


事業報告書

<p>令和3年度ステップアップ事業 第2回コミュニケーション講座 アナウンサーに聞く！伝わるマスクコミュニケーション♪</p>	
配信日時	令和4年3月10日（木）9:00～令和4年3月24日（木）17:00
目的	新型コロナウイルス感染拡大による生活様式の著しい変化でマスク生活を余儀なくされ、コミュニケーションの取りにくさやマスク疲れを感じる人が増えていることから、マスクをつけた状態でのコミュニケーションのポイント等をプロに学ぶことで、ストレス軽減を目指します。
対象	関心のある方
主催	公益財団法人おきなわ女性財団
講師	フリーアナウンサー 石田 鮎美（いしだ あゆみ）氏
開催方式	YouTube（録画動画配信）
定員	なし（申込者数：18名）
再生回数	53回
講演内容 (概要)	<p>最初に講師は、マスク生活をする中で声や表情が伝わりにくいという悩みを持っている人が多いと思うので、「体=声づくり」「技=今すぐ実践できる技」「心=コミュニケーションの心構え」の3つのパートにわけてマスクコミュニケーションを学びましょうと呼びかけた。</p> <p>《体》 講師は、滑舌に自信がある人はあまりいないと思うが、それは私たちがトレーニングを受けてこなかったからであり、あいうえおの口の形の基本を学べば、あっという間にハキハキ話せるようになると述べ、それぞれの音の口の形を受講者と一緒に確認した。その後、体をほぐすために1分間のジャンプ行った上で「アイウエオ表」を見ながら発声練習を行った。</p> <p>次に、講師はマスクをしていても相手に届く大きな声の出し方として、横隔膜を上げ下げして発声する「腹式呼吸」を紹介。腹式呼吸のメリットは、のどが開くので太くて良い声ができる、たくさん息が吸える、息が長く続く、リラックス効果がある、腹筋が発達する、血流がよくなるなどがあることを説明した。</p> <p>《技》 講師は、人がコミュニケーションをとる上で重要とされるのは、内容7%、声のトーン・話すスピード38%、表情・視線・しぐさ55%とされるメラビアンの法則を紹介。表情や態度が良くないと相手には伝わらないとし、そのために役に立つ技として3つ技を紹介した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①マスク笑顔→ひよこのように下まぶたを上上げる笑顔 ②アイコンタクト→相手の目をみつめすぎず、目と目のあいだを柔らかく見る ③ジェスチャー→言葉と動作が連動しているとより伝わりやすいためジェスチャーを意識して取り入れる。その際は手話のようにキレよく。 <p>続いて講師は、声の高さ・話すスピードを変えて抑揚をつけることも重要であり、「しゃべり始め」と「より伝えたいこと」を意識して声を高くすると効果的として、声の高さに気をつけながらニュース原稿を読む練習を行った。</p> <p>《心》 講師は、マスクをつけていても、つけていなくてもコミュニケーションを円滑にするポイントとして「一文を短くする」「相手のトーン、速さに合わせる」といった5つのポイントを紹介。相手に関心を持つことがコミュニケーションの第一歩であり、相手に心を開いてもらうには自分自身も心を開き、自分の想いや考えをわかりやすく伝える必要があるとし、その方法として「体」「技」「心」を是非取り入れて欲しいと結んだ。</p>
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・アナウンサーならではのわかりやすさで発声の基本から教えて下さったことが、とても新鮮で有意義でした。 ・映像を見てマスク着用に関わらず、自分の話し方を意識することは円滑なコミュニケーションに必要なことだと思いました。 ・新年度にあいさつする機会も増えるので、今日学んだことを活かしたい。
講座写真	 <p>講師の石田 鮎美氏とオンライン講座の様様。</p>