

ムスピの会ニュース

発行	ムスピの会
出版部	11月の月
11月の月	11/1
上弦	11/30
	11/8
満月	11/16
下弦	11/24
新月	



スローライフのすすめ(8) 心地よい話し方の速度

話す速度は記憶に影響

最近、いろいろな方の解説動画をネットで見る機会が多いのですが、気になるのが話すテンポです。全体的に速く喋る方が多い印象を受けますが、皆さんの受け取り方はいかがでしょうか？

喋り方が早いと情報量は確かに増えるのですが、逆に記憶には残りにくい気がします。また、語り手の焦りの波動が伝わってくるせいか、聞いていると「何となくこちらも気ぜわしくなり、落ち着かない感じ」がします。

私は、講座で話す際、いつも話す速度に気を配っています。なぜなら調子がよい時は、話し手のテンポがゆっくりで、言葉と言葉の合間の「間」のとり方が絶妙で、聞き手を引き寄せている手応えを感じるからです。

ところが不調の時は、テンポが早くなり、自分で話しているながら空回りしているような感覚に陥ります。あれもこれも伝えようとするほどに話す速度が増して、聞き手とのキャッチボールができなくなり、相手を無視してひとり相撲をしている感じに陥ることが多いです。

さらに、ゆっくりと話ができた時は、時間内にピツピツ終るのに対して、早口になった時はなぜか時間をオーバーし、締めが悪いことが多いような気がします。

間の取り方で人の心を引き寄せる

以前も書きましたが、時間は伸縮するもので、焦ったり、急いだり、興奮したりすると時間はその波動を受けて速く過ぎ去り、反対にのんびり、ゆっくり、くつろいでいる時にはゆっくりと流れるものです。心地よく聞いてもらうためには、話し手の意識状態にゆとりや余裕があることが大切なポイントです。

大正昭和の俳優であり漫談家の徳川夢声(とくがわむせい)は無声映画の弁士として活躍し、吉川英治作「宮本武蔵のラジオ朗読」で人気を博しました。その巧みな話術の基本は絶妙な「間」の取り方にあり、何も話さない沈黙状態の「間」(空白の時)の瞬間に人の心を引き寄せたそうです。

この「間」の取り方が悪いと「間抜け」になり、遅すぎると「間延び」して気だるくなるので、早すぎず、遅すぎずというバランスが大切です。

心地よい間は話し手利き手の双方を癒す

言葉では「マ」は女性性や受容性、母性を表す言葉で、女性性とはイノチを育む力であり、エネルギーを増幅する方向性です。したがって、「間」の取り方が良い状態だと、その瞬間に生命エネルギーが増幅されるので、話し手は益々パワーアップし、聞き手にも活力が供給されます。話し手と聞き手の双方を癒す力が「間」によってもたらされるわけです。

効率はこの「間」を排除しようとするため、マシンガントークはエネルギーの枯渇状態をもたらします。そのため、聞く側もなんとなく疲れ、話す側はさらに疲労感が募ります。

歌の場合も同様で、最近の歌謡曲はアップテンポの曲が多く、言葉が多過ぎてなんとなく落ち着かない

印象を受けます。赤ちゃんに聞かせたらびっくりするのではないのでしょうか。なぜなら赤ちゃんはお母さんの心臓の鼓動を聞くと安心し、ぐっすり眠るのだそうです。

我々が心地よく感じる歌のテンポも、この心臓のリズムと共鳴する1分間72回(72拍)のリズムを持ちます。沖繩民謡にはこのリズムが多く、名曲の「涙そうそう」は72拍です。

話す速度と間の活用

政治家の街頭演説を聞いてみると、かなりのスローテンポで、歯切れのよい話し方をしている方が多いです。「間」の取り方の大切さを体験的に知っていて、政治の難しい話題を一般大衆によくわかるように話す方のコツを心得ているなと感じます。

重要な部分を強調したい場合には適度な間を入れ、一番聞いてほしい内容を聞き手にしっかりと伝えるためには、その内容に入る前に一息間を置くことで話の区切りが付き、相手も聞きやすく、間が入ることで聞き流されにくくなります。

間の取り方で親密度が増す

間の取り方が悪いと、一体どの部分に注意して聞けば良いのか、どこが重要な部分なのかわからなくなってしまう。反対に聞き上手になるコツも相槌を打つ間の取り方にあり、間の取り方が適切でないと、相手がストレスを感じ、良好なコミュニケーションが図れなくなります。

「間」のメリットは深い理解ができること、親密度が増すこと、安心感を与えられることです。

ぜひ、皆さんも何気ない会話の中に「間」を上手に活用してみたいかがでしょうか。きっと、心地よい会話によって素敵な人間関係が拓けていけると思います。

からだの水はけを改善し不調を取り除く

秋は陰陽五行でいうと肺・大腸系の管理下にあります。肺は呼吸によってエネルギーを補給したり、体内の水分調節を行っており、大腸は体内で生じた有害物質を便や汗と一緒に排出しています。したがって、肺・大腸系が滞ると水毒が溜まり鼻水やアレルギーが出やすくなります。

また、肺と大腸にはリンパ管が網の目のように張り巡らされています。リンパ管には免疫細胞が存在し、私たちのからだを感染症から守ってくれています。秋から冬にかけて増えてくる風邪やインフルエンザにかからないためにも、肺・大腸系を整え免疫力を高めておきましょう。



浅炒り玄米スープの素

300 g 2,160 円 (税込)

1kg 5,940 円 (税込)

こんな人におすすめ！

むくみがある／足腰が冷える
手足や顔がほてる／トイレが近い
胃腸が弱くて太れない／体力がない
やる気が起きない／疲れやすい
花粉症／便秘気味／肌荒れがある
甘い物が止められない

玄米の優しい甘みが胃腸に働きかけ、消化吸収を助け体力をつけてくれます。また、程よい苦みが体内の老廃物の排出を促します。煮出したスープは、風邪やインフルエンザで食欲がない時には食事代わりとしてもおすすめです。忙しくて煮出す時間がないときは、保温用のボトルに玄米スープの素と熱湯を入れ1時間以上蒸らしても OK!

肺・大腸にはリンパ管が集まっているので、油脂の摂り過ぎなどで目詰まりするとさまざまな不調につながります。常にリンパ管の流れをよくしておくことが健康のためにも不可欠！陰陽五行では肺・大腸系に五穀の稲（玄米）を配当します。玄米に含まれるフィチン酸やβシステロールには重金属や化学物質を排泄させる作用があります。



スープをとって残った玄米には食物繊維などが残っているので活用しない手はありません！パンの生地に混ぜたり、クッキーやおやき、お好み焼きに混ぜても美味しいです。

肺・大腸系を整える暮らし方

- ・乳製品や油脂類を控える（リンパ管の目詰まりを防ぐ）
- ・白砂糖を使った食べ物を摂らない（リンパ管の目詰まりを防ぐ）
- ・小食と素食、プチ断食（胃腸を休め体の修復/有害物質の排泄）
- ・適度な運動で発汗させる（老廃物の排泄を促す）
- ・発酵食品の活用（腸内環境を整える）
- ・悲観的にならない（肺の弱りにつながる）
- ・肺大腸の食薬（レンコン、大根、玉ねぎ、ねぎ、自然薯、葛、生姜、
こんにゃく、皮付きの食べ物）
- ・乾物の活用（ビタミンやミネラルが豊富、体の水はけをよくする）



ムスピの会 HP はこちら

