

＝5月8日は「声の日」・声に関する意識調査＝

あなたの声は老けているかも・・・。

半数以上が「老け声」予備軍の可能性

非モテ声の「老け声」は恋愛・仕事においても損!?

「モテ声」の方が「老け声」に比べ1.3倍出世が早い!?

声の調子上げる秘訣は“のどの潤い”にあり!

声総研は、5月8日の「声の日」を間近に控え、全国の20代から50代の働く男女(各412名 計824名)に、声に対する意識や恋愛・仕事観に関する調査を実施しました。

■もしかしたらあなたは「老け声」かも・・・声の自己評価「老けていると思う」は11.6% 一方、「老け声」の可能性ある予備軍は52.1%

自身の声年齢について、「歳相応」と回答した人が61.2%と最も多く、11.6%が「老けていると思う」と回答しました[図1]。自分の声に自信があるかの質問には、「自信がある」と答えた「モテ声」の持ち主は28.4%。また、「自信がない」と回答した人の中から、実年齢よりも声が老けている可能性がある「老け声」予備軍をあぶり出したところ、「老け声」予備軍が52.1%いることがわかりました[図2]。

■「モテ声」「老け声」を徹底比較！恋愛・仕事においても「老け声」の方が損をしている!?

恋愛において、自分の声のおかげで得をしたと感じたことがあるのは、「老け声」に比べ「モテ声」が37.7%上回る結果となりました[図3]。また、異性から告白された人数でも「モテ声」が「老け声」予備軍を約1.7倍上回る結果に[図4]。現在、既婚または彼氏・彼女がいる割合についても、「モテ声」の78.6%に対し、「老け声」予備軍は64.6%となりました[図5]。特に20代男性「モテ声」の既婚率は1.6倍とその差が顕著に現れました[図5]。浮気の経験においても「老け声」が1.5倍近く下回っていることがわかり[図6]、恋愛面での「老け声」の消極性が明らかになりました。

一方、仕事面は現在、役職がついているまたは管理職についている割合は「モテ声」が「老け声」予備軍を約1.3倍上回る結果となりました[図7]。自身の声のおかげで仕事が有利に働いたと感じたことがある割合も41.2%もの差をつけて「モテ声」が上回る結果となりました[図8]。また、この時期、よく耳にする“五月病”については、「毎年五月病にかかる」と回答したのは全体で20.6%という結果に[図9]。「モテ声」と「老け声」の比較では、「老け声」の方が約1.3倍“五月病”にかかりやすいということも判明しました[図9]。以上の結果からも「老け声」に比べ「モテ声」の方が恋愛・仕事ともに成功を収めている傾向が伺えます。

■「モテ声」声の調子上げる秘訣は“喉の潤い”にあり!? 「モテ声」はケアも怠らない!

自分の声の調子上げるために日頃から実施していることについて、特に実践率が高かったのが、「水をこまめに飲む」(45.5%)、「うがい」(45.2%)、「飴やのど飴を舐める」(44.2%)が上位を占める結果となりました[図10]。この上位に共通するのが、“喉の潤い”を与える行為となることから、声の調子上げるには喉を潤すことが秘訣なのかもしれません。また、ここでも「モテ声」と「老け声」で比較をしたところ、ケアの手法の全ての項目において、「モテ声」の実践率が上回る結果となりました[図11]。

■新入社員必見！仕事で先輩から期待されるには・・・「生き生きした表情」「挨拶の声」でアピール

4月に入社し、研修が終り会社の各部署に配属されるこの時期、先輩社員が新入社員の第一印象をどこのポイントで評価しているのか質問をしたところ、「生き生きとした表情」(29.6%)と「挨拶の声が良い」(18.7%)が上位に上がりました[図12]。新入社員がGW明けからスタートダッシュをかけるには上記のポイントが重要になってくるかもしれません。また、今回の調査のキーワードである、「老け声」についてイメージする有名人では、1位が芸人の椿鬼奴さん、以下、真栄田賢さん、出川哲朗さん、山崎静代さん、美輪明宏さんが続く結果となりました[図13]。

あなたも「老け声」予備軍かも!? 今すぐできる「老け声」チェック!

♪「佐々木さんと鈴木さんに、もろもろのことを取り沙汰される」

※上記の文章が言いつらい、詰まってしまう方は「老け声」の可能性もあるかも・・・

※次項にボイストレーナーの秋竹朋子氏からの調査結果に対するコメントや上記の「老け声」チェックについての解説がございます。

ボイストレーナー秋竹朋子氏より本調査へのコメント

声のエイジングケアが注目され始めています。

20代～60代までビジネスマン1万5千人以上の指導をしてきました。その中で、声が良く通り響く、説得力がある声は、圧倒的に仕事に有利だと確信しています。しかも…年収がよい人は声が良い割合が多いのです。近年では日本でも当たり前のように、欧米と同じくトップビジネスマンが老け声にならないようにトレーニングや声のケアをしています。

「モテ声」というのは、自分の声に自信があることも大切ですが、その場の状況やシチュエーションに合わせて、相手が聞き取りやすい、つまり相手を思いやった声が出せる人です。不明瞭だったり、その場の雰囲気と合わないような声、小さくてボソボソ話したり、相手にとって聞き取りにくい声は損だといえます。ここ近年は、ビジネスウーマンも声を気にする方が多く、30代中頃から、特に声が低くなってきた、声量が出なくなってきたと、声のエイジングケアをなさる方が増えてきています。

♪「佐々木さんと鈴木さんに、もろもろのことを取り沙汰される」

サ行は、摩擦音といって声を出す時とても強い息を出します。発声が弱かったり、息に瞬発力がないと、聞き取りづらく聞き返されてしまいます。一方、「もろもろ」は唇を開け閉じる「マ」行と、舌を1番良く動かす「ラ」行。表情筋が動かさず固いと発音もしにくく、顔のたるみにもつながります。舌の動きが悪いと滑舌が悪く、頼りない、聞き取りにくいなど、言葉の不明瞭さは「老け声」の要素となります。

のどのケアにはボイストレーニングや“のどの潤い”を保つことが大切。昔ながらの“カリン”もおすすめ。

声が通らない、よく聞き返される、滑舌が悪い、声を出しにくい…など、これらは病気でなければほとんどの場合、間違った声の出し方が生活の中で習慣化してしまっただけです。声も身体と同じ。声帯も筋肉なので老化します。当然、自分で鍛えたりケアをしなければ声は老け、衰えます。

普段話す声も意識して、良い発声方法で話せるようトレーニングする事はとても大切ですし、身につければ、人は毎日会話をするので、話すだけでタダでできるエイジングケアです。普段から良い発声をし、声の元である声帯を乾燥させないケアも大切です。特に空気が乾燥する季節は、声帯を乾燥させないように、加湿器や温かい飲み物の湯気などは、のどのケアには欠かせません。

また、のどの調子を整える上で、カリンもおすすめです。「カリン」は、昔から民間療法として、その成分が咳や痰など喉の炎症に効くとされ、カリンの蜂蜜漬けやカリン酒が飲まれ、喉の炎症・痛みを鎮める効果でよく知られています。のどに良いだけではなく、ビタミンC、クエン酸、タンニンなど身体に良いものがたくさん含まれています。



秋竹 朋子 (ボイストレーニングスクール「ビジヴォ」チーフトレーナー)

ボイストレーニングスクール「ビジヴォ」での指導、経営・運営を行う傍ら、「話すための声」の指導を全国各地での企業研修・大学などで講演を行う。音楽家ならではの聴覚と技術での超絶音感指導は「声が変わる！」と大人気である。著書「秋竹朋子の声トレ」(ワニブックス)・「即効！モテ歌レッスン」(リットーミュージック)などがある。

<本調査について、報道関係者のお問合せ先>

「声総研」広報担当 株式会社インテグレート 八田・小林

TEL:03-5771-9952/FAX:03-5771-5524

<調査概要>

- 表 題 : “声”に関する意識調査
- 調査主体 : 声総研
- 調査方法 : アンケート調査(インターネット調査による)
- 調査期間 : 2013年4月12日(金)～14日(日)
- 調査対象 : 全国の20代、30代、40代、50代の働く男女
- 回答人数 : 男性412名、女性412名(内訳は下表の通り)

	20代	30代	40代	50代	合計
男性	103	103	103	103	412
女性	103	103	103	103	412
合計	206	206	206	206	824

※注: 回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。
そのため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

声総研とは

「声」と真面目に向き合って科学的に研究し、「声」の話題を積極的に発信していこうと、東京工芸大学工学部 森山剛助教と、国内最大の音声投稿コミュニティサイト「こえ部」のプロデュースを手がける鈴木啓央氏の発案により、ボイストレーナー秋竹朋子氏の協力のもと、新しい試みとして、2011年4月25日(月)より発足した情報発信母体。

声総研発足にあたって、WEBサイト「声総研.com(www.koesouken.com)」をオープンし、声に関するコラムなど、「声」について気軽に楽しく知ってもらえるコンテンツを提供する。

<本調査について、報道関係者のお問合せ先>

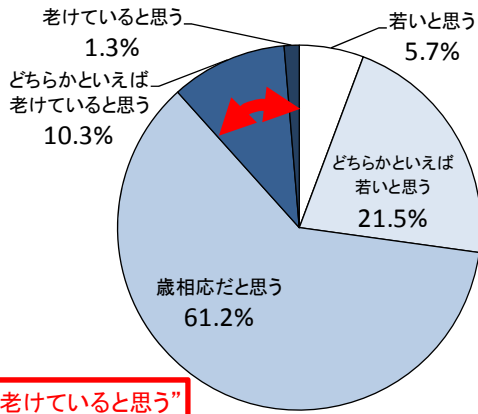
「声総研」広報担当 株式会社インテグレート 八田・小林

TEL:03-5771-9952/FAX:03-5771-5524

＜調査結果＞

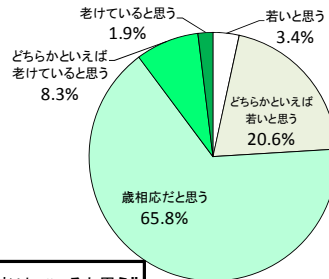
【図1】自分の声の年齢についてどう感じていますか？(SA)

n=824

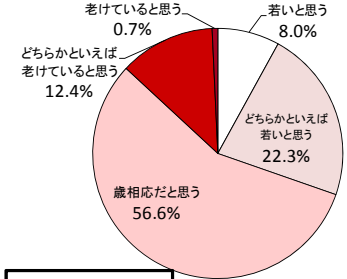


参考

<男性>



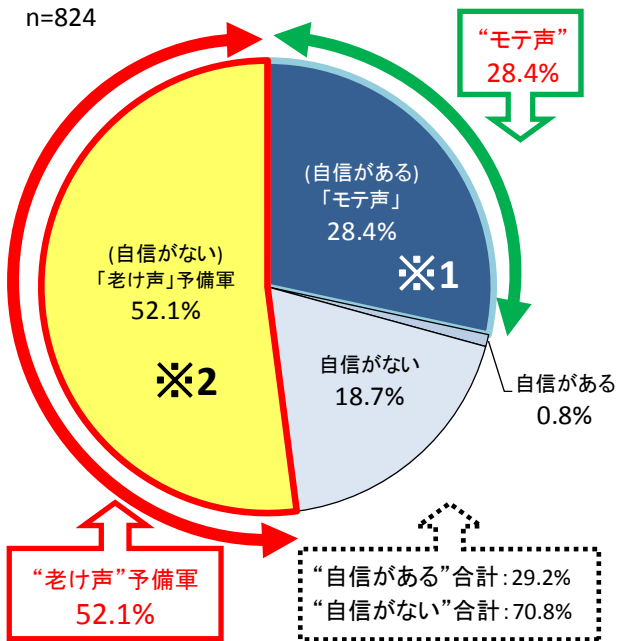
<女性>



“老けていると思う”
11.6%

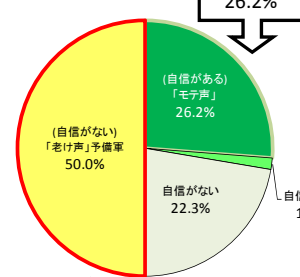
【図2】自分の声に自信がありますか？(SA)

n=824

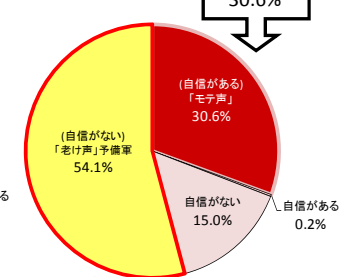


参考

<男性>



<女性>



“老け声”予備軍
50.0%

“老け声”予備軍
54.1%

＜「モテ声」と「老け声」予備軍の考え方＞

※1:「声に自信がある」と回答した方に、その理由についての設問(※3)で「モテ声」要素の項目(①～⑦)を1つ以上選んだ方を「モテ声」と判定。

※2:「声に自信がない」と回答した方に、その理由についての設問(※4)で「老け声」要素の項目(①～⑩)を1つ以上選んだ方を「老け声」予備軍と判定。

(※3)

問: 声に自信がある理由について当てはまるものを全て教えてください(MA)

- ①他人に自分の声を褒められたことがある
- ②声の通りが良い方だと思う
- ③滑舌がいい方だ
- ④他人から声が明るいと言われたことがある
- ⑤一度言ったことをあまり聞き返されたことがない
- ⑥カラオケなど歌には自信がある
- ⑦日頃から声の調子を気にしている方だ
- ⑧上記当てはまるものはない(SA)

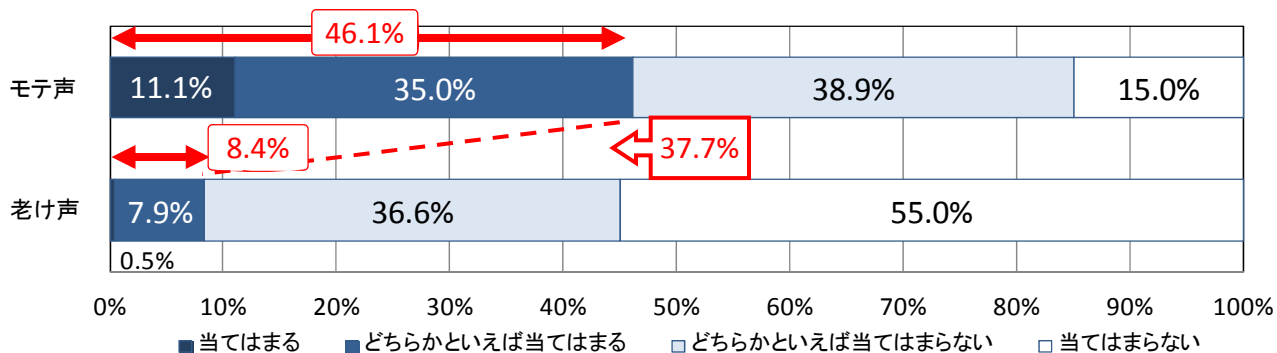
(※4)

問: 声に自信がない理由について当てはまるものを全て教えてください(MA)

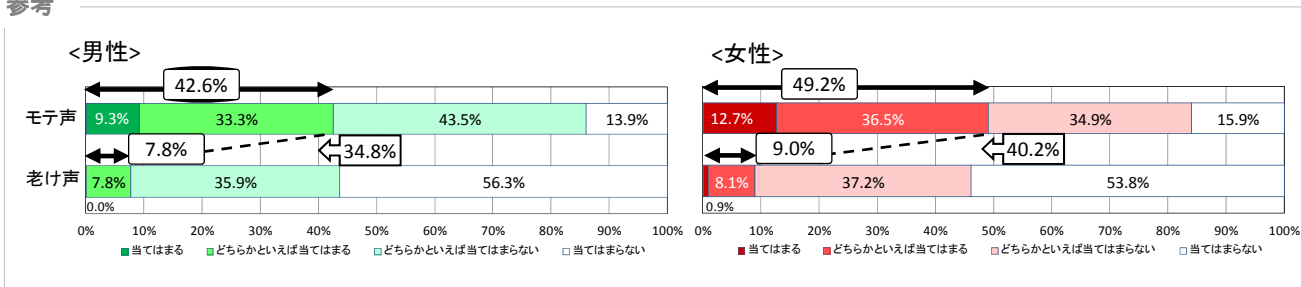
- ①普段から声がしゃがれている、かすれていると感じる
- ②他人に「声」が暗いと言われたことがある
- ③声にハリがなくなつたと感じる
- ④サ行、あるいはラ行が言いにくいと感じる
- ⑤パ行など破裂の口が動かないと感じる
- ⑥声が低くなつていると感じる
- ⑦声量がなくなつてきていると感じる
- ⑧声にコンプレックスがある
- ⑨他人に声を褒められたことがない
- ⑩年々声が老けてきたと感じる
- ⑪上記に当てはまるものはない(SA)

【図3】恋愛において自分の「声」のおかげで得をしたと感じたことがある(SA)

n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)



参考



【図4】異性から告白された人数(FA)

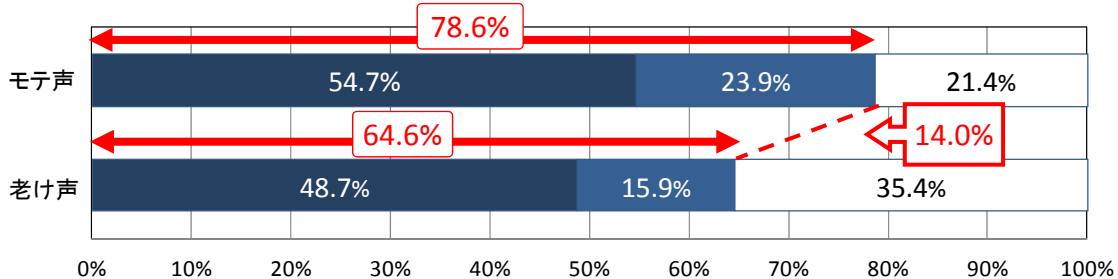
n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)

	告白された人数	
	モテ声	老け声
全体平均	6.31人	3.81人
男性平均	4.26人	2.59人
女性平均	8.07人	4.94人

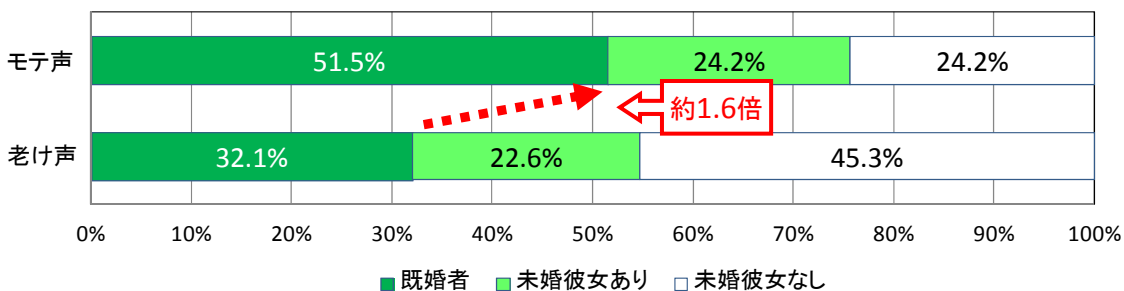
		告白された人数	
		モテ声	老け声
20代(平均)	男性	5.09人	2.26人
	女性	4.80人	4.54人
30代(平均)	男性	4.04人	2.46人
	女性	10.70人	4.78人
40代(平均)	男性	4.27人	2.95人
	女性	11.11人	4.84人
50代(平均)	男性	3.46人	2.65人
	女性	6.66人	5.69人

【図5】あなたは結婚していますか？または彼氏・彼女はいますか？(SA)

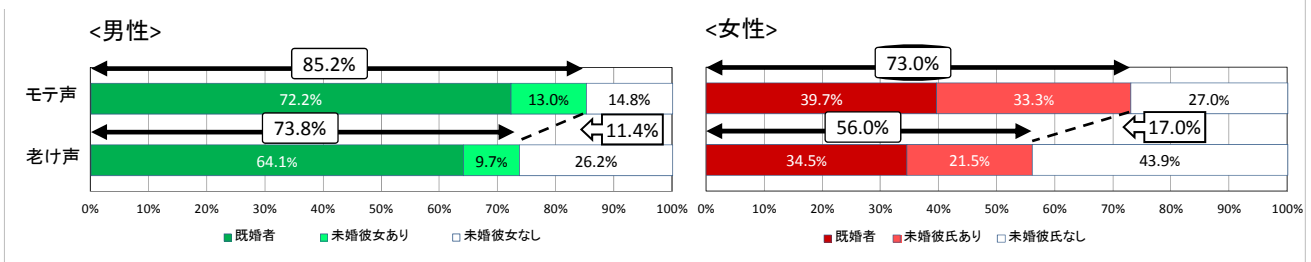
n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)



<20代男性>

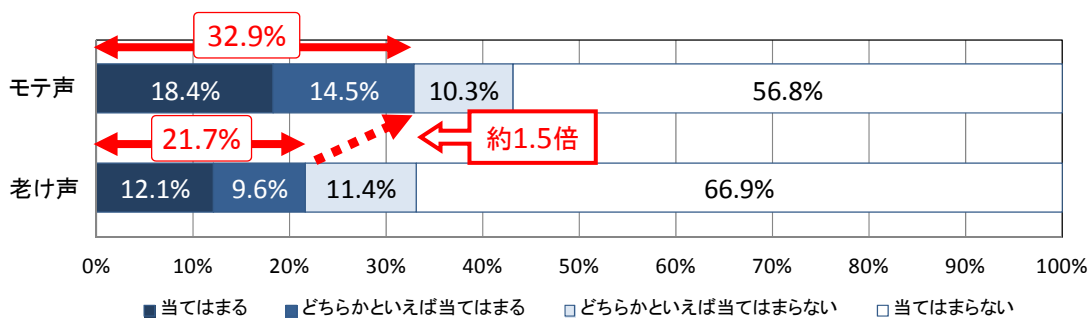


参考

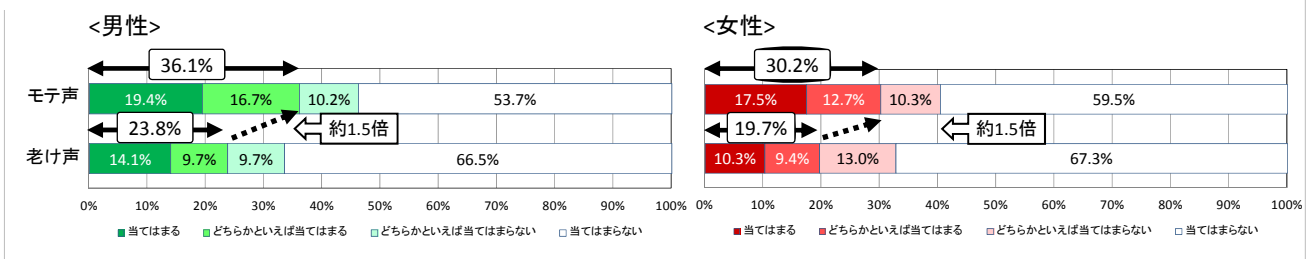


【図6】あなたは浮気をしたことがありますか？(SA)

n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)

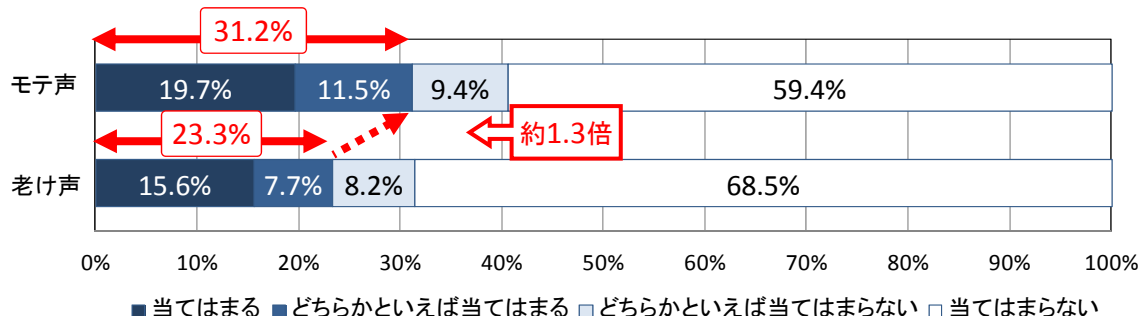


参考

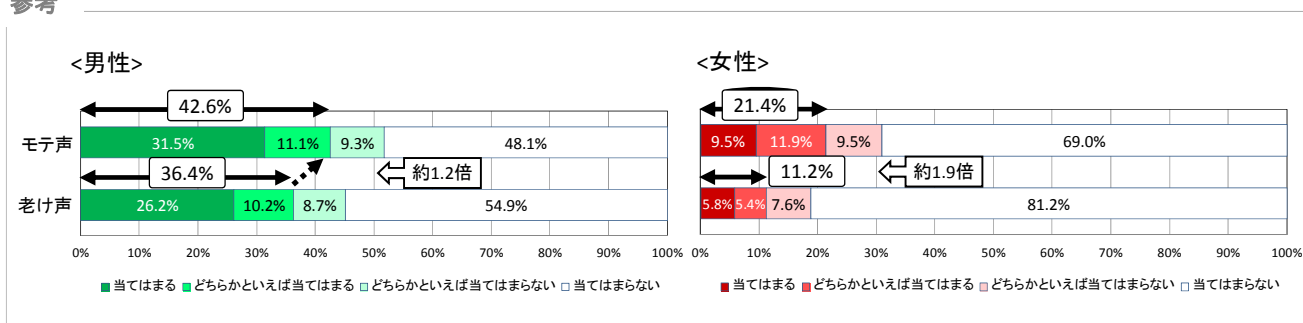


【図7】現在の職場で役職がついている、または管理職である(SA)

n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)

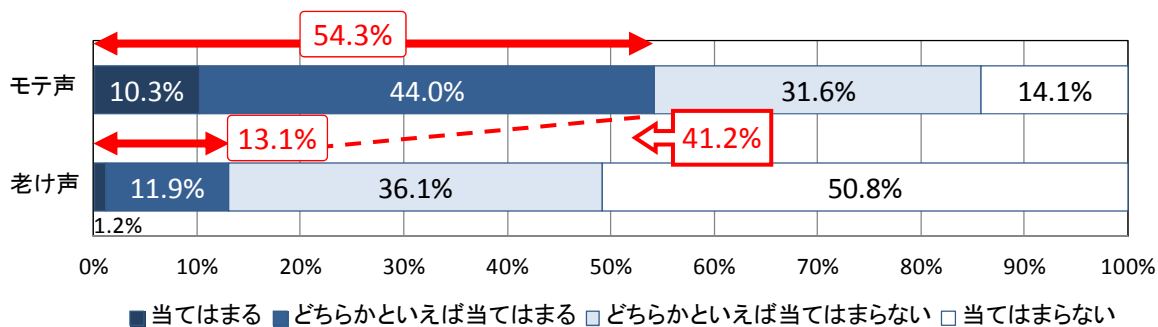


参考

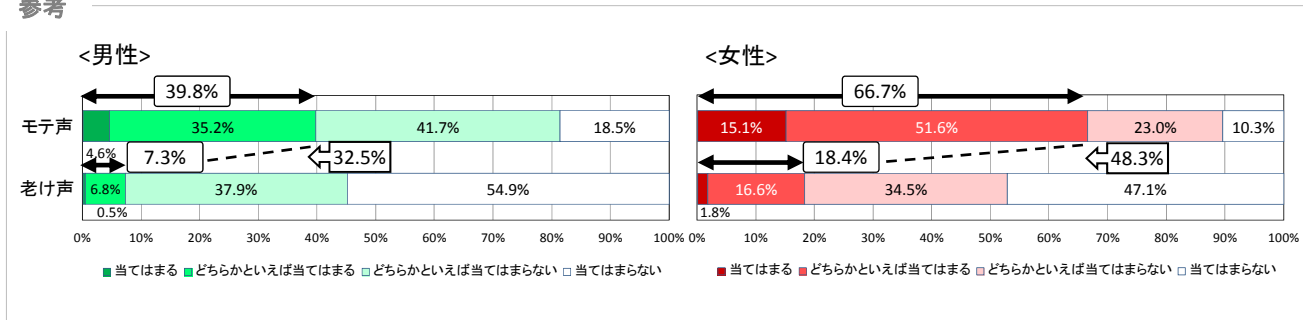


【図8】仕事において自分の「声」のおかげで成果を出したり、物事が有利に働いたと感じたことがある(SA)

n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)

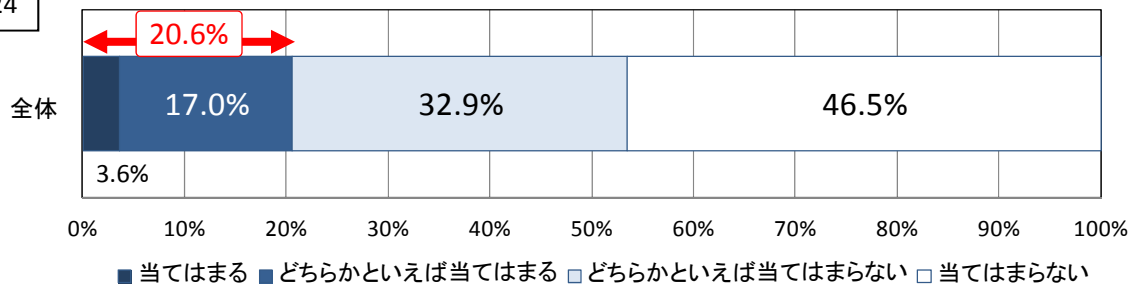


参考

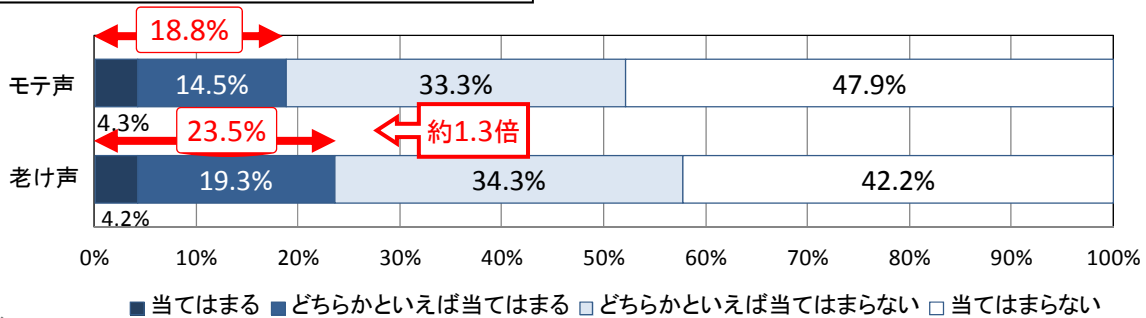


【図9】毎年、“五月病”にかかると感じる(SA)

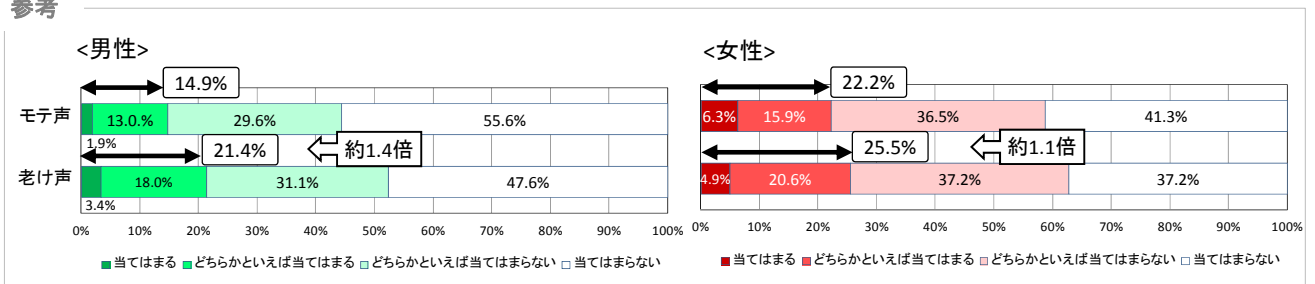
n=824



n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)

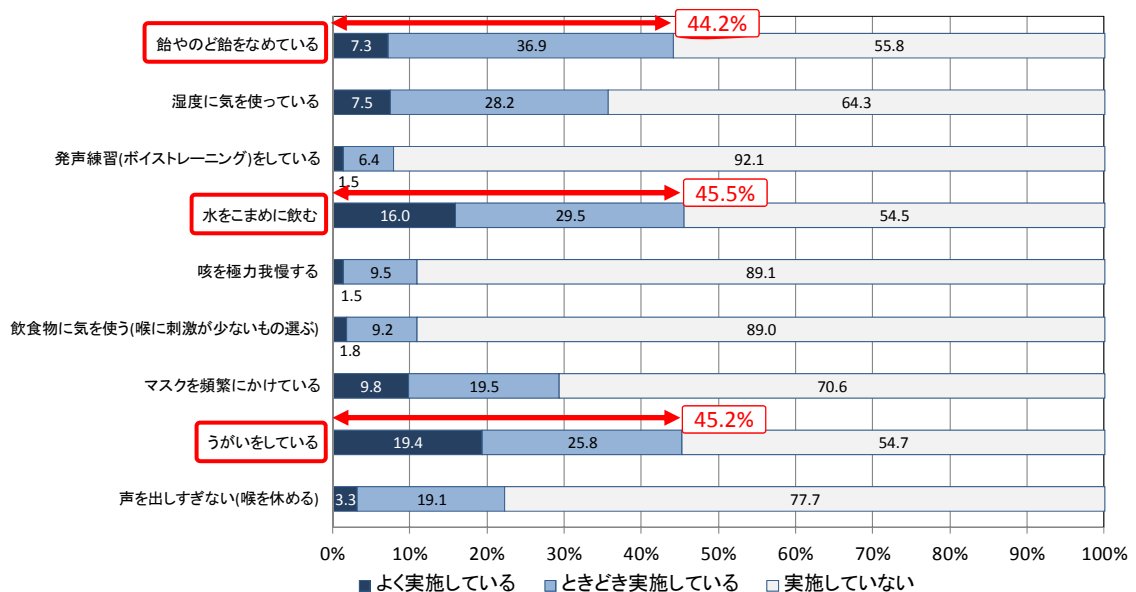


参考



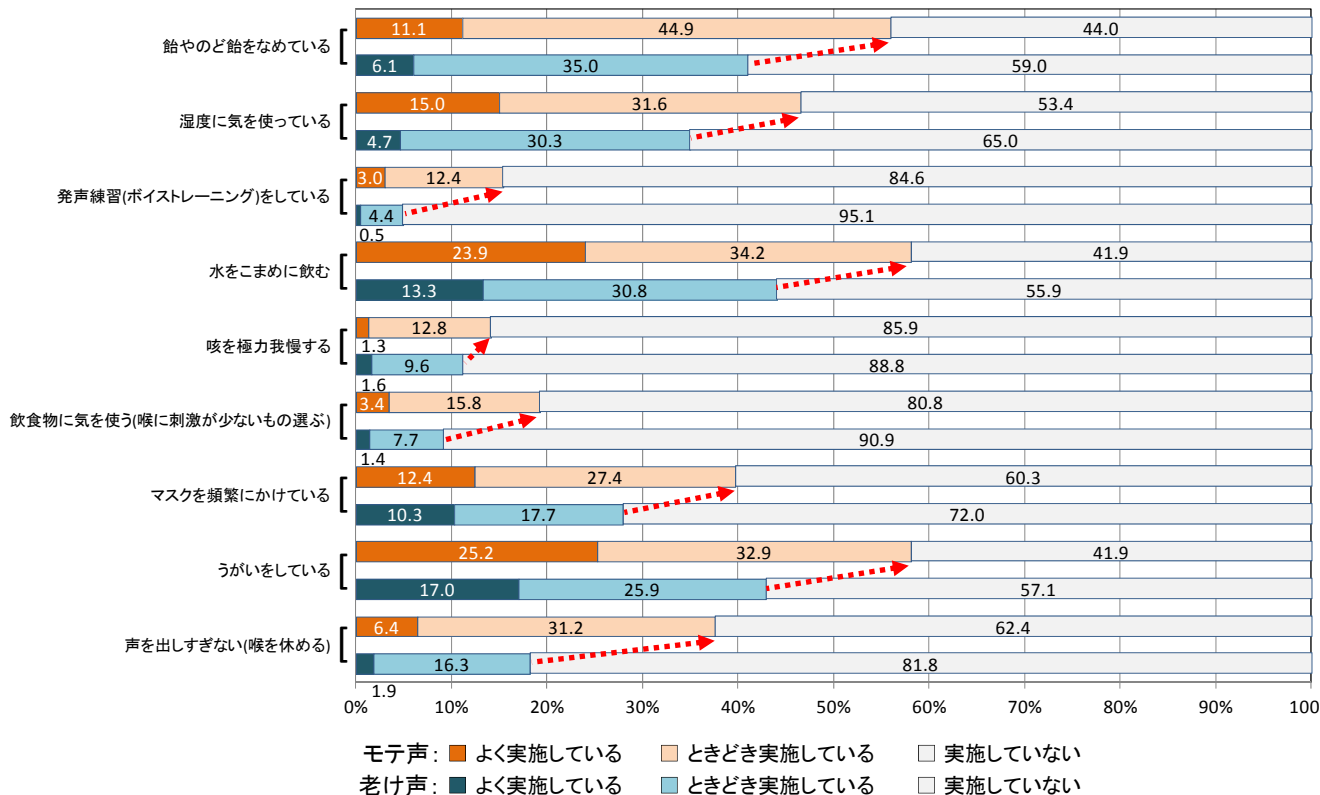
【図10】自分の声の調子をあげるためのケアの方法として、実施しているもの(SA)

n=824



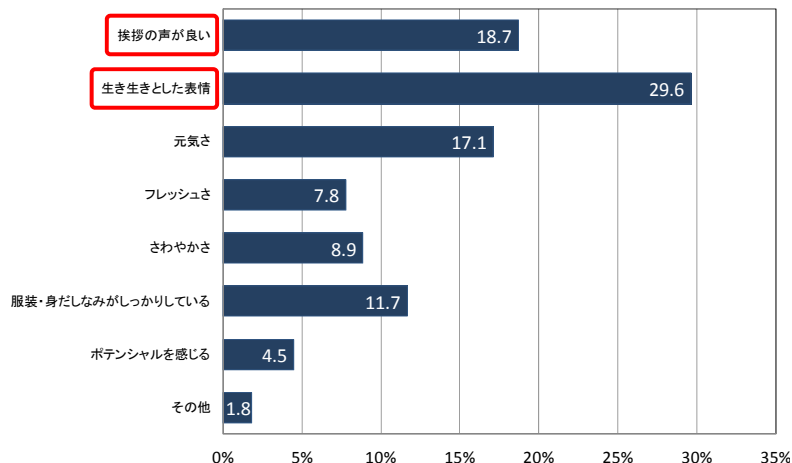
【図11】自分の声の調子をあげるためのケアの方法として、実施しているもの(SA)

n=663 (モテ声:n=234/老け声予備軍:n=429)



【図12】今年の4月に新入社員を迎えるにあたり、第一印象で「今年の
新入社員は期待ができるぞ」と思えるポイントは何ですか？(SA)

n=824



【図13】「老け声」でイメージする有名人は？(FA)

n=824

順位	有名人	票数
1	椿 鬼奴	130
2	真栄田 賢 (スリムクラブ)	90
3	出川 哲朗	87
4	山崎静代 (南海キャンディーズ)	57
5	美輪 明宏	32

<本調査について、報道関係者のお問合せ先>

「声総研」広報担当 株式会社インテグレート 八田・小林

TEL:03-5771-9952/FAX:03-5771-5524