

「プレゼン・スピーチ・会議などであがらなくなるコツ」PART8

『あがってしまった時の対処法』

高野 文夫 NPO日本プレゼンテーション協会理事長

1. 体を動かす

あがりにはエスカレートすることが多いのです。いざあがってしまった時、それ以上あがらなくするにはどうしたらいいのでしょうか。あがりとは一種の緊張状態ですから、それを改善するにはリラックスするしかありません。

じっとしている事では緊張はほぐれません。とにかく体を動かして緊張をとるしかありません。一番良い方法は、ジェスチャーを使うことです。

ジェスチャーは体を動かしますので、見た目のインパクトが強く、ダイナミックな印象が相手に伝わります。

2. ジェスチャーのルール

ジェスチャーには3大ルールがあります。

- ① あがりを強調するジェスチャーをしない
- ② 身体ごと前後にうごく
- ③ ビジュアルハンドをつかう

①の“あがりを強調するジェスチャーをしない”ですが、この具体的な方法として絶対してはいけないことは、

- ・舌を出す
- ・頭を掻く
- ・うつむく
- ・天を仰ぐ
- ・そわそわする

これらの動作はあがっている証拠丸出しです。たとえあがっていても平然としていることです。あなたがどれくらいあがっているかは、実は周りの人には意外と分からないものです。むしろ、あがっていても「落ち着いている」ように見られる人だっているのです。あわてている様子を見せない事で、自分自身も落ち着いてくるメリットがあります。

次に②の“身体ごと前後にうごく”ですが、話をしながら、ここが大切と強調したいときや、質問を投げかけるときは、聴衆に近づいてゆくことです。コツは、一歩前に出るのです。

人を説得するには近づくのが鉄則です。近づくときはゆっくりと前にでます、勢いよくサーと前に出ると、聴衆は驚きを感じ得ません。そして時をみて元の位置に戻ります。この体の動かし方を私は「ザリガニ行動」と名付けました。



ザリガニテクニック



貴方は子供の頃、田圃のあぜや沼地でザリガニ釣りをやったことがありますか？ ザリガニは、餌を取りに隠れ家から出てくるときは、警戒しながらユックリとユックリと出てきますね。一旦餌を掴んだり、危険を感じたりしたときは、一気にスバヤク隠れ家に下がりますね。あれを真似ると大変効果的です。

話を強調したい時は前に(聴衆側に)出ると、とても効果的です。
そして前に出る(聴衆の方に)時はユックリと、下がる時はスバヤク・キビキビと！
これぞ私が名づけた「ザリガニテクニック」です。

この逆をやってみなさい！間違いなく噴飯物で、失笑を買うでしょう。

質問を受ける時も、二三步前進して受けると、積極性と聴衆を大切にしている態度が伝わります。下がる時はすばやくキビキビと下がるのです。でも混同しないで下さい。講師が壇上に上がる時は逆です。すばやくキビキビと上がると積極性が伝わります。

次は③の“ビジュアルハンドをつかう”・・・ですね。

ビジュアルハンドとは、「話していることを手で表現する」という意味です。

それは、じっとしているとあがってしまうので、あがりの防止になるのです。

「3つある」なら指を三本立てます。

「拡大しています」なら、左右に大きく手を広げてみせるのです。

「大きな魚が釣れました」というなら、釣れた魚の大きさに両手を広げて見せれば良いのです。

ビジュアルハンドで色々な動きを表現してみてください。手が動くと、あがりやが防げることを実感するでしょう。

3. 自分を俯瞰して観る

スピーチで緊張する原因の1つが「大勢に直面している」という状況でしょう。たとえば20人の職場でスピーチする場合、自分以外の19人を相手に話をするようになります。

この「1人対19人」という状況が緊張感を高めてしまうわけです。ですから、スピーチを始めたら、意識の中で相手の人数を減らしてみましょ。

具体的には、視線を合わせる相手を特定の2～3人に限定してしまうのです。特に仲の良い人、身近な人を選んで、その数人の顔だけを交互に見ながら話をすると、緊張はかなり和らぐにちがいありません。

どんなにひどいあがり症の人でも、親しい友人や家族と話しているときに緊張してしまうということはないでしょう。

それがなぜ、大勢の人前で話をしようとする、緊張して手や声が震えてしまうのか。それは、大勢の前に立った瞬間、過剰な自意識を抱いてしまうからです。自分という存在が自分の中で膨れ上がり、「みんなが自分を大注目している」と感じる、それが緊張に結びつくのです。

その意識が完全な勘違いであることは、自分が聞く側に立った時のことを考えればわかります。朝礼のスピーチなど、よほど重要な連絡や報告以外は、ほとんどの人が耳を傾けていないものです。

「どうせ、みんなまともには聞いていない」と考えることで、過剰な自意識はぐっと小さくなるはず。これがあがり症克服のための意識の持ち方です。

ここ数年、「朝礼」を積極的に取り入れる企業や組織が増えてきました。そのため、多くの方が朝礼でスピーチする機会を持つようになり、中には「あがり症だから、朝礼のスピーチが苦痛でしょうがない」「自分の順番が回ってくるまで憂鬱」と感じている人も少なくないでしょう。

どうしたら、朝礼のスピーチ時の緊張を解消することができるのか、うまくやるコツを以下にご紹介したいと思います。

自分の姿を俯瞰でとらえることです。具体的には、スピーチしている自分と、それを聞いている職場のメンバーを、朝礼が行われている部屋の天井から見下ろした映像として、イメージしてみます。

上のほうから見下ろすイメージで自分の姿をとらえると、いかにも小さな存在に感じられるはずで、「小さな自分」を認識することで、自意識も縮小されるのです。

また、その場で話している自分の姿を想像して見ることで、「そんなに緊張する場面でもない」ということに気が付くことができるかもしれません。この客観的に観る力が緊張やあがり克服に有効なのです。

実際に緊張している人を注意深く見てみると、視野が極端に狭くなっていることや、自分のことで一杯一杯になっていることが多いことに気が付くはずで。

実際にあがっている人を観察することで、自分と照らし合わせてみるができるようになり、

「自分もこんな風になっているのかな？」
「自分ならもう少し落ち着いて話せるかも？」
「そんなに緊張する必要はないのかも？」

などといった気づきを得ることに繋がります。

4. 安全毛布を用意する

あがらないコツはスヌーピーのライナスの安全毛布を持つことです。

まずは最初にスヌーピーのライナスの安全毛布についてご説明しましょう。

スヌーピーの**安心毛布**とは、人が物などに執着している状態をさします。

一般で言う「お気に入り」や「愛着」がこれにあた

ります。スヌーピーの漫画『ピーナッツ』に登場するライナスという名の坊やが、いつも肌身離さず**毛布**を持っていることにより、「**ライナスの毛布**」と呼ばれることもあります。

なにしろライナスは、その毛布をもっていないことには落ち着かない、逆にそれをもっていることで、心を落ちつかせ安心して生活できるのです。

実は私にもその安全毛布にあたるものがあります。詳しくは最後に載せているトピックスの3で書いていますのでそちらをご覧ください。

それでは、なぜ私が、私個人の安全毛布をゲットしたかをご説明しましょう。

実は、私は今でこそプレゼンの先生として、NPO 日本プレゼンテーション協会の理事長をしておりますし、大学のプレゼンテーション大会の審査委員長や国立大学でもプレゼンテーションのスキルをお教えしています。そして、文科省の指定講師として、プレゼンテーションの技術を多くの公務員にお教えしています。

実際に大概のスピーチの場ではあがることもなく、スムーズにこなすことができます。数名でも、500名でも、あるいは1,000名の大聴衆がいてもそれなりにこなすことができるのです。

しかし20代や30代の頃は、人前であがりにあがっていました。ところがある時点を境に、ほとんどあがることなくプレゼンをこなせるようになったのです。その境とは、私の『安全毛布』をゲットしたときです。

私はアメリカのニュージャージーで行われた国際会議でプレゼンに成功し、ある記念品を授与されました。

それは真赤な女性用パンティーでした、『マリリンモンローの愛用したパンティー』と命名されていましたが、嘘に決まっています。アメリカ人特有のジョークなのです。

でも私は、その後いくつかのプレゼンに臨みましたが、そのパンティーを密かに隠し持っていて、それをぐっと握りしめると、心が落ち着き不思議にあがらないのです。それが私の『スヌーピーのライナス坊やのブランケット』のような役割を果たしています。

私はその後いくつかの国内・国際会議でプレゼンの経験をしたのですが、いくつかの難を逃れた経験がますます蓄積されて、その後もすべてうまくいっているのです。『あのような重要な国際会議の場を乗り切れたのだ！』という自信のお蔭なのです。いざとなったとき、スーと心が落ち着いて冷静になれるのです。あがらないコツを掴んだのです。

それは覚悟を決めて、ぐっと『私の秘密の安全毛布』を一回だけ握りしめます。そして心の内で思いっきり気合をかける。『あの経験を考えてみろ！ ニュージャージで、あんな大きなプレゼンで成功したではないか、俺ならきっとできる！』と。

そして、『ここでプレゼンに失敗したって命までは取られない！』と呪文を唱えるのです。スーと心が落ち着き『場と空気と聴衆』が味方になって助けてくれるのです。理由は良くわからないのですが・・・、リハーサルの時より本番の方がかえって上手くいくことが多いのです。何事でも、物事を上手く進めるためには、この『根拠のない自信』が大切なのです。

次は9月15日号に続きます。