

# 「伝える力」の絶対ルール

伝える内容 + 伝える技術

Take Action



<p><b>① 会話は相手中心に</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相手の話をよく聞く(アクティブリスニングを身に付ける)</li> <li>相手が聞きたいことを話す</li> </ul>	<p><b>② 話し方にメリハリを</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>声の大きさ・高さに変化をつける</li> <li>人前では、ゆっくり話す</li> <li>「間」を意識する</li> <li>語尾をはっきり発音する</li> </ul>	<p><b>③ 伝える順番</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「結論」を最初に伝える・「結論→理由→具体例→結論」</li> <li>大事なことは繰り返し伝える</li> <li>伝えたい言葉は短く、繰り返す。</li> </ul> <p><b>P</b> Point <b>R</b> Reason <b>E</b> Example <b>P</b> Point</p>	<p><b>④ 相手の目を見る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>視線の「高さ」を合わせる</li> <li>人前で話すときにも一人ひとりに目を合わせる</li> </ul>
<p><b>⑤ 共感のサイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「相づち」と「うなづき」を</li> <li>興味を示す、感情を込める。</li> <li>感嘆詞+驚いたポイント</li> </ul>	<p><b>⑥ 具体的に話す</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>数字で語る</li> <li>固有名詞を入れる</li> <li>「体験談」で共感、説得力を高める</li> </ul>	<p><b>⑦ 笑顔で会話する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>言葉の最後の無音の「イ」をつける「こんにちわ(イ)」「ありがとうございました(イ)」</li> </ul>	<p><b>⑧ 要点を絞る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>話の焦点(テーマ)は一つにする</li> <li>「〇〇は3つあります」を口癖にする。</li> </ul>
<p><b>⑨ 「導入」がキモ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相手が聞いて見なくなるはなしをする・前振り、つかみ</li> </ul>	<p><b>⑩ 緊張の克服は「準備」と「大声」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>徹底した「準備」が緊張を防ぐ</li> </ul>	<p><b>⑪ 語彙力と伝える力は比例する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>使える語彙(ボキャブラリー、表現方法)を増やす。</li> </ul>	<p><b>⑫ 「あの～」、「えっと」を使わない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「あの～」、「えっと」を言いそうになったら口をつくむ</li> </ul>
<p><b>⑬ 身振り・手ぶりを加える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>プレゼンでボディランゲージ(やりすぎ禁止)・ミラーリングで波長を合わせる</li> </ul>	<p><b>⑭ ポジティブな表現をする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ネガティブ言葉をポジティブな言葉に変換する</li> </ul>	<p><b>⑮ 姿勢で印象が変わる。声が変わる。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>話すときは背筋をまっすぐ伸ばす</li> </ul>	<p><b>⑯ スピーチは「準備」が9割</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伝えたい内容を事前に整理しておく</li> </ul>
<p><b>⑰ スピーチや発表にキーワードのメモを持参</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冒頭だけを暗記しておくとも自信をもって話させる・無駄をそぎ落としたキーワードのメモの準備</li> </ul>	<p><b>⑱ 素敵な人間関係は素敵な挨拶から</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>明るく大きな声で、自分から先に声をかける</li> </ul>	<p><b>⑲ 比喩・たとえ話で分かりやすくなる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「相手が理解しているもの」に例える</li> </ul>	<p><b>⑳ 練習で、誰でも話し上手になれる・伝え上手になる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お手本を見つけて、その人の話し方を真似る</li> </ul>

参考:『話し方のベストセラー100冊』のポイントをまとめてみた。』文道 藤吉 豊、小川 真理子