

令和2年度 第2回就業支援セミナーを開催しました！

日 時：令和2年11月21日(土) 13:30～15:30
場 所：OKB ふれあい会館 第1棟3階301中会議室
講演テーマ：「面接やコミュニケーションに役立つ話し方について」
講 師：(一社)あがり症克服協会 理事 景山 千絵氏
(一社)あがり症克服協会 認定講師 山口 伸一郎氏

内 容

○講演概要

- 1 面接で心をつかむスピーチ術
 - ・「最初の7秒が大切」「しっかりした発声、発音が不可欠」「ええカッコしいはNG」である。
 - ・具体的には、TPOに応じた服装・姿勢・お辞儀・笑顔を心がけ大きな声ではっきりと。声の大きさは、自信の表れとみなされる。わからない時は「申し訳ありません。わかりかねます。」と誠実に答えることが大切である。
 - ・あがり度チェックをして、自分を知る。
- 2 緊張の原因とメカニズム
 - ・不安を感じると交感神経が活性化され、心拍数、血圧などが上昇するため動悸や震えなどの症状が起こる。
 - ・あがりの三大原因は、トラウマ、プレッシャーを感じることで、準備・練習不足である。
- 3 緊張をコントロールするフィジカルトレーニング
 - ・あがらないカラダをつくる5つのポイントがある。
 - ① カラダが適度に弛緩している。ゆっくりとストレッチを。
 - ② 姿勢が良い。壁に立ちチェックを。
 - ③ 呼吸が深い。腹式呼吸を。
 - ④ 発声が強い。余分な力を抜いてリラックス。口を正しく開けておなかから声を出す。
 - ⑤ 滑舌が良い。口を大きく開け明瞭な発声を心がける。
- 4 日常で取り入れたい緊張緩和術
 - ① 会議等は、前の方から座る。多くの人の視線になれることになる。
 - ② 自分からあいさつをする。人前での成功体験となり、小さな積み重ねが緊張しやすい体質を変えていく。
 - ③ 逃げないで本来の目的のために行動する。前に進むチャンスととらえる。
 - ④ 日光を浴びる。自律神経のバランスや体内時計が整う。
 - ⑤ リズム運動をする。凝り固まった頭のリフレッシュ効果がある。

最後に講師から

「自分が人前に出ることで、誰かの役に立つことができます。人前で話す機会がある人は世の中に必要とされている人です。人前で話すことをイヤと思わないで、話すことを楽しもうという気持ちでチャレンジしましょう。うまく話せると爽快感や達成感が感じられますよ。」

と温かい応援メッセージがありました。

○参加者からの感想

- ・ 震え、赤面、声が震えるは、自分だけかと思っていたものがそうじゃないとわかり、逃げていたために、進化してない事に気づけた。とてもよかった。
- ・ あがり症を克服できるポイントを知ることができた。
- ・ 実践も入れながらの講座で、とても勉強になった。
- ・ 人前だと緊張するので、今日学んだことを実践していきたいと思った。
- ・ 緊張しやすいのに人前で話す機会が多いので、緩和術が知れてよかったです。すぐにやってみます。
- ・ 面接を控えているので役に立つと感じた。
- ・ あがり症で声が小さくなってしまう。トレーニングの仕方など知って良かった。腹筋を鍛え、呼吸を強くし、大きな声が出せる様にしていきたいと感じた。面接が終わっていたが学校に通うために役立つと感じた。
- ・ リラックスさせてもらい楽しく聞けました。あがり症の仕組みが分かったので、太刀打ちできそうです。でも、人前は苦手です。
- ・ 私自身はほぼ「あがらない」性格ですが、メカニズムを知って子供に伝授したい。
- ・ 緊張する人がほとんどの人だとわかり安心した。メカニズムや思考を反転すればよいというわかりやすいアドバイスでした。

○セミナーの様子



