



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で実況中継する。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」