

No.49 声

今回は、「声」というテーマで情報提供をします。

ダイアログだけでなく、話をする事自体に声は欠かせません。その声の中にもいろいろと違いがあって、それによって相手からのメッセージを受けとれる大切なものであり、自分を表してくれる大切なものでもあります。

ダイアログを日常に取り入れて、自分という人生を歩みたい人が足を踏み出せる、この資料がそんなきっかけになれば嬉しいです。

ダイアログしていると声に表れるんです、色んなことが。

自信のあるなしも声に出てしまうし、嬉しい気持ちも悲しい気持ちも声になって表れます。安心感も出し不安な気持ちも声に出るし、本当は言いたいけど言えない状態の人は、のどの不具合をもってそれを教えてくれたりします。

それにダイアログをしている中で、急に声の音が変わることがあるのです。すごく自然で、すごくクリアなその音を聴くと、いつも涙が出そうになってしまう自分がいて、それがあからこそ私はダイアログの場をつくり続けたいと、そう思い続けているのかもしれない。

声の小さな人には最初小さな声を、反対に声の大きな人には大きな声を、それが普段から行っていることのひとつですが、声に関して意識的に行っているということは私はありません。私の場合はたまたま、自然とそのようにしていて、コミュニケーションの講座に出るようになって気がつきました。

それができていた理由が、私のコミュニケーションの取り方が後手なことが要因だと思っていて、私は先手を打ってコミュニケーションをとることはあまりしません。ワークショップ

でファシリテーターをしていた時にでも、最初はいさつをしたり流れを説明したりと音は出しますが、あくまでその場の人たちが音を出すまでの呼び水のようなもので、音が出始めれば後手のコミュニケーションをとっています。

ワークショップでも飲み会でも、その場の人たちと打ち解けてくると場の雰囲気が変わってきますよね。そうなればその場の人たちの声がだんだん出るようになってきて、その空間に広がる音が一気に変わっていきます。

最初の頃の喉から出している音は細く小さいことが多いです。それが場に馴染み、思考、想い、癖、経験、人格、などなど、しっかりと合わさり腹から音が出た時に、それはその場の人に響き始めるし、また響いた人たちから出る音で自分も響いて、まさに共鳴した音が一瞬で空間いっぱい広がります。

そんな場になるまで、私がおその場で無意識に行っていることを少し整理してみようと思います。

まず冒頭に書いた、声の小さな人には最初小さな声を、反対に声の大きな人には大きな声を、ということがダイアログの場で行っていることのひとつです。ただし、声の小さな人に対して最初に小さな声を出す時は、相手に届く大きさの声であることは必ず確認しながら行っています。

そしてお互いの心地い状態になるように、だんだん声を大きくしていきます。これはまるで、だんだん自信を手に入れている、とか、だんだん馴染んできた、といったような、そんな状態を感じ取れるようです。反対に声の大きな人には少しずつ抑揚をもって話し、大きな声で話すことと、少し小さめで話すことと、流れの中で話の内容によって変えるようにしています。

声の高さはそれぞれの高さがあるからそれは仕方ないものとして、それよりもペースに気を付けています。私の声は男性としては高い方で、早く話せばより高くなるし、ゆっくり話せば少し落ち着いた音がでやすくなるのですが、それを相手が話すペースに合わせてながら声を出しています。それによって声の高さも自然と、相手のものに近づいていく、そんな感覚でダイアログしています。

昨日ちょうど三ノ宮駅の近くを歩いていると高校の時の同級生にばったりと出逢いました。そんな偶然が当たり前のように起きるこの世界はとても面白いのですが、彼に逢ったことでちょうど思い出したことがあります。それは高校の時、野球部の応援団長や体育祭の応援団長として球場の反対側まで届くよう、グラウンドの向こうまで届くように大きな声を出し続けた頃がありました。

今はカラオケに行くことが一番大きな声を出せる機会なのですが、サッカーやフットサル、それにバレーをしていた時も、コーチや監督をしていた時も、大きな声を出すことはやってきました。それらが自然と今に活着ているんだと思うのですが、相手の声の大きさに合わせるということは、小さい声から大きい声まで出せる幅が広ければ広いほどやりやすいです。

場に対しての許可もそうですが、自分の持つ幅が広ければ広いほど、その場に受け入れられる人の幅も広がります。なので大前提に体験し続けながら幅を広げていくことは必要ですね。大きな声と小さな声のように、相反する対極の状態を体験できればできるほど、その幅は明確に広がりを持てるようになりますので。

例えばワークショップなどで自己紹介をするときに、緊張して声が出ないことがありますよね。私はそれはラッキーなことだと思っています。緊張することがダメなのではなく、小さい声しか出ないことがダメなのではありませんし、ラッキーだと思う理由は単純で、最後にどれくらい声が出るようになったかが比べやすいから、です。

そのまま緊張し続けて声が出ないこともあるでしょうし、もしかしたら最後は大きな声で話しているかもしれません。それか、途中、ところどころで声が出る時があったかもしれませんし、そんな変化を感じやすいはずです。それに、緊張すること自体、自分がその場でどんな自分であることを求めているのか知っている、そんな才能があるだけです。

とはいっても、そんな時に声が出なくて嫌だ、という方は、声を出そうとするよりも自分の体勢を変えてみるのがオススメです。まずはひとりでやってみるのが良いと思いますが、背中を丸めて話してみたり、胸を張って話してみたり、身体をひねって話してみたり、寝転がるのもいいですね。そうやって声を出してみた時に、どんな体勢が声を出しやすいのか、それを感じてみてください。あと首の角度を変えながら話すのも声の出方に変化があってもいいです。

そうすると、自己紹介の時に自分がどんな体勢で話しているのかが思い出せるかもしれません。背筋の状態や、首の状態や顔の向きなどなど、もしかしたら、自分で声が出しにくい体勢をつくって声の小さい自分を責めているだけなのかもしれませんよ。

それに、「No.47 映し出す」で書いた内容に沿うと、声も映し出しているもののひとつです。相手の声が小さかったり、大きかったり、楽しそうだったり、悲しそうだったり、いろんな情報を私たちに与えてくれています。そのすべてが良いとか悪いとかの、自分の目的によってどう受けとって、何を得るのか、それでしかありません。

今回の声のことなんて特に、ここまで生きてきた間に誰もが体験していることであって、気がついてない人はそこに対してアンテナを張ってなかっただけのことです。今回のこの投稿でアンテナが立つ人もいでしょうし、必要なければ立てないでしょうし、それはその人が持つ問い次第なのでしょうね。

それに私は、視覚、聴覚、体感覚でいうと、聴覚が優位なのです。だから冒頭の、音が変わる、という表現をよく使うのですが、複数のダイアログの場であれば、その場が整った時にそれを感じるし、ダイアログのセッションであれば、相手の潜在意識にあったものが言葉として飛び出してきた時にそれを感じます。

その瞬間、私の感性がとても刺激を受けて、共振して涙が出そうになったり、あとは場に託すといった感覚を得たりと、ダイアログの場に関わるとき、私は最初に耳から受けとることが他の感覚よりも多いのです。なので、本心とか正直とかという言葉よりも、本音という音を使った言葉を好むのかもしれないね。

「声」のまとめ

1. 場に馴染み、思考、想い、癖、経験、人格、などなど、しっかりと合わさり腹から音が出た時に、それはその場の人に響き始める。
2. 自分の持つ幅が広ければ広いほど、その場に受け入れられる人の幅も広がる。
3. 複数のダイアログの場であれば、その場が整った時に音が変わるのを感じ、ダイアログのセッションであれば、相手の潜在意識にあったものが言葉として飛び出してきた時に音が変わるのを感じる。

今回は「No.49 声」のお話をしました。次回は「No.50 対極」の話をします。

「ダイアログの場には勝とうとする人はいません。」この言葉がダイアログのすべてなのかもしれません。目的が探求や発見することであるだけで、あとは勝ち負けも、正解不正解もない、そんな特殊なやりとりです。

あなたがうまくいったなと思うことでも、うまくいかなかったってことでも、あなたが実際にダイアログしてみた話をぜひ私に教えてください。それがまた私たちの探求や発見につながっていきますので。

ダイアログの教科書 No.49 声

投稿日 2015/08/05 ・ 最終更新日 2015/08/05

発行 COBAKEN LIFESTYLE LABO <http://cobaken.net>