



TALK ENERGY

話し方タイプ診断

Premium Report

## ハーモニー・タイプ

声に芯が入ったとき、あなたの本当の  
「魅力」が伝わり始める。

新木美代

Araki Miyo

Golpe / [www.golpe.biz](http://www.golpe.biz)

## ＊あなたが本来持っている力

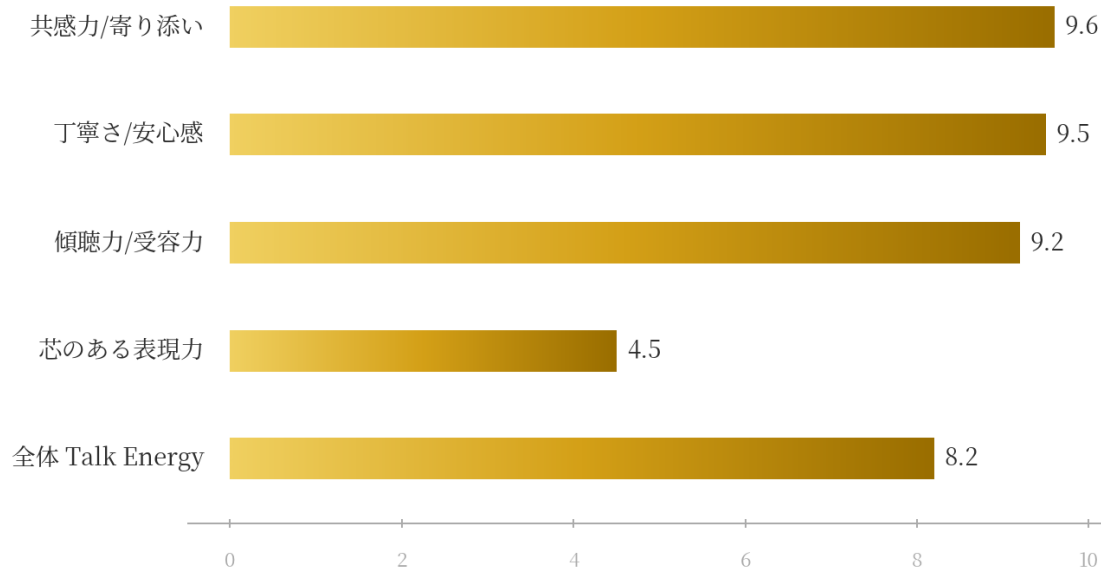
- 共感力が高く、相手の気持ちを自然に受け取れる
- 丁寧さと思いやりで、周囲に安心感をもたらす
- 「安心して話せる人」として、深い信頼を集める
- 聞き手に寄り添い、場の空気を温める力がある

ハーモニー・タイプの方は、相手の心境を察する共感力と思いやりで、自然と信頼関係を築く素晴らしい素質を持っています。声に芯が入ったとき——あなたの温かさは深く、確実に相手の心に届きます。

## ＊あなたのトークバランスと伸びしろポイント

傾向スコア（10点満点）

※ ハーモニー・タイプの標準的な傾向をもとにした参考値です



ハーモニー・タイプの方は、すでに誰もがホッとするような「高い共感力」や「安心感」をベースに持っています。

ここで「芯のある表現力」が4.5という数値になっているのは、決してあなたに表現力や伝える力がないからではありません。「空気を乱したくない」「相手を大切にしたい」という強い優しさが、緊張したときに存在感を薄めてしまうことがあるからです。

つまり、この数字はあなたの「優しさと配慮の裏返し」。この無意識のブレーキを外して身体を開いてあげれば、ここが一気にあなたの最大の伸びしろポイントに変わります。

## \* こんなこと、ありませんか？

- 話し始めると、声が思ったより小さくなっている
- 語尾になるほど、声が消えていく感覚がある
- 周りから「もう一度言ってもらえますか？」と言われることがある
- 緊張すると、喉が詰まって声が出にくくなる
- 「目立ちたくない」と感じて、発言を控えてしまう
- 話し終わったあと、「もっとはっきり言えばよかった」と一人反省会が始まる

もしこのような傾向があるなら、あなたの身体は今、"防御モード（存在を消す反応）"に入っているのかもしれない。

でも安心してください。それは話し方が「向いていない」のではなく、"相手への配慮が強い人"ほど起きやすい反応なのです。

---

## \* なぜ、声と身体は小さくなるのか

誰もが自分を守るための防御反応を持っています。それ自体は自然なことです。ただ、共感力が高く、場の空気を大切にする人ほど——「目立ちすぎてはいけない」「空気を乱したくない」「否定されたくない」という気持ちが、この反応を強めやすい傾向があります。

人は強い緊張を感じると、脳は「危険」と判断し、「戦うか (Fight)、逃げるか (Flight)、もしくは留まる (Freeze)」という3つの防御反応のどれかが起きます。これはもともと、狩猟民族時代に命を守るために備わった本能的なシステムです。

ハーモニー・タイプの方は、この Freeze 反応の中でも特に「縮こまる・存在を消す」方向に出やすい傾向があります。すると無意識に身体が小さくなり、呼吸が浅くなり、声が細くなって語尾が消えていく。これは性格の弱さではありません。これは、あなたの優しさと場への配慮が生み出す、ハーモニー・タイプならではの現象です。

---

## \* 優しさが、誤解を生むことがある

このタイプの方が受ける、特有の誤解があります。人は緊張すると、相手に対して「私は危険ではありませんよ」というサイン（服従・防衛サイン）として、無意識に表情全体が下方向に引っ張られ、声も小さく平坦になります。

心理学者の研究では、このような表情や態度は相手を安心させようとする無意識の防衛サインとして機能することが分かっています。しかし、こちらの表情が暗く、声が小さくなりすぎると、聞き手の側には「不満があるのかな」「怒っているのかな」「話したくないのかな」と伝わってしまうことがあります。

そんなとき、一番効果的なのは「無理に大きな声を張り上げること」ではありません。まずは「姿勢を緩め、身体を広げること」です。

## ＊ 声を出す勇氣は、姿勢から始まる

声を出す勇氣は、突然やってくるものではありません。待っていても、なかなか来ない。でも実は、勇氣は「先に動くこと」から生まれるのです。脳科学では、身体の反応が意識より先に起きることが分かっています。「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しくなる」。机に向かってペンを持つと自然とやる気が出てくる。身体が先に動くと、脳がそれに合わせて変化していくのです。

Riskind & Gotay (1982年)の研究では、背筋を伸ばした姿勢を取った参加者は、うつむいた姿勢の参加者と比べて自己肯定感と気分が高まり、より力強く前向きな感覚を報告しました。さらにバンベルク大学のメタ分析(約130研究・約1万人対象)では、背筋を伸ばした姿勢が自信の感覚を確実に高めるだけでなく、「もっとやってみよう」という動機も高まることが示されています。

---

## ＊ 防御モードを解除する「世界一シンプルなテクニック」

### ① 身体の拡張：「身体を広げる」

声が小さくなりそうだな、と感じたら、話す2分前に以下のワークを試してみてください。

- 両手を腰に当て、足を肩幅に開く。
- 背筋をスッと伸ばし、胸を開く。
- その姿勢のまま、鼻からゆっくり深呼吸する。
- 「一人に届ければいい」と心の中でつぶやいてから第一声を出す。

### ＊ 日常でも使えるタイミング：

- 歩くとき、歩幅を少し大きくするだけでOK
- 手を大きく振るだけでも効果がある
- 思い切ってスキップしてみると、自然と前向きな気分になってくる

### ② 声の解放：「張りのある声を出す」

姿勢を整えたら、次は声の通り道を開くワークです。眉・目・口まわりの筋肉は声帯の振動と直結しており、ここを開くだけで声の響きが劇的に変わります。

- 笑顔のまま、驚いたように眉と目をパッと開く。
- 口を縦に少し大きめに開ける。
- 「あ！い！う！え！お！」と喜びを込めて声に出す。
- そのまま第一声を出す。

第一声を明るく豊かな響きで相手に届けるには、普段からはっきりと「母音」を発声することが秘訣です。ゆっくりでいいので、毎日少しずつ試してみてください。

## ＊2週間チャレンジ：レコード&レビュー

自分の話し方の特徴は、自分ではなかなか気づけないものです。このチャレンジは、あなたの「伴走プログラム」です。2週間、一緒に進めていきましょう。

### STEP 1 | まず録画する

先ほどのワークで身体を開いた状態で、スマートフォンで録画してください。話す内容はサンプルな自己紹介でOKです。

### STEP 2 | 録画動画を「視覚的情報」のみで観る

まず音をミュート（消音）にして「話している姿（動画）」だけを見てください。表情は動いているか、猫背になって身体が縮こまっていないか、口の開き方はどうかなど、気になったところをメモします。

### STEP 3 | 録画動画を「聴覚情報」のみで聴く

今度は画面を伏せて、「声とリズム（音声）」だけで聴いてください。語尾が消えていないか、声が細くなりすぎていないか、気になったところをメモします。

### STEP 4 | 一点だけ選ぶ

両方のメモを見比べて、今一番気になった「一点だけ」を選びます。

### STEP 5 | 1週間練習する

選んだその一点だけを意識して、日々の会話の中に意識的に取り入れていきましょう。

### STEP 6 | 1週間後、また録画する

同じ手順で「録画 → 視覚確認 → 聴覚確認」を行います。改善していたら次の一点へ。まだなら、もう1週間続けましょう！

一つの特徴（習慣）が変わるまで、だいたい2週間ほどかかります。

この2週間の実践をサポートする Talk Energy 実践コミュニティをご用意しています。詳しいご案内は、このレポートの最後にあります。

---

## ＊ここまで読み終えたあなたへ

あなたは本来――

- ◆ 場に安心感をもたらす共感者
- ◆ 「なぜかこの人に話したくなる」と思わせる聞き手

## ◆ 温かく支え合える人間関係を作れる人

その力は、もうあなたの中にあります。自信を待つのではなく、態度（姿勢）から変えていけば、あなたの溢れる温かさは声に乗り、必ずまっすぐ相手へ届きます。

声に芯が入ったとき、あなたの本当の「魅力」が伝わり始める。

あなたの Talk Energy を信じて、ここから新しく動き出しましょう。

## \*ご購入者限定

### Talk Energy 実践コミュニティへのご招待

このレポートを読んでもくださった方へ、Talk Energy 実践コミュニティをご案内します。コミュニティでは、以下をお届けします。

- ・登録後すぐに始められる Talk Energy 実践コミュニティ  
(レポート内の2週間チャレンジを続けるためのヒントやメッセージをお届けします)
- ・前向きな毎日をつくる心理学と非言語のヒント
- ・新木美代からの最新情報やお知らせ

一步を踏み出したあなたと、ここからさらに深くつながれるのを楽しみにしています。

## ▼ Talk Energy 実践コミュニティに参加する（無料）



LINE コミュニティに参加する

<https://lin.cc/QkWsos7>

新木美代 Araki Miyo

Golpe / [www.golpe.biz](http://www.golpe.biz)