

◆自然なジェスチャーの3つのR

ジェスチャーを練習するにあたっては、3つのRを使うことを忘れないようにしてください。それは「準備する (ready)」・「解放する (release)」・「休む (relax)」です。最初に、ジェスチャーの「準備」ができた状態にするために、手をレディポジションに置きましょう。話す前にこのレディポジションをとって、準備の際の身体的儀式の一部にしましょう。第2のRは、話し始めたら、ジェスチャーを「解放」し、ジェスチャー領域を満たすことを要求します。待たないで、すぐにジェスチャーをしてください（それぞれのジェスチャーについては次の節で説明します）。話しているとき、手と腕は、ほとんどの時間、「準備」と「解放」に従事します。目撃者に質問をするときにはジェスチャーを「解放」し、答えを聞くときはレディポジションの位置に戻ります。ときどき、腕を「休む」状態にして多様性と心地よさを確保しましょう。これが第3のRです。腕の筋肉のすべての力を抜き、腕が緩やかにあなたの側に落ち、しばらくそこに垂れ下がるようにしましょう。

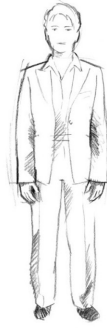
3つのRを体得すれば、「解放」することと「休む」ことを組み合わせることにより、追加の選択肢をさらに2つ獲得することができます。右手がジェスチャーをしている間、左腕は休んで側に垂れ下がっていてもよいでしょう。左手がジェスチャーをするときは、右手を休ませる。言い換えれば、いつも両方の手でジェスチャーをしなくてもよいということです。両方の手をうまく使い、多様であることが望ましいのです。右手、左手、両手という選択肢は、ジェスチャーをする際に、腕に5つのバリエーションを与えます。5つのバリエーションをランダムに単に循環させましょう。多くの時間、「準備」と「解放」を使うこととなりますが、時には片方あるいは両方の腕を「休む」ようにさせることとなります。「休む」は、主尋問で証人が質問に答えているときや、申立ての際に裁判官があなたに質問をしているときに使うのに特に役立つポジションです。



準備



解放



休む



解放/休む

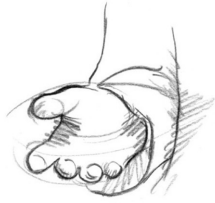


休む/解放

もし、レディポジションを試してみて、自分には合わないことが最終的に判明した場合には、代わりの方法を使いましょう。手を身体の脇で「休む」位置に置くことを、ジェスチャーをしていないときのニュートラルな位置にすることができます。それでも見た目は問題なさそうです。しかし、気を付けましょう。腕の筋肉が緩く垂れ下がっているため、ジェスチャーの流れを始めるためにはより意識的に努力しなければいけません。

与える・切る・見せる

一旦、両手をレディポジションの位置に置いたら、最初のジェスチャーを解放するため、腕に意識的に指示を出しましょう。よく会話で使われるジェスチャーが3種類あります。そして、3つの簡単な言葉がその選択肢を思い出させてくれるでしょう。すなわち、「与える」・「切る」・「見せる」です。自信をもってそれらを使えるようになるまで、こっそりと練習しましょう。



与える



切る



見せる

次の図はあなたの視点からのものです。



与える



切る



見せる

与える 聞き手に事実や議論を提示するとき、手は与える動作をするように見えます。手のひらを上向きにして手が開かれています。指がきつく握り込まれていたり、指を開いて外に広げられていたりするのではなく、指は真っすぐ伸ばされてわずかに離されます。自分の手を見て、この手のひらを上にしたジェスチャーを今やってみましょう。「与える」ジェスチャーを使って次のように言ってみましょう。

ドゥーマー氏は8：30に出勤しました。

このジェスチャーは、立っていても座っていても、片手でも両手でも行うことができます。この「与える」のジェスチャーは法廷で特に役に立ちます。なぜなら、これは質問をするときに人々が使うジェスチャーだからです。質問と一緒に使うと、「質問のジェスチャー」になります。証人に対し、ちょうど手のひらの上に置いた小さな物体を手渡すかのように、質問を文字どおり手渡すように見えます。手のひらを上にして両手で「質問のジェスチャー」をし、肩を少しすくめてみてください。たとえ一言も言わなくても、あなたが質問をほのめかしていることは明らかです。これは普遍的に理解されるボディラングージです。「与える」ジェスチャーを使って尋ねてみてください。

あの日、何時に出勤しましたか？

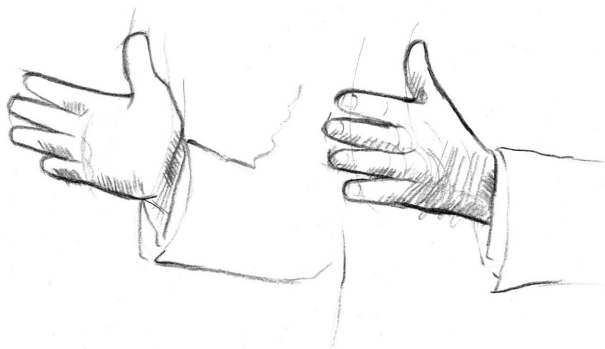
切る 人々は、強調して話し、ジェスチャーをするとき、まるで穏やかな空手チョップをするように手を横向きにします。このジェスチャーは最終弁論をするときや重要な誘導尋問を反対尋問でするときに特に役に立ちます。この「切る（チョップする）」ジェスチャーは、力強い口頭での陳述にもなって行われ、それをより強くさせます。この強調する「切る」ジェスチャーは片手でも両手でもすることができます。両手は、通常は身体の幅くらいの距離に離されます。

両手をそれ以上の幅に離すと、「切る」は、大きく、力強く、権威をもって強調されたものになります。「切る」のジェスチャーを使って次のように言ってみましょう。

被告の製品は、その特許権を侵害しています！

もし、自分が繰り返し裁判官、陪審員または証人を指さしていることに気づいたら、その指差しを「切る」に変えましょう。

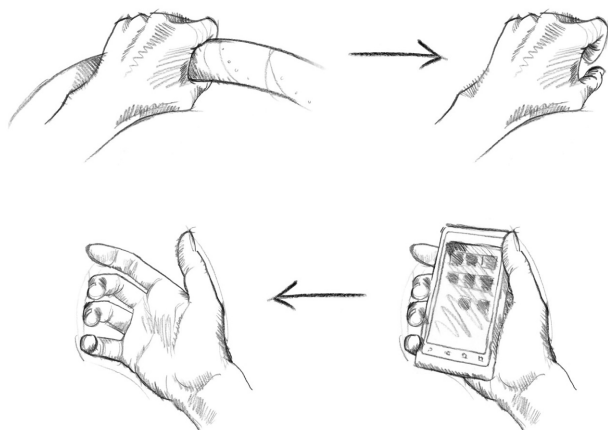
他の4本の指を広げ、真っすぐに伸ばします。こうすることで、人を差していた指を、強調するための「切る」手に変えることができます。もし5本の指すべてがそろって指差していると、誰もそれを攻撃とは取りません。人差し指だけですから面倒なことになるのです。



見せる 「見せる」のジェスチャーは、言葉を文字どおりに再現するものになることがあります。話す際に、手が言葉どおりの動作を再現します。

彼が交差点に近づいたとき、彼の左手はハンドルを握り、右手に携帯を持っていました。

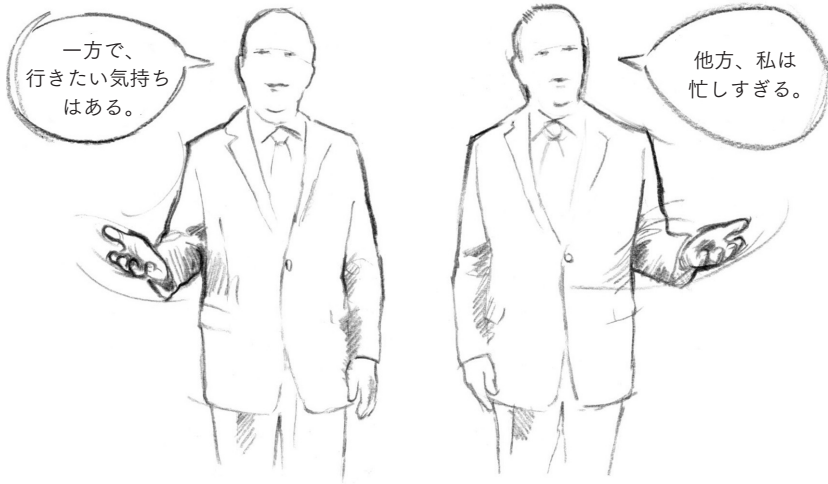
ヴィジュアルエイドのように、手は、言葉で述べていることを「見せる」、あるいは実演します。次のイラストのようにです。



この考え方の感触をつかむため、先ほどの文章を声に出して読み、自分自身

の手でジェスチャーする手順を実行してみましょう。あなたは常に無意識にこのようにジェスチャーをしています。

「見せる」のジェスチャーは時折概念を説明しますが、その場合でも、それは聞き手にとってヴィジュアルエイドのような機能を果たします。この種の表現は会話でよく見られます。



この場合、それぞれのジェスチャーは、話している内容——ここでは2つの考えの違い——を聞き手に「見せる」ものです。会話であれば、聞き手は、「あなたのジレンマを見て取ることができますよ」と反応するかもしれません。ジェスチャーは、視覚的に把握できるものを文字どおり「見せる」のであり、聞き手はそれを見るのです。次のような問題について手を使って説明してみましょう。

この発明は、(片方の手で) 新しくもなく、(他方の手で) 斬新でもありません。

次のイラストのように「その車はあと数インチで彼女をはねるところでした」と説明し、「見せる」ジェスチャーの感覚をつかみましょう。



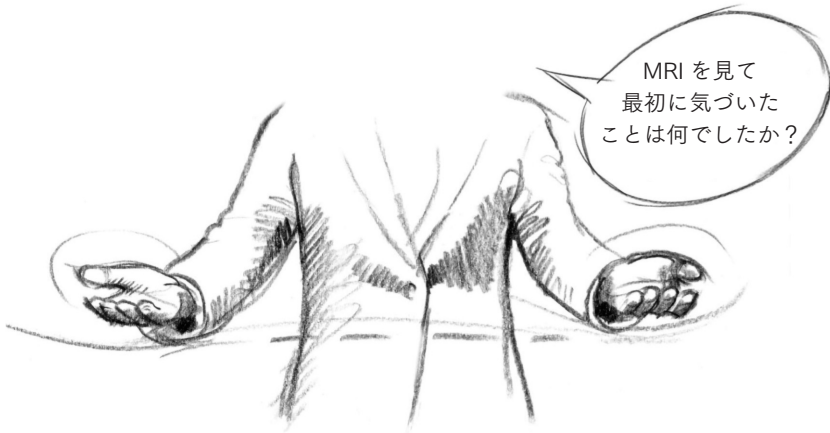
これらの3つの選択肢によってジェスチャーする本能を動かし始めることができます。もし「与える」「切る」「見せる」を意識的に行うことについて最初は気まずく感じたとしても、驚くことではありません。これらを使う感覚をつかむには練習が必要です。3つのR（「準備」・「解放」・「休む」）と3つのジェスチャー（「与える」・「切る」・「見せる」）を用いて、意識的にジェスチャーをするという課題を単純化しましょう。次に説明する最後の概念によって、ジェスチャーの語彙は完成します。

「棚に載せる」ジェスチャー

ジェスチャーを理解し、それを一気に活性化するために役立つ方法は、考えを「棚に載せる」ことを想像することです。この「棚」は、腰から鼻まで広がるジェスチャー領域の底辺にあります。自然なジェスチャーの圧倒的多数はこのジェスチャーの領域で行われています。それゆえに、話すために立ち上がるたびに、目の前に、目に見えない架空の棚があることとなります。手が、レディポジションにあるとき、手はこの見えない棚の上で「休む」ようになっています。ジェスチャー領域の底辺の境界を定めるために、手はいつもそこにあるのです。会話の際のジェスチャーを観察すると、座っているときも、腰の位置あ

たりで——つまり、棚の上で——ジェスチャーがいつも行われていることに気づきます。

「与える」「切る」または「見せる」のいずれを使うにせよ、ジェスチャーを活性化させるためにその棚を使いましょう。たとえば、証人に質問することは、両手で大きな魚を棚に載せる動作のように見えます。



質問を棚に載せる

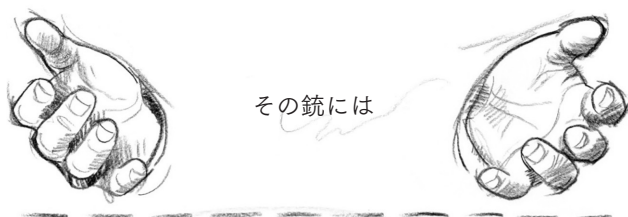
変化をつけるため、一方または他方の手で質問を棚に載せることもできます。この本を置いて、座っている身体の真正面の腰の高さぐらいの位置に、両手で与えるジェスチャーをしましょう。その後、それを一方の手で行い、それから他方の手でしましょう。声を出して次のように言いながらジェスチャーをしてください。

あなたは7月4日にはどこにいましたか？

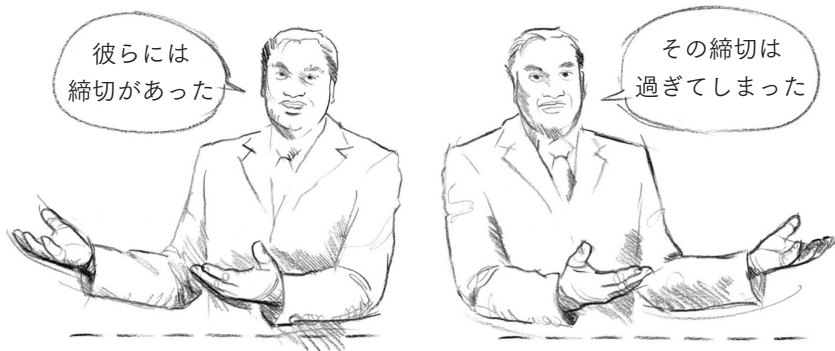
「あなたは」と言うときに両手を前に伸ばし、「いましたか」と言うまで伸ばしたままにしておいて、なめらかにやりましょう。質問のすべてを、最初から最後まで、「与える」ようにしましょう。

強調のために「切る」ジェスチャーをする間、見えない棚は武道家が空手チ

ヨップで板を割る場所になります。もちろん、そのように暴力的に切るジェスチャーをすることはないでしょうが、「切る」ジェスチャーは腰の高さの棚で起こるものです。もしあなたが陪審員に話しかけている検察官であれば、次のように言うかもしれません。「その銃には被告人の指紋が付いていました」。「指紋」と「銃」の単語のところで、「切る」ジェスチャーと一緒に、それを信じているかのように、声を大きくして言いましょう。



最後に、「見せる」のジェスチャーですが、このジェスチャーではこの同じ棚に考えたことを配置します。



今、この場で、感触をつかむために何回か練習してください。

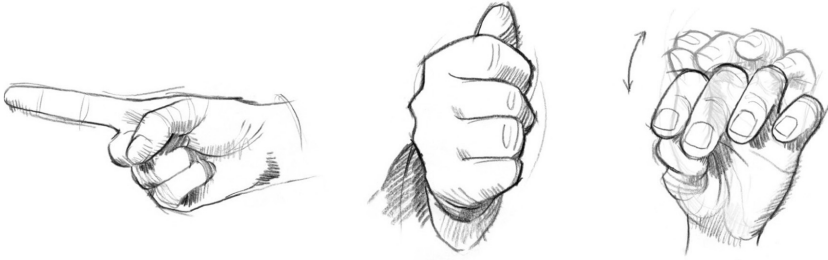
注意を逸らせるジェスチャーがある

注意を逸らせ、イライラさせることすらあるジェスチャーをする話し手を、誰しもが見たことがあるはずです。注意を逸らせるジェスチャーは、役に立ち効果的な、自然なジェスチャーとは根本的に異なります。

反復的なジェスチャーは、単調になり、それ自体が注意を引いてしまいます。何度も何度も同じジェスチャーをしたら、それは注意を逸らせるようになります。そのようなジェスチャーは、口頭での伝達に付随する、退屈な時間を刻み続けるだけのイライラさせるものでしかありません。それらは「指揮者のジェスチャー」と呼ばれ、話し手を下手くそなマーチングバンドの凡庸な指揮者のように見せます。そのようなジェスチャーの轍を踏むことは避けましょう。

人差し指で聞き手を指さしてはいけません。説得しているのではなく、口やかましく小言を言っているように見えるからです。相手方を何度も指さすことも控えましょう。政治家の間で非常に好まれている「親指人形」も避けましょう。親指人形とは、軽く握ったこぶしの人差し指の上に親指の先を突き出す形です。政治家のように見えたとしてもあなたに対する信頼性は向上しないでしょう。

以下のものを避けましょう



人差し指を振る

政治で用いられる
親指人形

繰り返し
時を刻む

自分の自然なジェスチャーが、反復的でも単調でもないことを信じてください。自然なジェスチャーは多様です。なぜなら、それらはあなたの言葉と切っても切れないほど結びついているからです。

ペンを持たないようにしましょう

驚くほど多くの弁護士が、話している間にペンを持つとより安心できると主張します。どうして、プラスチックの細長い円柱が、そのような安心と自信を呼び起こすのでしょうか？ 話している間にペンを持つなどということは非論理的です。それは、書いている間にマイクを持つことと同じくらい無意味なことです。それは馬鹿馬鹿しいことではありますが、それでも、ペンを持つことは、手で何をすべきかという問題に対する非常に人気のある解決方法です。

当たり前のことですが、もし何かを記録する必要があるのであれば、ペンを取ってそれを使い、その後はペンを置いてください。ペンは書くためのものであって、話すためのものではありません。もしあなたがペンを持っていたら、そのペンは必然的に聞き手の気を散らすでしょう。あなたは、そのペンをカチカチさせ、撫で、くるくると回し、さするでしょう。無意識にペンをいじっていることにより、ジェスチャーが流れ出ることが妨げられるでしょう。アドレナリンのエネルギーが、ペンで遊ぶ手を活発にし、聞き手をいらだたせます。