
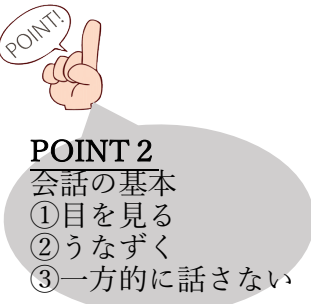

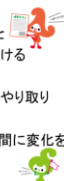


「心に届く情報の伝え方」

スクリーン	ファシリテータ
 <p>POINT1 向かって 右の人：Aさん 左の人：Bさん と呼ぶと進めやすい</p>  <p>POINT2 会話の基本 ①目を見る ②うなづく ③一方的に話さない</p>	<p>(司会進行).....</p> <p>次の講義は「心に届く情報の伝え方」になります。</p> <p>(ファシリテータ).....</p> <p>ここまでの講義では、様々な健幸情報を学んでいただきました。 本日から皆さんは健幸アンバサダーですので、大切な方の心に健幸情報をお届けしていただきたいのですが、自分の生活習慣でも変えるのって大変ですよ。</p> <p>この講義では、心理学、認知学の視点から人の心に火をつける情報の伝え方のポイントをお伝えしたいと思います。</p> <p>では、いきなりですが、伝え方の実験をしたいと思います。 ペアの方と向き合ってください。 ※ペアを組み実験をする、会話の基本を確認してもらう</p> <p>向かって右手の方(Aさん)、普段の生活で自慢できる事を思い出してください。 (例:5秒で寝れる、野菜を意識して食べている、階段を使うようにしている など)</p> <p>さらに、それをして、自分にとってどんないい事があったかという事まで、考えてください。</p> <p>例えば、「5秒で寝れるから、疲れ知らず」など、ご自身の自慢できること、それをする事でどんないいことがあったのかをお伝えください。</p> <p>次は左手の方ですが、聞き役になっていただきます。 聞き方についてですが、今から言う事2つを守ってください。</p> <p>1つは相手の目を見ない事、2つ目はうなづくかない事。</p> <p>この2つ、難しいですが、守ってくださいね。 時間は3分ほどです。 では、始めてください。</p> <p>(ペアで実験)</p> <p>いかがでしたでしょうか？</p> <p>Aさん、話しやすかったですか？ 話しにくかったですよね。 思わずうなづくいてしまっている方多かったですね(笑)。 この実験では、「会話の基本」について振り返っていただきました。</p>

<p>「あの人と話すとは何か元気になる」が基本ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「明るい話し方」と「前向きな積極的な姿勢」は相手が聴く気持ちになる</li> <li>・相手が望んだ情報を伝える</li> <li>・客観的な情報を伝える(数値や自分の体験)</li> </ul>   <p>☆伝える技術</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 先に結論、細かいことはあと</li> <li>② びっくり法で聞き手をひきつける</li> <li>③ 自分ばかり話しをしない</li> <li>④ 建前でない本音の気持ちをやり取り</li> <li>⑤ 共感と時にはアメとムチ</li> <li>⑥ 声の大きさ・高さ・スピード・間に変化を</li> <li>⑦ 無言時間も大切</li> </ol> 	<p>目を見る事、そしてうなずく事、一方的な話をしない事が、大事な基本となっている事がお分かり頂けたかと思います。</p> <p>健幸アンバサダーの皆様が元気でイキイキしている事が、相手に情報を伝える際には大きなポイントになるとお伝えしております。</p> <p>皆さんには、「あの人と話すとは何か元気になる」としてもらえる人になっていただきたいと思います。</p> <p>その基本ポイントは3つです。</p> <p>1つは「前向きな姿勢でいる」事です。</p> <p>例えば、どんなに仲の良い友達でも、毎回愚痴ばかり聞かされたら、今日は自分も疲れているから会いたくないな…とってしまいますよね。</p> <p>皆さんが元気で前向きでいる事で、相手も自然と明るく前向きな姿勢になります。</p> <p>2つ目は、「相手が望んだ情報を伝える」事です。</p> <p>相手の人が「今日は調子が悪い」とか、「少し嫌な事があった」など、健幸情報を聞く状態ではないのに、「スクワットしよう」、「まず歩く事が大事なんだよ」、と一方的に情報を伝えられても頭に入りませんし、話を聞く気にもなりません。</p> <p>相手の状況をよくみて、望んでる情報をお伝えください。</p> <p>最後のポイントは「体感的な情報を伝える」ことです。</p> <p>ご自身が経験・体験した事を話の中に入れるのが、一番相手に伝わりやすくなります。</p> <p>例えば、「スクワットを3カ月続けているんだけど、膝の痛みが良くなって、階段の上り下りが楽になったの」というように、分かりやすい例が良いですね。</p> <p>ここからは、心理学・認知学の伝える技術についてお話します。</p> <p>伝える技術1つ目は、「先に結論、細かい事はあと」です。</p> <p>最初に結論を話す事で「どんな話が始まるのか」がイメージしやすくなり、話を理解しやすくなります。</p> <p>日本人は、回りくどく話をして、最後に結論を言う人が多いようです。</p> <p>聞いている人が飽きないような工夫をしましょう。</p> <p>2つ目は、「びっくり法で聞き手をひきつける」事です。</p> <p>例えば、「これからあなたにとって本当に大事な事を2つ伝えるよ」と言います。</p> <p>そうすると、相手は「えっ、何?!」と聞く姿勢になりますね。</p> <p>最初に少し驚きを入れて、相手の興味をひく事がコツです。</p> <p>3つ目、4つ目は相手の事を想えば、自然とできると思います。</p> <p>「自分ばかり話をしない」「建前でなく、本音で話す」</p>
--	--

5 つ目は、「共感と時にはアメとムチ」です。

休みの日に、旦那さんが家でゴロゴロテレビを見ているとします。

そこに「寝てばかりいないで、運動しなよ！」と言っても、相手は運動しようという気持ちにはならないですね。

そうではなく、「最近忙しかったから、疲れているんだね。気分転換に一緒にウォーキングに行かない？」と共感を持って話すと、相手は「えっ、優しいな、話を聞こうかな」と思えます。

それでも横になっていたら、ムチを使うことも手段の 1 つです。

6 つ目、「声の大きさ・高さ・スピード・間に変化をつけて伝える事」大事です。

本当に重要な事は大きく・ゆっくりお話ししたり、声を低く丁寧な言い方にするなど工夫して、お話する練習もしてみてください。

最後は「無言時間も大切に」。

お話をしていると、無言時間ができる事、だれしも経験がおありかと思います。

「気まずいな…」思って、間をもたせようとお話するのではなく、その無言時間も共有しましょう。

そうすると、相手は心にひっかかっていたものを深く考え始め、ぽつりぽつりと本音を言ってくれます。

この無言時間を共有し、相手の本心を聞いてあげましょう。

さらに皆さんに振り返っていただきたいのが、「口ぐせ」です。

いかがですか？

口ぐせはご自身では気づきにくいので、周りに聞いてみるのも良いですね。

まずは、語尾です。

「ね」「さ」「よ」「だしー」など使いやすい口ぐせですね。

また、「それでえ」「だからあ」「つまりい～」と少し否定した繰り返しなど、会話の中に何度も出てくると気になりますよね。

実は 1 分間に 3 回以上同じ言葉が出ると、相手はその口ぐせが気になりだし、会話にブレーキがかかり会話がしぼみやすくなります。

口ぐせはすぐには直しにくですが、例えば録音して聞いてみたり、仲の良いお友達や家族に聞いてみてください。

まず第一は、みなさんに健幸でイキイキしていただきたいと、繰り返しお伝えしておりますが、からだだけでなく「心」も元気でいていただきたいと思います。

今のご自身の状況を確認しましょう。

今朝を思い出してください。

起きた時に「あーよく眠れた！」と思って起きた人、どれくらいいらっしゃいますか？

それでは、今日の朝もしくは昼の食事前に「お腹すいた！」と思って、食事を摂った方はどれくらいいらっしゃいますか？

両方に手があがらなかった方、心配ですね…。

☆伝える技術  
《要領よく、わかりやすく伝える》

「必要のない口ぐせ」

- ・ 語尾…「ね」「さ」「よ」「だしー」
- ・ 繰り返し…「それでえ」「だからあ」「つまりい～」

1分間に3回以上同じ言葉が出ると聞く方は  
気になりだし、会話にブレーキがかかり会話が  
しぼむ


健幸アンバサダー自身が  
心身の健康への配慮が大切

- ・「あーよく眠れた！」
- ・「お腹すいた！」
- ・過度な運動
- ・ストレス解消法
- ・いいかげんを大事にしていますか？

人に健康を伝え、人と関わる立場の人は、  
心に余裕があり、元気であることが大切。



**POINT 3**  
心の健康も重要

<p>まとめ 健幸アンバサダーは、 大切な人の心へ大切な情報を伝える</p> <p>・伝える時のポイント あなたが健康で幸せであること これまでの人生の体験を活かす 相手の気持ちを尊重する</p> 	<p>この2つは心とからだのバロメーターになります。</p> <p>よく眠れない、お腹が空かない、が1日だけなら良いですが、1週間・2週間と続く場合は心とからだが疲れている可能性があります。</p> <p>ですので、生活や心を見直す時間を作っていただきたいと思います。</p> <p>続いては、適度な運動についてです。</p> <p>運動はからだだけでなく、心の健康にも効果的です。</p> <p>気分転換になり、ストレス解消につながりますね。</p> <p>さらに、睡眠の質も良くなります。</p> <p>歩く事を増やすだけでも、ぐっすりと眠る事ができたり、ホルモンバランスが良くなる事もあります。</p> <p>これをすると、自分のストレスが解消できる、という解消法をみつけてみましょう。</p> <p>そして最後に、「いいかげんを大事にしていますか？」。</p> <p>もちろん、毎日いいかげんはよくないですが、毎日眠れない、お腹が空かないなどが、1~2週間続くようでしたら、心の風邪をひいている可能性があります。</p> <p>責任感が強く、自分を責めてしまう方もいらっしゃるかと思います。</p> <p>「いい加減でも良いんだ」と思える勇気を持ちましょう。</p> <p>からだだけでなく、心の健幸も維持していただくことが、より良い活動につながります。</p> <p>まずはご自身が健幸に、そして1人でも多くの大切な方に、情報を伝えていただければと思います。</p>
--	--