

プロジェクトの説明

アイスブレイカー

この基礎プロジェクトは、「あなたの所属クラブ」「Toastmasters の学習過程を始めるのに必要なスキル」についての手引きとなるよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、クラブに自己紹介を行い、パブリックスピーチの基本的な構造を学ぶことです。

概要：クラブで自己紹介をするためのトピックを選び、それについてスピーチを作成し発表します。スピーチには、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分が良いと思ったスタイルを選ぶことができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 4～6分のスピーチ



プロジェクトの説明

アクティブリスニング

このプロジェクトでは、「『聞くこと』と『聴くこと』の違い」「聴くことが強くて継続的なつながりを構築するのに役立つということを探求するためのステップ」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、他者の話を聴く能力を示すことです。

概要：クラブ例会において、トピックスマスター（Topicsmaster）の役割を果たします。トピックスマスターとして、各スピーカーのテーブルトピックス（Table Topics®）スピーチにコメントし、あなたのアクティブリスニング能力を示します。例えば、「ありがとうございます。ガーデニングの良さについての説得力のある意見でした。誰もが自分の好きなことをする時間を持つ必要があると、あなたが強く感じていることが理解できました」とコメントするなどです。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- クラブ例会でのトピックスマスター担当



プロジェクトの説明

アドバンス・メンタリング

このプロジェクトは、あなたが6ヶ月間にわたりメンターとしての役割を果たす際に役立つよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、メンタリングに長期的に取り組む期間中にメンタリングスキルを適用することです。

概要：6ヶ月間にわたり、仲間のトーストマスターズ会員あるいは会員以外の人のためにメンターとしての役割を果たします。プロテジェとコミュニケーションを定期的にとり、ミーティングの日時を記録し、口頭ならびに書面でフィードバックのやり取りを行います。取り組みの終わりに、所属クラブで「メンターとして得たもの」について5～7分のスピーチを行います。このスピーチは、あなたとあなたの体験に関するものです。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- メンタリングへの取り組み（6ヶ月間）
- 「メンター用コミュニケーション追跡記録」
- 「メンタリングの評価（メンター用）」
- 「プロテジェ成功計画」
- 「月間目標確認」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

異文化間の理解

このプロジェクトでは、「あなたが属する文化」「あなたの文化や他の文化にまつわる固定観念が及ぼす影響」についての理解に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、あなたに対する他者の認識に影響を与えるあなた自身の文化的アイデンティティと固定観念を特定することです。

概要：あなたが最も共感する文化（複数可）、およびその文化に関連する一般的な固定観念による個人的な影響について5～7分のスピーチを展開します。あなたの文化に関して持たれている固定観念についてのリサーチを行うために、いくらか時間を費やす必要がある場合があります（特にあなたが属しているのがその地域の主流文化である場合）。全ての文化的アイデンティティには、それが曖昧であったり一般的ではなかったりする場合でも、その文化に関連する何らかの固定観念が存在することに留意してください。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「自分の文化的アイデンティティを定義する」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

イベントの効果的な管理

このプロジェクトでは、イベントのコーディネートを行うためのツールが提供されています。またプロジェクトには、「想定外事項に対応するためのステップ」「チームを主導するためのステップ」「好ましい結果を出すためのステップ」が含まれます。

目的：このプロジェクトの目的は、イベントの計画、運営、主導、実施の演習を行うことです。

概要：自由に選択したイベントの計画、コーディネート、遂行を行います。このプロジェクトには、イベントの要素全てについて計画するためのツールが含まれています。イベントが終わったら、クラブで5～7分のスピーチを行います。開催されたイベントの「計画プロセス」「チーム」「運営」による影響を共有します。ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルのスピーチを選ぶことができます。なお、スピーチは、このプロジェクトの内容に関するレポートではありません。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- あなたが選択したイベントの計画、主催、遂行
- 「イベント計画ワークシート」
- 「コミュニケーション計画を作成する」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

インタビューの準備

このプロジェクトでは、個人的な強みを特定して話すために、またあらゆる種類のインタビュー・面接で自分自身をうまく伝えるために必要なスキルについて取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、面接・インタビューで自分自身をうまく伝えるために必要なスキルを練習することです。

概要：就職の面接、専門家インタビューなど、練習を行いたい面接・インタビューの種類を決定します。自分のスキルと能力を見直して準備を行います。プロジェクト内のリソースを完了してプレゼンテーションの前に面接官・インタビュアー役担当者に提供します。どの所属クラブ会員に面接官・インタビュアー役を担当してもらうかについては自由に決めることができますが、面接官・インタビュアー役担当者は論評者以外の人物である必要があります。クラブ例会における5～7分のロールプレー・プレゼンテーションで、自分のスキルや能力、経験をアピールするために面接官・インタビュアーからの質問に回答する練習を行います。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「自分のスキルを特定するワークシート」
- 「面接官・インタビュアー役用引き」リソース
- クラブ例会における5～7分のロールプレー・インタビュー



プロジェクトの説明

オンラインミーティングの管理

このプロジェクトでは、「オンラインミーティングとウェビナーを効果的に実施する方法」「必要な視覚資料やその他の補足資料を準備・整理する方法」「自信を持ってオンラインミーティングやウェビナーを進行する方法」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、オンラインミーティングのファシリテーション、またはウェビナーの進行の演習を行うことです。

概要：会員仲間を対象に20～25分のオンラインミーティング、または20～25分のウェビナー（視覚資料を使用）を行います。ミーティング/ウェビナーのトピックはあなたが決定します。自分のニーズおよび地域に最も適したソフトウェアをリサーチし、使用します。オンラインミーティング/ウェビナーに論評者を招待し参加してもらいます。Toastmasters 以外でこの課題を完了する場合は、教育担当副会長からの承認を得て、論評者を招待する必要があります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「オンラインミーティングアジェンダ」リソース
- 「オンラインミーティングの基本」リソース
- 20～25分のオンラインミーティング/ウェビナーの企画・実施



プロジェクトの説明

記述的言語の使用

このプロジェクトでは、「文字通りの言葉と比喩的な言葉の違い」「生き生きとした描写を行うためにそれぞれの言葉を使い分ける方法」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、興味およびインパクトを高めるための言葉を加えることを意識してスピーチを書く演習を行うことです。

概要：スピーチのトピックは自由に選択することができます。トピックについて詳細な説明を行う5～7分のスピーチを作成し、クラブ例会で発表します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

気難しい聴衆の管理

このプロジェクトでは、「難しい聴衆に共通する行動」「その行動の一つひとつに冷静かつ効果的、そしてプロフェッショナルに対応する方法」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、トーストマスターズクラブ外でプレゼンテーションを行う際に、聴衆による課題に対応するために必要なスキルを演習することです。

概要：自由なトピックによる5～7分のスピーチを準備します。新しいスピーチを作成することも、以前に発表したスピーチを使用することもできます。スピーチの内容ではなく、聴衆による妨げへの対応の仕方についての評価が行われます。クラブ例会前に、「ロールプレイ課題」リソースを教育担当副会長と例会司会者に送付します。スピーチ中に、あなたの妨げとなる様々なタイプの気難しい聴衆に対応します。スピーチと聴衆への対応のプロセスには12～15分かかります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- クラブ会員用ロールプレイ課題
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

計画と実行

このプロジェクトは、「目的の達成」「プロジェクト完了までの的確なモニタリング」を行うための実際的な計画の策定に役立つよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、計画を立て実現させるための練習を行なうことです。

概要：家族パーティー、小旅行、Toastmasters のテーマ例会、その他のイベントやプロジェクトなど、計画を必要とする任意の小規模プロジェクトを選択します。自分で、あるいは他の人の力を借りて、計画を策定し実行します。クラブ例会で、自分の経験について2～3分のレポート、または5～7分のスピーチを行います。計画リソースのすべてを完了したことを確認するため、「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 小規模プロジェクト計画の策定・実行
- 「プロジェクト計画」リソース
- 「イベント計画ワークシート」
- 「プロジェクト完了記録」
- 2～3分のレポート、または5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

合意達成

このプロジェクトでは、「合意達成」「意思決定プロセスにおいてすべてのグループメンバーを含めることの重要性」に焦点を置きます

目的：このプロジェクトの目的は、自由なトピックで合意達成の演習を行うためにグループと協力して取り組むことです。

概要：プロジェクトで解説されたテクニックを適用し、クラブ例会中に、20分間でグループを合意に導く演習を行います。あなたとグループに難題を与えるトピックを選択します。ただし、時間枠内に合意達成がなされないと考えられるトピックは避けてください。（注：20分以内に合意に達成できなくても問題はありません）その後、その体験またはその決定について2～3分の最終スピーチを行います。

また、Toastmasters ではないグループを合意に向けて導くことを選択することもできます。プロジェクトで解説されるテクニックを適用します。あなたやグループにとり、困難さを伴うトピックを選択します。クラブ例会で、体験について5～7分のスピーチを行います。スピーチは、説得力のあるスタイル、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、あなたが良いと思い、スピーチ内容に沿っているものであれば、どのような形式でもかまいません。署名をした「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- Toastmasters ではないグループを合意に向けて導く
- 5～7分のスピーチ
- 「プロジェクト完了記録」



プロジェクトの説明

効果的な視覚資料の作成

このプロジェクトでは、「プレゼンテーションに最適な視覚資料の効果的な選択方法」「視覚資料タイプごとの作成・使用」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、スピーチ中にさまざまな視覚資料を選択・使用する演習を行うことです。

概要：視覚資料の使用がよく役立つスピーチトピックを選択します。1種類以上、3種類以内の視覚資料を作成してプレゼンテーションを強化します。クラブ例会で5～7分のプレゼンテーションを行います。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 1～3種類の視覚資料の作成
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

効果的なボディーランゲージ

このプロジェクトでは、「パブリックスピーキングを行う際に使用されるボディーランゲージを認識する方法」「スピーチの内容を強化するためにジェスチャーを使う方法」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、自分の意図的・非意図的なボディーランゲージについての認識を持ってスピーチを発表し、また、スピーチ発表時の、言葉によらないコミュニケーションの取り方を学び、練習し、そして磨くことです。

概要：動作やジェスチャーによる表現に適したトピックで、5～7分のスピーチを準備します。クラブでスピーチを行う前に、自分のプレゼンテーションを録画し、メンターや他の論評者からフィードバックを取得します。録画機器がない場合は、予定されたスピーチまでに鏡の前でスピーチを行い、調整を行います。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

広報戦略

このプロジェクトでは、「組織に対する認識を高める方法」「広報戦略の策定方法」「様々な広報戦術の活用方法」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、グループや状況に対して効果的に広報戦略を使用するためのスキルの演習を行うことです。

概要：実在または架空のグループ、あるいは状況に対する広報計画を作成します。その計画が所属クラブに関するものである場合は、広報担当副会長およびクラブ会長との話し合いを経ない限り、架空のものである必要があります。5～7分のスピーチで、あなたの計画をクラブ例会で共有します。このスピーチは本プロジェクトの内容についてのレポートではありませんが、学んだことをどのように応用するか、またできるかについての一例となるものです。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 広報戦略の策定
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

心の知能について

このプロジェクトでは、心の知能の要素について取り上げます。また、プロジェクトは、自分自身や他者の感情についての理解に役立つよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、あなたの感情が人間関係にどのような影響を与えるかについて理解を深めることです。また、このプロジェクトは、他者の感情が自分の感情の状態にどのような影響を与えるかについて確認できるように考案されています。

概要：最低2週間以上、自分の感情、および自分の感情が与える自分自身や他者への影響についての日誌をつけます。5～7分のスピーチを行い、自分の感情を記録することが及ぼす影響についてクラブ例会で話し合います。（注：自分の経験に含まれる親密的な部分を共有する必要はありません）最後に、日誌を完了した旨を表明するために、署名をした「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 最低2週間以上書き続けた日誌
- 「プロジェクト完了記録」
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

コミュニケーション計画を策定する

このプロジェクトでは、「中心となるメッセージの作成方法」「対象聴衆に向けたコミュニケーション計画の策定」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、コミュニケーション計画を策定する練習を行うことです。

概要：任意のイベントや状況についてのコミュニケーション計画を策定します。計画は、実際のものであっても仮定のものでかまいません。クラブ例会で、あなたの経験について5～7分のスピーチを行います。計画過程、計画を策定する利点、あるいはその計画を実行したことによる影響などについて話してもよいでしょう。教育担当副会長に完成した計画を提示し、このプロジェクトの単位を受領してください。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- コミュニケーション計画の策定
- 「コミュニケーション計画を作成する」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

困難な状況でのリーダーシップの発揮

このプロジェクトでは、「課題の管理に関する基礎」「困難な状況の分析」「困難を克服するのに最善な戦略の特定」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、最終計画への予期せぬ変更に適応する戦略を演習することです。

概要：任意のイベントまたは一連の目標に関するプロジェクト計画を企画し、完成させます。計画は、実際のものでも架空のものでもかまいません。このプロジェクトを最善の形で成功へ導くために、計画には、可能な限り多くの詳細情報を加えます。クラブ例会で、あなたの計画を共有するため5～7分のスピーチをします。「計画の妨げとなる事がら」についてのリソースをクラブ会員に配布し、あなたの計画に起こり得る混乱について話し合う場を2～3分間設けます。クラブ会員が提示する問題を聞き、その場で解決策を提示します。クラブ例会で行うこの課題の所要時間は15～20分です。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 詳細なプロジェクト計画の企画
- 「プロジェクト計画」リソース
- 「プロジェクト計画の概要」リソース
- 「計画の妨げとなる事がら」リソース
- あなたの計画を共有する5～7分のスピーチ
- 計画の妨げへの解決策を提示する即興のスピーチ



プロジェクトの説明

最良の成果を得るための交渉

このプロジェクトでは、「交渉スタイルの特定」「相互利益をもたらす話し合いへの参加」「共通点の探索・構築」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、異なった種類の交渉、ならびに交渉時に使用できる戦略について学ぶことです。

概要：あなたの過去または今後の交渉についての5～7分のスピーチを展開します。交渉は、あなたが実際に参加したものか参加する予定のものである必要があります。過去に使用した戦略、あるいは今後の交渉で有益性が最も高いと思われる戦略を反映させたものを選択することができます。スピーチは、説得力のあるスタイル、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、あなたが良いと思い、スピーチ内容に沿っているものであれば、どのような型式でもかまいません。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- あなたの過去または今後の交渉の解析
- 「交渉目標設定」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

時間管理

このプロジェクトは、「時間の管理」「時間管理テクニックの学習」「スピーチや日常生活での時間管理テクニックの活用」に役立つよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、自分の時間管理パターンを観察することです。

概要：自由なトピックについて5～7分のスピーチを作成します。スピーチを作成する過程で、時間管理戦略を改善する方法を検討するため、各タスクに要する時間を記録します。クラブの例会でスピーチをします。最後に、教育担当副会長にプロジェクト完了記録を提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「時間・タスク記録」
- 「プロジェクト完了記録」
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

質疑応答セッション

このプロジェクトでは、「質問に回答するための準備方法」「明確にかつ簡潔に自信を持って情報を提供する方法」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、質疑応答セッションの進行について学び、練習することです。

概要：あなたが特に精通しているトピックを選択します。選択したトピックについてスピーチを作成し、スピーチの発表後、質疑応答セッションを行います。スピーチと質疑応答セッションは、合わせて15～20分以内に収める必要があります。両方のセグメントを完了できるよう、時間を効果的に使います。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ
- スピーチ後の質疑応答セッション



プロジェクトの説明

自分の軌跡を振り返る

このプロジェクトは、コースの最後にあなたの体験を共有する機会を提供できるよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、全コース完了までの過程での自分の成長を振り返ることです。

概要：クラブ例会で10～12分のスピーチを発表し、コースを完了する体験について共有します。これを、自分が達成してきた結果を振り返り、学習・開発したスキルをまとめ、達成を祝う機会として活用してください。スピーチのスタイルは、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、あなたが良いと思い、スピーチ内容に沿っているものであれば、どのような形式でもかまいません。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「Toastmasters の体験過程」リソース
- 10～12分のスピーチ



プロジェクトの説明

自分のコミュニケーションスタイルを理解する

このプロジェクトでは、「自分が希望するコミュニケーションスタイルについての認識」「自分のスタイルが他者との関わり合いにどのような影響を与えるかについての理解」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、様々なコミュニケーションスタイルについて学び、自分の基本スタイルを見出すことです。

概要：「自分のコミュニケーションスタイルを見つける」質問票に取り組み、自分のコミュニケーションスタイルを見出します。クラブ例会で、自分のコミュニケーションスタイルと、それが及ぼす仕事上や個人的な人間関係への影響について5～7分のスピーチを行います。自分のコミュニケーションスタイルについて話しにくい場合は、あなたがこれまでに体験したコミュニケーションスタイルと、それによる自分への影響について話すことも可能です。なお、このスピーチは、このプロジェクトの内容に関する報告であってはなりません。

このプロジェクトには以下が含まれます。

- 「自分のコミュニケーションスタイルを見つける」ための質問票
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

自分のリーダーシップスタイルを理解する

このプロジェクトは異なるリーダーシップスタイルについて学び、自分が好むスタイルを見出せるように構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、自分の主要なリーダーシップスタイルを明らかにすることです。

概要：「自分のリーダーシップスタイルを見つける」質問票に回答します。自分のリーダーシップスタイルが周りの人にどのような影響を与えるか、また自分と異なるスタイルを持つ人に対し、より効果的にリーダーシップを発揮するための調整法について考察します。クラブ例会で5～7分のスピーチを行い、自分のリーダーシップスタイルの一部の側面やリーダーシップスタイル全般について共有します。「他の人と作業を行う際に自分が好むスタイル」「自分のスタイルとそれを状況に応じてどのように適応できるか」「リーダーシップスタイル全般とそれらがグループにどのような影響を与えるか」などについて話すことができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「自分のリーダーシップスタイルを見つける」質問票
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

ストーリーテリングを理解する

このプロジェクトでは、聴衆が共感を抱く興味深いスピーチを常に行うために役立つ「ストーリーテリングテクニック」「描写スキル」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、スピーチの中にストーリーを取り入れたり、ストーリーそのものをスピーチにする練習をすることです。

概要：すでにあるストーリー、あなたの人生についてのストーリー、またはあなたが創作した架空のストーリーを選びます。クラブ例会で5～7分のスピーチをします。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

成功する共同作業

このプロジェクトの焦点は、「共同作業の利点」「信頼環境の構築」「グループ内における創造的なディベートの促進」に置かれています。

目的：このプロジェクトの目的は、共同作業グループで作業に取り組むための戦略を紹介または見直すことです。

概要：小規模のチームで共同作業による意思決定に取り組めます。ここでの目標は、学んだ共同作業戦略をクラブ例会の企画などの小規模のプロジェクトに適用することです。クラブ例会で共同作業過程でのあなたの経験について5～7分のスピーチを行います。このスピーチは、このプロジェクトの内容についての報告ではありません。あなた自身のこと、あなたが学んだこと、またあなたの体験で気づいたことに関するスピーチを行ってください。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 規模の小さいイベントにおいて共同で意思決定を行うために少人数のチームで取り組む
- 「チームビルディングアクティビティ」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

説得力のある話し方

このプロジェクトでは、「視点の養成・裏づけ」「あなたのトピックに最も適切な説得力あるスピーチのタイプの特定」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、説得力のあるスピーチのタイプを理解し、クラブ例会で説得力のあるスピーチを行うことです。

概要：説得力のある話し方へとつながるトピックを選択し、スピーチを作成します。クラブ例会で5～7分のスピーチを発表します。担当の教育担当副会長が非クラブイベント/グループを承認した場合は、スピーチ発表時に論評者が同席する必要があります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「説得力のあるスピーチ用アウトラインワークシート」
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

説得力のあるブログを書く

このプロジェクトでは、「説得力のあるブログを開設し、読者をうまく引きつけるための基本」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、ブログの作成・維持に必要とされるスキルの復習・学習を行うことです。

概要：1か月間に最低8回ブログへの投稿を行います。ブログは新しいものでも、既存のものでもかまいません。所属クラブを代表してブログを作成するための承認を、教育担当副会長から得る必要があります。自分のブログ体験による影響について、クラブ例会で2～3分のスピーチを行います。ブログをクラブ会員に論評してもらうことを選ぶこともできます。このプロジェクトの単位を取得するため、署名した「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- ブログの維持、および1か月間に最低8回の投稿
- 「ブログ論評用紙」
- 「プロジェクト完了記録」
- 2～3分のスピーチ



プロジェクトの説明

ソーシャルスピーチを行う

このプロジェクトでは、「乾杯スピーチ」「追悼スピーチ」「受賞スピーチ」「個人や団体を称賛するスピーチ」などのソーシャルスピーチを作成するために必要なスキルについて取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、所属クラブ会員の前でソーシャルスピーチを行うことです。

概要：2種類のソーシャルスピーチ（各3～4分）を作成し、2つのクラブ例会で発表します。2種類のソーシャルスピーチのテーマは、自分が興味のあるものや、練習したいものなど、自由に選択することができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「ソーシャルスピーチの基本」リソース
- 2種類の3～4分のスピーチ



プロジェクトの説明

ソーシャルメディアで存在感を築く

このプロジェクトでは、様々な種類のオンラインコミュニケーションを最大限に活用する方法について取り上げます。自分や組織のプロモーションを行うために、オンラインプロフィールを作成・維持します。

目的：このプロジェクトの目的は、既に確立されている、あるいは新規のソーシャルメディアでの存在感を高めるために、あなたのソーシャルメディアへの理解を応用することです。

概要：このプロジェクトおよび独自のリサーチを活用し、ソーシャルメディアで新たに存在感を構築するか、既存のソーシャルメディアでの存在感を高めます。個人的な目標（旧友への連絡、ブログのプロモーションなど）、または仕事の目標（ビジネスや組織のプロモーションなど）に焦点を当てることができます。あなたとあなたの目的に最もふさわしいと思うツールを使用します。目標の達成後、「成果」「体験」「ソーシャルメディアのメリット」についてクラブで5～7分のスピーチを行います。プロジェクト完了単位取得のため、「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

注：広報担当副会長の承認をもって、所属トーストマスターズクラブのためにソーシャルメディアで存在感を作り出す選択をすることができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- ソーシャルメディアでの存在感の確立または強化
- 「プロジェクト完了記録」
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

対立の解消について

このプロジェクトは、「対立の解消戦略」を紹介し、インタラクティブアクティビティにおいて「対立構造のシナリオを解消する」機会を提供するよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、対立の解消に取り組むためのステップおよび戦略についての理解を深め、強化させることです。

概要：プロジェクト内で対立の解消についての動画アクティビティを完了します。「対立にどう対処するか」「より強力な戦略をどのように作成できるか」「対立状況におけるあなたの最も優れた特性（複数可）」について話す5～7分のスピーチを作成します。また、動画学習の効果について共有することもできます。ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルのスピーチを選ぶことができます。このプロジェクトは、このプロジェクトの内容に関する報告や批評ではありません。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 対立の解消についての動画アクティビティ
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

他者の意欲を高める

このプロジェクトでは、「人の意欲がどのように高められるか」に焦点を置きます。またこのプロジェクトは、効果的にチームメンバーの意欲を高めることによってリーダーシップスキルを向上させるのに役立つよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、プロジェクトの完了を通じてチームメンバーの意欲を高めるのに必要なスキルを磨くことです。

概要：クラブに利益をもたらすことを目的としたプロジェクトの作成・完了を支える3～4人のチームを作ります。プロジェクト内の情報を活用して各チームメンバーに向けた意欲を高める戦略を構築します。プロジェクト終了後、チームメンバーと1人以上のクラブ役員に360度評価への記入を依頼し、あなたのコミュニケーションおよびリーダーシップに対するフィードバックを提供してもらうこともできます。クラブ例会で、あなたの体験について5～7分のスピーチを行います。スピーチはこのプロジェクトの内容に関するレポートではありません。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 所属クラブに利益をもたらすプロジェクトを完了するためのチームを作り、チームの意欲を高める
- 「チームビルディングアクティビティ」 リソース
- 「360度評価」 リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

チームでのリーダーシップの発揮

このプロジェクトは、小規模グループを率いながらタスクを遂行するのに役立つよう、また基本的なリーダーシップスキルの演習を行う機会を提供できるよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、プロジェクトの完了に向けて小規模なチームを率いることです。

概要：2～4人からなるチームを作り、立案したプロジェクトの達成に向けてチームを率います。プロジェクトの遂行後、チームを率いることにまつわるあなた自身のエピソードまたは体験について5～7分のスピーチを行います。そのスピーチには、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルを選んでください。

プロジェクトは次の中から選択することができます（会員担当副会長および広報担当副会長との調整を行ってください）。

- 「オープンハウスの主催」「スピーチコンテストの企画運営」「会員増強キャンペーンのコーディネート」などのクラブのプロジェクト
- 「慈善活動のボランティアの編成」「困窮する地域住民のための食料収集」などの大義を支援する Toastmasters 以外の特定のプロジェクト（これは、Toastmasters としてではなく、あくまでも個人としてのものであることに留意してください）
- 仕事関係のグループプロジェクトまたはチームプロジェクト

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- プロジェクトの完了に向けてのチーム作りと指揮
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

チームビルディング

このプロジェクトでは、チームビルディングの利点について取り上げます。またこのプロジェクトは、プロジェクトに取り組み中のチーム内における共同作業および信頼の感覚を養うことを目的としています。

目的：このプロジェクトの目的は、結束力の強いチームを築き、イベントを開催するのに必要なスキルを演習することです。

概要：所属クラブ内、あるいは外部でチームビルディングイベントを企画・開催するための小規模チームを作り、協力して取り組みます。Toastmasters 以外のイベントには、所属クラブの教育担当副会長による承認、および所属クラブのチームリーダー1名のイベントへの参加が必要となります。イベントの前に、クラブ例会で2～3分のレポートを発表し、計画について共有します。イベント後、クラブに向けて5～7分のスピーチを行います。スピーチの内容は自由ですが、「あなたのイベント」「リーダーを務めたことがあなたとチームに与えた影響」または「チームビルディングがリーダーとしてのあなたに与えた影響」についてである必要があります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- チームビルディングイベントを企画・開催するための小規模チームとの取り組み
- 「チームビルディングアクティビティ」リソース
- 「チームビルディングイベント評価」リソース
- 2～3分のレポート
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

聴衆と気持ちを通わせる

このプロジェクトでは、「異なる聴衆のタイプ」「聴衆への効果的な伝え方」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、馴染みのない聴衆と気持ちを通わせるために必要なスキルを練習することです。

概要：大部分の聴衆にとって馴染みのないトピックについて5～7分のスピーチを展開します。あなたは自分のトーストマスターズクラブでこのスピーチを行うため、聴衆の嗜好や個性はよく知っているでしょう。クラブ会員にとって耳新しかったり馴染みがないトピックを選択することによって、スピーチを行いながらその場に適応する練習を行うことができます。話をしながらあなたのトピックに対する聴衆の反応をチェックし、関心を維持するために必要に応じてその反応に適応してください。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

聴衆を奮い立たせる

このプロジェクトでは、聴衆との強いラポールを築くために、熱意を示し奮い立たせるスタイルでスピーチを行う方法について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、聴衆を奮い立たせるスピーチを書き、発表するための演習を行うことです。

概要：聴衆を奮い立たせることを目的とするトピックを選択し、所属クラブで発表する5～7分のスピーチを作成します。

このプロジェクトには以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

提案の提示

このプロジェクトでは、提案で提示する重要性の高い情報を選択し、裏付けとなる証拠や実際の解決策を示して主張を展開するための方法を紹介します。

目的：このプロジェクトの目的は、提案を作成し発表する練習を行なうことです。

概要：あなたの生活で改善したいことについての提案を作成します。提案は、仕事やプライベート、また Toastmasters クラブに関するものであってもかまいません。提案が所属クラブに関するものである場合は、適切な役員に相談してください。例えば、クラブ会員を増やす提案を行なう場合なら、会員担当副会長に相談します。例会での5～7分のスピーチで提案内容全部または一部を発表します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 提案を作成する
- 「提案を書く」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

ディスティングイッシュトtoastマスター

このプロジェクトは、ディスティングイッシュトtoastマスター賞の獲得に向けた多面的なプロジェクトを計画・遂行する機会を与えることを目的としています。

目的：このプロジェクトの目的は、リーダーおよびパブリックスピーカーとしてのスキルを示すことです。

概要：組織に有益となるプロジェクトを計画し、完了させます。プロジェクトの完了に役立つ情報を含む以前の Toastmasters Pathways プロジェクトがあれば見直してください。チームを作り、計画を立てます。クラブ例会で5～7分のスピーチを行い、計画を共有します。プロジェクトを立ち上げ、チームを指揮して完了します。あなたのリーダーシップスキルに対して360度の評価をもらうようチーム、組織、同僚にお願いします。クラブ例会で8～10分のスピーチを行い、プロジェクト全般、ならびにプロジェクトの結果・利益、学んだ点について見直します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- チームでのプロジェクトの選択、主導、完了
- 「倫理的枠組み」リソース
- 「目標設定ワークシート」
- 「目標タスクリスト」リソース
- 「プロジェクト計画の概要」リソース
- 「プロジェクト計画」リソース
- 「360度評価」リソース
- 5～7分のスピーチ
- 8～10分のスピーチ



プロジェクトの説明

TOASTMASTERS メンタリング入門

このプロジェクトでは、「メンターシップの価値」「メンターとプロテジェに対する Toastmasters の考え方」について紹介します。

目的：このプロジェクトの目的は、Toastmasters が描くメンタリング像について明確に定義することです。

概要：あなたがプロテジェだった時についての5～7分スピーチを書き、発表します。メンターを持つことの影響と重要性を共有します。このスピーチは、このプロジェクトの内容に関する報告ではありません。

注：*Toastmasters Pathways* に参加する会員は全員このプロジェクトを完了する必要があります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

どんな状況でもリーダーシップを発揮する

このプロジェクトでは、「リーダーシップ」「指揮をとる状況や相手に自分のスタイルを適応させる必要性について認識すること」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、ボランティア組織またはその他の組織で効果的にリーダーシップを発揮するために必要なスキルを適用することです。

概要：最低6ヶ月間、Toastmasters（レベル不問）、その他のボランティア組織、または職場におけるリーダーとしての役割を引き受けます。役割担当中、同僚に360度評価の実施を依頼します。リーダーとしての体験にまつわる8～10分のスピーチを行います。このスピーチは、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルを選ぶことができます。また、スピーチはこのプロジェクトの内容についてのレポートではなく、自らの体験が360度評価の影響、もしくはその両方を反映するものである必要があります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- リーダーとしての役割担当（6ヶ月以上）
- 「360度評価」
- 8～10分のスピーチ



プロジェクトの説明

ネットワーキングを通じて人脈を築く

このプロジェクトでは、「効果的にネットワーキングを行う方法」「自分のネットワーク内の人々に対してプロフェッショナルな協力者であることの重要性についての理解」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、ネットワーキングを通じて人脈を築くための個人的な戦略を策定し、練習を行うことです。

概要：ネットワーキングイベントへの参加準備を行い、参加します。イベント後に、クラブに向けて5～7分のスピーチを行います。スピーチには、あなたの体験談、学んだことの説明、ネットワーキングの利点についてのディスカッションなどを入れることができます。また、スピーチは個人的なことについてでも、ネットワーキングについての情報を提供するものであってもかまいません。Toastmasters 以外のイベントに参加する場合は、署名した「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出する必要があります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「ネットワーキングの準備」リソース
- ネットワーキングイベントへの参加
- 「プロジェクト完了記録」
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

ハイパフォーマンスリーダーシップ

このプロジェクトの焦点は、「明確化された目標を持つてのプロジェクトの計画・遂行」「チームの主導」「ガイダンス委員会への説明責任の遂行」に置かれています。

目的：このプロジェクトの目的は、自らのリーダーシップおよび計画についての知識を適用し、「プロジェクト計画の策定」「ガイダンス委員会の組織」「チームの協力による計画の実行」を行うことです。

概要：自分の他に3人以上のメンバーからなるチームと協力して完了するプロジェクトを選択します。ガイダンス委員会を組織し、プロジェクト期間中に5回以上のミーティングを行います。クラブ例会で5～7分のスピーチを行い、あなたの計画およびビジョンを紹介します。計画の実行後、クラブ例会で2回目の5～7分のスピーチを行い、計画の策定・完了にまつわる体験を共有します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- チームでのプロジェクトの選択、主導、完了
- ガイダンス委員会の結成と5回以上のミーティング
- 「ガイダンス委員会紹介」リソース
- 「ミーティングアジェンダ」リソース
- 「プロジェクト計画の概要」リソース
- 「プロジェクト計画」リソース
- 「ビジョン計画」リソース
- 「イベント計画ワークシート」
- 「360度評価」リソース
- 2回の5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

パネルディスカッションの司会

このプロジェクトでは、「効果的にパネルディスカッションの司会を行うために必要なスキル」「パネルへの効果的な参加者になる方法」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、パブリックスピーカーおよびリーダーとしてのスキルを適用してパネルディスカッションを進行することです。

概要：20～40分のパネルディスカッションの計画・司会を行います。パネルディスカッションのトピックは自由で、クラブ例会あるいは教育担当副会長の承認があれば Toastmasters の外部で開催することができます。パネリストとして参加するトーストマスターズ会員は、Toastmasters Pathways の単位を取得することはできません。機会があれば、このプロジェクトを完了する別の会員のためにパネリストのボランティアを行ってください。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 20～40分のパネルディスカッションの計画および司会
- 「パネリストの基礎」リソース
- 「プロジェクト完了記録」



プロジェクトの説明

ビジョンの構築

このプロジェクトでは、「仕事や生活のためのビジョンの構築」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、仕事や生活、または組織のための詳細なビジョンを構築することです。

概要：ビジョンを構築し、クラブ例会で5～7分のスピーチを行います。このプロジェクトに含まれるリソースを使用して計画を実行するためのタイムラインを設定します。後の例会で5～7分のスピーチを行い、ビジョンを実現するための計画を発表します。プロジェクトに含まれているすべてのリソースを完了したことを示すため、署名した「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- ビジョンの構築およびその実現計画の策定
- 「アイデアマップワークシート」
- 「目標設定ワークシート」
- 「目標タスクリスト」
- 「ビジョン計画」リソース
- 2回の5～7分のスピーチ
- 「プロジェクト完了記録」



プロジェクトの説明

プレゼンテーションソフトウェアの使用

このプロジェクトでは、プレゼンテーションソフトウェアの使用について、「テクノロジーの利用によって恩恵を受けるトピックの特定」から「効果的なスライドデザインとプレゼンテーション」まで幅広く取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、スピーチを強化・補助するためのスライドを作成・使用するための基本的なプレゼンテーションソフトウェアの戦略を紹介または見直しを行うことです。

概要：テクノロジーを活用した視覚的なプレゼンテーションが役立つスピーチトピックを選択します。このプロジェクトの内容と自らのリサーチを使用し、スライドの作成に役立てます。作成したスライドを使用して5～7分のスピーチを行います。スピーチは、ユーモラスなスタイル、実演を含んだスタイル、情報を提供するスタイルなどから選ぶことができます。またストーリーや逸話を含めてもよいでしょう。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- プレゼンテーションスライドの作成
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

プロジェクトの効果的な管理

このプロジェクトでは、「プロジェクト管理」「利害関係者とのラポールの構築」「チームとの強固な関係の構築」を効果的に行うために必要なスキルに焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、「計画の作成」「チームの構築」「チームとの連携による計画の実行」についての演習を行うことです。

概要：3～4人からなるチームを結成し、プロジェクトを選択します。プロジェクトの計画を作成し、所属クラブに向けて2～3分のスピーチによりその計画を発表します。チームと協力してプロジェクトを完了します。あなたの体験について、5～7分のスピーチを行います。このスピーチは、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルを選ぶことができます。スピーチは、このプロジェクトの内容についてのレポートではなく、あなたが学んだことを応用した、自身の体験を反映したものでなくてはなりません。

注：完了するプロジェクトを検討する際には、本プロジェクト以降のものを参照してください。今後のプロジェクトの完了に向けた準備のために、このプロジェクト内の課題を使用することができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- チームの構築
- プロジェクト計画の作成
- 「プロジェクト計画」リソース
- 計画についての2～3分のスピーチ
- チームとの連携による計画の完了
- あなたの体験についての5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

プロらしく話すための準備

このプロジェクトは、「プロフェッショナルなスピーカーの特性の明確化」「その理解をスピーカーとしてのあなたのスキルに適用すること」に役立つよう構成されています。

目的：このプロジェクトの目的は、長めのスピーチを作成・発表する演習を行うことです。

概要：18～22分の基調スピーチを作成し、発表します。プロレベルのスピーカーとして伝える視点やメッセージを体現します。スピーチとスタイルに合うのであれば、視覚資料を使用することもできます。スピーチは、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、あなたが良いと思い、スピーチの内容に沿っているものであればどのような形式でもかまいません。教育担当副会長から事前承認を受けた場合は、Toastmasters 以外のグループに向けてスピーチを行うことができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「スピーチアウトラインワークシート」
- 18～22分の基調スピーチ



プロジェクトの説明

変更の管理

このプロジェクトでは、「変更についての計画の立て方」「コミュニケーション計画の立て方」「成功を妨げる障害の特定」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、変更管理計画を立てる演習を行うことです。

概要：実際または架空の状況についての変更管理計画を立てます。あなた自身のプライベート、Toastmasters、または仕事のいずれかにおいて、過去に生じた変更、あるいは今後予定されている変更に基づく計画を立てることができます。所属クラブで5～7分のスピーチを行いあなたの変更管理計画を共有します。スピーチには、ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、自分がいいと思ったスタイルを選ぶことができます。このスピーチは本プロジェクトで学んだことに関するレポートではなく、あなたの計画について、またこの変更が自分および他者に対してどのような利点をもたらすのかについての概要です。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 変更管理計画の作成
- 「変更に備えるワークシート」
- 「コミュニケーション計画を作成する」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

変更の伝え方

このプロジェクトでは、「変更の必要性を支える根拠を集めることによるコミュニケーション計画の作成」「聴衆に変化について伝えること」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、グループや組織に対して効果的に変更事項を伝えるために必要なスキルの演習を行うことです。

概要：変更により影響を受ける聴衆に対して変更事項を伝えるための計画を策定します。クラブ例会で5～7分のスピーチにより変更事項を伝えます。所属クラブや、あなたの生活におけるその他のグループに影響を与える実際の変更や架空の変更について話すことができます。このスピーチは、このプロジェクトの内容についてのレポートではなく、あなたが実際の変更や架空の変更をどのように伝えるかについてのスピーチです。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 変更を伝える計画を立てる
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

ボーカルバラエティについて

このプロジェクトでは、スピーチを行う際のボーカルバラエティの重要性について取り上げ、またボーカルバラエティを使うスキルを開発・育成するためのアクティビティを提供します。

目的：このプロジェクトの目的は、ボーカルバラエティを使い分ける練習を行い、スピーチを強化することです。

概要：ボーカルバラエティの重要性を学習・復習します。このプロジェクト内の演習を行い、ボーカルバラエティを使い分けるスキルを向上させます。その後、クラブ例会で5～7分のスピーチを発表します。スピーチのトピックは何でもかまいません。論評の主な焦点はあなたのボーカルバラエティの使い分けに置かれます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

ポジティブな側面に焦点を当てる

このプロジェクトでは、自分の態度や考えが日々のやり取りに及ぼす影響を理解することによって個人的なやり取りを改善するための戦略について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、自分の考えや気持ち、ならびに自分の反応が他者に与える影響について認識するための演習を行うことです。

概要：「ポジティブな感情やネガティブな感情を抱いた時について」「努力と成果」、「『ありがたい』と感ずること3つ」など、最低2週間、自分の気持ちと態度についての日誌をつけます。自分や周りの人の行動の変化を記録し評価します。自分の体験のいくつかの側面をクラブ例会で共有します。2～3分のレポート、または5～7分のスピーチを選択し、予定を立てます。スピーチ終了後、日誌を完了した旨を示すために、署名をした「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 自分の気持ちと態度についての日誌（最低2週間）
- 2～3分のレポート、または5～7分のスピーチ
- 「プロジェクト完了記録」



プロジェクトの説明

ポッドキャストの作成

このプロジェクトでは、「ポッドキャストの作成」「興味深いコンテンツの作成」「まとまりのある番組の構成」に必要なスキルについて取り上げます。また、ポッドキャストの録音・録画方法およびインターネットへのアップロード方法について学びます。

目的：このプロジェクトの目的は、ポッドキャストの構成および発表に必要な初歩的スキルを学ぶことです。

概要：このプロジェクトおよび独自のリサーチを活用してポッドキャストを作成します。60分以上のコンテンツを録音/録画します。エピソードは自由に分割することができます。各エピソードは少なくとも10分以上必要ですが、トピックやスタイルに合わせてもっと長くすることもできます。すべてのコンテンツの録音/録画後、クラブで5～10分のセグメントを再生します。2～3分のスピーチでセグメントを紹介します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 60分のポッドキャストコンテンツの録音/録画
- 2～3分の紹介スピーチ



プロジェクトの説明

ボランティア組織でのリーダーシップの発揮

このプロジェクトでは、「ボランティア組織でリーダーを務める際に必要なスキル」「ボランティアを動機づける際の評価と報奨の重要性」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、ボランティア団体でリーダーシップを効果的に発揮するために必要なスキルを適用することです。

概要：Toastmasters またはその他のボランティア組織において6ヶ月以上リーダーの役割を担います。自分の職場を基にこのプロジェクトを完了することはできますが、ボランティア組織の方が望ましいでしょう。組織のメンバーに、あなたのリーダーシップスキルについての360度評価を行ってもらおうよう依頼します。リーダーの役職を退任した後の移行を円滑にするため、後継者育成計画を策定します。6ヶ月の任期後、クラブ例会で5～7分のスピーチを行い、個人体験を振り返ります。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- ボランティアリーダーとしての役割への従事（6ヶ月間以上）
- あなたのリーダーシップスキルについての360度評価の実施
- 後継者育成計画の策定
- 「後継者育成計画」リソース
- 「360度評価」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトチェックリスト

前向きなコーチングによる改善

このプロジェクトでは、「あなたの行動により他者に良い影響を与える方法」「相手との関係性を育み、目標達成のための手助けを行う方法」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、あなたの専門知識によってメリットを受けられる仲間の会員、または Toastmasters 以外の人をコーチングするためのスキルを開発し、適用することです。

概要：1つのプロジェクトを通じて、クラブ例会以外の機会にコーチングを行います。教育担当副会長との話し合いにより、クラブ会員をコーチングするか、Toastmasters 以外の人をコーチングするかについての計画を立てます。コーチングの役目を果たした後、クラブ例会でコーチとしてのあなたの体験について5～7分のスピーチを行います。ユーモアのあるスタイル、情報を提供するスタイルなど、スピーチの内容にふさわしいスピーチのスタイルを選ぶことができます。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- プロジェクトを通して行うコーチング
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

学んだ教訓

このプロジェクトでは、「大規模なグループミーティングにおける論点の特定」「貢献と意見表明を尊重する文化の促進」「結果をもたらす生産的なディスカッションの進行」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、プロジェクト進行中またはプロジェクト完了後に学んだ教訓についてミーティングを運営するために必要なスキルについて学び、それを適用することです。

概要：プロジェクトに共に取り組んでいる、またはプロジェクトを共に完了したチームに対し、学んだ教訓に関するミーティングを進めます。このミーティングは、Toastmasters の定期例会とは異なるものです。ディスカッションを実施・進行します。あなたやチームメンバーが現在実施中、あるいは将来実施するプロジェクトの進行に活用できるよう、文書に結果を記録します。チームリーダーとしてのあなたに関する360度評価を行う機会をまだチームメンバーに提供していない場合は、行ってください（「360度評価」リソースを使用します。）学んだ教訓に関するミーティングまたはあなたのリーダーシップ体験にまつわる5～7分のスピーチをクラブで行います。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 学んだ教訓に関するミーティングの進行
- 学んだ教訓に関するミーティングの結果の記録
- 「360度評価」リソース
- 「学んだ教訓に関する回答記録」
- 「指標記録」
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

メンタリング

このプロジェクトでは、「メンターとしてのあなたのスキルを向上させるのに役立つ『短期メンタリング課題』の進行」に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、短期メンタリング課題にメンタリングスキルを適用することです。

概要：プロテジェと共にプロジェクトの完了に取り組みます。教育担当副会長が、メンターと共に1つのプロジェクトに取り組むことに興味がある仲間のトーストマスターを見つける手伝いをします。プロテジェが目標を設定し、プロジェクトを完了するまでの計画を作成するサポートをします。このプロジェクトに含まれているフォームを使用し、「目標設定」「計画」「フィードバックの授受」を行います。メンタリングの終了後、Toastmasters のメンターとしての初めての体験、およびその体験から学んだことについての5～7分のスピーチを行います。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- プロテジェとのプロジェクト完了までの取り組み
- 「プロテジェ成功計画」リソース
- 「メンター用コミュニケーション追跡記録」
- 「プロテジェの自己評価」
- 「メンタリングの評価（メンター用）」リソース
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

メンタリングの準備

このプロジェクトでは、他者にメンタリングを行うことに関するあなたの個人的な目標と興味の明確化に焦点を置きます。

目的：このプロジェクトの目的は、「あなたの目標」「メンターになることについてのあなたの興味」「プロテジェとの活動を始めるにあたってのあなたの準備状態」について知るために時間を使うことです。

概要：このプロジェクトに含まれている自己評価リソースを完成させます。準備ができれば、Toastmasters のメンターになることについて、教育担当副会長と話し合います。このプロジェクトに含まれているすべてのフォームへの記入を完了したことを確認するため、「プロジェクト完了記録」を教育担当副会長に提出します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「メンターの自己評価」リソース
- メンタリングの準備について話し合うための教育担当副会長との面談
- このプロジェクトに関連したスピーチはありません



プロジェクトの説明

リサーチとプレゼンテーション

このプロジェクトでは、「トピックの選定戦略」「リサーチに向けた提案」「よく構成されたスピーチを作成する方法」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、基本的なリサーチ方法の学習や見直しを行い、どのようなトピックであっても、よく構成され、よくリサーチされたスピーチを発表することです。

概要：まだよく知らないトピックや、これからもっと学びたいトピックを選択します。5～7分の効果的なスピーチとなるよう、トピックの範囲が十分に絞られていることを確認します。本プロジェクトの説明に従い、トピックをリサーチし、情報の整理を開始します。スピーチを練習し、その構成を改善し続けます。クラブ例会でスピーチを発表します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- トピックのリサーチ
- 「リサーチワークシート」
- 「スピーチアウトラインワークシート」
- 5～7分のスピーチ



プロジェクトの説明

倫理的リーダーシップ

このプロジェクトでは、「倫理に影響を与える決定による影響を認識することの重要性」「倫理的決定を行うためのベストプラクティス」「倫理的枠組みの構築」について取り上げます。

目的：このプロジェクトの目的は、自らの倫理的枠組みについて明確な理解を深め、また所属組織やコミュニティの人たちが、倫理について知り、話し合う機会を創出することです。

概要：自らの倫理的枠組みを明確化します。これを行うには、このプロジェクトの内容を超えたところでの個人的なリサーチを行う必要がある場合があります。それから、最後に質疑応答セッションを伴う20～40分の倫理に関するパネルディスカッションを開催し、司会を務めます。パネルディスカッションの進行経験がない場合は、選択プロジェクト「パネルディスカッションの司会」を読んで備えてください。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 「倫理的枠組み」リソース
- パネルディスカッションならびに質疑応答セッションの開催・司会



プロジェクトの説明

論評とフィードバック

このプロジェクトでは、フィードバックの授受に必要なスキルについて取り上げます。プロジェクトを通じてフィードバックの授受および適用について学んでいきます。

目的：このプロジェクトの目的は、自由にトピックを選んでスピーチを行い、フィードバックを受け取り、そのフィードバックを次のスピーチに反映させることです。

概要：最初の5～7分のスピーチのトピックを選択します。スピーチの後で、受けたフィードバックを慎重に確認します。クラブの別の例会で、最初のスピーチに対するフィードバックを反映した5～7分のスピーチを行います。同じスピーチを再度行っても、新しいスピーチを行ってもかまいません。2回目のスピーチには、1回目のスピーチに対するフィードバックの一部または全部を反映させる必要があります。最後に、両方のスピーチが完了した後、クラブ例会において論評者を務め、他の会員のプレゼンテーションについて建設的なフィードバックを提供します。

このプロジェクトには、以下が含まれます。

- 5～7分のスピーチ
- 最初のスピーチに対するフィードバックを2回目の5～7分のスピーチに反映すること
- スピーチ論評者としての役割を果たすこと

