

ゼロスピーチメソッド第2期

学びシェア・スピーチ大会

まとめ事例集

このPDFは、「ゼロスピーチメソッド第2期」の最後の講義で行われた「これまでの学びシェア・スピーチ大会」を編集し、まとめたものです。

みなさん、**もともと話すことに苦手意識を感じていた方**ですが、話し方・スピーチ・コミュニケーションの改善に限らず、いろんな日常の出来事実践していただいた結果を、**堂々とお話し**いただいています。

実際に実践してみた体験からくるビフォー・アフターの事例は、**感覚を伴ったリアルな変化**です。あなたにとっても、なにかしらヒントになる部分があるはずですので、ぜひ、その**変化の様子**を感じてみてください。

また、読んだだけで学びにしていだけるよう、**渡辺からもコメントを入れて**おります。当日のスピーチ大会の受講生からのコメントも合わせて、**ゼロスピーチメソッドの雰囲気**も味わっていただけると幸いです。

目次：

(T・Sさん) 「全部自分で決められる」 男性・印刷関係

・・・日々のストレス改善、過去の出来事の克服、マイナスのとらえ方

(E・Kさん) 「体から自分を知り、相手と関わっていく」 女性・主婦

・・・話し方、人間関係の向上、ストーリーの伝え方

(M・Kさん) 「伝えるときには感覚を」 男性・エンジニア

・・・緊張のほぐし方、伝える技術の向上、緊張のとらえ方

(M・Tさん) 「”どうせ”のビリーフから開放され、軽やかに！」 女性・医療関係

・・・思い込みの改善、軽やかさの源泉、「引きよせ」の落とし穴

(A・Aさん) 「私の『聴き力』社会実験」 女性・広告関係

・・・SNS上での関わり方、「実践＝実験」の心がまえ

(Y・Sさん) 「”風”を感じるくらい行動してみる！」 男性・営業

・・・行動力アップの考え方、呼吸法の効果、壁を超える感覚

(Y・Tさん) 「3日坊主を克服できた！習慣化のコツ」 女性・心理セラピスト

・・・習慣化のコツ、自分に合わせることの効用

(A・Mさん) 「感謝と礼から、思わぬプレゼント！」 男性・会社員

・・・感謝を表すことの驚きの効果、徳の循環

(T・Sさん) 「全部自分で決められる」男性・印刷関

係

これまでの学びを三つお話しします。

一つ目は『ぜんぶ、じぶん』っていうことで、**目の前に起こった出来事は全部自分が引き起こしている**ということなのですが、マイナスな事も、なぜそれが起こったのかというのを自分でそれを思い起こすと、自分の確認不足によってそのマイナスが引き起こされたされたということがあります。**他人や環境のせいにして何も変わらない**んだなっていうことが一つ目です。

二つ目が『対生成』。**マイナスの出来事が起こった時には、同時にプラスの可能性も生まれている**っていう事です。

先日拓さんと面談で過去の対生成も考えることで過去のプラスも感じ取れるということがわかりました。

これは今まで気づいていなかったのでもともと勉強になりました。また気になったことがあったらまた過去の対生成も考えようと思います。

最後三つ目は『**どんなことが起こっても全ては良くなり続けている**』です。

毎日いろいろなことがあるけれども、これをこう唱えることによってそれを知る前とは今ではなんか落ち着いて仕事とか作業とかができるようになりました。

これからも続けていこうと思います。ありがとうございました。

受講生からのコメント：

・いの一番に手を上げたTさんに積極性、主体性を感じました。

そして、シェアしてくれた3つの内容はいずれもご自身の感情やお気持ちをコントロール、リセットするために役立っていて、日常でとても実感されていこともお話しから伝わってきました。Tさん、ありがとうございました。（A・Mさん）

・3点ポイントで分かり易く実直に話されました。スピーチにもう実行されて得た確信が感じられました。（M・Tさん）

・ポジティブにものごとを捉えて、具体的に行動を起こしているところ、見ならいたいと思いました。（M・Kさん）

渡辺拓からのコメント：

3つの型でまとめてそれをお話いただきましたが、一貫性・ストーリーがある感じがしますね。**マイナスが出てきたところで止めずに、この先どんなプラスがあったらいか考えることによって広がっていく**というお話でした。3つの取り合わせによって、その人のテーマが見えてくるといところがおもしろいですよね。

『過去の対生成』というのは、過去の体験でこの『対生成』をやってみるということです。過去に起こったマイナスのことを、ずっと引きずられてしまうことはよくあるのですが、「過去のあの時もしああできたら最高だったな」ということが作る気持ちで、**あまりにも気になってどうしようもないときは、いったん過去に戻って、プラスだった体験に書き替えてあげる。上書きしている気分で大丈夫です。**そのときそういった過去の対生成をクリアにしてあげるといのも、前に進むときに必要だと思っただらぜひやってみてください！

(E・Kさん) 「体から自分を知り、相手と関わっていき」女性・主婦

私は3歳の息子の子育てをしてる専業主婦で、子供の遊び場や地域で「個人個人がもっと輝ける・個性が表現できる空間作りをしたいな」と思った時に、**自分の伝えたいことがうまく伝わらなかったり、誤解されてしまうことが多くてもどかしくて、、、。**

自然体で自分のありのままに生きるために、軽やかなコミュニケーションを学びたいなと思ってゼロスピに入ることに決めました。

少しずつだけ人前で話すこと抵抗が弱まってる感じがして、Facebookグループでの『笑顔投稿』も、「何かわかんないけどやってみよう」みたいな感じでやっていたのですが笑、笑顔を撮るのも、力の加減とか表情の違いとかを無意識に観察するようになっていたと思います。

それもあってか今は、**目の前に人を相手にしたときに「とりあえずやってみよう」みたいな軽さが出てきた**と思います。

まず試してみて、次こういう風な関係を築くためには、どうすればいいかを振り返ってまたやってみる。そうすることでその違いが分かるようになったんです。

「感覚」っていうのを拓さんがおっしゃってたので、こうした方が相手のその人が分かるっていう感覚を自分で味わうことができ、**「感覚を伝える」とか「感覚を受け取る」って実生活でやってく上で分かるんだ、積み重ね**なんだなというのが分かるようになりました。

すごく驚きだったのは『接触回避』で、**体の軸を作って体の反応を自分で見て、そこから自分の思考やコミュニケーションのクセがわかる**って
いうこと。

自分に目を向けることで、その人との関係性がもっと自然体になっていくのかなって、なんかすごく繋がった感じもあります。

今後は思考と体、体からのアプローチもできるなど、これからは楽しみになりました。

受講生からのコメント：

- ・いろいろ葛藤がありながらも勇気を持って行動し、成功体験を一つずつ積み上げている姿が印象的でした。（M・Kさん）
- ・堂々と、ゆったりとしたテンポが聞きやすく、話のなかに感情をうまく入れて話していると感じました！（A・Aさん）
- ・E・Kさんの笑顔がとても素敵でした。実践しているからこそそのエピソードは、臨場感があって引き込まれました。（Y・Tさん）

渡辺拓からのコメント：

感覚を伝えるのがE・Kさんは本当に上手いなあ、とは、ずっと感じていました。やはり**自分に起こったエピソードやストーリーを伝えるときに、自分がその場にいたことを思い出しながら、それをそのまま出すだけでもかなり伝わるし、笑顔も作らなくたって自然に出てくる**んですね。そして聞いている人も、その場にいたわけではないのに感覚が伝わって、自然と笑顔が出てくる。zoomでのオンライン実施でしたけど、関係なく伝わりましたよね。そういったところを見せてもらいました！

(M・Kさん) 「伝えるときには感覚を」 男性・エンジニア

ニア

ゼロスピで学んだこととして、私には大きかったのを三つ挙げさせていただきます。

一点目の体を整えるということ。実際にはワークもリアルでやらせてもらった『礼法』ですとか『リセット法』、それから私的には結構緊張した時に出るのが『メシアのポーズ』ですね。あれはあの人前で話したりする時には落ち着く感じがして結構気に入ってます。

二点目は『志を立てる』って事ですね。自分の特徴を自覚して、自分らしくやるのがみんなのためになるんだ、というふうに思うということをしっかり立てるってことで軸がぶれなくなる。それが二点ですね。

三点目は感覚です。テクニックを磨くことも大事だし、マインドセットをメンテナンスしていくっていうことも大事なんですけども、やっぱり一番は感覚に落として、起きた事象を自分なりに咀嚼して整理をしていくというものが大事なんだとわかりました。

特に今年はコロナのせいかもしれないですが会社の会議が結構多くて、話さなければならない機会も多くなり、どうすれば出席者に話を理解してもらえるのかという悩みがありました。出席者にわかってもらうには、論理を説明するとか事象を説明するとかではなく、「自分はそれをどう捉えて、今後どうしていくのか」といったようなところを意識して話すようになりましたし、やっぱりみんなもそれを聞きたがっているんですよね。

自分の感覚を意識して、それから相手の感覚にどういう風に伝わるの
かっているのを想像する。そして、そこに訴えていくというようなこと
を実際何度かやってみて、響いたなという感覚も感じるので、ここは
もっと磨いていきたいと思います。

受講生からのコメント：

- ・スピーチの内容がよく整理されていてスッキリとまとまっているので
聞いていてとても分かりやすかったです。(A・Mさん)
- ・講義を素直に実践していて頭が下がります。自分領域を自覚し、コツ
コツ感がよく伝わってきました。(S・Yさん)
- ・Mさんらしく俯瞰しながら客観的に分析されてて聴き易かったです。
現実に如何に生かせるか工夫されてる姿に脱帽です。(M・Tさん)

渡辺拓からのコメント：

Mさんは、話すのが苦手な緊張されるということなのですが、**緊張は完全なる自己評価**なんです。「うまく話せなかったなあ」というのは自分で思っているだけ。**むしろ、そういうことを思いがちな人は「どう伝わったか」を普段から敏感に考えられている**んですよね。Mさんが実践してくださっているように体を整えるだけでちょっと安心できたり、思い切って話そうという気持ちになれば、緊張などのマイナスをプラスに転じて、相手の様子を見ながら、より伝わるように話すことができるようになります。ですので、**緊張や苦手意識はプラスを作れる「プレゼント」**なんですね。

(M・Tさん) 「”どうせ”のビリーフから開放され、軽やかに！」 女性・医療関係

ゼロスピでは本当にね、たくさんのスキルを教えていただきまして、すごくお徳感がありました^^

その中で特に私の腑に落ちたものに、「**私のビリーフ**」というのがありまして、「どうせ何々」ということなんですね。これが拓さんとの面談の時にすごく解決してくださって楽になったんですよ。

本当に小学生の時から「どうせ社会なんて変わらない」と思っていたりと冷めてまして、大人になってからも「どうせ私はちゃんと最後までやり遂げることができない」中途半端な人間だと思っていました。何でそう思っていたかわからないですけど笑。

面談で拓さんに「別に無理にできなくてもいいじゃない」と”自分にOKを出す方法”を教えていただいて、見方が変わったというか「**どうせと思わなくてもいい**」「**こうあらねばならならなら**」という自分の**盲信・束縛から開放された**気がします。

結構失敗も多いんですけど**だんだん自分にOKをする量が増えてきたので、このまま行けばだんだん行動が変わって軽くなって、さらに自然体になるのかな**っていう感じです。

スピーチと関係ないですけど、ゼロスピを受講したからこそその気付きだったのでシェアさせてもらいました。

受講生からのコメント：

・「どうせ・・・」と思っていたのが「どうせ」と思ってもいいし思わなくてもいいと思えたのはすごいことですね！軽やかになったM・Tさんの笑顔がとても素敵でした。(T・Yさん)

・今までのご自身の言葉がずっと残っていたが、それが書き変わって感覚に落としこんだ話がとてもいい表情でした。(T・Sさん)

・面談のお話をされてたときのM・Tさんの表情とか声のトーンがそのときにわき上がった感覚も一緒に伝わってきたことがとても良かったです。(A・Mさん)

渡辺拓からのコメント：

Mさんはゼロスピの受講当初からいろんなことに挑戦していて、いろんな体験を気付きとして加えていただいていたでしたね。

ひとつ何かをやり始めたとき「それを極めなければならない」「継続しなければならない」と考えて”重荷”になってしまい、テンションがさがってしまうことがあります。

いわゆる『引き寄せの法則』で、「願えば叶う」というのがありますが、実はそのまえに何より大事なのは、**「いかに自分がいい気分になれるかどうか」**なんです。未来を願って、それで気分が悪くなっては意味がないんですね。

「自分はまだ何もできていない」と考えるのではなく、**「どんな状況でも大丈夫」「そういう時もあるよね」と言ってあげた上で、そのマイナス部分が消えたら、「じゃあどうなっていたら本当はいいかな？」と自分で考えてみる。**それが本来自分のやりたいことに一致すると、現実創造のスピードが上がったりします。悪い中でも自分のほっとする時間を作れることをイメージすることが大事。いつでもリラックスできる『∞（むげん）呼吸法』などと合わせて、取り入れていってみてください。

(A・Aさん) 「私の『聴き力』社会実験」女性・広告

関係

今日は、私が今している『聴き力（ききチカラ）』の実践についてお話しします。

ゼロスピ始まって初期の段階で、コロナが始まったので自粛になっちゃって、普通に会えないっていう状況で、**SNSとかオンライン上で『聴き力』を磨こう**と思いました。

SNSで、公共の場で発言するのって、ネガティブなコメントが返ってきて、それに自分が傷ついたりとか自分で命を落としたりで社会問題になってきちゃったりとか。私は**コロナの自粛状況の中で色んなオンラインサロンとかに入ったんでそれを感じる事が多くって。誰かが何か発言をしても「反応がなくて寂しいな」と。**

でもゼロスピのfacebookグループでは、みんな色々発言したり、すごくみんなポジティブな投稿をしてて、これすごくいいなって思っ

そこで、**SNS上のコメントに「いいね」とかを積極的にする、いち早くスタンプ押す、という取り組みを始めたんです。**それが「オンラインコミュニティの中での『聴き力』だと思って。そうすることで、「**何かついてる、嬉しい**」という気持ちになってくれるといいなと思うし、私だったらそいうの嬉しいし。それを見て、自分も「いいね」押そうとか、周りもなってくれたらいいなっていう思いも込めて。

結果はというと、、、今はまだ、全然活性化してないです笑 これ自己満なのかなとか、この取り組みをあまり良く思っていないひとも、もしか

しているかもしれない。すごくネガティブな感じで私に跳ね返ってくることもあるのかもしれない、って思ったりするんですけど、まずはほんと**と実験だと思って、ポジティブな感情になって良い方向に進むといいな**と思いました。

受講生からのコメント：

- ・学びを社会問題に絡めて実験しているところが素晴らしいです。（T・Sさん）
- ・自分の場所で学びを活かしていこうとするAさんが素敵です✨ 聴き力をSNSで磨こうとしているのを聴いて、やろうと思ったらどこでも実践はできるのだなあと思いました。（Y・Tさん）
- ・いいねボタンをする。シンプルでいて、スモールステップを踏んでるのがイメージできて、心打たれました。（Y・Sさん）

渡辺拓からのコメント：

結果はいったん置いて、「こういうふうになったらいいなあ」と思って行動するというのがいいなと思いました。**やっぱり人は見返りを求めるんですよね笑。でも実際の反応というのはこちらでコントロールできないです。**最近ではコンビニの定員さんに「ありがとう」を言うワークをやりましたが、これもまさに同じで「ありがとう」と言ったことで店員さんが良い気持ちになり、次の接客がより良くなり、そのコンビニ自体も評判が良くなって…という連鎖が起きる…かどうかは分かりませんが、「そうなったらいいなあ～(´▽`)」と**思ってやっている**んですよね。むしろそういう働きかけがないと変わりませんから。

「なったらいいな」と思うのが大事で、何も無いところにエネルギーを送って育てていったり世界がよくなっていくイメージで、そこはどんどん実験して行って欲しいと思います。

(Y・Tさん) 「3日坊主を克服できた！習慣化のコ

ツ」女性・心理セラピスト

最初スピーチと話すのが苦手で、そしたら意外とここでその他の事をたくさん教わることができました。

その中で挙げるとしたら『習慣化』ですけど、本当に私Facebookの投稿が全部散歩になってるんですけど笑、**習慣化って苦手だった**んですね。やったりやらなかったりで。

でその**散歩を習慣化していこうとして始めた時に、『トリガーを決める』**とか、『その時の気持ちよさの感覚を感じる』とか、そういうのが**すごくこう、良かった**んです。

これまで、習慣化しようと思ったら、まずメリットを考えてたんですね。「これ習慣化したらこれはいい」ってすごい頑張って習慣にしようとしてるんだけど、そうするとこれは続かない。**今回良かったのは、やっぱり「やってる時の気持ち良さ」**を感じることに。

その時の感覚を感じようとする、気持ち良さ探しをし始めると言うか、前は雨だったら絶対出かけなかったんだけど「面白いから行ってみようかな」って、**気持ちいい所に視点が置けるようになった**んだなという感じです。こんな感じで他の事もやればいんだなーっていう自分の自信にもなったし、その**習慣化が一つできると、その習慣に繋がって他の習慣もできていく**という感覚があって。私の場合だとお散歩をして、帰ってきてシャワー浴びて、投稿して、みたいな感じですね。

気持ちの落ちてる人とか、なかなか習慣化が難しいじゃないですか。

「規則正しい生活がいいですよー」とか言って、そういう時に**メリットばかり話してもやっぱり行動に移してもらうのは難しい**なと思って。そういうときに、『**気持ち良さを感じる**』とかそういう方面から**オススメするって大事**だと思いました。

私のもうこのゼロスピで**本当にいろんなことを教わったんだけど、これらのことは私の中の宝物になりました**。ありがとうございました。

受講生からのコメント：

- ・学びを自分に今必要な事を選び、自分に最大限生かしてさらにパワーアップさせていくYさん！とても素敵な憧れのスピーチでした！（E・Kさん）
- ・セラピストとして、包み込むような存在感が印象的でした♪散歩部もつくっていて、コツコツ成長していくYさんが見えます♪（Y・Sさん）
- ・生活の中で実践されて得たお話しで感覚を感じながら話されたので聴いてて楽しかったです。（M・Tさん）

渡辺拓からのコメント：

「いかに自分に合ったものにしていくか」は、学んでいく上で本当に大事です。色んな学びを色んな場所でしますし、同じことを教わっていても、人それぞれ違うところに目をつけていたりするので、「この方法」みたいなので一括りにはできないですよね。でも、「自分にはできなかった」とか思いがち。**そういうときに大事にするのがやはり「自分の感覚・気分」ということで、「自分がイイところ」を探しに行く**。そこに注目すると感覚も育ってくるし、「自分意外とイケてる」というのが色んなところで感じられると思います。ぜひそういう瞬間をたくさん体験してってください！

(Y・Sさん) 「”風”を感じるくらい行動してみる！」

男性・営業

ゼロスピ1期からやってるんですけど、**自分のスターを見つける**ひみつ道具を、「拓さん=ドラえもん」からどんどん与えられたような、成長させてもらったっていうのがあります。

その中のひみつ道具をひとつお話しさせていただきますと、『呼吸法』ですね。ざわざわした時やっているやつ。**ゼロスピの一番最初の講座の時に呼吸が浅いということに気づいた**んですよ。これはもうみんなと比べても全然ダメだになっていうことでこれを改善しようと。もう電車の中で結構過呼吸になるんじゃないか(笑)ぐらいまで腹式呼吸とか、もう過剰にやっています。

このやっていくイメージは「**風**」ですね。前に進んでる時に、歩いている時とあとは自転車乗ってる時、あとバイク乗ってる時の風の強さって違うんですよ。

今までの自分は、歩いている時は結構風があんまりなくて、先ほどおっしゃった『習慣化』っていうのところでも、**なんか自分に負けて終了する**みたいなところがあったので、**バイクで強い風をうけるくらいに前に進もうと思って**やっていました。

あとは**風も「壁」と捉えた時に、ぶち当たったとしても「前に進んでるから壁があるんだな」**みたいな気付きも自分にはあったのでよかったなあという感じですね。

実際どうなったかっていうと、『呼吸法』をずっと続けていったら、**意識的に自分の体の状態が分かる**ようにはなりました。「このままの状態

だとヤバいな」という体の異変があった時は、変化をつけて姿勢を良くしたり、呼吸を意識するようになりたりっていうのを心がけて、そこからリセットして、仕事に取り組んでいけるようになりましたね。

受講生からのコメント：

- ・Yさんのスピーチは、スムーズに流れるようにそして感覚まで伝わってくるスピーチでした。また、話しているときも笑顔も出ていて楽しく話しているようにも感じました。（A・Mさん）
- ・ひみつ道具は、もう使いこなされてるようで体験談も臨場感が溢れていました。とことんトライされてる姿が素敵です（M・Tさん）
- ・臨場感があって本当に感動した感覚が伝わりました！Yさんの個性光るスピーチに名言！学びをありがとうございました！（E・Kさん）

渡辺拓からのコメント：

ドラえもん、大好きですし、目指していければいいなと思います笑。さて、**「行動が足りていない」という感覚**が身に付いたというのはすごく良いことだって思います。「やり続けても変わらない」という話はよくありますが、**行動量と期待する成果はなかなか比例しない**んですよね。でも一瞬、あるところから効果が出るところがあるので、そこであきらめなくて実践してみて、**一度「これは行けた！」という感じを掴む。するとそれが横展開で別のことに生かせたり応用できたりします。**「これは前と同じようにまだ行動が足りていないだけかも」ということを思えるので、実験しながら「ちょっと違うやり方をしてみようかな」と前に進んでいけます。自分の体験だけだと大変なので、ゼロスピのグループみたいにみんなの成功例を見ながら自分にあったやり方を探すといいですよ。

(A・Mさん) 「感謝と礼から、思わぬプレゼント！」

男性・会社員

日常で使ってきて、自分にもそして周りにも効果があったもの、それをお伝えさせていただきます。

ゼロスピで教わった『感謝のK』と『礼法』を組み合わせたものを僕は会社でまずやるようにしていました。

それをやっているるとだんだん同僚とか、上司さんとかに勝手に親近感が出るんですよ。一気にでない人もいますけど、ただ苦手だった人も苦手な人じゃなくなってくるとか、やっぱり「どこかで何かしてくれている」という感謝の気持ちが湧いてくるようになったんです。

自分のなかの壁が取れてきたという感じですかね。だから挨拶とか褒めるとか勝手に出てくるようになりました。

そうすると驚くようなおまけ効果もありました。思いがけずお仕事の中で協力者が勝手に出てきてくれたりとか、頼んでないのに「一緒にやるよ」なんて出てきてくれたりとか。このあいだは「プロジェクトに参加して」と言われたりとか。

会社の会社紹介のビデオ撮った時に自分が出てたみたいで「出てたよー」なんて言われたり。全然何にも『Fake it』してるわけじゃないし「こうなったらいいな」というイメージしているわけじゃないし。ただただ『感謝のK』を返したただけなんですけど。これはその効果というかおまけかなと思って。

これからなんですけど、もっと**ゼロスピ**で教わってきたことを**上手く組み合わせて**やっていけないかなと思って、**融合させて何か一つのものとしてこうやってないかなって**いま色々試しています。まずは自分からそれをやってうまくいったら、今度周りの人にも伝えて一緒にやってみるとかできたらなと思っています。

受講生からのコメント：

・礼法と感謝を表すという、私が実践しにくかったことを取り入れていて、とても勉強になりました。周りを巻き込んでいるのが素晴らしいです。(A・Aさん)

・教わったやり方を自分の目的に沿って変化させていくのが素晴らしくて、見習おうと思いました。一日の始まりに、感謝をしてから仕事を始めるというところに、A・Mさんの周りの方への愛情を感じました。(Y・Tさん)

・本当にまじめに真剣に取り組んでいるAさん！日々志を持って行動を続けていたからこそその体験！私もやってみようと思います！いつも温かいコメントも感謝しています。たくさんの学びをありがとうございました！(E・Kさん)

渡辺拓からのコメント：

自分のいい気分を自分だけに留めず、さらに他の人にも送ってあげる。すると集合無意識としていろんな人たちに循環して、最終的に自分にも返ってくるということがあります。それを本当に実践して感じていただいたんだなと感じました。ぜひみなさんにも良い循環を起こしていただきたいと思います。そして**その循環はさらに自分の新しい可能性に繋がっていく**ので、そこも想像しながら行っていくと、より自分のやりたいことに精力を注げて、さらに大きくなって返ってもきます！ぜひ楽しみながらどんどん実践していつてみてください！