3分芸 心に残るスピーチ

ネタ仕込んで 笑いと涙演出

春は出会いと別れのシーズン。異動する同僚や新入社員などを前にスピーチをする機会が増える人もいるだろう。どうすれば心に残る話ができるのか。ビジネスの場面にも役立つ話し方のコツを達人に聞いた。

関西を拠点にお好み焼き店を展開する「千房」の中井政嗣社長。年六十回ほど壇上に立つ講演家としても知られる。社員向けや様々なパーティーなどで短時間話す機会も含め、連日のようにスピーチをこなす。

〈冒頭でテーマを簡潔に〉そんな百戦錬磨の中井社長でも「一時間より三分話す方が難しい」。短い時間で聴き手を納得させるよう組み立てや表現を練る必要があるからだ。「その場しのぎでどうにかなる」と思いがちの人もこのことは肝に銘じておきたい。

話す時間の長短にかかわらず、中井社長が心掛けるのは「聴衆に共感、共鳴してもらえること」。伝えたい主張やエピソードは自分の体験に基づいたものを具体的に話す。難しい表現を耳に入りやすい平易な言葉に言い換えたり、笑いや涙を誘う場面を入れたりして、「緊張と緩和の落差を付ける」ことも意識する。「聴衆に鮮明な映像を描いてもらえるかどうかがカギ」という。

そもそも、話の流れをどう組み立てればいいのか悩む人も多いだろう。「短めのスピーチでは、主題→話題→主題の三段階話法をまず身に付けるべきだ」と強調するのは、話し方の指導などを手掛けるトーク&コミュニケーションアカデミー（東京・渋谷）の学院長、金井英之さん。あいさつで切り出した後は伝えたい主題を二十字以内で語り、その裏付けとなる具体例やエピソードを紹介。結びにもう一度主題を繰り返す。

「最初に主題を告げることで聴き手も態勢を作ってくれる。締めに主題を繰り返すと、話を途中から聴いた人も含め、こんな話だったんだ、と再確認できる」と金井さん。

〈入念に準備〉短時間スピーチではエピソードは一つに絞るのが原則だ。話を切り出し（起）、事例を展開（承）、話題を変え（転）、最後にまとめる（結）四段階話法も効果的。ただ「話しが長引くと、結論があやふやになりかねない」（金井さん）。時間配分などに注意したい。

スピーチが得意とされる人ほど事前の準備を怠らず、ネタになりそうな話を手帳に記しておくなどの努力を欠かさない。緩急自在の「角栄節」で大衆を引き付けた田中角栄元首相もその一人だった。

政治評論家の小林吉弥さんは「例えば、ある候補者の応援演説に出掛ける前には経歴、家族構成、誰と親交が厚いかなど事細かな資料を用意させ、頭にたたき込んでいた」と振り返る。金額など具体的な数字をスピーチに織り込むのも元首相の「おはこ」だった。「十分な下調べが土台にあったからこそ」と小林さん。

〈自分のパターンを確立〉材料集めの一環として意識しておきたいのが、自分のお気に入りの表現やパターンを持つこと。話の組み立てがしやすいうえ、急に指名を受けた際なども、しのぎやすくなるからだ。

日本政策投資銀行企業戦略部長の西村康さんは、趣味の釣りの愛好家の間で語られる「極意」などを好んで活用する。例えば「study to be quiet（穏やかなることを学びなさい）」。上級者ほど慌てず、最適なポイントを選ぶ様から転じて、物事の本質を冷静に見極めようとする姿勢の重要性を説く言葉だ。「話の締めなどに活用すれば、聴衆の印象に残りやすくなる」（西村さん）

いくら準備を万端にしても、あがってしまうことがある。毎日のようにスピーチをこなすマーケティング・サポート・コンサルティング（東京・港）社長の吉野真由美さんがすすめる対処法は「前の方でうなずいてくれる聴衆の目を見て話すこと」。聴いてくれている、という感触を得るうちに落ち着きを取り戻し、ゆとりが出てくるそうだ。

千房の中井社長も「人前で話すのは苦手だったが、聴衆に喜んでもらう体験の積み重ねが自信につながった」と話す。場数を踏み、自分なりの味があるスピーチを磨きたい。

スピーチのコツ10ヵ条

- まずは3分スピーチの習得を目指す。組み立ては主題→話題→主題で
- 主題は簡潔に
- 事前の準備が大切。どんな場面で話すかをイメージする
- 最初の10秒に集中する
- エピソードは具体的に。自分の体験に基づくと説得力を増す
- できるだけ分かりやすい表現で
- 笑いや涙を誘う場面も用意
- 得意のフレーズを用意
- 声の強弱、緩急も
- うなずいてくれる人に視線を向ける

披露宴の友人代表で話す際の一例

主題：「今日は新郎のA君が心の優しい青年であることを披露させていただきます」

↓

話題：事実やエピソードをつなぐ

↓

主題：「このように新郎は心優しい青年です。今まで以上に奥さんに思いやりを発揮することでしょう」

（金井さんらの話を基に作成）

自分の話にうなずいてくれる人の目をしっかり見ながら訴えかける吉野真由美さん