

## 自信とは天才なり

宮北侑季

私が主宰する「言響スクール」は、読んで字の如く「心に響く話し方」を体得するための講座です。私は役者を二十年、並行してブライダルの司会業を十八年やらせていただきました。両方とも言葉や表現を通して「相手に伝える」職業です。自分が様々な壁にぶつかり、試行錯誤を繰り返してきた経験が少しでも一般の皆様のお役に立てば、という気持ちでこのセミナーを始めました。

私は幼少の頃から「人に気に入られたい」という気持ちが強く、正直に言えば役者になつてからも演出家に気に入られたいという気持ちが働いていました。だから、監督から言われるがまま動いているだけ。「宮北、おまえが感じるA子を演じてほしいんだよ」と言われても、どう感じて、どう表現していいのかわかりませんでした。

また司会業でも、最終的に多くの司会者を兼ね、各式場に派遣する統括の立場となりました。上からの指示を下に伝える。 downwards ならば中間管理職の立場でしたが、なかなかうまく意思伝達ができず、結果教育していた司会者が本番で失敗して、新郎新婦をかんかん怒らせたこともあります。

これらの経験から、「表現は生き様」という実感を得ました。相手に自分の思いを自然に伝えるには、自分の心に百二十割の強さで響いていなければならぬ。いやあ自分の心に百二十割響く言葉とは何だろう。自分は何が好きで、何が嫌いで、何に涙して……自分とは何だろうと掘り下げながら、心に響く言



葉を探っていく。そのワークの後にプレゼンテーションすると、全員が別人のように生まれ変わるのです。

受講者の話を聞くと、人前でうまく話せないという人はもちろん、お客様にうまく商品のよさを伝えられない、部下に指示を出しても意図が伝わらないといった声も聞こえてきます。そんな時、私は「100対10」の法則をお伝えしています。

自分の仕事をあらゆる角度から調べ上げ、百の情報を得る。しかしそのうち九十の情報捨て、十を相手にぶつけるのです。この作業を役者の世界では「台詞を埋める」といいます。

かつて映画で殺人者の役をいただいたことがあります。その時「私は彼を殺した」という台詞がありました。この一言に重みを持たせるにはどうしたらいい

いか私は思案しました。

設定では、殺人は夜に行われます。そこで魚屋で大きな魚を買ってきて、夜な夜な魚を捌きました。包丁を突き刺し、うろこを剥いで内臓を抉り……。その感触、生臭さから「殺人ってこんな感じかも」というところまで心境を高めていきました。

しかし映画を見ている人はそんな夜が背景にあったとは知りません。これが「私は彼を殺した」の一言に重みを持たせるために捨てた九十です。そしてこの九十が、十を引き立てるためのエネルギーになるのです。

「自分の言いたいことが相手にうまく伝わらない」。それは百割伝える側の責任だと私は思っています。情熱は確かに人を動かしますが、逆に思いが強過ぎる一方的な伝え方になっていないか。百の引き出しを持ち、一人で駄目なら二十五番目の引き出しで伝えてみよう。そのくらい心の余裕と準備が大切だと思います。

私自身が心に響く言葉と出会ったのは十八歳の時でした。大学受験に失敗し、「どん底」の気分のまま予備校の手続きに向かった時、駅に張ってあったポ

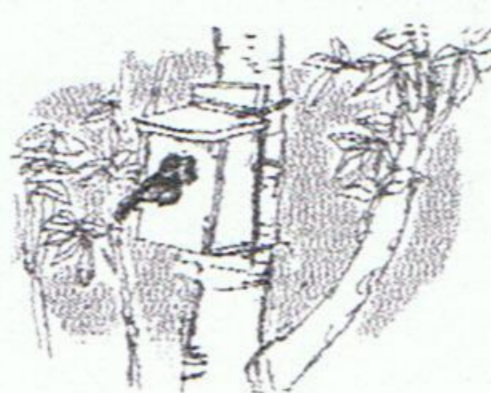
スターが目飛び込んできました。その名も「どん底」。それは仲代達矢さん率いる無名塾の舞台告知ポスターでした。

「何これ、いまの私そのままじゃない」。あまりにいまの自分の心境にびつたりだったので、生まれて初めて劇場へ足を運びました。その舞台の台詞の中に、こんな一言がありました。

「自信は天才なり」

自分を信じさえすれば天才になれるんだ。大きな挫折を経験し、あんなにもどんよりしていた私の心は、すっかり晴れ晴れとした気持ちになりました。たった二時間でこんなにも人を変えてくれる仕事があるんだと知った時、自分は役者になろうと決めたのです。

自信——自分なりにこの言葉を調べ、分析してみたことがあります。「信」とは、人間（自



分を含む）の心と言葉がイコルだという意味。また、「自信」とは「鼻」が簡略化されたもの。自分をさす時に鼻を指さすの

そこからきているのだと思ひます。同時に嗅覚は五感の中で、本質を見抜く働きがあり、怪しいなと思った時「あの人、なか臭うね」と言ったりもする

そこら推測して、自信というものは、発している言葉がと一致していると確信を持て時に生まれるもの。要するに自分の心と言動が一致した時初めて人は自信を持つことができるのだらうと思ひます。

自分に自信が持てず、人前うまく話せないという方は、しかししたらかつての私がそうであったように、人からどう見られるかを気にして、自分で自分の心に蓋をしていられるかもしません。人が建前で話しているのはすぐ見抜けても、案外自身のことは気づかないもの

です。自分の心に響く言葉は何だう。そう自問した時、閉ざされていた心の蓋が外れるかもしません。自分で自分の心に響

話し方ができた時、きつと白話を持って周りの人の心にも響話し方ができるでしょう。（みやきた・ゆき川 誠心に話し方社長）