

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116

Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>



練習で言いたいことが言いやすくなる!?



「うまくコミュニケーションがとれない」「思っていることを伝えられない」など、自分の意見を伝えることに苦手意識を感じている方が増えているようです。なかには、“どうせできない”と思われている方もおられるかもしれません。実は、**練習をすること**によって、少しずつですが自分の思いを伝えやすくなっていきます。そこで今回は、自分の意見を伝えやすくなるための練習方法をご紹介します。

「言いたいこと」をリハーサル

緊張する場面や相手と話さなければならないときは、予習しておくことがおすすめです。いきなり本番で話すのは、なかなか難しいものです。事前に話す内容を考えておき、そのセリフを何度も練習しておくことで、本番での緊張が少し和らぎます。



「言えなかった場面」をリプレイ



言いたいことが言えなかったときは、鏡の中の自分を相手だと思って、言いたかった言葉を練習してみましょう。その際、言葉の内容だけでなく、言い方などもチェックしてみましょう。いい内容や言い方が見つかるかもしれません。

スピーチを録画してチェック

話しているときの自分の様子に自信がないときは、自分の姿を動画でチェックしてみてもいいでしょうか。『動画』という客観的なものを通して見ることで、直したほうがいい部分やそのままでもいい部分がわかりやすくなります。

