

CSC Life Skill Program

パブリックスピーキング (PS) 上達のために

2024年10月22日 (火)



学習・教育開発センター
キャリア形成支援 主任 特任准教授
川井 崇禎

2-② 聴衆分析の重要性

聴衆を知る

- 年齢（小学生？高校生？4-50代？）
- 背景知識（ファン？専門用語は？）
- 興味・期待すること（誠実性？技術？チームワーク？ゴールの瞬間の気持ち？敵チームについて？）



聴衆により話す言葉や内容をかえる

3-③ ストーリーテリングの活用②



たとえば、イソップ童話。イソップ童話では、動物などを主人公にした物語を通じて、抽象的な教訓や価値観を理解できるように作られている。

前もって準備
することが大切

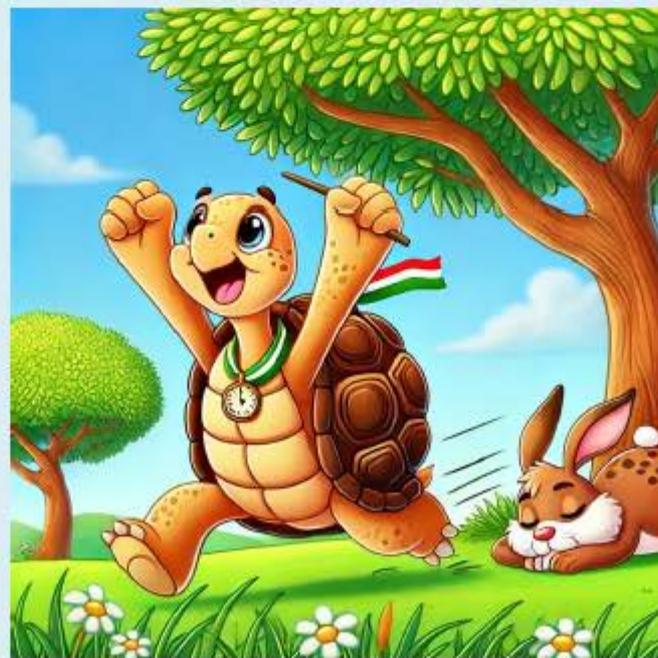
油断せずに、
コツコツ努力せよ

強引にするよりも
優しさが大切

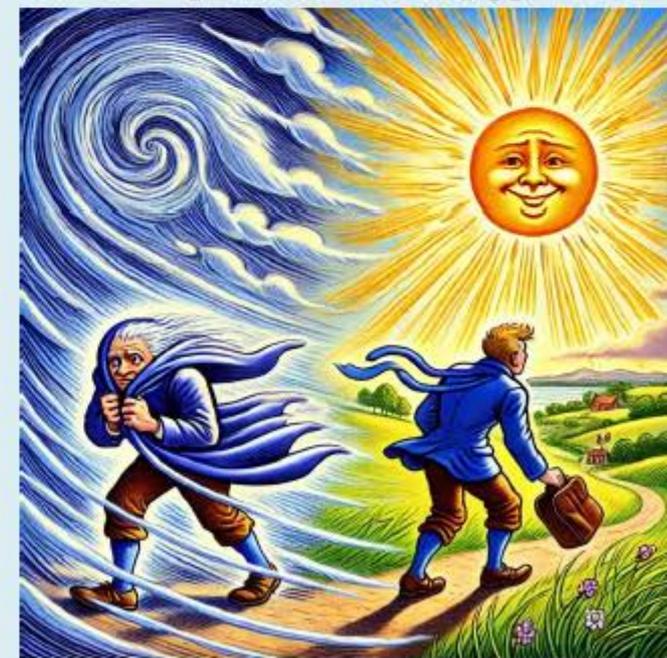
アリとキリギリス



ウサギとカメ



北風と太陽



4-① 試合前インタビュー

ポイント

1. 簡潔で明確に
2. ポジティブな態度で
3. チームへ言及する

※事前にメディアトレーニングを実施！

→想定問答でのリハーサル

- 今日の試合に向けコンディションは？
- 対戦相手についてどう思う？
- 勝利に向けた戦略は？
- 試合に向けての目標や意気込みは？



気を付けるべき点

- 感情的な発言を避ける
- 機密情報の漏洩に注意

メディアトレーニングが効果的！ 想定質問を徹底的に潰そう！

5-④-1 心理療法とスピーチ練習の組み合わせ

詳細資料あり

アクセプタンス&コミットメントセラピー (ACT)、エクスポージャーセラピー (暴露療法)、腹式呼吸法、スピーチ練習と組み合わせる手法

<実践方法>

1. ACT : 「私は緊張しています。それは自然なことです」
2. 4-7-8呼吸法 : [鼻から4秒で吸う、7秒息を止め、口から8秒で吐く] × 3~5回
3. ACT : 価値や目的に焦点を当てる「私はスピーチで考えを人に伝えたい」
4. 暴露療法 : 3-4人の前でスピーチ。スピーチ状況に慣れる
5. 暴露療法 : 徐々に大人数の前でスピーチする

効果: パブリックスピーキングの不安を大幅に軽減

出典: Lihui CHEN, 2016

Reducing Public Speaking Anxiety Via Combining Psychotherapies With Speech Instruction

<http://cscanada.net/index.php/cc/article/view/8534>



大学生が人前で話す際に不安を軽減する、という研究成果