



第8354号

2025年7月8日(火)

## 自分の声に耳を澄ます

言の葉OFFICEかのん代表 川邊 暁美

### ◆メディアの役割に期待

20日投開票の参院選で、各党・各陣営はこれまで以上に本腰を入れてSNSを使った情報発信に取り組んでいるようだ。一方で、報道機関が取り組むファクトチェックがどのように機能するのかにも注目が集まる。昨年の兵庫県知事選ではSNSや動画サイトが有権者の投票行動に大きな影響を与えたが、膨大な真偽不明の情報を前に「何を信じれば良いのかわからない」「マスコミは知りたいことを報道してくれない」、そんな戸惑いや不満をよく耳にした。読売新聞社や時事通信社など複数の報道機関は連携して、公正な選挙に影響を及ぼす懸念のあるネット上の真偽不明の情報を「正確」「ほぼ正確」「根拠不明」「不正確」「誤り」の5段階に分類し、必要に応じ、根拠を示した上で公表するということだ。短期間の選挙戦では迅速な対応が求められる。公正なメディアの果たす役割に期待したい。

### ◆本能的な感度が大切

言うまでもなく、情報社会を生きる私たち自身が情報の信頼性を見極める力を持つことは不可欠だ。ただ、情報リテラシーのスキル以前に、筆者は本能的な感度も大切だと考えている。「この話はどうのみにしてはいけない気がする」という、自分の中にある警戒信号をなおざりにしないことだ。しかし、今、その感度が鈍っていていると感じる。

インパクトのあるタイトルで発信される情報が常に目に耳に入ってくるのに疲弊する一方で、次々と繰り出される刺激的な情報を浴びて、感覚が麻痺していく空恐ろしさがある。

自分自身の感度、感性を失わないために、自分の声に敏感になることを勧めたい。声は自分自身。心と身体の状態があらわれる。あなたの声は今、自分の耳に心地よく響いているだろうか。呼吸が浅く、息苦しい声になっていないだろうか。緊張や不安で硬い声になっていないだろうか。自分の声に向き合うことは自分自身に向き合うことだ。

### ◆「自分自身の声を獲得する」

プレゼンテーションの指導をする際にも「自分自身の声を獲得する」ことを最初の目標に掲げている。何を語るか、即ち、言葉は重要だ。しかし、何を語っているかより、どんな声で語っているかの方が、速く深く、潜在意識に届き、感情を動かす。そして、声は伝えたい相手に対してだけでなく、自分自身に大きな影響を与える。最も頻繁に聴く声は自分自身の声だからだ。それがのびやかで心身に無理のない、本来の自分としっかり合った声であったなら、その声に乗せて発する言葉は偽りのないあなた自身の言葉として相手に伝わるだろう。自分の思いがきちんと相手に伝わった、という実感が自己肯定感を高め、自分らしい人生を生きる力になる。肩の力を抜いて少し胸を開くようにして背筋を伸ばすと呼吸が楽になる。顎を引き、眉を上げて目を見開くようにすると声が明るくなる。自分の声に耳を澄まそう。丁寧に自分自身に語りかけるつもりで声を受け止めよう。自分の声に敏感になることが、世間に溢れている声と声に乗せられた言葉の真偽を感じ取る一助になると思う。

(かわべ・あけみ)

◆監修◆ 内外情勢調査会

◆委託編集◆ 時事総合研究所

〒104-8178 東京都中央区銀座5-15-8 TEL: 03-6800-1111 (代表)

この記事に関する問い合わせは、時事総研(03-3546-2384)まで

本稿の一切の情報について、無断転載・複写をお断りします。©時事通信社 2003