

「個声」大切にしよう

自分の声聴いて対話を 相手が求めるもの理解

コミュニケーションの基本にある「声」。大分市のキャリアコンサルタント山崎美和さん(48)は、キャリアウオイス代表は、テレビのリポーターなどで活躍した経験を生かし、声を通じたキャリア支援に取り組んでいる。「声はその人そのものを表す。経歴や生き方がにじみ出るもの」。相手の声を聞く前に、自分の声を受け入れることで変わる「個声」の大切さを唱える。

「あなたは自分の声が好きですか?」。2月下旬、創業希望者らを対象に大分市内で開かれた講演会。山崎さんは参加者にこう問い掛けた。

テレビのリポーターやイベントの司会などの仕事に18年間携わった。そこで培った「聴く」「伝える」のスキル向上を目指し、2007年にキャリアカウンセラーの資格を取得。活動の基盤だった関東でさらに学びを深めながら、若者の就職支援やカウンセリングに関わったり、シニア向けのワークショップを開くなどして、自分の声と向き

大分市で山崎美和さん講演

合う意味を伝えている。

「対話はまず自分の声を聴くことから始まる」。声は感情とつながっており、「自分の声を聴き、その時の精神状態を受け止めながら話すことで、良いコミュニケーションが取れる」。

相手にきちんと伝わる声であるかが大事だが、「大きな声や美しい声を出すことではない。自分の声を聴きながら発声すること、耳がその場に合った適正な音量に調整してくれる」と解説。日常の会話で実践する際に役立つ、音読練習の効果も紹介した。

「大事なものは、相手が求めている声で話せているかということ。相手も自分も疲れず、尊重できる声かどうか。それが自己理解だけでなく、他者理解にもつながる」と呼び掛ける。(幸咲子)



「良好なコミュニケーションは、まず自分の声を聴くことから始まる」と話す山崎美和さん。大分市のホルトホール大分