

[TOP page](#)[資料室](#)[イベント情報](#)[講師を探す](#)[Worker's 広場](#)[関連リンク](#)

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [一般教養](#) | [語学部スキル](#) | [会話術の焦点 \(8\)](#)
[労働組合](#)[労働者福祉・共済](#)[一般教養](#)[社会保障](#)[労使トラブル法律相談Q&A](#)[労働関係法](#)[経営全般](#)[人間関係とコミュニケーション](#)[ライフプラン](#)[男女共同参画](#)[公務員関係法](#)[日朝の歴史](#)[7つの習慣](#)[中東の歴史](#)[ボランティア活動](#)[環境活動](#)[社会貢献活動](#)[自己啓発](#)[生涯学習](#)[外交・防衛問題](#)[資本論](#)[教育カリキュラム](#)[日本国憲法](#)

### 会話術の焦点 (8)

#### 第7章 落ち着きを見せる

平静（落ち着き・穏やか・冷静）は、人前で話す人の外見的な目標だ。

その目標が達成できた語り手は、内心ではパニックになっていて、不安や恐れや心配があったとしても、聴き手は彼から落ち着きを感じることができる。

どうすれば落ち着きを保てるだろうか。

##### 「3つの落ち着き法」

- 1 自分の体をよく知り、緊張がどのように起こるかをよく知ること。
- 2 練習に次ぐ練習。練習は成功の鍵となり、自信を生み出す。練習といっても演壇への近づき方、聴き手の注目の集め方、印象的な出だしの文句、見せ場への組み立て方、ボディランゲージの使い方、お辞儀の仕方、そして出ていくまでのリハーサルも含まれる
- 3 環境への意識と体をコントロールする力を高める

##### 「効果的なオープニング」

プレゼンは語り手が口を開く前から始まっている。

自分の番が来るのを待っているあいだ、語り手はふたつの用意をする。それはリラックスと最初の一言だ。

自分が立って歩き出す前にリラックスする必要がある。

そうすれば歩いているときから自信があり、落ち着いているようにみえる。

良い姿勢も大切だ。頭を上げ、胸を張り、視線は前に、リラックスして軽やかに動くこと。

##### 「止まって、見て、聞く」

プレゼンの場になったら、止まり、参加者全体を見回し、聴き手から目をそらさず、会場が静かになるまで待つ。

参加者への意識、自制心が増し、落ち着き、身のこなしがよくなり、良い姿勢になる。

##### 「磨きのかかったエンディング」

語り手が結論に近づくと、たいていは要約をする。

物語では結末を語る。両方とも聴き手にもう少して終わると知らせるものだ。

さまざまなボディランゲージと声の合図の組み合わせは、語り手が話を終えようとしていることを参加者に伝えられる。

次のようなエンディングの仕方がある。

- ・声を低くする
- ・口調をゆっくりにする
- ・ほほえむ
- ・うなずく
- ・手を合わせる
- ・間をとる
- ・目を閉じる
- ・顔を下げる
- ・おじぎをする

(おわり)

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

## Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

傾聴

語り部スキル

🔍 キーワード検索はこちら

🔍 サイトマップ 🔍 このサイトについて 🔍 個人情報保護の取組みについて

🔍 ページTOPへ

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's広場

関連リンク

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE 【ワーカーズ・ライブラリー】

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.