

# Perfect Speech

2003年度版



(社)ひかみ青年会議所

人間力開発委員会

# Perfect Speech

## はじめに

あなたがもし、突然人前でスピーチをしなければならないとしたらどうするだろうか。慣れない人はもちろん多少なれた人でも、なかなか上手に出来るものではありません。人前でスピーチをする事の必要性は今さら述べるまでもなく、日常企業の中に於いても、部下の人たちに自分の思っている事を正しく伝え、あるいは納得されて、実際に行動を起こしてもらわなければなりません。どの様にすれば、意思を正しく伝え、共感と呼び、相手にやる気を起こさせる事が出来るだろうか。こうした事は、よく場数を踏む事だと言われますが、身近にこうした訓練をする機会が意外に少ない事も事実です。『Perfect Speech』を通じて共に考え、共に学び、そして「効果的な話し方」を身に付けたいと思います。

## 話し下手人間は成功しない

### スピーチ上手の効能

物事に対して協力的、建設的になる。

チームワークの取り方が上手になる

ヒューマンリレーションズの知識が付く。

感情的に冷静で理知的判断を失わない。

情報伝達・説明・説得が上手になる。

「リーダーである  
すなわち・・・条件」も満たして  
ています。

### スピーチのデータ

1分間で話せる量は約280字(漢字・仮名交じり)

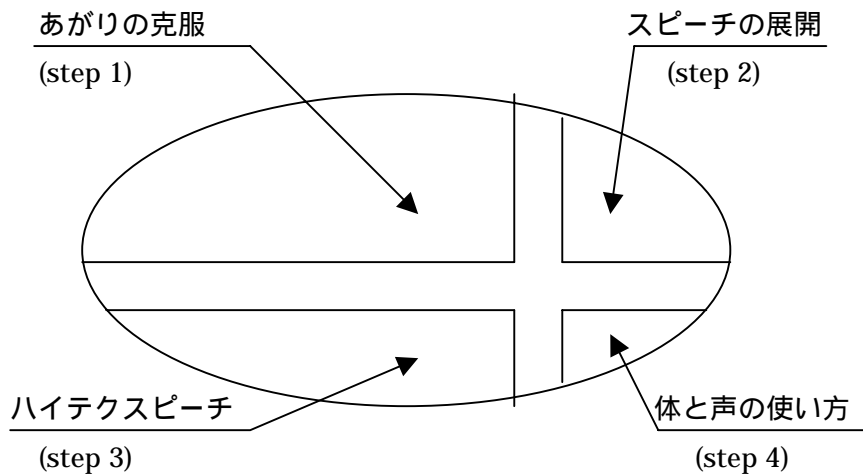
日本人の約95%が自分は話し下手だと思っている。

話し下手だと思っている人の内95%は上手になれる可能性がある。

10人の前で話せれば500人の前でも話せる。



## スピーチ評価の構成



\* 他人からみてスピーチの上手・下手を決められるのは左記の4項目です。各 1/4 個の卵の大きさはボリュームを示しています。すなわち、「あがり」さえ克服すればまず成功です。

## step 1

まず「あがり」を克服

なぜ、あがるのか？

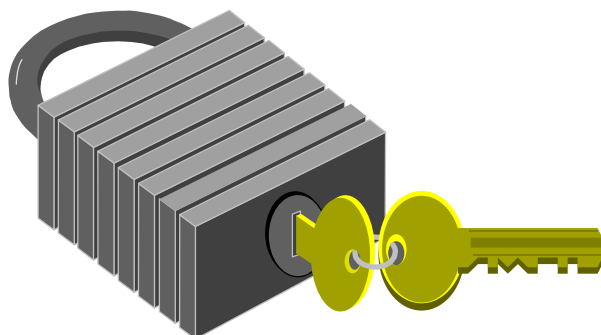
1. 恐怖に対する防衛本能
2. 未知の物に対する不安
3. 過去の失敗
4. 劣等感
5. 無防備な状態

対  
処  
法

人は皆誰しも  
嘘でも自信・気合一発  
他の人、我思うほど気付かず  
聴衆は敵でない  
日頃より話題（ネタ）集め

あがらないテクニック

1. 聴衆を 1 つの集団とみなさず、まず誰か聞いてくれる一人を見つけその人に話しかけるようにしてみる。
2. おちついているフリをしているとほんとうにおちついてくる。
3. あがりそうになれば複式呼吸をする。（胸式呼吸はだめ）
4. ハンカチなど握りしめてみる。
5. 「なんとかなるさ」という居直った気持ちを持って恥の意識を捨てる。
6. ありのままの自分を出す。若い時には若いなりのスピーチのやり方があり立派なことを言おうと思ったり、教訓めいたこと言おうと思ったりしない。



## step 2

### スピーチの展開（組立）

#### スピーチを組み立てる2つの要素

1. 主題・・・自分が一番に言いたいこと
2. 話題・・・話の母体となるべき事実（自分の体験）事例（他人の体験）

### スピーチの展開（例）

#### 順序

1. 主題を狭く絞ってはじめに述べる
  2. 話題（事実・事例）をありのままに述べる
  3. 主題をもう一度繰り返す
- \* 始めと終わりに主題を述べ、中に話題を挟むと楽にまとまり、非常にすっきりして分かりやすくなります。

## step 3

### ハイテクニックスピーチ

#### 聞かせるスピーチの要素

1. 切り出しで勝負。・・・インパクトのある一言目で注意を引き付ける。
2. 「あなた」「あなた」で話しかける・・・聞き手の一人ひとりに響きます。
3. 質問形を多く用いる・・・聞き手の一人ひとりに響きます。
4. 無駄な言葉は一切入れない・・・「えー」「あー」など。
5. 結びは余韻を残す・・・記憶に残るような短いリズムカルな言葉で終わると感動的なスピーチになります。
6. シード話法よりニード話法で・・・聞き手の興味にあわせる。
7. **そして最後は人間性と熱意です。**

## step 4

### 体の使い方

1. おじぎは腰です
2. 手は後ろで組んではいけない
3. ジェスチャーは必ず意味を持たせる
4. 視線は全体をS時に見回す
5. 足は少し開いて立つ
6. 声は声量があり張り艶があるのが一番

## ( 1 ) 心掛けたい態度

### 「足」

両足はそろえず体の重心が平均にかかるよう、腰をしっかりと据え、安定した姿勢で立つこと。

### 「手」

手は体の前で軽く自然に組むか拳を軽く握り、からだの両側にさげるのがよい。腕組をしたり、後ろに手を組んだり、又はポケットに手を突っ込んだまま話するような事はしない。

### 「顔」

人は耳から受ける刺激よりも目から受ける刺激に強く影響されるものなので、顔つき、目つきは生き活きと油断無く見えることが大切。

### 「服装」

聞き手の気をそらすような派手なもの、又くだけた、よれよれの服装はしない事。服装も聴衆に大きなスピーチをするもので、必ずきっちりとした服装をする事を心掛ける。

### 「姿勢」

動作上のいろいろなくせに気をつけ、ゆったりとした気持ちで、からだ全身で熱心に話し掛けているような印象を与えること、そわそわしたり、直立不動になったり、気取ったりした態度は、せっかくのスピーチをマイナスにするので相手に不愉快な印象を与える態度をとらないように注意すること。

## ( 2 ) スピーチの形式

### 知識を与えるスピーチ

- 1) テーマに関して前もって調べておき、自分自身の考えをまとめておく。
- 2) 自分の言葉にしてその事実を面白く紹介する。
- 3) 形や大きさは身近なものを例にとる。出来るだけ統計的な話はさける。

### 説得するスピーチ

- 1) 言い出しから相手に反対するような言葉を使わないこと。
- 2) ユーモアのある小話などを使う時は、話題に関連した上品なものであること。
- 3) 話題を取り上げる時、個人的なものにして親近感を持たせ聴き手と自分を結び付ける。
- 4) 会合の趣旨に沿った意見を述べる。
- 5) スピーチの内容の中で真面目に披露することを選定し、相手に微笑を残すよう結ぶ。

### (3) スピーチの組立・順序

話題を決めること(5つの原則)

- ・何のために話すのか (目的)
- ・誰に話すのか (聴き手)
- ・いつ話すのか (時)
- ・どこで話すのか (場所)
- ・どういう立場で話すのか (立場)

聴き手の興味は

- ・知識欲を満足させる話題
- ・好奇心を刺激する話題
- ・行動を決めるきっかけとなる話題
- ・自分の利害に直接関係ある話題
- ・優越感を満足させる話題
- ・娯楽になる話題

話の組立

- ふつうスピーチは……
1. 導入部
  2. 展開部
  3. 終結部

以上の3つに分けることができる。これを3分という時間の中で配分することを考えると導入30秒、展開2分、終結30秒と言うのが理想である。しかし何を導入部に、何を展開部に、そして何を終結部にすることは非常に重要な問題である。というのは、スピーチの組み立て方の順序によって、スピーチ全体の印象が違って来るものだからである。



#### (4) スピーチのための注意事項

##### 聴き手の好むこと

- ・ やさしい言葉で話すこと。
  - ・ 自分の使い慣れない言葉は使わないこと。
  - ・ やさしい文章の短い文の構造。所々休止を持つこと。
  - ・ テーマに知識をもっていること。
  - ・ 許された時間内で話さなければならない。
  - ・ 誠実でなければならない。
  - ・ 情熱をこめて、体当たりする気持ちで取り組むこと。
- 聴衆を感動させ、喜ばせるような内容のある話をするよう努力する。

##### 聴き手が好まぬこと

- ・ 本論にかかるまで長々と話すこと。
  - ・ 定められた時間に、たくさんのお話を話すこと。
  - ・ 多すぎる問題点・多すぎる資料・面白くないことをくどくど話すこと。
  - ・ 不快な声・しわがれた・荒っぽい・単調な・聞きにくい・不明瞭な声。
- スピーチが聴き手に受けるには声の役割が一番重要である。

#### (5) 声

話し言葉は、声の出し方によって、実にいろいろなニュアンスをもっている。声は心の響きである。声に感情を込めた時、聴き手は同じ感情をキャッチするものだ。イントネーションの置き方如何によっては意味がいろいろに変化する。人前で話すときには耳で聞いて分かる言葉を歯切れよく明確に使うこと。また声の表情を失ったスピーチはあなたの意思の伝達をしない。

#### (6) 間の取り方

間とは、スピーカーの息をつぎ、次に言うことを考えたり、聴衆が今の話は何だったのかを考えたり、また声の調子を変えるために使う。この活用は言葉の深さを意味すると共に相手に言葉の深さを訴える力をもっている。

- ・ 話し始めるときの休止
  - ・ 句読点のある箇所での休止
  - ・ 休止する時は、はっきりと休むこと
  - ・ 前置詞や冠詞の次で切らぬ事
  - ・ 休止の長さを変えない
- 心理的な効果を上げるために意識をして、言葉を打ち切ること。

#### (7) ジェスチャーの使い方

- 自然に・・・自分の考えや言葉と一致すること。
- わかり易く・・・無意識ではなく計画されたものであるべき。
- 使いすぎない・・・聴衆は話を聞かず、ジェスチャーに気を取られてしまう。

## ( 8 )スピーチに関する十戒

- 弁解で話を始めるな
- 聴き手に退屈し始めるぞと予告するな
- 統計で話を充たすな
- 聴き手は記憶するどころか聴こうともしない
- 感傷に走りすぎるな
- 聴き手が多数の場合にはセンチなことは好まない
- 誇張して話すな
- 誇張や粉飾したものは得る所が少ない
- 卑劣にして嫌味を言わない
- 聴き手はいち早く話の中の卑劣な落とし穴を発見する
- 聴き手を飽きさせるな
- 世の中には興味深い実例や事実など沢山あります
- 言葉の純正を侵すな
- 言葉に貞節の誓いを立てるべきである
- 主題から離れるな
- 本筋が弱められる程の冗談や小話が聴き手の頭に残ってはいけない
- 聴き手の時間を盗むな
- 何の準備も整えないで話しても何の価値も興味もない話にしかない
- 長談義をするな
- 締めくくりのチャンスを逃してはいけない

## ( 9 )聴き手側の態度

- 熱意を持って聞け
- 相手から様々な話を引き出す最高技術
- 話し手の自尊心を守れ
- 相手の話を素直に受け止める
- 反対の為の反対をしない
- 積極的に発展の道を見つける聞き方をする
- 聞いて考え、考えて聞く
- 相手の話を聞きながら考える時間を作り出す
- 先入観を捨てる
- 自己の成長や人間観察の目を養う為にもまず先入観を捨てる
- 話半分に聞くな
- 相手の話は最後までじっくり聞く、早飲み込みは誤解のもと
- 相手の心をつかむ
- 話を聞く時、相手を中心に考えることが相手を理解する近道



## 『スピーチを始めるまで』

壇上前で国旗に一礼します。



聞き手に対し一礼します。



自分は誰なのか紹介します。

「 委員会の でございます。」



「テーマ」を述べてからスピーチを行います。



## パーフェクトスピーチ

2003年度版

---

初 版 1997年4月指導力開発委員会

改定版 2003年1月人間力開発委員会

制作 (社)ひかみ青年会議所 人間力開発委員会

理事長 岡林利幸  
副理事長 豊島健二

委員長 土田光一  
副委員長 岩本富成  
岸田雅嗣  
黒田好信  
高見 悟  
森田茂樹