

はじめに

日本人はスピーチが一般的に苦手です。

ちょっとした挨拶や自己紹介でも恥ずかしくて、まともなことを言えなかったり、反対に延々と退屈なスピーチをしてしまったり、ひんしゆく響響をかう人もいます。

また「これについて、どう思いますか？」と感想やコメントを求められた時、「むむ……」と貝になってしまったり、気の利いたコメントを返せなかったために、面接で落とされたり、大事な商談のチャンスを逃すこともあるでしょう。

shy (恥ずかしがり) は自信がなく、ビクビクしている印象を与えます。場合によっては、愚かだと勘違いされることさえあります。人前でそれなりの話ができるスピーチ力は、これからの時代を生き抜く必須の力と言えましょう。

およそ日本人は人前で話すのが苦手な国民ですから、自分で話すのはもちろんのこと、苦手な人たちが話すのを聞く時も、恐ろしく退屈でストレスに感じます。

話すのも恐怖、聞くのも恐怖というかわいそうな日本人の二大ストレスをなくすためにも、なんとか日本人のスピーチのレベル全体を上げたいというのが私の願いです。

といっても、ガンジーやオバマ大統領のような名演説をめざそうというのではありません。大統領の演説はたいいていスピーチライターが入っていて、人が感動するように書かれています。私たちには無縁の世界です。

この本は、日常生活においてちょっとしたことを人前で話す時にどうするか、という視点で書いてみました。

最低ラインは恥をかかないこと。そして相手に良い印象を与えて、できれば「あの人、話がうまいね」という印象に残るようなスピーチ力をつけていただければと思います。

ところで、なぜ日本人はスピーチやコメントが苦手なのでしょう。それは日本には西洋のように人前で話す伝統がなかったからです。

西洋では古代ギリシャの時代から人前で話す文化がありました。古代ギリシャのポリスの市民たちにとって、人前で演説するのは当たり前のことでしたし、街なかでもみんながスピーチに近いことをやり続けていました。

プラトンの『饗宴』を読むと、お酒を飲みながら一人ずつ立ち上がってスピーチする場面が描かれています。その中に登場するソクラテスの演説はもちろん素晴らしいのですが、ほかの人たちもいい話をしています。

またシェークスピアの『ジュリアス・シーザー』でも、ブルータスの演説とアントニウスの演説が対比して描かれています。最初はブルータスがシーザーを殺した正当性をアピールしますが、続くアントニウスの演説のほうの説得力があったので、民衆がブルータスを追放するわけです。

このように西洋では公衆の面前で演説することによって、事の真偽をはっきりさせるといふ伝統があったのですが、日本では一般の人たちが人前で話す機会はありませんでした。つまり市民として、そういう力を持つことは必要とされていなかったのです。

しかし明治時代になって鎖国がとけ、西洋の文明が入ってくると、文化が違う人たちの前で自己を主張する必要性が生まれてきました。

福澤諭吉は「スピーチ」を「演説」と訳し、『学問のすすめ』においていち早くスピーチの必要性を唱えました。日本人があまりに演説が苦手なので、慶應義塾の中に演説館を

つくってスピーチを練習させたくらいです。

『学問のすすめ』が書かれて一四〇年ほどたった今、日本人のスピーチはその時と比べるとだいぶうまくなったようですが、それでもなおスピーチやコメントを求められると、ストレスを感じる人はたくさんいます。

ですからいきなりハイレベルな演説をめざすのではなく、とりあえずストレスにならない程度の力をつける。そういう高すぎない目標を持つと良いのではないかと思います。

それに落ち着いて考えてみれば、日本人が恥ずかしがり屋だとか、話すのが下手だと引け目を感じてしまうのは、持って生まれた国民性のせいではなく、たまたまその領域を使う機会が少なかったために不得手だったにすぎません。

サッカーが強い国の人は、勝つのが当たり前だと思って試合に臨むので、勝ち続けます。日本だって野球や経済の世界では強い自信があるから、欧米と堂々と戦えるわけです。

ですから日本人もとりあえず日本語できっちり話すことを練習して、その分野で自信をつけていけば、引け目を感じることはなくなるでしょう。

この本では、日常生活でありがちなスピーチへの対処法やコメントのしかた、話題の選び方など、具体的なノウハウについて述べていきたいと思えます。

第二章

これだけはマスターしたいスピーチの基本

1 だらだら話すな！ 一番大切なのは時間感覚

会社や学校、地域の集まり、冠婚葬祭など、ちょっととした場で、挨拶やスピーチを頼まれることはよくあります。

スピーチをする場合、何といっても一番大切なのは時間感覚を持つことです。スピーチがうまくない人は、たいてい出だしでもたもたします。

「こんな場でお話するのはたいへん僭越で」「たいした話もできませんが」などと、遠慮がちに前置きが長くて、聞いているほうは最初からうんざりした気分になります。

それでもまだ「自分は話す力がないから、早く終わらせよう」とするのは感受性が強く、誠意がある人だと思えますが、中には「話すのは下手です」と言っておきながら、「あと、これはこうで、あれはこうで、またこれは……」などとだらだら話を続けてしまっている人がいます。

聞いているほうが退屈を通り越して、苦痛を感じているのに、それすら気づかない。私に以前出席したあるパーティーでは、開会の挨拶なのに偉い人の挨拶があまりに長くて、

若い人が倒れたことがありました。

ここまで来ると、あまりに無神経で相当重症の「スピーチ下手」と言っていると思います。

アメリカの政治家であり、学者でもあったベンジャミン・フランクリンは自伝の中で、「Time is money」（時は金なり）と言っています。

福澤諭吉はこの格言が大好きだったようですが、その真意が私にはよくわかりません。時間はそれぞれの人にとってお金に匹敵する財産です。むしろ人生においてはお金より時間のほうが大事だと言えなくもありません。

時間は誰にとっても有限なのですから、できるだけ時間を無駄にせずに合理的に使い、勉強や自己啓発にあてて、充実した人生をすごしたいものです。

私たちはお互いの時間を尊重しあう、つまり「時間は人のお金である」と考え、大事にしなくてはなりません。

たとえば三〇分の会合に二〇人の人が集まったとすると、参加者たちはそれぞれの時間を三〇分ずつ供出していることになります。

一人一分の持ち時間なら、二〇人いれば二〇分で各人の意見は聞き終わるはずですが、し

かし一分超過して、一人二分でしゃべると四〇分、三分しゃべると六〇分もかかってしまいます。

もし会合の主催者がいたら、集められた二〇人の時間を充実させて帰さなくてはいけません。

会合の主催者とは、いわば時間のファンドマネージャーのようなものです。

会合がつまらなくて、参加者が「あの三〇分は本当に無駄だった」とか「二〇分も超過して、あとの予定が狂った」というようなことがあったら、これはファンドマネージャー失格です。

人から一〇〇〇円、二〇〇〇円のお金を徴収して、ゼロあるいはマイナスにしてしまったり、そのファンドマネージャーは当然非難されたり、場合によっては会社をクビになったりするかもしれないのに、時間はいくら奪い取っても罪に問われないというのはおかしいと思います。

“Time is money”。自分がスピーチしている間は、人の時間を使っているのだという自覚が必要です。

2 ストップウォッチを持ち、一分で話を終える

ですからスピーチで恥をかかないためには、スピーチの内容以前の問題として、まずは時間感覚を持ち、他人の時間を奪わない配慮が大切だと思います。そのためにはストップウォッチで時間感覚を身にしみこませておくのがよいと思います。

私はもう何十年もストップウォッチを持って授業をしています。たとえば学生たちに「考える作業は三〇秒」と秒単位で時間を区切りながら授業を進め、「発表は一人一五秒」などと指示を出します。いまはスマホにストップウォッチ機能がついていますから、上手に利用するといいでしょ。

スピーチに自信がない人やスピーチ初心者の場合、スピーチはだいたい一分を目安にするとうまくいきます。一分、三分、一分間話しても面白いのはプロのなせる技であって、最初は一分をめざすのがいいでしょう。人の話に対して、どのぐらいの時間まで許容できるかという、私が何十年も見てきた経験で言いますと、

三〇秒まで 余裕で耐えられる

一分まで 「この話は面白くないな」と思い始めても、「まあいいだろう」と平静に受

け止められる

二分まで 「この話はずまらない」とはっきり認定し始める

三分まで 「まだ続くのか」と嫌気がさしてくる

三分超 怒りを感じ始める

という感じですよ。みなさんは「そんな短い時間で感情が変化するのか」と思うかもしれませんが、現実においてみるとそうなのです。

ですからその調子で一〇分も話された時には、怒りを乗り越してあきらめの境地に達してしまいます。そこまでいくと、さながらお経でも聞いているような感じで、それぞれの物思いにひたることになります。

つまりよほどのものでない限り、三分以上のスピーチは意味がないということになります。自信がない人は、どこでもストップウォッチのスイッチを押してから話し始める習慣をつけ、最初は一分を目安に話し終える時間感覚を身につけるといいでしょう。

3 一五秒プレゼンを練習すると、驚くほどうまくなる

実際やってみるとわかりますが、一分はかなり長いはずで、要領よく話せば、相当内容がある話ができる時間です。私は学生たちにしばしば「一五秒で何か言う練習をするように」と言っています。まずスマホのストップウォッチ機能で一五秒、三〇秒、四五秒、一分と区切り、一五秒×四セットが一分という感覚を徹底させます。

そして一人一人に一五秒ずつプレゼンテーションをしてもらいます。一人ずつパッと立って一五秒で話していきます。一五秒でまとまった話が聞けると、四〇人のクラスだったら一〇分あれば、全員の話が聞けます。これはかなりお得感があります。

たとえば「理不尽かつ非合理的な教育をする先生がいます。しかしその非合理性が逆に良い効果を生むこともあります。そうしたケースを過去の経験から思い出して、一五秒でプレゼンしてください」というお題を出すのです。

パスは許されないので、全員が一五秒ずつ話さなければなりません。一五秒ですから、無駄な前置きはいりません。いきなり意味のある話をするようになります。歌で言うところ

ビの部分です。そのサビが四〇人分、全員話して一〇分。たった一〇分でかなり中身の濃い情報が集まります。

もちろん、学生たちも最初はとまどいます。「えーと、えーと」と言っている間に一五秒の半分くらい終わっていることもあります。これはもう慣れてもらおうしかありません。

プレゼンをする前に、私は「今から一五秒計るので、一人でつぶやくようにしゃべって練習してください」と言っていてリハーサルをさせます。「はい五秒、一〇秒、一五秒経過。

今が一五秒ですね」と言って、時間感覚をつかんでもらい、プレゼンしてもらうのです。毎回、授業のたびにこれをくり返していると、二カ月もすればみな驚くほど話がうまくなっています。私は二〇年以上教えていて、もっとも効率的にスピーチがうまくなる方法はこれだと実感しています。

この一五秒プレゼンをくり返していると、一五秒単位のスピーチに慣れてくるので、三〇秒あれば、相当話せるようになります。一分もあれば、小さい話が二、三個人入る感じになって、聞いているほうは「テキパキ話しているな」という印象を受けます。

話の内容がそれほど濃くなくても、「この人は話し慣れているな」「緊張しないで、言葉がスムーズに出てくるな」と思ってもらえます。

また授業では毎週、準備してきた企画案でプレゼンをしてもらいます。企画案の場合は、さすがに一五秒で話すのは難しいので、プリントを配布し、その内容をスクリーンに映し出して、三〇秒、もしくは一分でプレゼンしてもらうことにしています。

企業などでは、忙しい上司ほど、部下のだからだらした話を聞くのをいやがります。ステイブ・ジョブズは部下の話が長いと、すぐ爆発してしまったそうです。

でもどんなに忙しい人でも、三〇秒であれば話を聞いてくれるのではないかと思います。プリントでフォローしつつ、三〇秒でプレゼンするという訓練をすると、かなり充実した内容であっても三〇秒にまとめることができます。

最初のうちは「内容が多すぎるから三〇秒では無理」と思うのですが、慣れてくると三〇秒で必要十分なプレゼンができるようになるのです。

このように学生たちは毎週一五秒プレゼンや三〇秒プレゼンで鍛えられているので、さすがに話すのが上手になります。就活の面接や教員採用試験で強みを発揮するだけでなく、瞬時に人の心をひきつけるスピーチ力を使えば人間関係もうまくいきます。

サビを話すのなら一五秒。ある程度の説明が必要なら三〇秒。ふだんからストップウォッチを駆使してそれくらいの時間感覚を鍛えておけば、世の中こわいものなしです。

4 着地点を決め、「終わりのフレーズ」でしめくくる

だからだといつまで続くかわからない話は聞いているほうも苦痛です。スピーチは体操競技に似ていて、着地が重要です。二〇〇四年のアテネオリンピック、金メダルがかかった体操男子団体でのこと。富田洋之選手が鉄棒でピタッと着地を決めた時のことは、鮮明に記憶に残っています。内村航平選手の着地は芸術的です。

鉄棒の演技がどう始まったかは覚えていなくても、フィニッシュだけは鮮やかに記憶に残る。スピーチもスタートより終わりのほうが印象を決定づけます。着地がピタッと決まると「ああ、いい話だったな」と思ってもらえるわけです。

もちろん話の出だしも切れよくスパッと入るほうがいいのですが、やはり最後の着地点を決めてみせたほうが断然印象が違います。

スピーチが下手な人は、たいてい最後の着地点を決めておらず、その場の思いつきで「あと、こういうことがあって」と付け加えていき、しまいにはどこで終わらせればいいのかわからなくなってぐだぐだになってしまいます。

体操で言えば降り技を持っていないのと同じで、ずっと大車輪をやっていないわけです。これは最悪の事態ですから、自分で自分の話を終わらせるきっかけ、つまり降り技を持っていることが大事です。

話の着地点はフレーズで用意しておけば間違いありません。「本日はまことにおめでとうございます」「ご静聴、ありがとうございます」というベタなものでもいいのです。

ステイブ・ジョブズやキング牧師の演説だと、終わりに行けば行くほどテンションが高まってきて、ラストフレーズは名言として世界中で広く知られています。ふつうの人はそこまでハイレベルなものを考えなくてもかまいません。

そのフレーズを言えば終わる、というありきたりの言葉で十分です。そこで終わったからといって、不満を抱く人はほとんどいません。たいていの人はむしろ終わらないことに不満を抱きますので、つまらない話であっても、短く切り上げたほうが印象はいいのです。終わりのフレーズとしては「ということ（ありがとうございます）」では、以上です。（ありがとうございます）の二つが便利です。聞いているほうも終わったことがわかるので、拍手しやすいでしょう。この二つを覚えておけば、最悪、スピーチが失敗して、話につまった時も、うまく着地して逃げることができません。

5 もじもじして恥ずかしがるのが一番みっともない

私はかねがね思っていることがあるのですが、それは日本人の「恥をかく」という観念がちよっとズレているのではないか、ということです。いくら話がつまらなくても、話が短ければ人に苦痛を与えないので、恥ではありません。

恥ずかしさのあまり、前置きが長くなって、ぐだぐだ言いわけがましいことを言っているほうが恥ずかしいと思います。

「今から歌ってください」と言われて、「いや歌なんてとんでもない」と照れて、ぐずぐず時間を無駄にしている人を見かけますが、歌わないほうがよほど恥ずかしく見えます。

私の授業では学生にいろいろなことを要求します。英語の先生になりたい学生のクラスでは、「ではこれから英語の歌を歌ってください。サビの部分だけでいいです。三〇秒から一分くらいで、大きい声でお願いします」と指示します。

すると歌う前に躊躇して、なかなかやらない学生がいます。その一方で、腹をくくってフルパワーで歌う学生も出てきます。恥ずかしがって中途半端でいる自分が一番みっとも

なくて恥をかいていることが、それでわかるのです。

もじもじしていれば、恥ずかしさから逃れられるとか、謙虚に初心者であることをアピールすれば、被害が少なくてすむ、と思うのは大間違いです。中途半端が一番いけません。先日、TBSの『新・情報7days ニュースキャスター』という番組に出ていた時に、エンディングの残り時間が一八秒になり、用意していたネタをやるには短すぎるということになりました。その前日にハリセン芸で有名なチャンバラトリオが解散を表明していたので、エンディング直前のCM中にたけしさんがアドリブを考えて、ディレクターがハリセンで次々と出演者をたたいていくことになりました。

最後に安住紳一郎アナウンサーとたけしさんをたたくのですが、安住アナウンサーが伏せてハリセンをよけ、たけしさんにハリセンが思い切り当たってしまうというシナリオです。その時安住アナとたけしさんが「ここで躊躇して中途半端にやるのは、テレビとして一番みっともない。とにかくやりきるしかないのです、たけしさんを思い切りたたいてほしい」とディレクターに頼んでいました。

本番の残り一八秒が始まった時、ディレクターはまず私をたたき、隣の人の頭をたたき、打ち合わせ通り安住アナは伏せたので、たけしさんの顔にハリセンがパンと当たり、何

とか番組を終えることができました。

その時私が思ったのは、覚悟を決めてやりきることの大切さです。日本の武士はつねにその覚悟を持っていました。何しろ切腹を申しつけられれば、それに従うぐらいですから、「やれ」と言われれば躊躇なく何でもやります。人前で話さなければならなくなったら、「ああ、そうですか」とぐずぐずせずに、武士のように潔く引き受けることです。

そして話を始める時も長々と前置きや言いわけをしないで、さっさと話を始めるだけでも、「この人はスピーチがうまいな」という印象を与えることができます。

さらにフィニッシュが大事ですから、前に述べた「ということ」または、「以上です」という終わりのフレーズでしめくれば、たとえ中身の無い話でもそれらしく整って見えるので、恥をかかないですむでしょう。

とにかく言われたら、恥ずかしがらずにさっさと出ていき、やりきってしまうことです。「えーっ、私なんか」と言っている間にハードルはどんどん上がっていくことを肝に銘じてください。さんざんぐずぐずしたあげく、ようやく出てきて「話すことは何もなくて、大変お恥ずかしいのですが」と言っているのが一番みっともなく、恥ずかしいことだと覚えておきましょう。

6 前置きや言いわけはいらない。いきなり本題に入る

恥ずかしがらずに、さっさと話すのが基本だとすると、登壇したり、前のほうに出ていく時も、早足で躊躇せずに歩いていくことが大事です。

私も講演会に出る時は、みなさんをお待たせする時間もったいないので、駆け足で壇上に出ていきます。

これだけで「おっ、やる気があるな。この人は」とずいぶん印象が違います。話すと決めたのなら、そこはふっ切って、たけしさんのハリセンではありませんが、思い切りよくフルパワーで行くことです。

また話す内容も、だらだらと前置きせずいきなりサビから入るくらいの勢いで話すほうがいいでしょう。

落語家など話芸のプロたちは、話のマクラをつくるのが芸になっていて、柳家小三治さんの『ま・く・ら』（講談社文庫）を読むと、参考にできる前置きもたくさんあります。でもふつうの人は無理にマクラをつくらず、いきなり本題に入ったほうが失敗がありません。

つまらない話をダラダラするのが最悪のスピーチですから、「この人のスピーチなら耐えられる」というレベルまで持っていくには、サビをいきなり話してしまったほうがお互いに被害が少ないのです。

そして着地点を決めて終わりのフレーズでしめくくれば、少なくとも人に迷惑をかけるスピーチにはなりません。

7 「これだけは」伝えたい主張と、「決めフレーズ」を持つ

「これを話したい」という主張があれば、スピーチではかなり有利になります。さらにその主張をひと言で言い表す「決めフレーズ」がセットになると、まさに鬼に金棒です。

ノーベル平和賞を受賞したマララ・ユスフザイさんの国連での演説はあまりに有名です。彼女の主張は「教育こそが世界を変える唯一の手段である」というものです。その主張を伝えるための「決めフレーズ」を持っています。マララさんの国連での演説は次のようなものです。

One child, one teacher, one pen and one book can change the world. Education is the only solution. Education First. (一人の子ども、一人の教師、一冊の本、一本のペンが世界を変えられるのです。教育だけがたったひとつの解決策です。教育が第一です)

この「決めフレーズ」は彼女の主張の中心です。強烈に印象に残りますね。

こんなふうには「これだけは言いたい」という自分の主張と「決めフレーズ」を持って人前に立てば、自然に気も声も張り、恥ずかしさも消えていくでしょう。雑念がふっ飛ぶわけです。

「決めフレーズ」は何でもかまいませんが、できるだけわかりやすいもの方がいいと思います。たとえばキング牧師なら「I have a dream.」（私には夢がある）のくり返しが有名です。ステイブ・ジョブズの“Stay Hungry, Stay Foolish.”（ハングリーであれ、愚か者であれ）も知られています。ジョブズのフレーズは引用ですが、引用でもOKです。

スピーチは前置きを省いていきなりサビから始めるのが、失敗がありませんし、インパクトもあります。

たとえば「一冊の本、一本のペンが世界を変えます。今日はこのことについてお話しします」とサビの「決めフレーズ」から入り、最後にもう一度「みなさん、一冊の本、一本のペンが世界を変えるのです」と「決めフレーズ」をくり返したあと、「以上です。ありがとうございました」と「終わりのフレーズ」でしめくれば、多少真ん中がグダグダになっても、何とかまとまりがつくでしょう。