



宮北さんのアドバイス

## まずは自分の中の高倉健を大事にしてください

「もっと気の利いたコメントを言わないといけない」と、器用さを求めるのは間違い。それよりは不器用さを認め、一つひとつの言葉に重みを持たせるよう工夫すればいい



### さらに100対10の法則を!

人に何かを話すとき、内容に対して100の情報を仕入れておく。ただし相手に伝えるときは10だけを喋り、残りの90は捨ててしまう。100の情報すべてを話すとうるさいし理屈っぽくなるが、コアな10の部分に絞り込むことで、伝えるべき情報の重みが増すはず!

## さらに宮北さんがオススメする 不器用な人の練習法

### なぜなぜなぜ質問攻撃

感情をうまく表現するのが下手なのは、自分の感情を自身でよくわかっていないから。例えばテレビを観て笑ったら「なぜ面白いと思っただのか」と突き詰めていく。モヤモヤを解消



### 日常を「実況中継」していく

例えば自宅から駅に行くまで、レポーターになった気分を実況中継する。目に飛び込んできた光景やその時の感情を声に出すことで、自分の思いや考えを言葉にしやすくなる



## 気分は 高倉健タイプ

そして

「自分は不器用ですから…」と認めてしまっている。ところが、それをどうすることもできなくて、萎縮してしまう。あるいは開き直り、改善しようとしな



でも使うことで、うまく対処できるようなったそうです。「ところが、これらの言葉に慣れてくると、気持ちがこもらなくなってきたのです。マニユアル通りに話すので言葉はスッと出てきますが、心がない。それよりは、不器用であっても、相手の気持ちをしっかりと汲み取り、それに対して自分が伝えたいことを言うほうが、心に響くのだと痛感しました」

とはいえ、不器用な人は言葉を発するのに時間がかかってしまいます。ならば「その時間を短くすればいい」、宮北さんはこう考えました。「大事なのは、美辞麗句を並べるのではなく、相手の心に訴えかけること。気持ちが伝われば、不器用でも口ベタでも構いません」

## 近況報告をする場合は、 自分の思いをメインに!

宮北さんは、話しベタのタイプを、大きく3つに分類。それぞれ対処法をアドバイスしてくれました(上参照)。

「しどろもどろになる人は、話す内容を書き出し、口に出して練習すること。まずは土台を固めれば気持ちに余裕が持て、スムーズに話せるようになります」また、話し方の練習としては「近況報告」も効果的とか。

「状況を説明しようとせず、そこで気づいたことや、思ったことをメインに話す。人柄が伝わり好印象です。こうした練習を繰り返すことで、簡潔に話せるようになり、言葉が少なくなってもきちんと伝わるようになります」

ADVICE  
不器用な  
人たちの  
話し方

# 話が不器用な人の タイプとその処方箋とは？

器用な話し方は  
まったく心に響かない



以前はブライダルなどの司会者として、現在は話し方コンサルタントとしても活躍する宮北結信さん。人前でよどみなく話すのが得意だったからこそ、この仕事に就いたと思います。が、「とんでもない。私はいまも昔も不器用なまま。ブライダルの司会を始めた頃は大勢の列席者を前に「見られている」と意識

## 宮北結信さん

「心」に響く話し方とは、TV番組で20年の経験を活かして、「言葉」心に響く話し方「スワールセミナー」(主宰)、舞台、個人レッスンを中心に「話す以上の心を伝える話し方」を指導。企業に「お客様の心に響く話し方」(HARU出版)話し方も指導の「アップ」(HARU出版)。

## 宮北さん、セルフマガ情報

無料登録が可能なセルフマガ「言葉通達」では、話し方のヒントと読者限定プレゼント付のライターが執筆、中絶すると「見られない」と印象に残る話し方特集が無料でもらえるキャンペーン中。登録は<http://www.gokyo.net/0>

してしまい、マイクの手は震え、頭は真っ白、言葉が出なくなるほど。それに結婚式はハブニングの連続で、気の利いたアドリブも言えませんでした」

宮北さんはこれを克服するのに、ハブニング対策のコメントをノートにリストアップ。現場

よくある  
タイプ  
1

## しどろもどろ タイプ

人前になるとうまく言葉が出てこない。自分の考えを相手に伝えられない。段取り通りスムーズに物事を進めるのも苦手で、周囲からの評価は「のろまなヤツ」



宮北さんのアドバイス  
練習を積むこと。  
アドリブはダメ!



うまく話せないなら、さっさと本番はご遠慮。プレゼンや商談の前に話す内容を書き出し、声に出して練習しましょう。アドリブは苦手なので、事前の入念な準備でカバーする

よくある  
タイプ  
2

## 目が合わせられないタイプ

商談の席に着いたり、大勢の前に立つと緊張して、相手や聴衆と目が合わせられない。視線が泳いでしまう。人の目が気になってどこを見ていいかわからない



宮北さんのアドバイス

1対1の場合、まず自分の手にも目を配る



緊張して相手の目を見ることも必要。ただし、ずっと見つめるとお互いに緊張するので、話しながら身振り手振りを交えて、その際は指先に視線を移すなど、時折、視線をそらせる



大勢の人を前に話す時は  
肩口などを見る



大勢の前で話すとき、全員と合わせていくと、相手も緊張してしまう。この場合は目を合わせる必要はなく、肩口などの角度を見ればよい!



話すことに自信がある人ほど、中身がなくて心に響かなかつたりするもの