



— VOICE × COMMUNICATION

声のチカラ

コミュニケーション研究が教えてくれること

2つの論文から、「声」がもつ意味をやさしく読み解いていきます。

— はじめに

あなたは「テキスト派」？ それとも「電話派」？

テキスト派

気軽。気まずくない。
自分のペースで返せる。

電話派

声が聞ける。早い。
でも、ちょっと緊張する？

多くの方は「テキスト」を選びます。—でも、それは正しい選択でしょうか？

— 今日のおはなし

2つの「声」の研究を見ていきます

01

双方向の声 — 会話

電話や通話。声で話すと、
つながりや孤独感はどう変わる？

02

一方向の声 — ポッドキャスト

ひとりで聴く音声メディア。
なぜ聴く？どんな効果がある？

— 論文① Kumar & Epley, 2021

声を聞くと、思った以上にいいこと

“It’s Surprisingly Nice to Hear You”

著者

Amit Kumar ・ Nicholas Epley

掲載誌

J. Experimental Psychology: General

公開

2021年

「声で話す方が、テキストよりずっとつながれる。
なのに人は、それを見誤ってしまう」

— パイロット研究 年末年始・300人の調査

声で話すほど、孤独感は減っていた

声で話す時間 ↑ → 孤独感は減る ↓

テキストの時間 → 孤独感とは関係なし

※ 元日前後に答えてもらった300人のデータより。声のやりとりだけが、孤独感の低さと結びついていました。

— 実験1 旧友との再会

予想と、実際はちがった

数年ぶりの友だちに連絡。「電話」か「メール」か—— **67%がメールを選びました。**

予想

電話は、
気まずそう...

実際

気まずさに、
差はなかった

この“思い込み”が、私たちにテキストを選ばせていたのです。

— 実験2 初対面の人との会話

テキスト・音声・ビデオを比べてみた

	テキスト	音声のみ	ビデオ
相手を知れた感	5.4	6.0	5.9
会話の楽しさ	6.5	7.2	7.1
相手への好感	6.7	7.4	7.1
気まずさ	3.6	3.2	3.3

※ 数字は9点満点の評価。音声とビデオはほぼ同じ。気まずさは3条件で差がありませんでした。

— 実験2でわかったこと

ビデオを足しても、
つながりは増えなかった

ビデオ ≒ 音声 > テキスト

いちばん大事なものは、「声」だったのです。

「気まずそう」が、選択をゆがめる

「つながれそう」と期待 ↑

→ 電話を選びやすい

「気まずそう」と不安 ↑

→ テキストを選びやすい

しかも「気まずさ」の不安は、「つながり」の期待より **2倍以上** 強く効いていました。

— 論文①のまとめ

- 1 声を含むメディアは、つながりを強める。
- 2 「気まずさ」は、予想ほど起きない。
- 3 その思い込みが、テキストを選ばせる。

— 論文② PLOS ONE, 2022

ポッドキャストは、なぜ聴かれる？

“Podcast Listening: Motivations and Outcomes”

掲載誌	参加者	公開
PLOS ONE	306人・18カ国以上	2022年

「ポッドキャストは“知的好奇心”で聴かれる。
SNSとは、動機も効果もちがう」

— 聴く人の素顔

好奇心が、原動力

78%

が聴いたことがある

週3.5時間

平均の視聴時間

3年

平均の視聴歴

聴く人に多い

開放性・知的好奇心が高い

あまり聴かない人

「つながりたい欲求」が強い

— ポッドキャストの効果

ひとりで聴くのに、つながりを感じる

出演者への一方的な親しみ

= パラソーシャル関係

→ 「つながっている」感覚

聴いた話を、人に話す

= 社会的な関わり

→ 「人生の意味」を感じる

※ 視聴時間そのものより、どう関わるかが効いてきます。

— 2つの研究を並べると

声には、2つの顔がある

対話型の声 論文①

聴取型の声 論文②

声のかたち

リアルタイムの双方向

一方向の音声メディア

主な効果

つながり・孤独感が減る

意味・パラソーシャル関係

つながりの性質

実際の対人的なつながり

想像上の親しみ

どちらも「声」。でも、つながり方はちがいます。

— じゃあ、どうする？

声で、つながってみよう

01

久しぶりの友だちに電話

気まずさは、思ったより起きない。

02

stand.fm で話す・聴く

音声SNSで、声のやりとりを気軽に。

03

YouTubeライブで声を届ける

リアルタイムの声が、距離を縮める。

次の連絡、ちょっとだけ「声」にしてみませんか。



声を、もう一度たのしもう

思った以上に、いいことが待っている。

参考文献：Kumar & Epley (2021), *Journal of Experimental Psychology: General* / PLOS ONE (2022)