

# 声のお悩みチェックシート

低い                      点数                      高い

		1	2	3	4	5	6	7		おすすめのスキル
1	声の大きさ(音量)	小さくて聞き取りにくい							大きくて聞き取りやすい	『発声の3つのポイント』
2	ハキハキさ(明瞭さ)	不明瞭でわかりにくい							通る声で話せている、はっきりと明瞭である	『歯に穴』
3	スピードの適切さ	早口に感じる							聞きやすいスピードで話している	『びっくりスローモーション』で息のスピードをコントロール
4	抑揚・メリハリ	メリハリがない							抑揚があって、話にメリハリがある	口の形にメリハリを持たせる『堀澤式発声法(口の形)』がおすすめ
5	間の取り方	間がない・焦っているように見える							間をうまく使っている	
6	ジェスチャー	ない							わかりやすさをアップするジェスチャーがあり	
7	表情	無表情・怖そう・緊張							笑顔・好印象・好感が持てる	
8	アイコンタクト	目が合わない、疎外感を感じる							目があっていて自分に向けて話してくれているようだった	
9	口癖	ノイズ言葉(えっーとなど)頻繁に出る							必要のない「えっーと」「あー」などがなくスッキリした話し方	『丹田呼吸法』『水ジャージャー』
10	メンタル・自信	自信なさそうに見える							自信を持って話せている	『丹田呼吸法』『水ジャージャー』
11	姿勢・身体の落ち着き	猫背、左右に揺れている							見ていて気持ちいい姿勢、堂々としている	『水ジャージャー』
12	その他									

いいね!

さらに良くなるには

合計点数

70点以上	文句無し!自分の声に自信を持ってください!ボイストレーナーを目指してみてもいいかも。
61点~70点	力を抜いて楽に声を出せる感覚が身につけましょう。さらに表現力を高められるとコミュニケーション、プレゼン、スピーチの達人レベルに!!『1日修得レッスン』がおすすめです。
50点~60点	発声、話し方、表現の基礎を学ぶことで、あなたの好感度や信頼度は高まり、自分に自信が持てるようになります。声、身体、メンタルを総合的に鍛えることが大切です。『1日修得レッスン』『丹田呼吸法レッスン』がおすすめです。
49点以下	声を出すこと、話すことに自信を持っていないかもしれませんね。でも大丈夫。本書で書かれている方法はとてもシンプルで取り組みやすいものです。ひとつひとつ順番に身につけましょう。『1日修得レッスン』『メンタル&人間力アップレッスン』