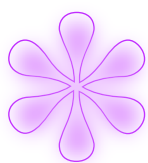




オトナの The planning of your beautiful voice.

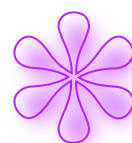
「声美人計画」



オトナの

| The planning of  
your beautiful voice.

「声美人計画」



この度は、「オトナの声美人計画」をご購入いただきまして、誠にありがとうございました。心から感謝申し上げます。

「声で人生が変わった」  
これは多くの人が体験していることです。

あなたも、本物の声を手に入れて人生を成功に導きましょう。

## 監修者プロフィール

---

### 齋藤 翔（さいとう しょう）

1970 年生まれ。言語心理学者。新潟大学人文学部行動科学課程卒業後、同大学院で言語学を専攻し、心と言葉の関係について研究を深める。1996 年に心理カウンセラーとして都内で開業、人間関係や魅力に関する相談を広く扱う。また、都内を中心に潜在意識や魅力アップをテーマとするセミナーを開催するなど、精力的に活動を展開。これまでのセミナー参加者は 6000 人、クライアントは 2600 人にのぼり、オンラインセミナーには常時 40000 人以上が参加している。2003 年から発行しているメールマガジンは、カウンセリング系メルマガとしては全国でもトップクラスの規模。潜在意識と男女関係の第一人者として活躍している。著書は『魅力革命』（コンシャスプレス）、『いい女の理由イヤな女の理由』（三笠書房）他。



## はじめに ふられた原因はこんな声

### 第一章 今すぐ知りたい！ 声でモテる方法

1. 5秒でキメる！ このモテ声で第一印象をアップ
2. ハリウッドスターの声を手に入れる方法
3. 声のプロ集団が生んだ本物のメソッド
4. 好きな人の本心を見抜く方法
5. ちょっと怖い!? 声で無意識に侵入する裏技

### 第二章 男も女もこれだけは必須

1. このポイントだけは押さえておかねばとお話にならない
2. 《モテ声》の高さは何ヘルツ？
3. 胸の1センチ差が天国と地獄
4. 口呼吸と鼻呼吸、実はどちらが正解？
5. 瞬時に「通る声」をマスターする方法

### 第三章 女性にとって最大の悩みを声で解決（女性編）

1. これが愛を壊してしまう「嫌われ声」
2. 《モテ声》はどこから出すのか
3. 絶対に聞かれてはいけない声とは
4. 「癒し声」を自分のものにする方法
5. 「女性の品格」を感じさせる声なんて簡単
6. 大好きな彼を落とす「鼻のワザ」

### 第四章 声という武器で勝ち組に（男性編）

1. これが女をドキドキさせる男の《モテ声》
2. 《モテ声》の威力をさらにパワーアップさせるコツ
3. 意外？「低音の魅力」が裏目に出るとき
4. 最近目立つ「論外なしゃべり方」
5. セミより響く!? 最強の共鳴テクニック

## おわりに

## はじめに



## ふられた原因はこんな声

「声が悪いから、モテない」

「声のせいで降格」

「声が良から、社長になれた」

「そんなのありえない」 と思いますか？

「声が悪いせいで、恋人にふられた。声を改善したら、モテるようになった」という事例があると言われても、しかもそんな事例が1件や2件ではないと知っても、信じられない気持ちかもしれません。

そんなあなたのために、専門家のお話を紹介しましょう。

話し方や人間関係論に詳しいインサイトラーニング代表の箱田忠昭氏は言います。

「私がイブサンローランの社長になれたのは、能力があったからではありません。能力があると、他人が認めたからです」

では、他人はどのような観点で能力を評価するのか。

それが「印象」です。

しかも、「印象の4割が声によって決まる」というのです。



外資系有名企業の最高責任者として活躍してきた箱田氏だからこそ、他人に与える印象と声の影響について、経験的に実感しているのでしょう。

発声法に精通し、認定ボイスインストラクターとして自らボイストレーニングの指導も手がけている心理学者の齋藤翔氏（本書の監修をお願いしています）は、箱田氏の言葉を次のように裏づけています。

「メラビアンの法則を出すまでもなく、声は印象の約 4 割、いえ、それ以上のインパクトを相手に与えます。恋愛や仕事に成功したいなら、話し方教室に通うより、声のレッスンを受けたほうがはるかに効果的なのは、そのためです」

「声のレッスンを本気で受けている女性クライアントやセミナー参加者は、おもしろいように恋愛運が変わっていきます。内面の魅力を伝える媒体が、声なのです」

年齢による声の経年変化まで考慮に入れ、心理学の成果を取り入れつつ、4 万人を超えるクライアントに長期的な「発声戦略」を指導している齋藤氏の言葉には、きわめて大きな説得力があります。

交渉学の大家である谷川須佐雄氏の言葉は、なかなか痛烈です。

「声が悪くて、モテた女のいたためしがない」



このように、専門家のお話を伺ってみると、「声が悪いせいで、恋人にふられた」なんて、むしろ当たり前の結果だということがよくわかりますね。

ちなみに、失恋を招く「最凶の声」は、「陰のある声」。詳しくは本編で説明します。

それでは、声のせいで悲しい思いをしないためにも、恋愛にとって、人間関係にとって、声がどれほど大切なのか、さっそく見ていきましょう。

# 第一章

## 今すぐ知りたい！ 声でモテる方法



## 1. 5秒でキメる！ このモテ声で第一印象をアップ

- ・第一印象は 5 秒で決まる
- ・ホームページの良し悪しは 3 秒で判断される
- ・初対面のマイナス印象をくつがえすのはきわめて困難

こんなセリフ、どこかで目にしたことがあるでしょう。

私たちは会った瞬間の第一印象で、相手を判断しています。そして、すでに前書きに書いたように、印象だけで評価を下してしまうこともあります。

第一印象で抱いた感情は崩れることはない、といっても過言ではありません。心理学の用語では《初頭効果》と言われ、第一印象のパワーはとても強烈なのです。

たとえば、面接。何を言おうかいろいろ画策する以前に、自分の名前を名乗ったその声で、すでに印象は決まっています。

意中の人に気に入られようと、気の利いたセリフを必死に考えてもほとんど無駄。「おはよう」の一言で印象は決定済み。

「え～っと、彼はビートルズのファンだから、まずそれを話すでしょ。で、料理ができると思わせないといけないから、得意料理を決めておいて、んでんで……」

もうおわかりですね。こんなことをいろいろ考えていても、声そのもので印象はほぼ決まっているのです。



恐ろしくて考えたくもないでしょうが、第一声を聞かれた時点で、恋愛対象から外されている可能性すらある、ということです。

「声」は「話す内容」よりも重要です。アメリカのアルバート・メラビアンという心理学者の有名な理論（前述の「メラビアンの法則」）をご存じですか？

相手に与える印象の 55% が視覚、38% が聴覚、7% が話す内容という理論です。

視覚が半分を占めるのは、経験上あなたもおわかりでしょう。

しかし、聴覚、声そのものの印象が約 4 割を占めるのは驚きではありませんか？

言い方を変えると、話の内容よりも声の方が約 6 倍もの影響力があるということです。これは恐ろしくもありますね。

特に、長期的な関わりを前提とする男女の関係では、見た目の印象よりも、無意識に働きかける「声」のほうがはるかに重要です。

どんなに話の内容がよくても、声が悪かったらただのノイズの垂れ流し。しゃべればしゃべるほど印象は悪化します。  
いい声を持つことができれば、確実にまわりの印象が変わります。

上司の評価が高まり、部下には話を聞いてもらえるようになり、営業に出ればダントツの成績（このあたりの話はまた機会を改めて詳しく



お話ししましょう)。

プレイベートだって同じです。声のレッスンを受けただけで、

- ◆恋人ができた ( 彼氏いない歴 25 年だったのに )
- ◆彼の反応が明らかに変わった ( 女として見直してくれたみたい )
- ◆異性からの評価がどんどん上がった ( モテるようになった )

こんなことは私のまわりではごく当たり前のようになっています。

あなたにも、今から体験していただくわけです。

モテる声——いわゆる《モテ声》。

これを身につければ、今までとは違った人生となることでしょう。

- ・なんでアイツが気に入られるの？
- ・なんで私はいつもふられるの？
- ・なんでチャットだとモテるのに、電話だとすぐ切られるの？

こんなやるせない思いは、きっともう味わわずにすみますよ。

## 2. ハリウッドスターの声を手に入れる方法

外国人がテレビで喋っているのを聞いて、あるいは映画を観て、特に声の響きに「かっこいいな」と感じたことはありませんか？

ハリウッド映画のスターが話している声って、本当にかっこいいですよ。

街頭のインタビューですら、外国人が喋ると、さまになっています。

声や話し方という面では、日本人はまだ彼らのレベルには追いついていないのが現状です。

なぜでしょうか。日本人は生まれつき声が悪いのでしょうか。

そんなことはありません（詳しくは後述）。ただ、声に対する意識が低いのです。

それだけです。

もちろん、言語の違いによる発音の柔軟性や周波数特性などもあります。しかし、なによりも声に対する「意識」が低い。

アメリカの大統領は、演説のために専属のボイストレーナーについて、発声トレーニングをします。それだけ声に対する意識が高いのです。さらに、声が聴衆に与える影響がいかに大きいのかもよく理解しています。

日本は、そのあたりの理解がまだあまり浸透していないようです。だから「発声後進国」などとバカにされてしまうのです。

本書をお読みのあなたは、そんな中では例外的な存在です。声に対する意識が高く、声を持つ大きな可能性を知っていますね。

実際、声の専門家や心理カウンセラーの間では、声はとても重要視されています。「声を変えれば間違いなく人生が変わる」と断言している学者もいるくらいです。

多くの日本人が意識していない声、しかし相手に与える印象に大きく影響する声。あなたはすでに、まわりの人たちに比べて、声の意識において一歩も二歩も抜きん出しています。

「意識はあるけど、あまりいい声ではないし……」

大丈夫。安心してください。声なんか変えたって何も変わらないと思っている人、それどころか声のことなんて気にもしたことがない人が、ほとんどなんですから。

声を意識した時点で、あなたの幸せな人生は成功したも同然です。

生まれつき性格の悪い人なんていないように、生まれつき声の悪い人もいません。



声のトレーニングをすれば、あなたの声は確実に輝きます。

さあ、モテ声を身につけて、無意識のうちに周囲の人たちを虜にしてみよう。



## 3. 声のプロ集団が生んだ本物のメソッド

---

「ボイストレーニングで、本当に声が変わるのかなあ」

もしかしたら、そんなふうに心配しているかもしれません。

そんなあなたのために、ここで断言しましょう。

声は変えることができます。必ず変えられます。

ここでご紹介するボイストレーニングは、そこらのカルチャースクール、話し方教室、マナー教室の類とはまったく異なるものです。

声、音楽、心理学、言語学、交渉学など幅広い分野の各専門家が、その知識と経験から適切なアドバイスをして、確実に成果を上げています。

今まで、数々のトレーニングをしてきましたが、声がまったく変わらなかったという方は一人もいません。

それどころか、自分の声が変わることに快感を覚え、ますますトレーニングを重ねてプロのボイストレーナーになってしまった人、声優として活躍の場を広げている人、ラジオのパーソナリティとしてレギュラー番組を次々に増やしている人、大好きな彼にプロポーズされて幸せに暮らしている人など、みんな声の変化を実感し、自分の声に感謝しています。

声は変えられる、いや、「イヤでも変わってしまう」といってもいいでしょう。



母親は息子から電話がかかってくると、兄弟をよく間違えます。兄弟だから声が似ているのではなく、喋り方が似ているからです。

なぜ、似ているのか。同じ環境にいるからです。

あなたの職場を思い出してください。または、サークルでもいい。

なんとなく、同じ喋り方になっていることはありませんか？ ローカルな流行り言葉とか。

朱に交われば赤くなるように、人は置かれた環境によって喋り方も声も変わります。

気づいたら、上司と似たような言葉遣いになっていることもあるでしょう。たまに実家に帰ったら、家族がみんな同じような声に聞こえたこともあるかもしれません。

人は環境によって、簡単に声や喋り方が変わってしまいます。

逆に言えば、正しくトレーニングすれば簡単に声を変えることができるのです。

プロのアナウンサーや俳優は、生まれもっての声ではありません。人前で喋る環境に身を置き、正しくトレーニングした結果として、意図を正確に伝えたり、人を感動させたりする声を身につけたのです。

今からあなたが体験するのは、巷にあふれる稚拙なボイストレーニングとはまったく質の違う、声のプロ集団が生み出したメソッドです。



私にはあなたの声が変わっていく姿が、そして幸せな人生を歩む姿が目に見えます。

本物のトレーニングを味わって、あなたの声を美しく変身させてください。

#### 4. 好きな人の本心を見抜く方法

自分に好意を持っている人の声は、とても魅力的に聞こえます。

好きな相手に話すときの声は、良い声の要素を満たしているからです。

声を意識的に聞いていれば、話の内容よりも声の雰囲気、自分に好意を持っているのかどうかすぐにわかってしまいます。

すごく単純な言い方をしてしまえば、好きな人に話しかける声は「明るい」ですね。好きな相手なんだから、当然といえば当然。

自分にも好意を持ってもらいたいと思えば、自然と声は明るくなります。

これは「好きな人の本心を見抜く方法」として覚えておきましょう。

明るい声は、万人に好印象を与える重要な要素です。

なのに、この「明るい声」を出せない人が、いかに多いことか。

「明るい声」は、「好印象を与える声」の第一条件であるにもかかわらず。

それでは、「好印象を与える声」をもう少し詳しくいうとどうなるか、整理してみましょう。



次の三つに集約されます。

- 
- 明るくて軽い
  - 生命力を感じさせる力強さがある
  - 快を生む周波数成分を多く含む
- 

ちょっと抽象的でわかりづらいかもしれません。

では、逆に「悪い声」を考えてみましょう。

「悪い声」は、良い声を裏返すとわかります。

- 
- 暗くて重い声
  - 老いて枯れた印象の声
  - 不快につながる陰のある声
- 

「良い声」の要素をひっくり返すと、こんな具合になります。

この中に出てきた「陰のある声」は、特に女性向けのボイストレーニングにおける重要なキーワードとして、ぜひ覚えておいてください。

無意識のうちに、つい「悪い声」になっていませんか？

ちょっとイライラしていたり、疲れていたりとすると、そうなりがちです。無意識に発している「悪い声」は無意識に相手に伝わります。



なんとなく嫌われてしまう。この「なんとなく」がとても怖い。

そうならないためにも、あなたは「意識的」に良い声を出さなくてはなりません。

もちろん、正しいボイストレーニングによって、いずれは無意識にでも最高の声が出るようになります。

仕事でも恋愛でも、話している内容は同じなのに声によって嫌われたり好かれたりするのには、「良い声」「悪い声」のせいです。

良い声とは何か、悪い声とは何か、上記の定義をよく覚えておいてくださいね。



## 5. ちょっと怖い!? 声で無意識に侵入する裏技

---

前項で「意識」「無意識」という言葉が出てきましたね。

人間は、意識できることは頭で理解できます。しかし、無意識 ( 潜在意識 ) の領域では、頭で理解することなくそのまま受け入れます。

たとえば、「彼は服のセンスもいいし、顔もキムタク似でかっこいい。だから好き」というのは意識の世界。好きな理由も自分で納得し、理解している状態です。

それが無意識の世界では、

「彼って不器用でお金も持ってないし、服だってセンスなし。でも、なぜか一緒にいると落ち着くの。なんか、とっても好き」

これって、自分でもよく理解していませんよね。好きな理由がいまいち理解できない。意識の世界では整理できていないのです。

でも、無意識 ( 潜在意識 ) の領域にはちゃんとわかっています。何かを感じています。彼を好きになってしまう何かを感じているのです。

「そんなこといっても、好きな理由はちゃんとあるよ」と思うかもしれませんが。

しかしそれは、後から理由を作って自分を納得させているだけだということがわかっています。人間は、後付けの理由を作るのは本当に得意ですからね。



「彼は人の話をよく聞いてくれるし、休みの日にはどこにでも連れて行ってくれる。服だってセンスがいいし、彼が着るとなんでも似合う。それになにより優しいから」

という具合に、無意識に感じたことを後から納得させるために、自分を説得する材料を探します。そうやって、つじつまを合わせて心理的バランスを維持しているのです。

ここで、大事なことを忘れてはいけません。後付けの理由で自分を納得させたりつじつまを合わせたりするのは、あくまでも「好きになった後」ですよ。

つまり、意識化せず、無意識の領域にのみ働きかけている段階が最も重要だということを知っておく必要があります。

多くの専門家や心理学者が口を揃えて言います。「声は無意識（潜在意識）に働きかける」と。

「声」とは、話す内容ではなく、「声の響きそのもの」です。いくらカッコいいことを話したって、それは意識の世界にしか通用しません。

無意識（潜在意識）に働きかけるには、「声の響きそのもの」を磨かなくてはなりません。

3000人近い個人クライアントを診てきた齋藤翔氏は言います。「多くのクライアントに接してきた経験から、《声》でその人がどのくら



いモテるのかほぼわかる」と。

声が魅力的な人は間違いなくモテます。これは例外がないと言ってもよいでしょう。

それくらい声は、印象を上げるのに重要な要素なのです。

少し大げさに言えば、声さえ魅力的なら人生は幸せになります。

いや、これを読み終わった後なら、「ちっとも大げさではない」と思っただけのことでしょう。

無意識（潜在意識）に働きかける「声」は、怖い存在でもあります。

一歩間違えれば、声が原因ですべてがうまくいかない、ということだってあるのですから。

でも、あなたは違うはずです。

意識的に無意識に働きかける声をトレーニングして、そして魅力的な声を手に入れることができるでしょう。

あるテレビプロデューサーは言ったそうです。

「どんなにかわいい娘でも、声に陰があると、売れない。だから、声を聞いた瞬間に、売れるかどうかはわかる」



しかも、例外なく的中しているのだとか。とびきりかわいい娘でも、声が悪いとまったく売れないのだそう。

ずっと愛されたいなら、声を美しく——声に関わるプロの間では常識です。

さあ、お待たせいたしました。

それでは、具体的に「良い声」を身につけるためのトレーニングに取り掛かりましょう。

## 第二章

### 男も女もこれだけは必須

## 1. このポイントだけは押さえておかねばならないとお話にならない

まずは男女共通のトレーニングです。

魅力的で効果的な発声は、もちろん男女で異なります。

モテる男とモテる女が外見的にも内面的にもまったく違うことを考えれば、むしろ「男も女も同じ発声をすればいい」と思うほうが不自然です。

身体的特徴、文化、性役割などの相違によって、「異性に好印象を与える声」には男女で違いがあるのです。

とはいえ、同じ人間である以上、やはり共通点もあります。

たとえば、発声にとって腹式呼吸が重要であるのは、男女とも同じです。

上唇が歯に被さって動かないことで「暗い声」になってしまう傾向も、日本人の男女に共通しています。

鼻腔や口腔、胸郭や咽頭などの共鳴腔の位置も——おおざっぱに言えば——男女で共通しています。

そこで、まずは男女に共通したトレーニングをご紹介します。

この項では、日本人であるあなたにとって特に重要な発声上の方向性を一つだけ押さえてください。

それは、「明るい声で話す」というポイントです。

「なんだ、そんな当たり前のこと」と軽く流さないでくださいね。何度繰り返しても足りないくらい、明るさは《モテ声》にとって重要な要素です。

明るさは、最低限押さえておかなければお話にならないポイントです。

しかも、「そんな基本的なことを言われても……」という反応をする人ほど、明るい声が出せていないものですから、しっかりトレーニングしておきましょう。

ところで、明るい声と暗い声の違いは、どこから出てくるのでしょうか。次項ではもう少し掘り下げてお話ししましょう。



## 2. 《モテ声》の高さは何ヘルツ？

---

明るい声と暗い声の違いは、母音に含まれる周波数成分の違いです。

ただし、いかなるボイストレーニングでも、「○ Hz 周辺の帯域を充実させてください」「第一フォルマントに含まれる○ Hz 前後の成分を強化しましょう」といった指導はしません。

なぜなら、理屈を知っても発声はできないからです。

これは発声に関する「意外な事実」かもしれません。

多くの行為や現象は、数値的に厳密に分析できれば、再現しやすいものです。

たとえば、ある色について、「見て、こんな感じの色だよ」と言われて、コピーしたかのように再現できるのは、一流の钣金塗装技術者のようなごく一部のプロに限られます。

しかし、「赤が○パーセント、青が○パーセント、緑が○パーセント」のように分析されていれば、簡単に再現することができます。混色する分量を数値的に教えてくれるわけですから。

ところが声に関しては、「○ Hz の声を出して」と言われても、正確に発声するのは至難の業です。

ある音を聞かせて「同じ高さの声で歌って」と指示しても、どうしても同じ高さの声が出せない人がいます。そういう人に、正しい高さの声を出すコツを会得させるのは、これまた至難の業です。



発声の指導がかなりの困難を伴う作業だということが、おわかりいただけるでしょうか。

そこでボイストレーニングでは、「感覚的な言葉」が使われます。

たとえば、「腹から声を出す」「胸から声を出す」といった言い方。

ふつうに考えれば、声は口から出るものであって、腹から漏れてきたり胸から飛び出してきたりしません。

でも、「胸から声を出す」という《意識》を持つことによって、発声器官を正しい形に整え、結果的に正しい発声ができるのです。

「明るい声、暗い声」に関しても、感覚的な言い方があります。

「落ちる声、落ちない声」という言葉です。

きわめて感覚的ですね。

「高い声、低い声」とは違います。声の響き、音質の話です。

では、落ちる声と落ちない声を実際に体験していただきましょう。

セリフは「おはようございます」を使います。

まず、上唇が上の前歯に被さった状態で、「おはようございます」と言ってみてください。



声の響きをよく聞いて。

これが「落ちている声」です。暗い響きがわかりますか？

次に、上の前歯をむき出しにした状態で、「おはようございます」。

ほら、響きが変わったでしょう。

さらに、上唇だけでなく口角も持ち上げて、「おはようございます」。

また響きが変わりましたね。

これが「落ちない声」であり、「明るい声」です。

ちなみに、ペンを横向きに口にくわえてから外し、その口の感覚を保ったまま発声すると、口角アップを簡単にキープできます。

名刺のようなカードを噛むのも有効です。恥ずかしがらないで、歯をむき出しにするといいですよ。

落ちている声と落ちない声を交互に繰り返し、その違いを耳で覚えておきましょう。

「○ Hz の声を出して」なんて無意味な要求はしませんから、安心してくださいね。



## 3. 胸の 1 センチ差が天国と地獄

---

明るい声を出す上でのポイントは、口の形、特に上唇の位置だということがわかりましたね。

ほかにはどんなポイントがあるのでしょうか。

この項では、「胸を開く」という大事なテクニック——というより基本姿勢——についてお話しします。

「姿勢が悪いと、声が出ない」と言えば、誰でも一応は納得してくれます。

しかし、背中を伸ばして胸を開くことの重要性を、本当に痛感している人がどれだけいるかと考えると、悲観的にならざるをえません。

本書を読んでくださるあなたには、声の違いを実際に体験していただくことで、「姿勢が悪いといかにもったいないか」を実感していただきましょう。

前項と同じく「おはようございます」というセリフを使ってもいいのですが、違いがわかりやすいように、まずは母音「あ」を伸ばしてトレーニングします。

上体を起こし、背中をまっすぐに伸ばしてください。

両肩が前に出て胸がくぼんでいませんか？ 肩は後ろに引きましょう。



首が前方に傾いていませんか？ 頭部が胴体の真上に乗るようにしましょう。

これだけでも、ずいぶん良い姿勢になりましたね。

では、「あ～」と伸ばしてみてください。

もちろん上唇を持ち上げて、明るい声にするんですよ。本書のトレーニングをやっているあなたは、暗い声なんてもう出さないのですから。

明るい声を、あなたの「標準の声」にしてください。

「あ～」とできるだけ長く伸ばします。

発声しながら、胸を開きます。

具体的には、次のようにやりましょう。

大木に抱きついていてるかのように、両手を開き、両腕を緩やかに丸くします。

そこから両腕を左右に開き、さらに後方へと開いていきます。

「もうこれ以上開けない」という限界の位置に来たら、胸を軽く前に突き出すようにします。

限界の位置で腕を止めておくのは苦しいので、少し戻した位置から勢いをつけて「ぐいっ、ぐいっ」と何度も繰り返してください。

そのたびに、胸を突き出しながら開くイメージです。



いかがですか？「あ～」と伸ばしている声の響きが、胸をぐいっと開く瞬間に変化するでしょう。

明るさが変わるというよりも、「声の充実度」が変わる感じ。

「声がしっかりする感じがするなあ」と感じられたら、正しくできています。

このわずかな胸の出し方、開き方で、モテ方が大きく変わると思ってくださいね。そのくらい重要です。

※男性の方、このトレーニングは第四章「男性編」にも関わっていますから、十分におこなっておいてください。



## 4. 口呼吸と鼻呼吸、実はどっちが正解？

---

続いて、腹式呼吸についてお話ししましょう。

当たり前のことですが、発声は呼気とともに起こします。

日本語には、息を吸いながら発音する音韻は存在しません。

ですから、モテ声だけでなく、発声時には呼気をいかに効率よく使い、しかも安定させるかがポイントとなります。

そのためには、胸や肩での呼吸ではなく、深い腹式呼吸が必要です。

これから腹式呼吸の仕方を説明しますから、2つのイメージを大切にしながら練習してみてください。

### ●お腹が全方向にふくらむイメージ

1つ目は、吸気に伴うイメージです。

腹式呼吸ですから、息を吸うにしたがってお腹をふくらませるわけですが、その際「お腹が全方向にふくらむ」とイメージします。

前方だけでなく、横方向にも、背中側にもぶわっとふくらむイメージです。

そうそう、これは「知っている人は当然のように知っていて、知らない人はまったく知らない」発声時の常識ですが、息を吸うときは「鼻



から吸う」ようにしてください。

口呼吸にメリットはありません。

喉が乾燥して粘膜が傷つきやすく、風邪もひきやすい。

生物の進化の過程ではもっぱら口が呼吸器官だった時代もありますが、人間へと進化したあなたにとって、口は呼吸器官ではありません。

発声器官ではありませんけれどね。

ですから、息は鼻から一気にスッと吸い込んで、お腹を全方向にふくらませる。

それが腹式呼吸における息の吸い方です。

●バグパイプのように、お腹で空気を押し出すイメージ

続いて、息を吐くときのポイント。これが2つ目のイメージです。

バグパイプって知っていますか？ スコットランドの楽器で、その名のとおりバッグ(袋)にリード付きパイプをつなぎ、バッグに吹き込んだ息をパイプから抜きながらリードを振動させて演奏します。

まさにこの楽器になったイメージで発声すると、最高の腹式呼吸ができます。

お腹が全方向にふくらむように息を吸ったら、今度は全方向からお腹(背中も)を押しつぶすようなイメージで、息を吐いていく。



積極的に「息を吐く」というより、「お腹が押しつぶされて、息を吐かされてしまう」感覚です。

バグパイプのバッグを押さえると、空気が抜けるにつれてリードが鳴るのと同じように、「声帯が自然に震えて、勝手に声が出る」というイメージを持ちましょう。

呼吸法は奥が深く、座禅やヨガ、武道や西洋スポーツなど、それぞれに「正しい呼吸法」とされている方法が異なります。

ここでご紹介した「発声に有利な腹式呼吸」は、もしかしたらほかのやり方で呼吸法を修行した経験のある人には、かえって馴染みにくいかもしれません。

初心者のほうが、先入観がない分、すんなりとマスターできることが多いのは確かです。

しっくりこない場合は、呼吸に関する先入観をとりあえず捨てて、まっさらな気持ちでやってみてください。きっと上手にできますよ。

## 5. 瞬時に「通る声」をマスターする方法

---

さて、男女共通の発声トレーニングを見てきました。

明るい声、落ちない声の基本でしたね。

上唇や口角など、口の形に注意する。

そして、声の充実度を高めるために、背中を伸ばして胸を開く。

その状態で、腹式呼吸で安定した呼気を発生させ、声帯を振動させる。

これが男女共通の注意点です。

最後に、「落ちない声」をさらにブラッシュアップするためのイメージをお伝えしておきます。

それは、「上の歯からさらに上へ声が抜けていく」というイメージです。

声が口からまっすぐに出ていくのではなく、上のほうへ向かって飛んでいく。

ボールを遠くまで投げようと思ったら、地面と平行にビシッと投げたりしませんね。放物線を意識して上方に向かって投げます。

声も同じ。

相手に向かってぐさっと突き刺すように発声するのではなく——そんな発声も時にはありますが——ぽーんとボールを投げるように上へ



向けて発する。

しかも、声が空間を漂って飛んでいる様子を想像しながら。

上の歯からさらに上へ、明るい声を飛ばしてみましょう。

「おはようございます」

「こんにちは」

「こんばんは」

「ありがとうございます」

毎日何度か口にするセリフを、最高の声で発することができるように、  
何度も練習しましょう。

声のプロである、声優やアナウンサー、歌手のように。

さあ、あなたの声が生まれ変わりますよ。

## 第三章

# 女性にとって最大の悩みを声で解決 (女性編)



## 1. これが愛を壊してしまう「嫌われ声」

女性にとって最大の悩みは、たいていの場合、男女関係です。

だから、圧倒的な《モテ声》を身につけると、最大の悩みの大部分が解消します。

女性の最高のモテ声は、「澄んだ声」。

モテ声の反対に「嫌われ声」がありますが、その最たるものが「陰のある声」です。

これは「きつい声」「とげとげした声」といってもいいでしょう。

つまり、澄んだ声と陰のある声が、ちょうど正反対の位置にあるわけです。

今後《モテ声》と言った場合、そこに含まれる最大の要素として「澄んだ声」を意識してください。

女性が男性にモテるためには、「澄んだ声」が必要なのです。

なぜ澄んだ声でなければいけないのか。

それは、声には内面の状態が反映されるため、澄んだ声は澄んだ心を彷彿とさせるからです。

男性は狩猟本能や闘争本能を持っているので、女性に「戦略的に落と



される」のを好みません。

女性の多くが「好きな彼になら、作戦にハメられてもいい。むしろ積極的にハマりたい」と感じるのとは対照的です。

ですから、「見えているのとは別の、真実の姿が隠れている」ような状態は、男性には愛されないわけです。

澄んだ声は、内面の美しさがそのまま出ている声です。

濁った内面を隠しながら、テクニックで出している声ではありません。

澄んで美しい内面を意味する「澄んだ声」こそ、最も愛される要素なのです。

中には、わざとひずませたような声を出す女性もいます。

澄んだ声を出すことに照れがあり、わざと品のない地声を出しているうちに、それが癖になってしまったのでしょう。

まるで場末のバーのマダムのような酒やけした声も、モテ声からはほど遠い。

「バーのマダムなんだから、色っぽくて男好きのする声なのでは？」  
と思うかもしれませんが、それは「男が酒に酔って、神経が鈍り、冷静な判断ができなくなっている場所だから」です。

バーで酔っているときは「色っぽい声だな」と感じたとしても、翌日の真っ昼間にしらふで聞いたら「なんて下品な声なんだ」と目が覚めて萎えることでしょう。



わざと大声で歌って声をつぶしたり、アルコールで声を変質させたりして、本来の美しい声を台無しにしてしまうなんて、愚の骨頂です。

澄んだ声を育てる方法は、これからお教えしていきます。

まずは、とりあえず入り口となるイメージとして、「モテ声は澄んだ声」と思っていてください。



### 2. 《モテ声》はどこから出すのか

声は、心の状態を反映します。

心が動揺していれば、声が動揺します。

喜びにうちふるえているなら、声も幸せな色を帯びます。

嫉妬しているときは、声にもなんとなくイヤな感じが漂います。

声は気持ちをそのまま伝えてしまうのです。

なぜ心の状態が声に出てしまうのでしょうか。

それは、発声が身体運動であり、目に見えないはずの心の状態が身体に影響を及ぼす結果、声が内面の状態を増幅して表現してしまうからです。

たとえば、失恋をした直後の声は、本人がどんなに強がろうとしても、弱々しく震えたり、「落ちる声」になったりしています。

内面のショックが内臓に影響を与え、その影響が増幅された形で声に乗っているのです。

ほかにも、仕事で上司に叱られてイライラしているときにデートをすると、本人が「仕事のストレスを引きずらないようにしよう」と気にして愚痴をこぼしたりしないように気をつけたとしても、声の響きにはイライラが乗ってしまいます。



「なんか怒ってる?」「イライラしてない?」なんて聞かれたときは、  
たいていそんなタイミングでしょう。

内面の状態は、如実に声に出ます。

声をこまかすのは至難の業、いや、不可能だと思って間違いありません。

ということは、モテ声を身につけるにはどうしたらいいのか、自ずから方針が見えてきますね。

「内面を整えて、モテ声にふさわしい精神状態を手に入れる」ことです。

ちょっと当たり前すぎますね。とりあえず本項では、「意識が声に出る」と覚えておきましょう。

「内面の状態を声に出さないのはほとんど不可能」であると。

次項では、「積極的にモテ声を手に入れる方法」についてお話しします。



### 3. 絶対に聞かれてはいけない声とは

---

澄んだ声、モテ声を手に入れるには、心を澄んだ状態にしておくのが基本でした。

なぜなら、心の状態が声に現れるからです。

しかし、「心を澄んだ状態にしておく」「潜在意識が汚れるような行為をやめる」といった当たり前の心がけのほか、もっと積極的にモテ声を手に入れる方法はないのでしょうか。

ご安心ください。あなたがモテ声を確実に手に入れる方法があります。

ただし、本項では口の開け方や胸の開き方といった技術的な話ではなく、意識に関するコツをお教えします。

言葉は本来、コミュニケーションの道具です。

ちゃんと相手がいます。

声を発する以上、その声を聞かせる相手がいるのです。

しかも、意識が声に出るということは、相手に対する気持ちが声に表れてしまう、ということでもあります。

ですから、相手への気持ちがポジティブなら、相手から愛されます。ネガティブな気持ちで声を出すと、相手から嫌われます。



ここまでは、簡単ですね。

ここからは、心理学的に高度な話に入りますよ。

男性は自分を特別扱いしてくれる女性を大事にします。

「あなただから特別」という態度を取ってくれる女性は、どうしても気になってしまうのです。

誰にでもいい顔をしている八方美人は愛されません。

ところが、です。

嫌われ者の男性に対して露骨にイヤな態度をとる女性も、やっぱり愛されないのです。

わかりますか？

たとえば、職場に素敵な男性がいるとします。その人のことが大好きなあなたは、彼とおしゃべりするときは最高に素敵な表情になります。

当然ですね。

同じ職場に、嫌われ者の上司がいます。ほかの女性社員たちに「サイテーな無能オヤジ」呼ばわりされています。

あなたは、この嫌われ者の上司に対して「必要以上に大げさにイヤな顔をする」ことで、大好きな彼の「特別扱い」を際立たせようと考えました。



ところが、この作戦は残念ながら大失敗します。

たとえ嫌われ者の上司に対してであっても「イヤな態度をとる」あなたの姿を彼が見ると、あなたに対する評価が下がってしまうのです。

逆に、イヤな相手にでもごくふつうに接する姿を見ると、「素敵な女性だな」と感じます。

「ごくふつうに」ですよ。ふつう以上に言い寄ったり仲良くしたりするのはやりすぎで、「いったい何をたくらんでいるんだ」と怪訝に思われてしまいます。

優秀なウエイトレスの接客のように、たとえどんなイヤな相手に対しても同じように対応している姿こそ、最も好印象なのです。

話している相手からの評価は、誰でも気にします。

好きな人には、素敵な声で話そうとするし、実際に素敵な声が出やすい。

しかし、嫌いな人と話しているときの声も、好きな人に聞かれている、ということを忘れてはいけません。

相手を問わず、あなたがイヤな声を出せば、彼はあなたを「イヤな人だな」と感じるのですから。

ということは、相手を問わず素敵な声が出せないと、本命の彼に愛されないわけです。



この事実、ちょっと怖い気もしますね。

そのための対処法として、意識の使い方に気をつけましょう。

「目の前の相手を、世界一大事な人だと思いながら話す」

これをちゃんと実行すれば、あなたの口から出る声は、常に魅力的になります。

大好きな彼にいつ声を聞かれても大丈夫。

しかし、「世界一大事な人だ」と思いながら話をするのは、簡単なようで意外と難しいものです。

しばらくは常に意識しながら、発声してみてください。



## 4. 「癒し声」を自分のものにする方法

---

本章の最初に「最も嫌われるのが、陰のある声」とお話ししましたね。

次は、陰のある声を改善する方法を伝授しましょう。

プロのボイストレーナーに共通した意見として、「仕事を持ってバリバリ働いている女性は、男に負けられないという意識が強いのか、陰のある声の持ち主が非常に多い」といわれています。

確かに、陰のある声の女性が増えているのは実感できます。ただ、元々「陰のある声の持ち主」というよりも、「陰のある声をつい出してしまいうような状況に置かれてしまっている」というのが正確な把握だと考えています。

本来は（闘争本能のある男性と違って）戦闘に向かない女性が、ビジネスのような戦場に身を置くと、どうしても心身にストレスがかかります。

中には、生理が止まったり、不妊に悩まされたり、精神的に不安定になったりするケースもあるそうです。

まるで男性化するかのように。

女性は男性よりも環境への順応性が高いので、戦場に置かれると自然に戦闘タイプ（つまり男性）に近づいていくのかもしれませんが。



いずれにしても、現代女性の多くが「最も嫌われる、陰のある声」を出してしまいかねない条件下にあるということができます。

あなたはいかがですか？ とげとげした、キツイ声を出していませんか？

一時的にわざと強い声を出しているだけだと思っていたのに、気づけばキツイ声が癖になっているなんてこと、ありませんか？

不安になったあなたには、特別に「陰のある声を改善する方法」をお教えしましょう。

次のイメージをできるだけリアルに思い浮かべてみてください。

「高熱でうんうんうなっている恋人に話しかけている」

この感じを保ったまま話すのです。

「えっ、そんなのでいいの？」と拍子抜けしたような声が聞こえてきそうですが、騙されたと思ってやってみてください。

できれば、自分の声を録音しながら。

ほら、声がぜんぜん違うでしょう？

すごく澄んだ、優しい声になったでしょう。自分でも驚くほどに。

意識のパワーは、こんなに絶大なのです。

この声を、テクニックとして使うのではなく、あなたの標準にしましょう。



前章で「明るい声を標準にしよう」と言いましたね。さらに追加します。  
「澄んだ声を標準にしよう」と。

女性のモテ声は、明るくて、澄んだ声です。



## 5. 「女性の品格」を感じさせる声なんて簡単

---

本章では、主に「女性がモテ声を出す上で必要な意識」についてお話ししてきました。

最後に、「明るくて、澄んだ声」に「品格」を与えるテクニックをお教えします。

上級者向けですから、まずは「モテ声を出すための意識」をしっかりと身につけてから、挑戦してみてください。

明るい声を出すためには、口の開きを必要とします。

口を大きく開く、ということです。

日本語は、あまり口を開けなくてもしゃべれてしまう言語なので、口をわずかしき動かさずにぼそぼそとしゃべる人も少なくありません。

しかし、これは絶対にいけません。根暗に聞こえます。

根暗な女性は、絶対にモテません。仮に根暗な女性に声をかける男性がいるとしたら、ごくごく例外的な存在か、さもないと単なる勘違いですから、当てにしないでください。

明るくやりましょう。声も明るく、性格も明るく。

「私は生まれつき暗い性格だから……」って、そんなのはダメですよ。口を大きく開けて明るい声を出していれば、性格まで明るくなってく



るから大丈夫。

いいですね。口を大きめに開いて、はっきりと動かして、明るい声を出す。

これは基本中の基本です。

ところで、口を大きく開いてしゃべると、すべての母音になんとか「あ」の響きが含まれる感じになります。

「おしょうがつ」の響きが「あしゃーがつあ」に近くなる、ということです。

ほんの少しだけ、ですよ。

文字にすると極端になってしまいますから、まったく別の言葉みたいに見えてしまいますが、あけっぴろげな口で「おしょうがつ」と言ってみると、なんとなくわかりますよね。

しかし、どうして「お正月」なのか……。

イタリアで発明され、発声法の芸術と呼ばれるベルカント唱法では、「あ」以外の母音に「あ」の響きが含まれるのはごくふつうの現象です。

「オーソーレミーオ」が「アーサーレミーア」に近く聞こえる。  
というより、本人は「アーサーレミーア」の口で歌っていても、聞く人にはちゃんと「オーソーレミーオ」という言葉として聞こえる。



ところが、です。このあけっぴろげな発声法は、残念ながら大和撫子向けではありません。

明るく響きはするのですが、日本語によるふだんの会話としては、少々品に欠けるのです。

そこで、「お」母音の響きをすべての母音に含ませるように発声するテクニックがあります。

「あ」ではなく「お」です。

加減が非常に難しいのですが、わずかに「おちょぼ口」の感じにすると、うまくいきます。

あるいは、アメリカ英語の発音から、イギリス英語の発音に近くするような感覚。

これによって、あけっぴろげなだけでない、品格が漂う発声になります。

ただし、あくまでも明るい声をマスターした上での「お」です。もともと日本人は「お」気味で発音していることが多いので、まずは思いっきりあけっぴろげにしてから、わずかに手加減する感じにしてくださいね。

明るくて澄んだ声を手に入れ、さらに品格に磨きをかければ、「女のモテ声」は完璧です。



## 6. 大好きな彼を落とす「鼻のワザ」

---

さて、女性編の最後に、裏技を教えましょう。

本書のために特別に提供していただいた恋愛用ボイステクニックです。

国内外にボイストレーナーは大勢いますが、女性のモテ声を、それも信頼できる理論に基づいて指導しているのは、おそらく心理学者の齋藤翔氏くらいのものでしょう。

そう、このテクニックは、齋藤氏直伝の裏技的テクニックです。

通称「鼻共鳴ボイス」と呼ばれるこの発声法は、鼻の共鳴を最大限に活かしながら、同時に女らしさを最も魅力的に伝える方法。

鼻がつまっていると鼻共鳴はできませんから、鼻づまりは解消しておいてください。

それでは始めましょう。

まず、自分の話声位 ( 通常の会話時の声域 ) の中心を探します。

名前や住所、あるいは「おはようございます」「ありがとうございました」といったセリフを何度か繰り返し、自然に発声したときの高さをチェックしておきます。

楽器があるなら、鳴らしながら「真ん中のドだな」のように確かめて



もいいでしょう。

その高さで「あ～あ～あ～」と伸ばし、第二章と本章で練習した「明るくて澄んだ声」を出します。

子守歌か童謡でも歌うかのように、澄んで美しい声を出してください。

上唇を持ち上げて、さらに上へ上へと声が飛んでいくのをイメージして。

上の前歯を意識していると、共鳴の位置が少しずつ前に出てきます。まるで声が前歯やそのすぐ後ろに当たって振動させているかのように、「ここが共鳴しているんだ」とわかるようになるでしょう。

その感覚を、「共鳴感」と呼びます。

それでは、共鳴感を上へ移動しますよ。

つまり、歯のあたりから鼻のほうへ、共鳴感を移動するのです。

鼻といっても、穴のあたりではなく、鼻の付け根や鼻梁です。もしかしたら眉間のあたりで共鳴感を得ようとしてみると、鼻の共鳴が上手にできるかもしれません。

鼻のあたりにビーンと響いている感じがわかったら、それが鼻共鳴です。

鼻共鳴の感覚を強めようとする、と、とにかく明るさを犠牲にしやすいので、上唇や口角が下がらないように気をつけてください。



鼻共鳴ができるようになったら、ふだんの話し声で自然に鼻共鳴ができるまで練習を重ねます。

そして、「ここ！」というポイントで声を鼻に抜きながら——つまり軽く鼻声にしながら——共鳴させ、甘い声にして彼に届けるのです。

ずっと甘い声ではいけませんよ。甘すぎるお菓子のように、飽きられてしまいます。

何かをおねだりするとき、喜びを伝えるとき、口説いてほしいときなど、ポイントを見極めて使いましょう。

「鼻で甘える」という気持ちで、大好きな彼に甘えてみてくださいね。

## 第四章 声という武器で勝ち組に (男性編)



## 1. これが女をドキドキさせる男の《モテ声》

女性のモテ声が「澄んだ声」を志向するのに対して、男性は「強い声」を志向する必要があります。

弱い男は、モテません。

何の強さや弱さのことかは、問題ではありません。「弱い」というイメージを与えてしまう男は、女の本能を刺激できないのです。

もっとも、今時「体力さえあれば」という時代ではありませんから、バリバリのスポーツ青年も武道オタクも「モテる」という観点では過剰であって、「健康で行動力がある」程度が理想的でしょう。

肉体的な健康以上に重視されるのが、精神的な健康です。

精神的にどれだけ強いかによって、モテ方が決まる、といっても過言ではありません。

「ある宗教を信仰しているから、精神的に強い」というのはダメですよ。それはむしろ逆であって、精神的に弱いからこそ特定の宗教を信仰しているケースがほとんどなのですから。

つまり、男性のモテ声とは、精神面の強靱さをイメージさせる「強い声」なのです。

日本人の男性は、概して声が弱すぎます。

かといって、強い声を出そうとすると、怒鳴るような叫ぶような声になったり、喉を詰めて「怖い声」になったりしてしまう。

正しい発声法を知らないので、「共鳴」が下手なのです。

日本人はなぜ共鳴が下手なのか。ここには、文化的な背景があります。

欧米では、建築物が石でできていて、声が反響しやすい。だから、反響する声を楽しむような発声が自然に発達しました。

日本では、障子や畳など、木や紙で囲まれているため、声が反響しにくかった。だから、声を響かせて楽しむのではなく、高いトーンの声を発して障子や襖を通過させようとする発声が一般的になった。

手をパンパンと鳴らして「誰かいる!」(誰かおるか?)と叫んだり、もっとわかりやすい例を挙げるなら「上様のおな～り～」の調子。

わりと高いトーンですよ。

現代の家屋は、木や紙に囲まれているのはむしろ例外的で、多くは欧米に近い構造となりました。

しかし、発声の習慣は昔のままなのです。

かといって、低い声(低音)でしゃべれという意味ではありません。正しい発声法を身につけないまま低い声を出すと、「暗い、怖い」というネガティブな印象を与えてしまいます。

本章では、男性のモテ声をマスターするための方法を伝授します。しっかりと練習して、一目置かれる男になってください。

本物の強い声を志向しましょう。

はっきり言って、声が変わると、人生変わります。



## 2. 《モテ声》の威力をさらにパワーアップさせるコツ

第二章 3 で、発声時に「背中を伸ばして胸を開く」コツをお伝えしましたね。

男のモテ声である「強い声」にとって、「胸の共鳴」は不可欠な要素です。

もう一度読み直して、胸を開くコツを思い出してください。

両肩を後方へ引き、胸をグッと開いた瞬間、声が充実したのを覚えていますか？

このとき、「ペット（イタリア語で「胸」の意）を入れた」と言います。

ペットを入れると、声が充実して、豊かに響きます。

それが「強い声」です。

「でかい声」や「ドスの利いた声」とはまったく違いますよね。

ヤクザがドスの利いた声で脅すようなのは、かえって精神面の弱さを露呈してしまいます。

あなたにマスターしてほしいのは、明るくて充実した、本物の「強い声」なのです。

明るい声でペットを入れるのは、そんな簡単なテクニックではありません。



練習方法を説明しておきますから、毎日じっくりと取り組んでみてください。

まず、上体を垂直に起こし、両手を開いて上に向け ( 厳密な形は指定しませんが、手を握って体側につけるなんて格好はダメですよ )、両腕を柔らかく開き、声の出やすい姿勢になります。

オペラ歌手が歌っている様子をイメージすると、わかりやすいでしょう。

日本の演歌歌手みたいに、直立不動で固まったり、握り拳を作ったりしては、声が飛んでいきませんよ。

姿勢が決まったら、いよいよ発声です。

「あ〜」と小さな声から始め、腕を開きながら、声量を少しずつ上げていきます。クレッシェンドですね。

限界までボリュームを上げたとき、胸から声が出ているとイメージしながら、爆発的なエネルギーを放出します。

本当にオペラ歌手になったつもりで。

両腕を開き、胸を開いた状態で、胸に響く声の出し方を探してみてください。身体の構造は一人一人微妙に違うので、理想的な発声も一人一人違います。

「声を探す」という感覚が大切なのです。

しかも、「これが限界」と感じたところから、さらにクレッシェンド

させる感覚。

爆発するようなペットの声を身につけてくださいね。

### 3. 意外？「低音の魅力」が裏目に出るとき

「強い声」を志向する上で、勘違いしやすい声があります。

中でも日本人に多いのが、喉を詰めたうなるような声。

詩吟など日本の伝統的な歌唱法は、うなるような発声をしますね。実はトップレベルのごく少数の人は喉を詰めていないのですが、それは例外中の例外。ほとんどの邦楽家が喉を詰めて苦しそうにうなって声を出しています。

お経もそうですね。

本来は声明（しょうみょう）と呼ばれ、古代インドの学問分野（今の言語学に近い）が日本に伝わって音楽となり、お経や邦楽における発声法の源流となっているのですが、正しい方法は今では絶たれてしまったと考えていいでしょう。

つまり、元々はお経も「喉を痛めない楽な発声法」が正しいのですが、素人が音だけを真似しようとすると、喉を詰めた発声になりますね。

魚市場で聞こえてくるようなダミ声になるわけです。

「低音の魅力」を気取ろうとしても、このような声になりがちです。

このような「喉を詰めた、うなるような声」は最大の悪声です。喉を開放しておかなければ、声は出ません。

また、「こらぁっ」「うらぁっ」と怒鳴りつけるような声も、けっして



「強い声」とはいえませんが。

少々ガラが悪い例で恐縮ですが、街でちんぴらが「どこに目えつけてんだ、こらぁっ!」とやるあの調子は、強さを感じさせませんよね。

少なくとも、男としてちっとも魅力的ではない。

よろしいですか？ 強い声は、怒鳴り声とは違いますから、誤解のなきよう。

もう一つ、叫び声はダメです。

正しい発声法を知らずに、大きな声を出そうとすると、叫ぶ感じに響いてしまいます。

これはかなり痛々しい。

オタクの方々が、ある話題が出た瞬間に「その話なら俺に任せろ」とばかりに声高になるとき、叫ぶ色合いが感じられるでしょう？

あるいは「必死」のニュアンス。

本人は気分よくしゃべっているのですが、傍で聞いていると痛々しく感じませんか？

強い声は、必死にがんばる声ではありません。

本書でトレーニングをしているあなたは、本物の「強い声」を手に入れてくださいね。

## 4. 最近目立つ「論外なしゃべり方」

次に、「バカっぽいしゃべり」を取り上げましょう。

強い声とは無縁の「バカっぽいしゃべり」に一項目割くのもバカバカしいのですが、特に若い世代(10代後半から20代前半あたり)に蔓延している「きわめて問題あり」のしゃべり方がありますから、参考までにどうぞ。

といっても、文字でどこまで伝えられるかわかりませんが……。

たとえば次のような例があります。

- ◆「○○なんだよ」の文末に見られる「こねるような発音」(「なんでえよ」に近い)
- ◆無駄な語尾の伸ばし(それでえ、俺から電話してえ、であいつが出てえ)
- ◆「やらくね?」「できなくね?」といった意味不明の文末表現(流行語の一種とも考えられるが、ここから知性の片鱗を見いだすのは難しい)

このような「バカっぽいしゃべり」は、男のモテ声である「強い声」とはベクトルの的に正反対に位置します。

バカっぽいしゃべりは、なぜモテ声からほど遠いのか。

それは、女性が精神的に大人になればなるほど、知性の乏しい男性に魅力を感じなくなるからです。

知性は、すなわち「現代のサバイバル能力」を示しています。だから女性は「この人、頭悪いかも」と感じた瞬間、その相手への興味を失うのです。

人間にかぎらず、ありとあらゆる生物の雌雄は、自分の遺伝子を後世に残すために誕生し、生きています。

文化的に最低限度の生活が保証されると、次は自己実現だとか「社会に貢献」などと偉そうなことを言いたくなりますが、根底には「自分のDNAを残す」という欲求があります。

「女性の恋は命がけ」なんて言葉がありますが、これはロマンチックに脚色した表現でもなんでもなく、すべての生物に共通する真理なのです。

有性生殖をおこなう私たちにとって、「自分の遺伝子さえ残せばそれでOK」というわけにはいきません。生殖のパートナーと遺伝子を混ぜ合うからです。

だからこそ、真剣に相手の「優秀さ」を見極め、自分の遺伝子がより優れた形で存続していくような選択をするのです。

女性が幼いうちは、まだ相手を見極める能力が低いことと、パートナー選びに現実感や切迫感がないせいで、知性を感じさせないようなしゃべりに惹かれることがあります。

中高生の女の子たちがジャニーズ系の男の子に群がるのは、その証拠といえるでしょう。

彼女たちも、やがて精神的に成長するにつれて、アイドルから自然に卒業して興味を示さなくなり、現実的に愛し合えるパートナーを求め始めます。

どんなに優しくて外見が良くても能力に乏しい男には惹かれなくなり、ダメオヤジには興味を持たないどころか存在にも気づかなくなり、ただ強がったり格好をつけているだけの男には幻滅するようになる。

それが女性の精神的成熟であるわけです。

男としては、つらいところですね。しかし、生物としての宿命ですから、嘆いてもどうにもなりません。

だったら、精神的に成熟した女性が認めてくれるような魅力を身につければいい。

それが本物のモテ声です。

モテ声にとって、バカっぽいしゃべりは論外ですよ。



## 5. セミより響く!? 最強の共鳴テクニック

---

さて、いよいよ最後に、あなたにとって一生の財産となりうる、「強い声」をマスターするためのトレーニングをご紹介します。

それが「咽頭共鳴テクニック」です。

日本人離れした強い声を育て、しかも欧米人には——プロのオペラ歌手を除いて——真似のできない繊細さまで身につける、男のモテ声にとってきわめて有効なこのテクニックを完璧にマスターすれば、人生が確実に変わります。

日本人は概して、共鳴が苦手です。

街で耳を澄ませば、口の中だけで発声しているような貧弱な声だらけ。

プロのセミナー講師でも、マイクがなかったらまるでお話にならないような弱い声。

日本人が共鳴を発達させてこなかった原因は、身体的特徴ではなく居住空間の条件によるものであると、すでに説明しました。

専門家の中にも、「欧米人のほうが体格的に恵まれているから、共鳴させやすい」と主張している人がいますが、ベルカントを生み出した声の芸術国家イタリアの例を考えれば、その主張が誤りであるとわかるはずです。

イタリア人は、体格的には日本人と変わらないのに、あんなに共鳴が



巧みなのか。

それは、反響が得やすい石の建造物で生活してきたからです。

身体的特徴ではなく、文化的背景によって発声法に違いが出たわけですから、あなたもトレーニングによって素晴らしい共鳴を獲得できるはずだとわかりますね。

鼻の共鳴、口の共鳴、胸の共鳴——と共鳴にもさまざまありますが、今回は特に効果が現れやすく、満足も得やすい「咽頭の共鳴」を伝授します。

咽頭は、いわゆる「ノド」と呼ばれる部位の上部に相当します。

感覚的には、口の奥の突き当たりだと思っていいでしょう。

そのあたりの空間を「咽頭」と呼びます。

※ちなみに、その下には「喉頭」と呼ばれる部位があり、ここの共鳴を利用する発声もありますが、かなり難しいテクニックなので、いずれ機会を改めてお教えします。

咽頭の位置はわかりましたか？

ここに共鳴させると、声に力強さが生まれます。

ただし、奥まった部位に共鳴させようとすると、暗くこもった響きになりがちなので、第二章の「明るい声」をしっかりマスターしてから取り組んでください。



明るさを犠牲にしないように気をつけながら、咽頭に共鳴させることに成功すれば、本書であなたに身につけてほしい「男のモテ声」は完成です。

では、咽頭に共鳴させる方法を具体的に説明します。

ポイントは次の3つ。

1. 咽頭の位置を正確に把握する
2. 咽頭の容積をしっかり確保する
3. 咽頭を意識しながら発声し、声を聞きながら調整する

位置については、もう大丈夫ですね。

一応、喉頭と区別しておきましょうか。

あなたが出せる最低音で「あ～」と言ってみてください。ダミ声になって構いません。

というより、最低音でダミ声を出してほしいのです。

このとき、首（喉）のあたりが振動しているのがわかりますね。ここが喉頭です。

喉頭は奥まっているので、ここで共鳴させると、かなりひずみがかかったダミ声になります。

咽頭は、喉頭よりも上部にあります。口の奥ではありますが、それほど喉の奥ではない、ということです。



次に、上の前歯の裏から、口腔の天井を舌でなぞっていきます。

歯の裏あたりは、骨の硬い感触が舌に伝わりますね。

さらに舌をずっと上へ、奥へとなぞっていくと、急に天井が軟らかくなります。骨がなくなるためです。

口腔の天井で、前のほうの硬い部位を硬口蓋、奥の軟らかい部位を軟口蓋といいます。

軟口蓋のさらに奥の領域が、咽頭です。

今、中側と外側の両方から、咽頭の位置を確かめました。

「だいたいこのあたり」とわかれば結構です。

続いて、咽頭の容積をしっかり確保する方法をお話しします。

唐突ですが、あくびをしてみてください。

「あ～あ」と。

簡単ですね。実はこのとき、咽頭がグッと広がっています。

感覚的にも、喉の奥が広がった感じがするでしょう？

まずはこの感覚を覚えてください。

次に、舌根 ( 舌の付け根 ) を下げます。



すでに下がっている人もいるでしょうし、盛り上がってしまっている人もいるはずです。舌根の状態に関しては、個人差が大きいのです。

鏡を見ながら口を大きく開けて、あくびをしてみましょう。

このとき、舌（特に付け根のほう）が大きく盛り上がっているなら、まずい状態です。下げてください。

ただし、舌が奥に引っ込んでしまわないように気をつけて。

舌先を下の歯に触れさせたまま、舌根を下げるようにするといいでしょう。

わかりますか？ 咽頭の容積を大きく確保したいのに、あくびで上側を広げても、下から舌根が盛り上がっていたら、台無しですね。

ですから、上にも下にも広げようとしているわけです。  
もっとも、咽頭の容積を大きくすればするほど良いわけではなく、声の明るさとのバランスが肝心ですから、次の段階で実際に声を出しながら調整することになります。

本書を読み進めながら、発声には「意識」が大切であることがわかりただけでしょう。

意識によって発声器官を整え、意識によって声を飛ばす。

咽頭の共鳴でも、まったく同じです。



先ほど「あ～あ」とあくびしましたね。咽頭の容積を大きく保ったまま「あ」を伸ばして、強くて明るい声を出してみましょう。

ふつうのあくびだけでは、こもった響きになってしまいます。舌を出しぎみにして舌根を下げ、さらに上唇を持ち上げて前歯を見せると、明るい声になるのがわかりますね(第二章 1 参照)。

咽頭のところに共鳴しているのを感じますか？

口の奥がドーム状になって、ビーンと響いている感じ。その「ビーン」が咽頭共鳴です。

喉は締めつけてはいけませんよ。開放しておいてください。

明るくて、咽頭にしっかり共鳴している声——これが強い声、男のモテ声です。

共鳴といえば、昆虫のセミ。あんな小さな体で、なぜあんなに大きな鳴き声を発することができるのか。

共鳴テクニックが最高に上手だからです。

親指の先っぽ程度の小さな空間を、パーフェクトに活用して、最高の共鳴を起こしているから、ほかの小動物が近寄れないほどの大音量を発することができるのです。

あなたも今日から共鳴上手。「ライバルはセミ」のつもりで、共鳴の練習をしましょう。

この声をふだんのしゃべりで使いこなせるようになるには、まだしばらくかかるかもしれません。あなたの練習次第です。

いつでもこの《モテ声》で話せるようになれば、周囲の見る目が変わりますよ。

あなたの変身を応援しています。

おわりに



《モテ声》トレーニング、いかがでしたか？

本書であなたにご紹介したボイストレーニングは、きわめて効果的です。

ご自身の声に変化していることを、すでに実感しているはず。

「陰のある声」を瞬時に「癒し声」にする意識の使い方、覚えていますか？

特に日本人が苦手とする、男のモテ声を生み出す咽頭共鳴テクニック、試してみましたか？

各分野の専門家たちが結集して作ったボイストレーニング体系に触れ、その効果に「すごいもんだなあ」と感心しているかもしれません。

しかし、ちょっと待ってください。

声は、身体運動です。感心しているだけでは、何も身につきません。

まだ《モテ声》が完成したわけではありません。

3日で声がガラリと変わるのは事実ですが、さらにボイストレーニングを続けていけば、3ヶ月後には3ヶ月分の、3年後には3年分の成果が確実に手に入ります。

だから、続けてください。

声を出すときは常に《モテ声》を意識するように、習慣化してください。それに、ボイストレーニングの体系は、これがすべてではありません。異性にモテるためのトレーニングだけでなく、仕事上の成功を手に入

れるためのトレーニング、自己ブランディングを成功させるためのトレーニング、親として子育てに役立つトレーニングなど、人生における大事な場面で効果を発揮するボイストレーニングが体系化され、しかもさらに進化を続けています。

本書のトレーニングで《モテ声》をマスターしたあなたには、さらに上のレベルを目指し、別の場面での成功をも目指してほしいのです。

ぜひこれからも、あなたが成功するためのお手伝いをさせてくださいね。

ここで、スペシャルなご案内です。

ご存知かもしれませんが、発声の専門機関である「音色塾」が2009年1月に発足しました。

「音色塾」ではあらゆるジャンルの専門家があなたの魅力アップのためのメソッドを惜しみなく公開しています。

毎月中身の濃いメールマガジンや音声講座、都内を中心とした魅力アップ講座など盛りだくさんでお届けしています。

トップページには無料のメールレッスンも用意しています。  
ぜひ、いらしてくださいね。

あなたからの入会心よりお待ちしております。

「音色塾」

<http://neirojuku.com/>

またお会いしましょう。



---

発行 FERMONDO (フェルモンド)

【BGM の心理学】

<http://www.otokan.com/>

監修者 齋藤 翔

【魅力向上コンサルティング】

<http://www.hypnos.jp/>