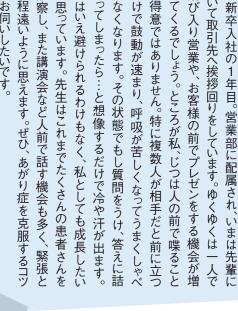
3, Q. L. 18

話せるようになりたい 人の前でうまく

をお伺いしたいです。 は程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツ 診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張と れなくなります。その状態でもし質問をうけ、答えに詰 飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増 と思っています。先生はこれまでたくさんの患者さんを とはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したい まってしまったら…と想像するだけで冷や汗が出ます。 だけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってうまくしゃべ が得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つ えてくるでしょう。ところが私、じつは人の前で喋ること ついて取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で



張しないでいると、どうなるでしょうか。 で話す機会があったときに、もし全然緊 ています。極端な話になりますが、人前 意味について、意識して考えるようにし 私はそのようなとき、緊張することの 全然準備をしないで、ぶっつけ本番で

するかもしれないと考えるから、きちん きないかもしれません。私たちは、失敗 中できないで、ボンヤリとした話しかで 話すことになるかもしれません。話に集 だけの意味があるのです。 と準備をしますし、話すときにも集中 して話ができます。緊張には、緊張する

ポジティブに生かす こころの動きは

うしん…

どうしよう…

話しているときに相手の反応が気にな ついても、同じように意味があります。 聴衆の反応が気になるということに

考えてみよう なぜ緊張するかを

これまで何度もあったのですが、だから 考えから離れられなくなることもあり に、自分が失敗するのではないかという る前は緊張します。あなたと同じよう なったわけではありません。特に話をす と言って、人前で話すのに慣れて平気に 苦手です。たしかに人前で話す機会は いえいえ、私も人前で話をするのは

することはできません。 伝えられているかどうか、いちいち確認 しているとき、伝えたいことをきちんと と、無意識に考えているからです。話を どの程度伝わっているかを判断しよう るのは、その反応を通して、自分の話が

の表れです。 して良い話をしたいというこころの動 応が気になって緊張するのは、それを通 を考えることもできます。聴き手の から、その反応を手がかりに話の展開 がら、判断するのが一番です。気になる そうだとすると、相手の反応を見 反

ると、私は考えています。 ながら自分らしい話ができるようにな かすように意識すると、適度に緊張し な意味があるかを考え、その反応を牛 このように、自分の反応にどのよう



大野裕先生監修のウェブサイト

<mark>「こころコンディショナー」https://www.cocoro-conditioner.jp</mark> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボッ<mark>トです。</mark> YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。