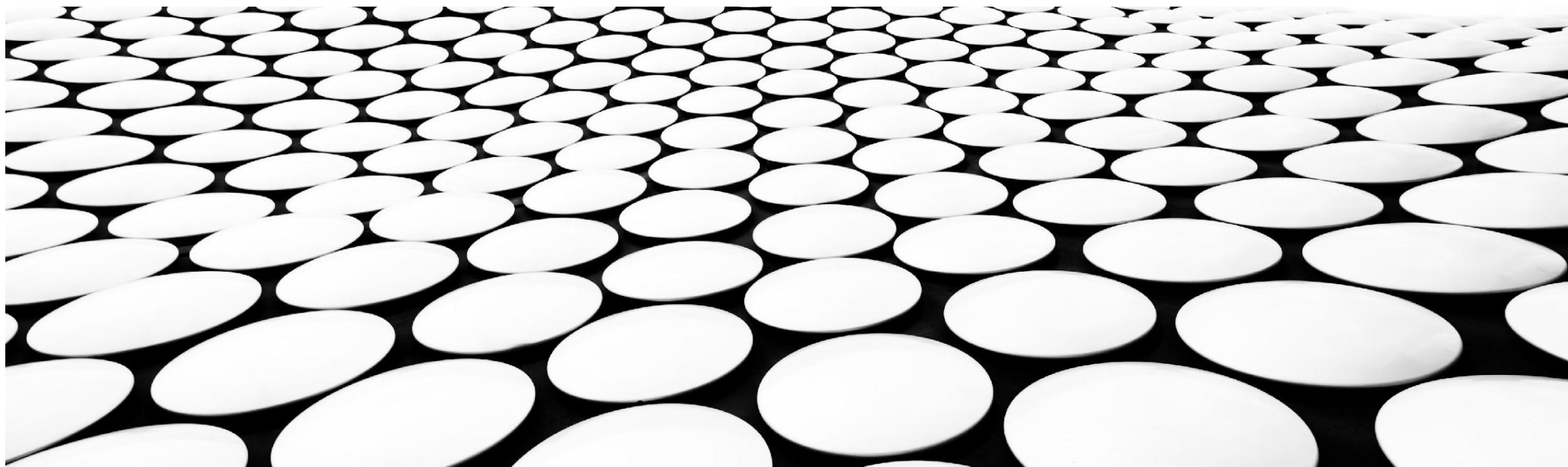

パブリックスピーキング

パブリックスピーキングの極意





こんなお悩みありませんか？

- ① 人前で話すことが苦手
- ② 最近人前で話す機会が増えて来た
- ③ 今後スピーチをする予定がある
- ④ もっと伝わる話し方のコツを知りたい
- ⑤ いつかセミナー講師をやってみたいと思っている

パブリックスピーキングが上手く
出来ない人は2パターンに分かれ
る



1分間自己紹介をしてください



3分間の〇〇な話をしてください

1分自己紹介

知識はあるのに**話す練習**をしてないから上手く話せない
もしくは慣れ、緊張、焦り

3分〇〇トーク

話す内容がない

インプット不足(**知識をいれる**)

■パブリックスピーキングは**知識**をい
れて**練習**すればできる

■知識や練習しても、**あがり症**の人はどうしたらいいのか？？？

あがり症 診断シート

- ① 人前だと人の視線が気になる
- ② 聞き手の反応が気になる
- ③ 緊張しているのがバレてそうで心配
- ④ どこを見て話せばいいかわからない
- ⑤ 緊張すると頭が真っ白になることがある
- ⑥ 出来るだけスピーチする役割を避けてきた
- ⑦ 原稿をちゃんと書くのが苦手だ
- ⑧ 準備をすればするほど緊張して話せない
- ⑨ 自分のスピーチを録音して聴くのが怖い
- ⑩ 本番当日にスピーチをキャンセルしたくなる

-
- 1～5までは**ある癖**があるかたです。

あがり症 診断シート

- ① 人前だと人の視線が気になる
- ② 聞き手の反応が気になる
- ③ 緊張しているのが自分でもわかる
- ④ どこを見て話せばいいかわからない
- ⑤ 緊張すると頭が真っ白になることがある

自意識過剰グセ

- ⑥ 出来るだけスピーチする役割を避けてきた
- ⑦ 原稿をちゃんと書くのが苦手だ
- ⑧ 準備をすればするほど緊張して話せない
- ⑨ 自分のスピーチを録音して聴くのが怖い
- ⑩ 本番当日にスピーチをキャンセルしたくなる

■ 6～10までは**ある癖**があるかたです。

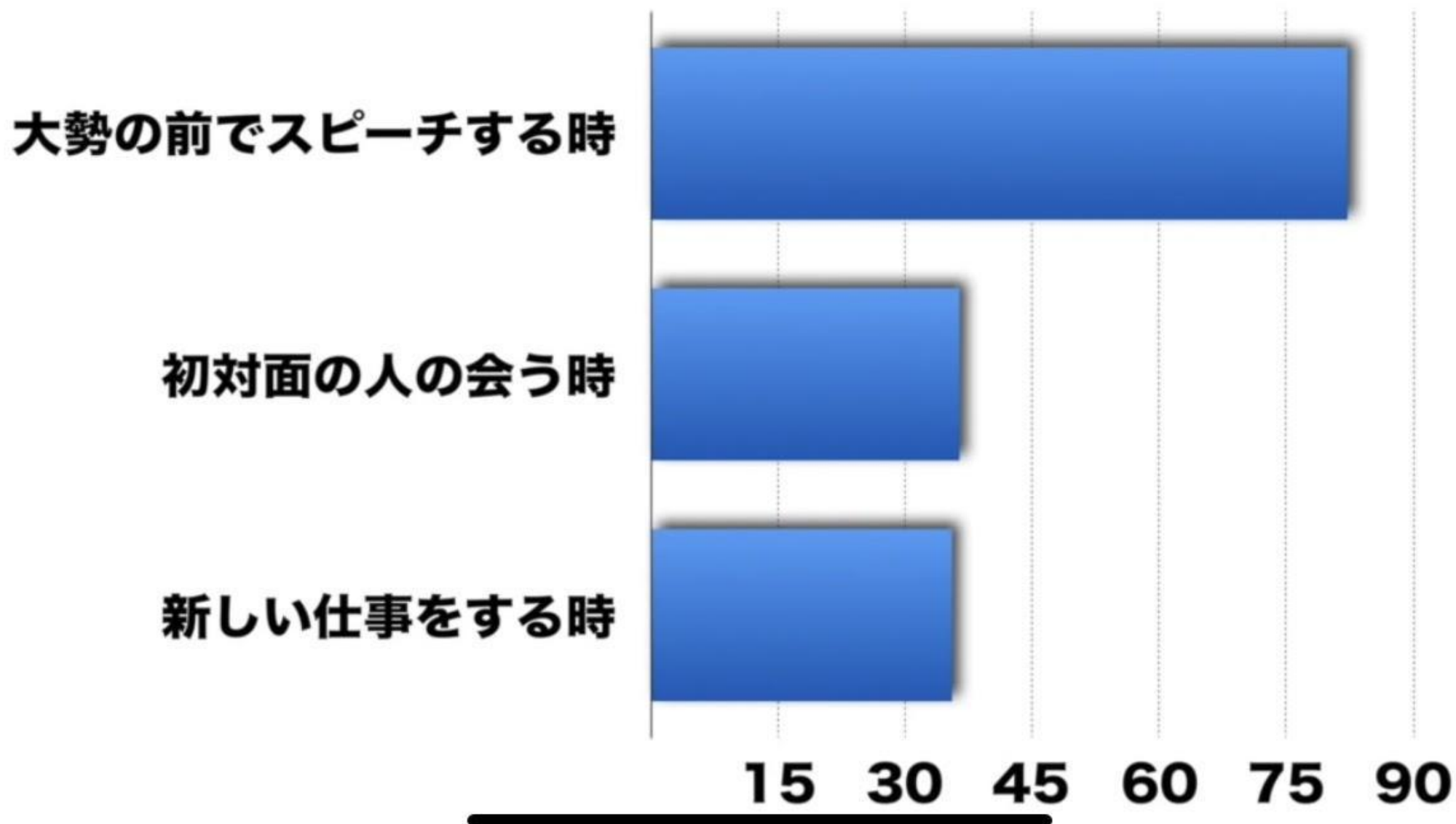
あがり症 診断シート

- ① 人前だと人の視線が気になる
- ② 聞き手の反応が気になる
- ③ 緊張しているのかもしれないと心配
- ④ どこを見て話せばいいかわからない
- ⑤ 緊張すると頭が真っ白になることがある
- ⑥ 出来るだけスピーチする役割を避けてきた
- ⑦ 原稿をちゃんと書くのが苦手だ
- ⑧ 準備をすればするほど緊張して話せない
- ⑨ 自分のスピーチを録音して聴くのが怖い
- ⑩ 本番当日にスピーチをキャンセルしたくなる

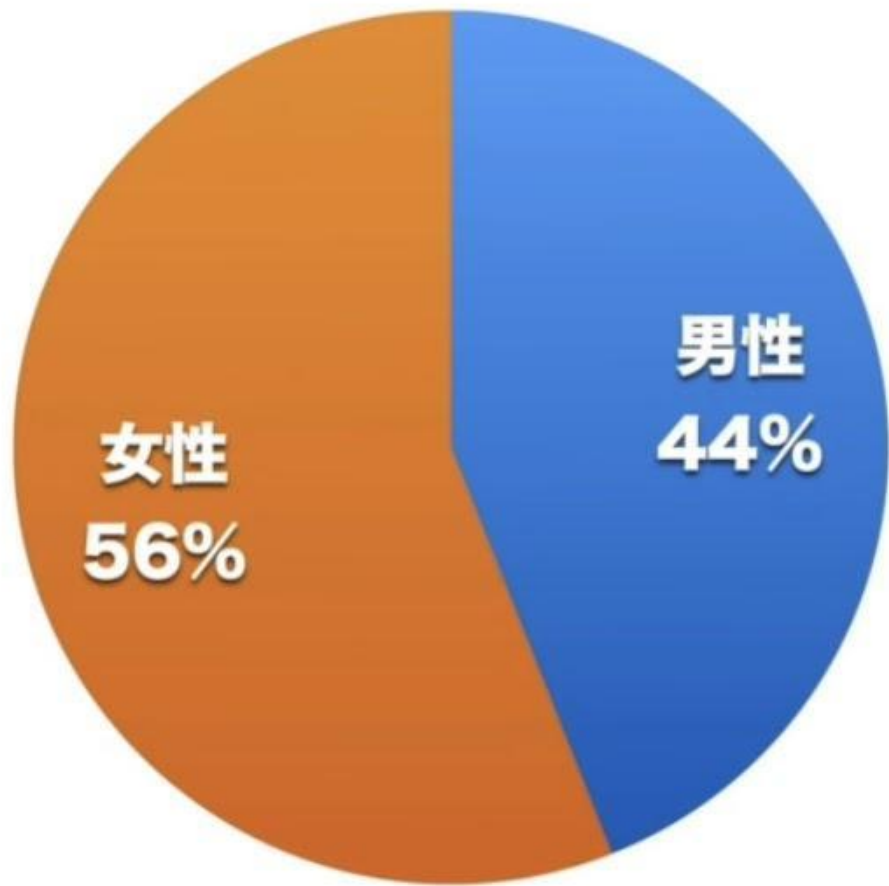
自意識過剰グセ

逃げグセ

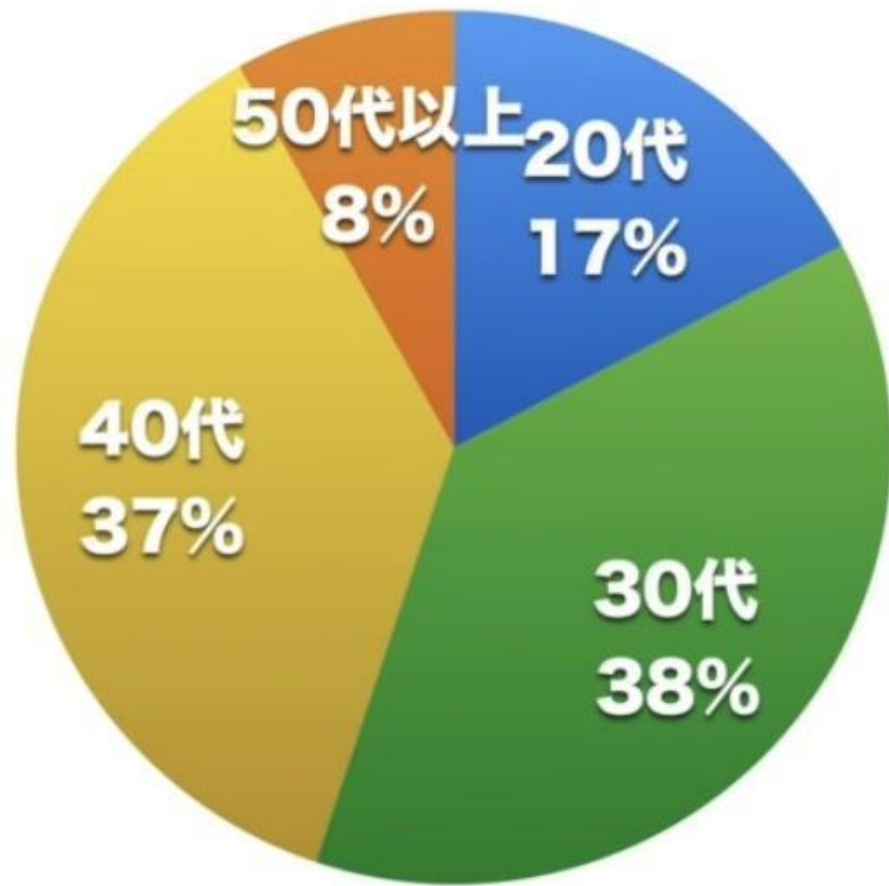
「どんな時に緊張するか？」



「どんな人があがり症で悩んでいるか？」

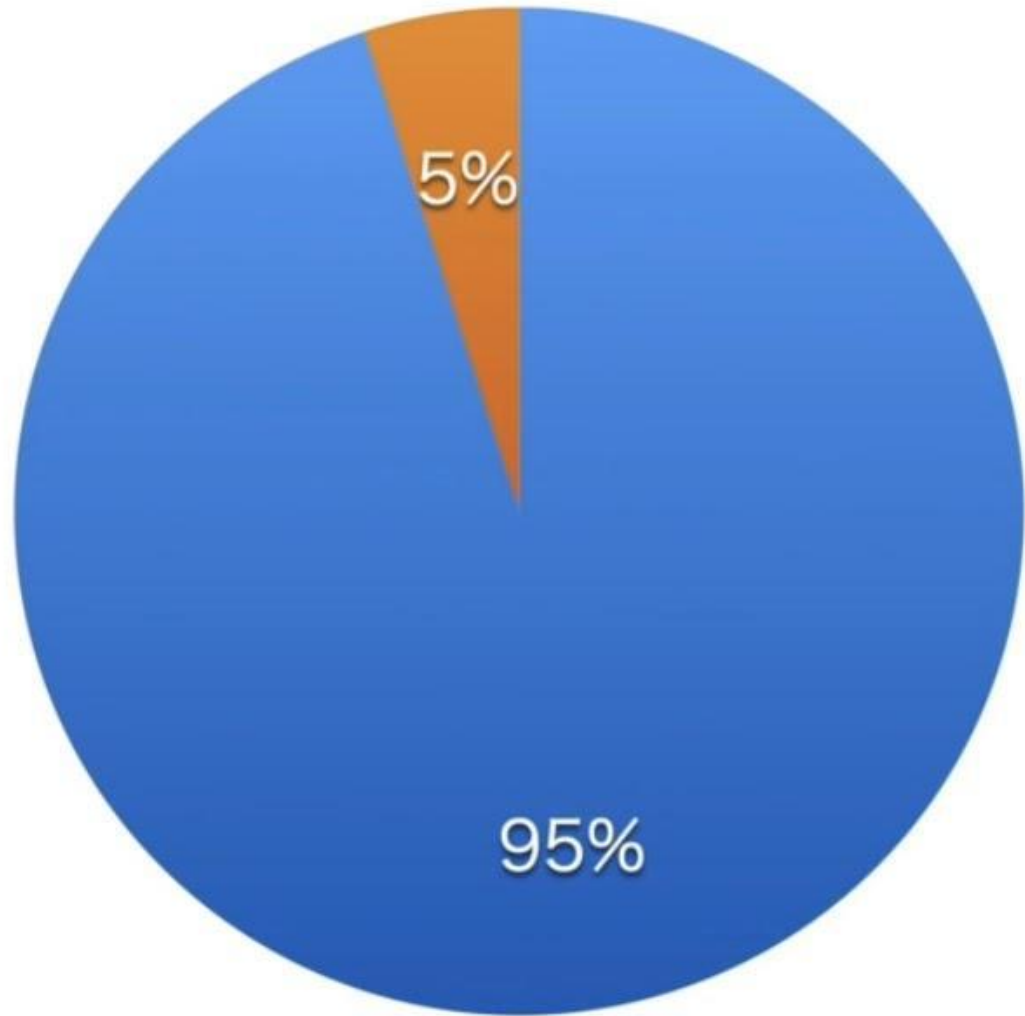


男女比率



年齢比率

「人前で話すとき緊張しますか？」



「はい」 … 95%





「いいえ」 … 5%



なぜ緊張するのでしょうか？

不安遺伝子—世界で最も不安を感じる日本人

- セロトニントランスポーターには遺伝子量の多い「**L型(ロング)**」と遺伝子量の少ない「**S型(ショート)**」の2種類があります。
- L型はセロトニンを多く作り、S型は少なく作ります。**S型**はセロトニンの量が少ないため、「**不安遺伝子**」と呼ばれています。
- 遺伝子の型は「**SS型**」、「**SL型**」、「**LL型**」の3種類の組み合わせです。
- 「**SS型**」の遺伝子を持っている人は不安を感じやすい人、「**LL型**」の遺伝子を持っている人は楽観的な人、「**SL型**」はその中間ということになります。

	SS型	SL型	LL型
アメリカ人 	18.8%	 48.9%	32.3%
日本人 	65.1%	 31.7%	3.2%

S型遺伝子

- ・心配性
- ・悲観的
- ・慎重
- ・悲観的
- ・真面目
- ・緊張しやすい
- ・人に信頼される
- ・責任感が強い

L型遺伝子

- ・恐怖に鈍感
- ・楽観的
- ・好奇心が旺盛
- ・個性的
- ・攻撃的
- ・発想が豊か
- ・社交的
- ・信頼されにくい

緊張する理由は、、、
未来がわからないからです

質問

- 緊張することは悪い事だと思
いますか？

緊張をコントロールする

- 緊張には悪い緊張と良い緊張がある
- 緊張や不安をリフレーミングする

和田アキ子は未だに歌う前に緊張する

- ローランドが和田アキ子とのトークで、いまだに歌う前は緊張するというアッコに対し「僕は緊張を成長痛だと捉えています。緊張は、できるか分からないことにチャレンジしてる証拠。アッコさんがそのキャリアで今も緊張するって素晴らしいです。と話している。

イチローの言葉

「重要な場面で『いやぁ意外と緊張しなかったですね』なんて言う奴は一流じゃない。自分の仕事に対してやれる自信がある。その訓練もしてきた。だったら緊張するでしょ。

上手くできると信じてるし、上手くやりたいと思うから、そのときほど緊張するでしょ。緊張しないということは自分に期待していないということ。だから、緊張しない人はダメだと思う」

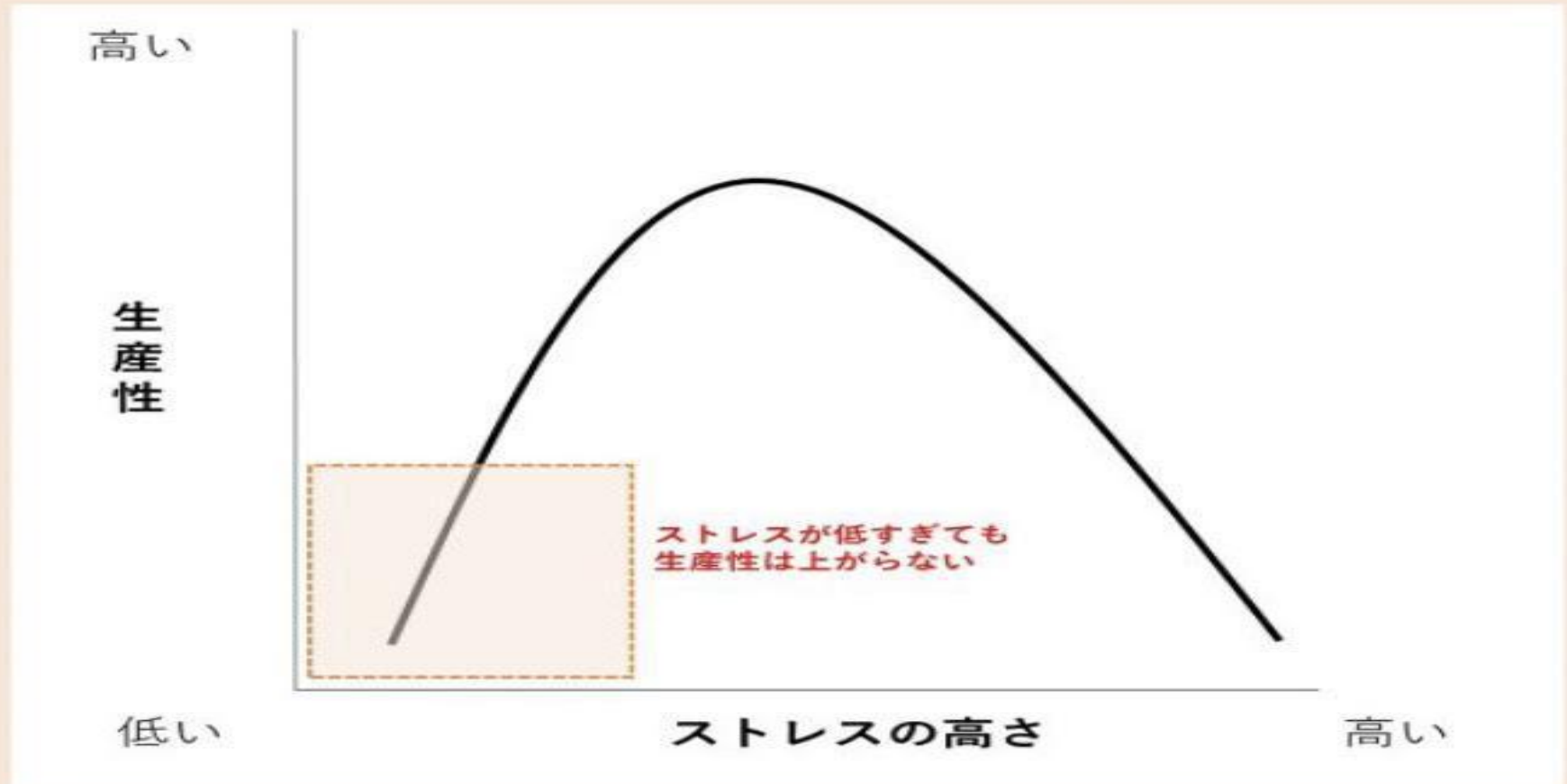
心理学的にも緊張は良いとされている

アメリカ心理学会の会長を務めたこともある心理学者のロバート・ヤーキーズ博士とJ.D.ドットソン博士は、1908年に「**緊張しないよりも、適度に緊張状態にある方が高いパフォーマンスを発揮できる**」という法則を明らかにしました。

ヤーキーズ・ドットソン法則と呼ばれるこの法則は、生理心理学の基本法則とも言われ、専門家の間でも極めて信憑性の高い法則として知られています。

ストレス

ストレスと生産性の関係性



メンタルの強い人の**3つ**の頭の使い方

以下のような自分になれる

- 1, ストレスに強くなる
- 2, 自信や勇気、やる気アップ
- 3, 人の目が気にならなくなる
- 4, 自分らしく生きていける