



人の前でうまく話せるようになりたい

新卒入社1年目。営業部に配属され、いまは先輩について取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増えてくるでしょう。ところが私、じつは人の前で喋ることが得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つだけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってしまうくらいです。まっぴらならぬと想像するだけで冷や汗が出ます。とはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したいと思っています。先生はこれまでたくさんのお客さんや、診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張とは程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツをお伺いしたいです。



なぜ緊張するかを 考えてみよう

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

私はそのようなとき、緊張することの意味について、意識して考えるようになっています。極端な話になりますが、人前で話す機会があったときに、もし全然緊張しないのであれば、どうなるでしょうか。

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

こころの動きは ポジティブに生かす

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



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

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

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

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 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チャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」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。