

なぜ、人は
緊張する
のか？

話す・緊張に関する5つのカン違い

- 間をしっかりとって話せ（**緊張したらできない**）
- 情熱を持って話せ（**できたら苦労しない**）
- カボチャだと思え（**できない**）
- 論理を整えて話せ（**できたら苦労しない**
・ **緊張したらできない**）
- 深呼吸・ストレッチをしよう（**本番ではできない**）

自然体で話す 3つのステップ

■ 1. 自然体になる（ゼロ化）

余計な感情・思考を払う

■ 2. 主体性を持つ（自分軸）

体感して、自分の言葉に置き換える

■ 3. 志を持つ（他人目線）

“相手のために”を思い、心で伝わる

伝わる話の

「型」

とは？

「ABC理論」 伝わる構成

A

B

C

■ A: Activation (アクティベーション)

人は興味のある話しか聞かない。 **相手を聞く気にさせる**

これがないと・・・興味のない話、何の話かわからない話

■ B: Body (ボディ)

本題。話の中核。 **一番伝えたいこと**を伝える。

これがないと・・・中身のない話

■ C: Call to Action (コール・トゥ・アクション)

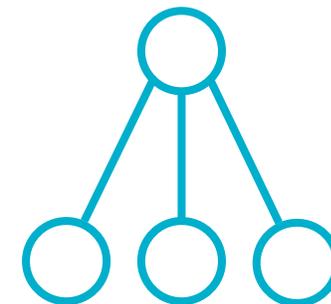
相手が**取るべき行動**を伝え、うながす。

これがないと・・・オチのない話、何の話だったかわからない話

伝わる話の3つの型

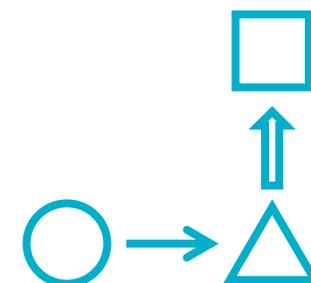
■ 3点型（コンパクトにまとめる）

「3つあります」など、3点でまとめる



■ 提案型（行動をうながす）

「○のとき、△すると、□になる」で伝える



■ ストーリー型（感情をゆさぶる）

「失敗→行動→成功」の順で伝える



人が行動できない3つの理由

■ ○条件：「いつやるか」がイケてない

例：3日に1回は筋トレしよう！（×最初の2日休むと、次も・・・）

：いい話！やる気がでたぞ！（×やる気は終わる。それを、いつやる？）

■ △行動：「何をやるか」がイケてない

例：毎日、3ページ参考書をすすめるぞ！（×シンプルに大変すぎ）

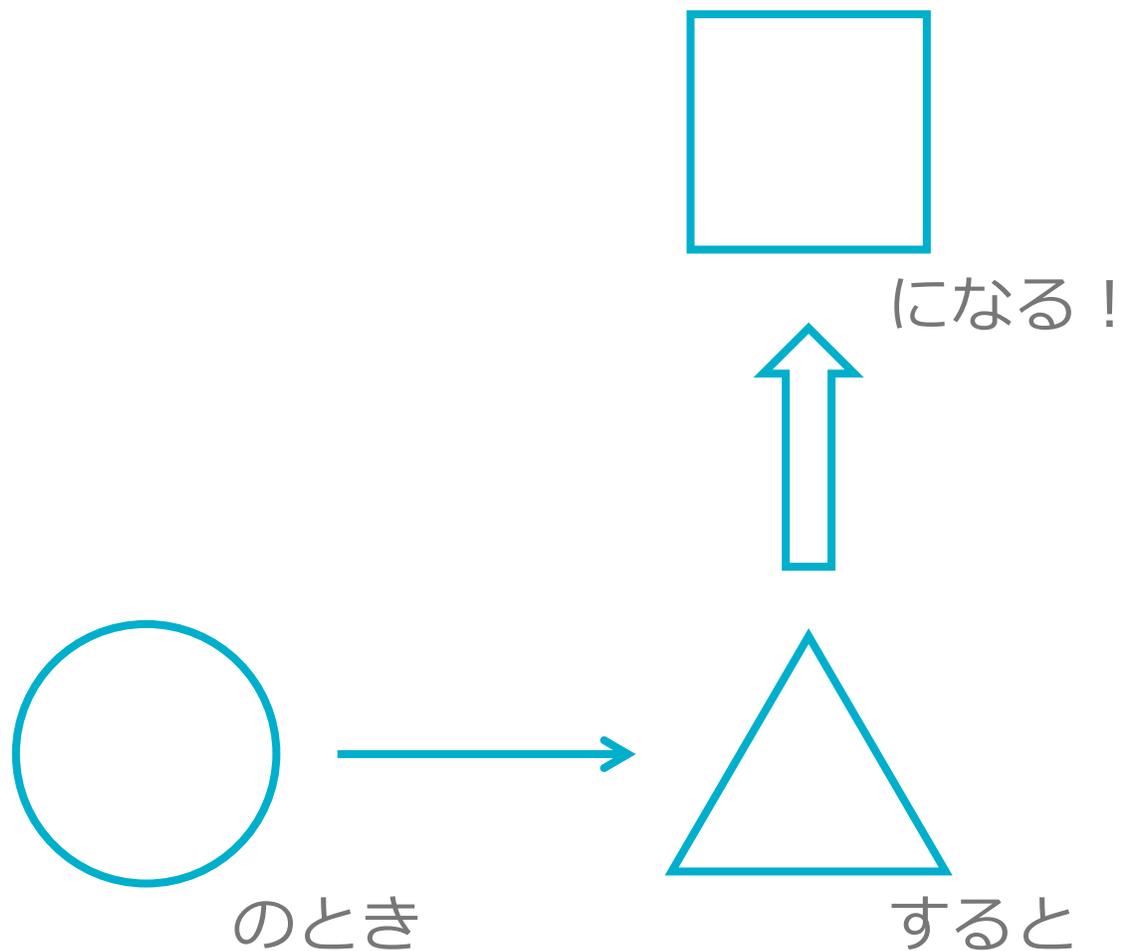
：目的を意識して働こう！（×何をすれば、目的を意識したことになる？）

■ □成果：「やったらどうなるか」がイケてない

例：毎日英語をやれば・・・あれ？話せないぞ？（×「できた」の基準が高い）

：「この目標に向けて、やれ！」（×理想に非共感だと、“身が乗らない”）

提案型：3つそろえれば、行動できる



自分なりの行動の“答え”

「○のとき、△すると、□になる」

を作っておくと、人は行動できる！

例：

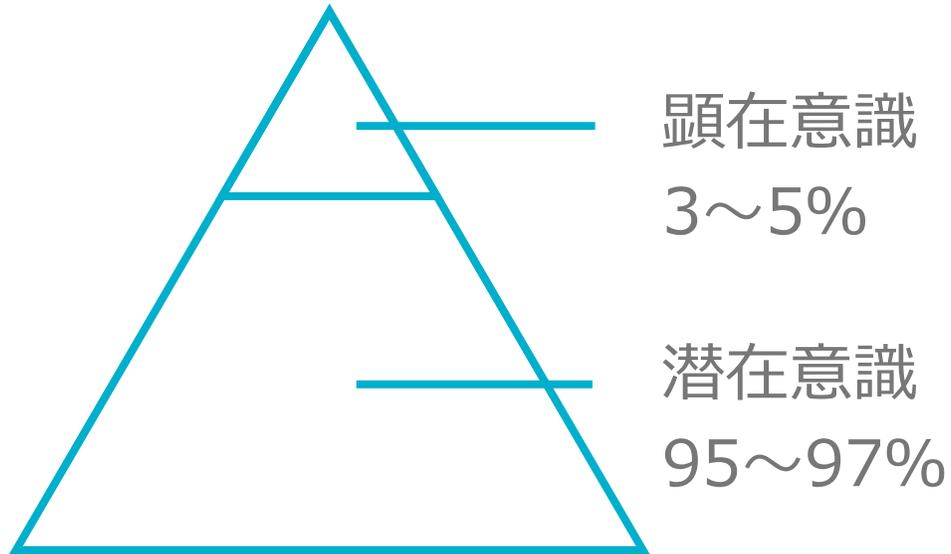
- ・○：シャワーのとき、
△：スクワットすれば、
□：軽く運動できる！痩せていく！
- ・○：朝、歯磨きするときに
△：鏡に笑顔を映して見れば
□：「イイ感じの人」になれる！

やろうとしても

できない

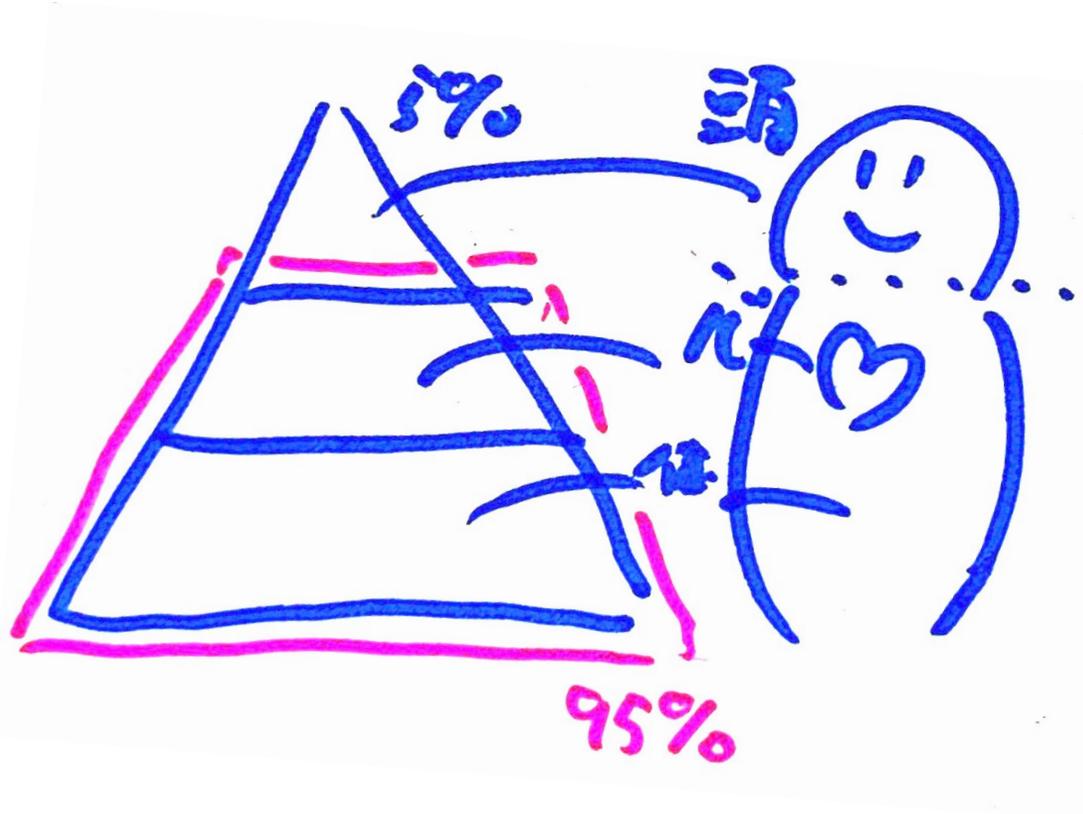
のはなぜ？

95%の潜在意識が行動に影響を与える



- 脳には、顕在意識（普段の思考：5%）と潜在意識（無意識の思考：95%）がある。
- 5%の思考・意志力を使い、心や体にムチを打って行動を制御しようとするのは、大変。（だが、みんなやろうとしている）
例：やらなきゃ！頑張れ！サボるな！
- その結果、起こりがちなのは「アタマでは理解していても、心が動いておらず、行動につながらない」

心と体で味わうことで潜在意識を活用できる



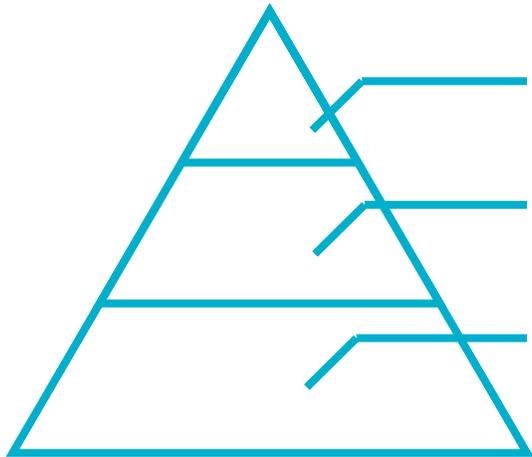
■ 意識と体には、ある程度の相関がある
(と、便宜上、考えるとわかりやすい)

■ 潜在意識の思考は、心・体に現れる

例：やっいて、なんか気分がよくない
：やりたいのに、行動できない
：なんかわからないけど、来ました

■ 心の“感情”や、体の“(体)感覚”での
「**味わい力**」を育てることで、
潜在意識の活用も進むようになる

意識のピラミッドと相関関係



影響	会得するもの	部位	入力	能力	理想の達成を・・・？
小	テクニック・スキル・知識	頭	理解	知る	意図している
中	マインド・心構え	心	感動	わかる	信じている
大	(体) 感覚・知恵	体	感化	できる	知っている 決めている

頭と心・体が、ちぐはぐだと・・・？



↑ 潜在意識は、最終的に自分がとった行動に現れる

なぜなら、95%の影響力だから ... 「行動 = 思考」の本質

行動＝思考 の例：やりたいけどできない

- 「やりたい」と思ったが「していない」
- 「していない」という行動が、**潜在意識の思考**
- アタマ（顕在意識）では「やりたい」と思ったが
心の中（潜在意識）では「やりたくない」

→心の底から達成したい目標を立てれば
体も自然と動く（＝行動できる）