

## 話し上手な人になる

# 話し方LESSON

### 話下手・苦手意識の克服

#### 1・緊張する

緊張すると自律神経のバランスが変わり交感神経が興奮 → 血圧上がり心臓がドキドキ、筋肉が収縮して不安を感じやすい状態になる。これは人の身体の正常反応で悪いことではない。スポーツや目標達成にはほどよい緊張感がいいとされる。隠そう、緊張しているのはダメだと思うと、さらに不安になり、冷や汗、顔が赤くなる、震えるなどの症状が出てしまう。

対処法：緊張している自分を「認める」 → 認めることで落ち着く

「私、緊張してるんだ」「自律神経が興奮しているな」認める。  
まわりの人と「緊張しますよね」と話すのも有効。

#### 2・自信がない

対処法：うまく話そうとしない → 伝えたい熱意の方が大事  
嫌われる勇気を持つ → 自分の意見を日ごろから育てる  
場慣れ・経験を積む

### メラビアンの法則「人は見た目が9割」

言語情報（話の内容） 7 %

聴覚情報（話し方、声のトーン、速さ） 38 %

視覚情報（表情、しぐさ、所作、装い） 55 %

聴覚、視覚情報が 93 %

話の内容 = バーバル(言語)

見た目 = ノンバーバル(非言語)

言葉：正しい敬語  
美しい言葉（リフレーミング）  
クッション言葉  
伝え方（話の内容）

話し方：話すトーン、スピード、声の大きさ  
態度：姿勢、表情、あいづち、所作、振る舞い  
外見：ファッション、ヘアメイク、身だしなみ  
その他：マナー、気遣い、健康、心の状態

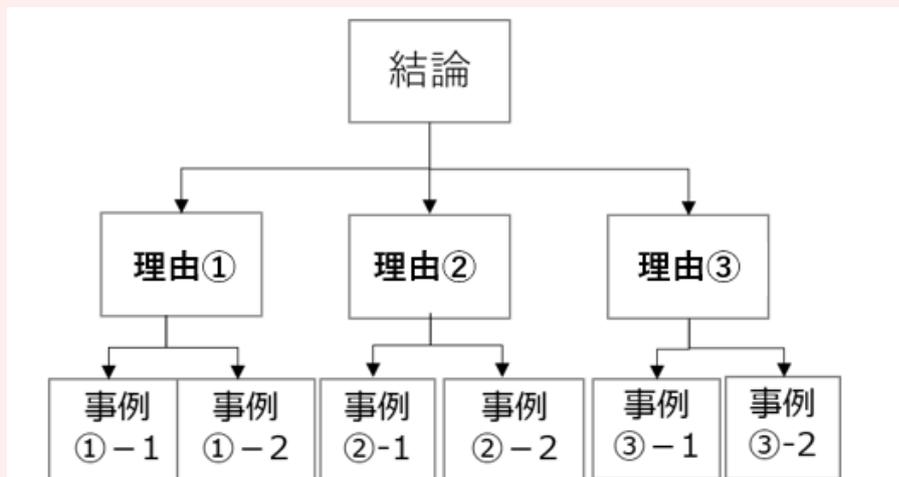
### 3・うまく伝えられない

#### 対処法：話の組み立て方・伝え方のセオリーを知ろう（ロジックツリー）

- ▶ 何のために話すのか**目的・ゴール**を明確にする
- ▶ **結論**の**サンドイッチパターン**を叩き込む
- ▶ 言わなくても伝わる話は**カット**

一般的に、女性はプロセス重視・男性は結論重視といわれる。  
伝わりやすい話し方は「結論」から言うこと。（特にビジネスでは意識しよう）  
伝わりにくい人は「理由」から話をはじめていることが多い。  
まずは下記の**結論サンドイッチ**のロジックツリーの伝え方をマスターしましょう。

- (1) 冒頭で結論をひと言ではっきり言う。
- (2) なぜその結論にいたったのか理由を大まかに3つ言う。
- (3) 理由の根拠をくわしく述べる ←伝わりにくい人はここからはじめている
- (4) 再度結論を述べる



【結論】はこうです。

そう考える【理由】は3つあります。

ひとつめは、①～です。具体的には、事例①-1、事例①-2です。

ふたつめは、②～です。具体的には、事例②-1、事例②-2です。

みつめは、③～です。具体的には、事例③-1、事例③-2です。

以上の理由から【結論】すべきと考えます。



## 伝わる・感じのいい話し方

表情：口角を上げたにこやかな笑顔、眉間にしわを寄せない

姿勢：背筋を伸ばし、鎖骨を開く、肩の力を抜く

発声：お腹から発声、ハキハキと

声の大きさ：少し大きめ、相手の胸に声のボールを届けるイメージ

スピード：はじめゆったり～相手のペースに合わせて～語尾はゆっくり丁寧に

話し方：重要なポイントを言う前に「間」をとる、身体の動きも止める  
重要なポイントを言うときは感情（想い）を込めて、手振りを連動

余分な言葉を入れない：えー、あの～といった口ぐせを意識してなくす

スマホのカメラで録画して、自分の癖を客観的に把握し  
練習するのが上達の近道です！



- ・このコンテンツの著作権は美HappyLifeに帰属します。
- ・私的かつ非商業目的で使用する場合、その他著作権法により認められる場合を除き事前に美HappyLifeの書面による許可を受けずに、複製、公衆送信、改変、切除、お客様のウェブサイト、SNSへの転載などの行為は著作権法により禁止されています。