓄えてきた知識と経験」に基づいています。つまり、明確な根拠はありません。しかし、先輩の役割は「なんとなく蓄えた知識と経験」を後輩へ引き継ぎ、未来への遺産として残していくことだと考えています。そのため、恥ずかしげもなく拙稿を記す運びとなりました。

ある程度しっかりしたスピーチの HOW TO 本を読みたい方は、ロバート・R・H・アンホルト『理系のための口頭発表術——聴衆を魅了する 20 の原則』や高田貴久『ロジカル・プレゼンテーション：自分の考えを効果的に伝える戦略コンサルタントの「提案の技術」』などを参考にすると良いでしょう。どちらもプレゼンテーションの手法を解説したのですが、スピーチにも十分応用できます。

さて、ここまで私見に溢れた拙稿を読んで下さった読者の皆様、寄稿の依頼を下さった関東事務局の皆様、そして私に模擬国連を教え育てて下さった我が日吉研究会の皆様に、絶大なる感謝の言葉を添え、筆を置きたいと思います。

今後の模擬国連の更なる発展に祈りを寄せて。