

想起 整理 構築

Technic

話の対応力とあがり症

適切な学び方

が分かるガイド

Mental

認知行動療法

受講者数

3,000人

突破

長年の悩みにも効く

✓ スピーチから会話まで幅広い悩みに対応

✓ あがり症を技術と心理の両面で改善

✓ 講座選びの参考に

ことばの時間講師 古垣 博康 著

まえがき

はじめまして、「ことばの時間」の講師をしている古垣博康（ふるがきひろやす）です。

私はもともとは放送業界で番組や番組のウェブサ
ービスの制作に関わっていた人間です。それが、話
し方の学びにどんどんのめりこみ、二〇一四年から
話し方講師として活動を始めました。

昔は、話すことが根っから苦手なタイプでした。口を開くときは「こんな話で良いのだろうか」と不安に包まれながら話をしていたものです。

【とくにニガテだったこと】

- 即興でまとまりの良い話ができない
- 人前で話すと、極端に緊張して体も声も震える
- 会議で、意見を深く考えて話せない
- 緊張して早口になる、声が裏返る、吃音が出る
- 説明でうまく伝えられない

ただ、説明など話す機会が多い職場だったため、ニガテでも人前で口を開くしかありません。ですが、場数を踏んでも上達は当然のごとくなく、「今日もうまく話せなかった」と反省したり、悔やんだりする日々を繰り返していました。

転機となったのは、仕事上で「情報を扱うコツ」を深く学び、数年経ったころのことです。番組やウェブ記事を作るには「情報を集める」↓「情報を整理する」↓「情報を組み立てる」といった情報準

備をしますが、「これは、話す際にも使えるのでは？」と考えたのですね。

例えば、即興で話す場合は、頭の中で情報を探す
↓整理する↓組み立てる。そうした情報構築のコツ
が分かると、その場で考えて話すことがスムーズになっ
ていききました。また、コツが分かると自信が付いて、
緊張する場にもだんだんと強くなります。おかげで、
話すことを次第に楽しめるようになり、私の「恥をか
く恐れ」は随分と和らいでいききました。

さらに話し方に関わる学びを深めようと、通信制の大学で心理学を学び、民間の講座で認知行動療法やカウンセリングについて技術を磨きました。おかげで、話す技術だけでなく、人の心という側面からも、コミュニケーションを考えるようになりました。やがて、二〇一四年から東京都大崎を拠点に、話し方講師としての活動を本格的に始めました。これまで三〇〇〇人以上の皆様とレッスンで一緒にしてきましたが、その内容は「スピーチ」「説明」

「プレゼンテーション」「セミナー、講演」「報告」
「会話（雑談）」「あがり症改善」「発表へのコメン
ト」「会議の意見」「公の場での質疑応答」「昇進・
昇格試験対策」など、多岐にわたります。

この本では、これまでのレッスンを踏まえて、皆
様の悩みに対する適切な「学び方」や「レッスン」
が見つかるように当会の情報をまとめたものです。
皆様にぴったりの対策が見つかることを「話がニガ
テ」であった元当事者として心から願っています。

利用上の注意

この本の内容を転載、流用することを禁じます。また、記載内容は当会の学びの視点であり、他団体の学び方のガイドではない点をご理解ください。

参考・想起↓整理↓構築

この本では「想起」「整理」「構築」といった言葉が登場します。これは「頭の中で話を用意する過程」を表しています。この本を読み進める際の参考になさってください。

目次（クリックすると当該ページへ）

悩み①	「人前で、話す内容が飛ばないか心配」	11
悩み②	「その場で考えて、即興で話せない」	17
悩み③	「自分発信がニガテ」	23
悩み④	「話す情報量や、準備時間を改めたい」	30
悩み⑤	「話す内容が拙い、適切な視座がない」	39
悩み⑥	「確実に伝わっているか、自信がない」	45
悩み⑦	「耳からの情報理解がニガテ」	50

悩み⑧ 「言葉を使うことに苦手意識がある」――53

悩み⑨ 「話すときに声が出づらい、早口になる」――56

悩み⑩ 「緊張時に、頭の中が真っ白になる」――60

悩み⑪ 「失敗が怖い（恥をかきたくない）」――65

悩み⑫ 「複数人がいる状況で、過剰に緊張する」――68

悩み⑬ 「緊張時の呼吸の苦しさ、声や手の震え」――73

悩み⑭ 「慎重で、話す一步を踏み出しづらい」――76

悩み⑮ 「雑談がニガテで、人と関わりづらい」――79

悩み① 「人前で、話す内容が飛ばないか心配」

なぜ、話す内容が飛ぶのか、皆さんは考えたことはあるでしょうか。

「緊張したときに話が飛びやすい」と考える人が多いかもしれませんが。

これは誤りではないのですが、少し違う事情も隠れています。

認知科学の世界では、ワーキングメモリという、

「脳の作業台」とも言える機能があるとされます。例えば、普段の仕事や勉強で広い机があれば、本やノートをたくさん載せて作業ができますよね。ワーキングメモリは頭の中に、様々な情報を載せて維持したり、その情報をもとに深く考えたりできる脳の作業台なのです。そして緊張などの不安が強いときにワーキングメモリの機能は低下しやすくなります。だから通常よりも緊張時の方が、頭の中に情報を留めておきづらいつと感じる人は多いと思います。

ただし、もっと問題なのは、緊張で機能が低下したワーキングメモリに追い打ちをかける原稿を用意する人が多いことです。例えば、

「心配症で、情報を網羅した原稿を書く」

「ラクに覚えられる情報の組み立てが分からない」

こうした事情から、話しづらい原稿を用意してしまう人が多いのですね。どちらかというと、真面目で話に様々な思いを込めようとする人ほど、ワーキングメモリに対して高負荷の原稿を用意し、「話が

飛んでしまおう」という状態に陥ることが多いです。

当会では、ワーキングメモリにのっての負荷を軽減する、話しやすい原稿の書き方を学んで頂けま

す。例えば「情報の道筋の整理」「一文の適切な情

報量」「文と文の自然な繋がり」など様々なポイント

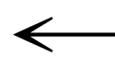
があります。これらは、多少は無視しても若い頃であれば努力して話を覚えて、無事に話せたかもしれません。ですが、実は発表時に余裕を無くしていたり、年齢を重ねた際に原稿を覚えるハードルが

高まったりと、話しづらくなるリスクを抱えやすいです。また、適切な原稿準備ができると、自分が覚えることがラクになるだけでなく、「聞く人も頭に情報を残しやすくなる」というメリットがあります。

当会では、十代から七十代の方まで、適切な原稿準備のコツを学んで頂いています。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●人前での話し方講座 初級編（想起）



●人前での話し方講座 中級・上級編（整理、構築）

とくに、中級・上級編では、話を覚えやすい情報構築について深く学んで頂けます。初級編は、講座のお試しとして、ひとまずの受講がオススメです。

[目次に戻る](#)

悩み②「その場で考えて、即興で話せない」

即興で話すシーンは、わりと多く、「送別会などのスピーチ」「会議の意見」「ビジネスにおける説明や報告」「質疑応答」「発表へのコメント」「会話（雑談）」などが含まれます。

また、講師として人前で話す人も、原稿を読み上げるだけだと棒読み感が生まれます。少しは即興パトトを設けると印象が変わるので、やってみたいと

考える人も多いかもしれません。

即興で情報を扱う際は、頭の中で「情報の維持」をしながら答えを検討します。例えば算数の暗算は計算式や、繰り上がりなどを頭に維持しながら、最終的な答えにたどり着きます。

話す場合も頭に様々な情報を維持しながら、話す内容を検討します。例えば会議の意見なら、自分の案の案を検討↓他人の反論を予想↓さらに良い案を練る、といった作業を頭の中に情報を維持しながら

進めます。

あるいは、「スピーチならネタを想起↓ポイントを整理↓構成を検討」といった作業を頭の中で情報を維持しながら進めます。

こうした作業は「**悩み①**」で紹介した脳の「ワーキングメモリ」という機能が関わります。どれだけ情報を維持できるかには個人差もありますが、とくに問題なのはスムーズに想起↓整理↓構築などの情報構築ができないと、ワーキングメモリの余力がな

くなることです。即興がニガテな人は、もともと話を
作る際の思考手順が効率的ではないことが多く、
知らず知らず、ワーキングメモリに負担を掛けて頭
を一杯にしていることがあります。

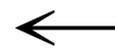
だからこそ、「想起」「整理」「構築」といった学
びを通して思考手順を見直すと、頭の中で話をスム
ーズに考えやすくなる人が多いのです。

また、即興で話を考えるだけでなく、「自分の

思考」を他人に話すことが、そもそもニガテなケースもあります。この場合は、自分の意見を話す場がニガテであったり、評価にさらされる自信がなかったりして、余計に話の準備で手間が掛かっていることがあります。これについては、次項の「**悩み③**」の中で解説しています。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●人前での話し方講座 初級編（想起）



●人前での話し方講座 中級・上級編（整理と構築）
または、次のレッスンを受講する方もいます。

●会議でフリーズしないための「思考の組み立て方」講座

●説明力を磨く個別レッスン

●会話力を伸ばす 個別レッスン [目次に戻る](#)

悩み③ 「自分発信がニガテ」

このタイプの人には「本で知った情報を話す」など「借り物の話」は比較的しやすいことがあります。ただ、自分自身で物事を分析したり、アイデアを考えたりして話すことがニガテなのです。この場合は「**仮説を立てる**」「**選択と集中**」「**論理的思考**」といったコツに慣れることがオススメです。以降で詳しく解説します。

●仮説を立てる

「仮説」とは、世の中の事象を見つめて、自分の頭で「何が問題なのか」「どう対応すると良いのか」を検討することです。

「商品の売上改善のための分析と提案」

「物事にどう向き合えば、自分が成長するか」

「この事例は本質的に何が功を奏したのか」

仮説はこのように、何をどうすれば結果に繋がるのかを、自分で考えて導く作業だと言えます。

●選択と集中

仮説を考える際、「自分発信がニガテな人」は適切な仮説を「選り抜く」ことに不慣れなことがあります。そこで磨きたいのが「選択と集中」の感覚です。例えば、「家電メーカーがスマートフォンの開発だけに集中し、他の製品を製造する以上の売上を達成」するように、戦略的な選択をすることです。こうした選択に慣れると、より適切な仮説を頭で選り、自信を持って話しやすくなります。

ば会話が面白い人も、「くしたら、くになった」という道筋で、論理的に破綻がなく、ストーリー性のあ
る話が上手なことが、わりと多いです。

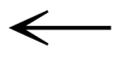
ここまで紹介した、自分発信をするための仮説思
考、選択と集中、論理的思考は、スピーチの学びで
しっかりと磨いて頂きます。当会のスピーチの学び
は、日常的な出来事から自分なりのメッセージを考
え、まとめるものです。その際、自分なりの仮説を
作ったり、適切なメッセージを選択と集中で選んだ

り、論理的思考で長い話をまとめたりするトレーニングがあります。

当会では、まず情報の想起からスタートして自分発信の材料を豊かにした上で、スピーチの学びに進んで頂きます。この流れで学ぶと、自分の頭で発信を考えることを、習慣化しやすくなります。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●人前での話し方講座 初級編（想起）



●人前での話し方講座 中級・上級編（整理、構築、スピーチの学び）

あるいは、次の講座もおすすめです。

●会議でフリーズしないための「思考の組み立て方」講座

[（目次に戻る）](#)

悩み④ 「話の情報量や、準備時間を改めたい」

ケース1・伝える情報が増えがちで、要約もニガテ

端的に伝えられない人は「情報の抽象化」の学びがオススメです。この「抽象化」とは、特徴を抽出することを指します。言い換えれば「シンプル化」や「デフォルメ化」とも言えます。例えば似顔絵では特徴的なパーツをしっかり描き、ほかは簡略して描きます。すると、特徴が残りながらも、全体は

シンプルな絵になります。これが「抽象化」なので
す。

情報の抽象化でも、伝えたいことの核心を残し、
ほかを簡略化します。とくに情報の「要約」や、
「かいつまんだ説明」をするとき、こうした抽象
化が役立ちます。

ちなみに「抽象的に伝えるのは良くない」などと
よく聞くかもしれませんが、それは抽象化をし過ぎ
て、情報が漠然としたときのことです。

むしろ、ほどよく抽象化して、情報を端的に伝えることは、情報量が多くなりがちな人や、ポイントを抽出するのがニガテな人には必要な技術です。

ケース2・話が短く終わり、物足りない印象になる前項の「抽象化」とは逆の「具体化ができな
い」、あるいは「話の的を絞れない」というケースが多いです。次で詳しく紹介します。

●具体化ができない

例えば「短納期で厳しい仕事だった」という話を簡単に「難しい仕事だった」と表現するなど、言葉や伝える情報がシンプルになり過ぎる傾向があります。あるいは物事の結果に注目し、過程を詳細に見つめづらいと、端的に語りすぎることがあります。

●話の的を絞れない

話の中で中心となる話題を決めずに、表面的な

情報を広く語るだけだと、話が早く終わることがあります。「ここを深く語ってみよう」という情報の採掘ポイントを決めると、より記憶やデータを深掘りして伝えようとする意識が生まれます。この作業に慣れないと、スピーチでも説明でも、情報を浅く述べて終わることに留まり、聞く側の思いとして「もう少し深く語って欲しい」と求めたくなることが少なくありません。

ケース3・発表用の原稿を書くのに時間が掛かる

この場合、次の原因が多いと考えられます。

●伝えたいことを言語化するのに時間が掛かる

●情報の整理がニガテで、たくさん要素が頭にあ
り、まとめるのに苦労する

●話の整合性が悪く、うまくまとまりづらい

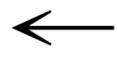
この場合は、言語化や、「俯瞰しながら情報を整理する」ことが上達すると、効率良く原稿がまとまるようになります。とくに「話の整合性」が悪い場

合は細かい部分で行き詰まっているように見えて、実はその奥で「話のコンセプトが漠然としている」など、大きな問題が隠れていることが多いものです。この場合は、客観的なアドバイスを受けつつ、細かな問題を俯瞰して、より大きな問題を見つけられるように情報の扱い方に慣れていくことがオススメです。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

ご紹介した、ケース1（伝える情報が増えがち）、ケース2（話が短く終わる）、ケース3（原稿作成の時間が掛かる）はいずれも、次の講座がオススメです。

●人前での話し方講座 初級編（想起）



●人前での話し方講座 中級・上級編（整理、構築）
中級・上級のお申込の際に、メールで何がニガテ

かをお知らせ頂けたら、悩みに沿ったアドバイスをお送りします。また、「人前での話し方講座」のあとに次の講座を受講する方もいます。ビジネスの場で情報を論理的に伝える技術や、情報を俯瞰するチカラを、磨くことができます。

●説明力を磨く 個別レッスン

[\(目次に戻る\)](#)

悩み⑤ 「話す内容が拙い、適切な視座がない」

まず、「感覚的に自分の思ったことを伝える」「こ
とに話が留まっていらないか、確認しましょう。

例えば

「今年、〇〇の仕事を経験できてよかった」
だと、感覚的に思ったことを伝えているだけです。

「今年、〇〇の仕事を経験できて、自分の成長に
繋がった」

だと、少し具体的に、拙い印象が払拭されます。

「今年、〇〇の仕事からマネジメント力を学べて、

自分の成長に繋がった」

だと、さらに具体的に充実した印象です。

このように、言葉を適切に増やしなから 「何を伝えたいかを、より、明確にしていけます。

すると、拙い印象が変わりやすいです。

また、視座の高さも大事なポイントです。そもそも

も他人に貢献することが好きな人に多いのですが、誰かの役立つことを目指せても、「多くの人に役立つこと」を考える作業に慣れていないことがあります。その場合は物事を俯瞰することから始めてみましょう。チームの働きや、世の中の動きを見て、「こういうことが言えるのではないか？」という仮説を検討してみるのがです。そして、それを具体的な言葉に落とし込みます。

こうした点は基本的に、「具体的な事象から、抽

象的なメッセージを導く『ボトムアップ』の発信」に強くなることでもあります。（その反対は、組織の方針などの「抽象」から「具体的な話」を作るトップダウンの情報構築）当会ではスピーチの学びでボトムアップの発信力を磨いて頂きます。講座で扱うのは自分の身の回りで起きたことですが、そこから「何を伝えるべきか」を考えて頂きます。こうした力があると、普段から大局を見つめた情報発信をしやすいになります。

また、「業界の専門的な視座が低い」と感じる場合、その業界における多角的な思考や批評的思考が必要となることがあります。その点に対応したレッスンも当会では選択して頂けます。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●人前での話し方講座 初級編（想起の学び）



●人前での話し方講座 中級・上級編（整理の学び）

その後、ニーズに合わせて、次のレッスンを受講される方もいます。

●会議でフリーズしないための「思考の組み立て方」講座

[目次に戻る](#)

悩み⑥ 「確実に伝わっているか、自信がない」

普段、自分としては分かりやすく伝えつつも、相手に伝わらないことはあるでしょうか。

あるいは、そもそも、「分かりやすく伝えるとはどういうことか」を、よく理解できなと感じることはありますか。

こうした場合、「相手がどう理解するかの想定」に不慣れな人が多いと感じます。具体的には次のポ

イントの理解が難しいのです。

●言葉の意味と使い道についての客観的な理解

●人が受け取りやすい話の組み立て方

例えば、「直筆の手紙を書く」という文章がある

とします。これは「相手が混乱しやすい言葉の使い方」なので、注意が必要です。そもそも「直筆」とは、単に「手書き」という意味ではありません。

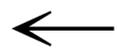
「野球選手から、直筆のサインをもらった」など、

「著名な人が自ら書いた」場合に使うというニュアンスがあります。ただ、伝え方に自信がない人は「こういう意味なのだろう」と自分なりに考え、それ以上の突き詰めた点検には意識が回らないことが多いのです。言葉のニュアンスを知るには、言葉の意味と使い道の客観的な理解をすることが必要です。さらに、「話の組み立て方」についても、相手が違和感なく理解でききる情報の運びがあり、学ぶこととで伝わりやすさが変わっていきます。

ぜひ、主観的な伝え方を脱して、客観的な伝え方の法則を学んでみてください。私自身も、自分の伝え方をイチから見直して、「これなら伝わる」という自信を得られた一人です。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●人前での話し方講座 初級編（情報を扱う基礎）



●人前での話し方講座 中級・上級編（言葉の意味や使い道、話の組み立て方）

あるいは、「ビジネス分野に特化した伝え方」を学びたい方は、「人前での話し方講座 初級編」のあとに次のレッスンを受講される方もいます。

●説明力を磨く 個別レッスン

[目次に戻る](#)

悩み⑦ 「耳からの情報理解がニガテ」

例えば、聴力に問題がなくても「電話で話を聞く」際にストレスは感じるでしょうか。「**悩み②**」で紹介しましたが、頭の中の情報保持が難しいと、耳からの情報理解がニガテになることがあります。

人は、耳から聞いた情報を一時的に記憶しながら、話の内容を理解します。情報を一時的に記憶でき量が少ないと、耳からの情報理解がニガテにな

りがちです。また、要点を抽出するなど、「情報を選別する」ことが難しいこともあり、余計に頭の中で情報が渦巻いている可能性があります。対策としては、まずは「頭の中で情報を整理すること」に慣れると、話を聞いて要点を抽出するなごど、要領良く聞きやすくなります。また、会議のコツについて学ぶ講座では、聞き方のトレーニングもありますので、情報理解の仕方をあらためて点検するのもオススメです。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●人前での話し方講座 初級編（想起）



●人前での話し方講座 中級・上級編（整理・構築）

あるいは、次の講座を受講しながら、聞くトレーニングをすることもオススメです。

●会議の話を深く理解する、情報の聞き方トレーニング

[目次に戻る](#)

悩み⑧ 「言葉を使うことに苦手意識がある」

とっさに言葉が出てこない場合は、年齢の影響もあるのですが、「言葉を思い出す回路を強化する」ことが対策となることがあります。（当会の講座では、想起のレッスンで詳しくお伝えしています）
また、次の悩みも当会に多く寄せられています。

「語彙が乏しく、言葉の選択肢があまりない」

「適切に言葉で伝えることがニガテ」

これは「**悩み⑥**」でも紹介しましたが、言葉の意味や使い方を大雑把に捉えていると、細やかな言葉の知識が身に付きづらくなります。例えば、パソコンを持っていても使い方を知らなければ道具として活用できないうように、言葉についても十分にその性能を引き出すコツがわからないと、実際には使いづらいためです。当会のスピーチや説明のレッスンは、言葉と深く向き合い、言葉を使いこなすための学び方を紹介しています。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●人前での話し方講座 初級編（想起）



●人前での話し方講座 中級・上級編（言葉の適切な使い方）

このあとで、次の講座を受講しながら、言葉について
の知識を深める人も多いです。

●説明力を磨く個別レッスン [（目次に戻る）](#)

悩み⑨ 「話すときに声が出づらいつ、早口になる」

もし、単純に「声が小さい」などのお悩みがあれば、ボイストレーニング専門の教室でレッスンをされるほうが、効果が高いと思われまふ。

ただ、次のようなお悩みがあれば、当会で学んで頂ける講座があります。

●話す際に「頭の中で話を考える」ことに意識を奪われ、発声まで意識できなひ。

●話すときに気持ち焦ってしまい、早口になりやすい。

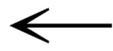
●緊張したときに、声が出づらい、滑舌が良くないと感じる。

こうした場合は、話す内容や緊張に意識を奪われ、声を意識的にコントロールするだけの頭の余力がない状態です。その場合は、即興でも余裕を持って話す練習と、意識的に声をコントロールする練習を並行することがお勧めです。

ことばの時間」の推奨トレーニング

「話す内容」に意識を奪われがちな場合は、次の講座で脳の余力を生み出しやすい伝え方を磨きましよう。

●人前での話し方講座 初級編

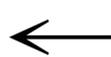


●人前での話し方講座 中級・上級編

また、中級・上級の受講時に、メールで声についても磨きたい旨をお知らせください。

「緊張」して意識の余裕がない場合は、次の講座がオススメです。

●あがり症改善講座 入門編



●あがり症改善講座 実践編

実践編の受講時に、メールで声についても磨きたい旨をお知らせください。

[\(目次に戻る\)](#)

悩み⑩ 「緊張時に、頭の中が真っ白になる」

「人前で話していて緊張すると頭が真っ白になる」

「話の内容を忘れて、何も考えられなくなった」

こうしたお悩みは、当会ではわりと多く寄せられます。これは、よほど話す場面に関してトラウマがある場合は別ですが、基本的には「**悩み①**」で紹介したように、

●緊張時に、脳の余力が不足する。

●話を考える、思い出すなどの思考負荷で、ワーキングメモリの余力がさらに少なくなる。こうした原因が考えられます。

対策としてはまず、**原稿の内容や即興時の情報構築の仕方**（想起↓整理↓構築）を点検することで、す。というのは、緊張時に脳の余力を保つには、情報処理の負担を軽くすることが必須だからです。少しでも脳の負担を減らすことで、本番で余裕を持つ

て話しやすくなります。

また、失敗への不安が強いと余計にその制御でワーキングメモリの余裕が枯渇しやすくなります。そのため、不安をやわらげるワークを普段から実践して頂き、本番時に良いパフォーマンスを目指して頂きます。

ことばの時間」の推奨トレーニング

時間をかけてトレーニングしたい方は、人前での話し方講座を利用されます。

●人前での話し方講座 初級編



●人前での話し方講座 中級・上級編

もし、講演など短期的な練習をしたい方は、そのリハーサルをしながら、コツを学んで頂きます。

●講師・講演者向けベーシックレッスン

なお、緊張感や不安感が強く、そのために本番前に頭が真っ白になりやすい場合は、あがり症改善の講座を軸に受講する人もいます。

●あがり症改善講座 入門編



●あがり症改善講座 実践編

[\(目次に戻る\)](#)

悩み⑪ 「失敗が怖い (恥をかきたくない)」

「声が震えたら、どう思われるだろう」「呼吸が苦しそうに見えたら、良くない評価が広まるだろうか」など、大勢の前で恥をかかないようにと、不安が強くなることはあるでしょうか。

もちろん、誰しも、恥をかきたくないものです。ただ、他人よりも潔癖なほどに恥を怖がってしまいう場合は「他人からの合格点を求める」あるいは、

「自分の中の理想を追い求める」といった意識が強いことがあります。過去に他人から厳しく叱責された場合や、常に評価を意識して生きてきた場合などに、こうした思いが強くなりがちです。

大切なことは、失敗しない理想を思い描くよりも、失敗しても自分を認められること。

当会では、社交不安症（あがり症の診断名）の治療でも使われる、認知行動療法を基本として、話す際に自分を認めることを実践して頂くメニューに取り

組んで頂いています。もちろん、「話を忘れてしま
う」「呼吸が苦しくなる」など、恥をかきそうな点
の対応も大事ですが、そもそも恥に敏感になってい
たら、その向き合い方を学ぶことで、自分の不安を
調整しやすくなります。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●あがり症改善 初級編（基礎的な緊張対策）



●あがり症改善 中級編（自分を認める＋悩みの対処）

[目次に戻る](#)

悩み⑫ 「複数人がいる状況で、過剰に緊張する」
この悩みについては、いくつかの原因が考えられ、適切な学びも変わります。

まず、「大勢の前で恥をさらしくたない」場合。上司など「自分を評価する人」がいる場合や、多数の人に「奇妙な人」というレッテルを貼られることを恐れます。この場合は、**悩み⑪**で紹介したように、恥を恐れすぎないように、認知行動療法などに

取り組むことがオススメです。また、自分が自信のないポイント（話し方の悩みや緊張の症状）があれば、その対策をマスターしておく、より大勢の前での不安を解消しやすくなります。

次に、「3〜4名以上で緊張感が強まる」場合に
ついて。雑談でも3〜4名以上を相手にすると「どうしたら良いか分からない」と話しづらい感覚を味わう人もいます。これはもともと、複数人がいる状態

況で脳がストレスを感じてしまう性質が関わっている可能性があります。その場合は、周囲の人よりも、「話すことに意識を集中する」トレーニングをオススメしています。意識を適切な対象に向けられれば、聴衆に意識を向け過ぎずに、脳のストレスを緩和しやすくなるからです。

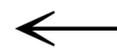
また、「知人がいないと、緊張する」というケースもあります。その場合は、「自分を受容してくれ

る人」「安心感を与えてくれる人」**「がいないと話
づらいと感じるようです。ただ、この場合は普段か
ら自分と他人が密着しないような、境界線の意識が
オススメです。ほどよい距離感だからこそ安心して
話せるような意識を育てていくトレーニングが推奨
です。**

いずれの場合も、当会では、あがり症改善のトレ
ーニングで、個々の悩みに向き合って頂きます。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●あがり症改善 入門編（緊張感コントロール）



●あがり症改善 実践編（個別の悩み）

実践編を受講される際は、ご自身が何を気にしてしまおうのかをメールでお知らせください。その内容を踏まえつつ、あがり症対策を学んで頂きます。

[目次に戻る](#)

悩み⑬「緊張時の呼吸の苦しさ、声や手などの震え」

呼吸の苦しさや、声や手などの震えは、実は大勢の前でだけ起きるものではありません。例えば、美容室で席に座るときに息が苦しくなることや、家族の前で自信のない行動をするときに声や手などが震えることもあります。これらは、不安なことに意識が集中してしまう人に多い悩みです。

症状が激しい場合は医療機関を受診されるのが適

切なことがあります。当会では緊張感の緩和と、認知行動療法などで不安を軽減するトレーニングを行って頂いています。合わせて、心の余裕を持てるように、話す自信や、適切な練習の仕方を学んで頂くことで、改善されている方が多いです。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

●あがり症改善 入門編 (緊張感コントロール)



●あがり症改善 実践編 (個別の悩み)

もし、講演など短期的な練習をしたい方は、そのリハーサルをしながら、コツを学んで頂けます。

● 講師・講演者向けベーシッククレックステン

[\(目次に戻る\)](#)

悩み⑭ 「慎重で、話す一歩を踏み出しづらい」

会議で意見を出すことや、人との会話など、他人のように積極的には話せない。そうなりたい思いもあるけど、一歩を踏み出して、自分から話すことを躊躇してしまおう。

こうしたときに、まず、慎重だからこそ、よく考えて行動するなど、自分の個性ならではのメリットがあることも知っておきましょう。そして、無理に

陽気でポジティブなキャラに変わろうとするのではなく、何を掴むと積極的になれるのかを、考えてみましょう。

それは、人によっては、話すための技術かもしれないし、あがり症との向き合い方なのかもしれない。自分の心のエンジンが動き出す要素を、講座の体験などを通じて、探してみるのがまずはオススメですよ。

「ことばの時間」の推奨トレーニング

当会のカウンセリングでは、講座体験ができるので、それを踏まえて、技術面や心理面で何が自分に必要な要素だと言えるか、探って頂くのがオススメです。

●話し方・あがり症総合カウンセリング

[\(目次に戻る\)](#)

悩み⑮ 「雑談がニガテで、人と関わりづらい」

「集団の会話に付いていきづらい」場合は、自分が関心のない話題の対応力を上げると、会話に参加しやすくなります。また、話を聞きながら、自分の頭にさまざまなイメージが生まれているかは確認したいところですよ。このイメージというのは、「相手の話を聞いてその情景をありありと想像する」「ことや、自分の体験を連想する」といったことです。

集団で会話をすると、色々な人が話をするので、話の中のイメージがどんどん生起しては過ぎ去っていきま
す。このスピード感に付いていけない場合、話を理解
したり、何を話すか考えたりする余裕がなくなるので
す。そのため、まずは頭の中の情報処理（想起↓整理
↓構築）を磨くことから始めるのも、会話力を向上さ
せる助けとなります。

また、「一対一や少人数の会話がニガテ」な場合
は、適度に自己開示をして、自分から会話のネタを提

供でできることがまずは一つです。どこまで自己開示するかは、関わる相手や話す場に応じて、慎重に考えるべきではありません。

また、相手の話を聞く際に、深く相手の言葉や表情などを観察することも、非常に大事です。相手が「面白いことがあったんだけどさ」と話し出して、表情が疲れていたら、それは本当は疲れた出来事も聞いて欲しい可能性はゼロではありません。こうした観察も人と深く付き合うために役立ちます。

ことばの時間」の推奨トレーニング

まずは、会話の話題や、適切な話の作り方を次の講座で学んでみてください。

●人前での話し方講座 初級編



●人前での話し方講座 中級・上級編

さらに、質問の仕方や相手を深く観察する関わり方など、次の講座で学んで頂きます。

●会話力を伸ばす個別レッスン

[\(目次に戻る\)](#)

著者プロフィール

古垣博康

(ふるがきひろやす)

1978年福岡県生まれ、
佐賀県育ち。



放送局の番組や番組サイトの制作に関わる中で、自らのあがり症や、話し方と向き合う。仕事上の情報の扱い方から発想を得て、話のニガテ感を克服。その後、心理学などの学びを深め、2014年より話し方講師として活動する。産業カウンセラー、認定心理士。家族は妻と子、猫。「初心忘れるべからず」を意識した、分かりやすく奥深い講座作りがモットー。

ことばの時間

～あなたの思いをカタチに～