

要約

最初のスピーチプロジェクトでは、クラブのメンバーに自己紹介をし、自分の背景、関心事、抱負についてスピーチをすることになっています。スピーチを友人や家族の前で練習し、アイコンタクトを保てるように努力しましょう。聴き手の全員を見る必要はないのです。必要なら、スピーチの最中にメモを見てもかまいません。スピーチを準備する前に、プロジェクト全体を読むようにしてください。

目的

- ▶ 聴き手の前でスピーチを始める。
- ▶ すでに身につけているスピーチスキルを確認し、注意が必要なスキルを探し出す。

時間：4分から6分

アイスブレイカー

これまでにクラブのメンバーのスピーチを聴きました。Table Topics™にも参加されたことでしょうか。さあ、最初のスピーチをし、「デビューを飾る」チャンス到来です。

スピーカーとしてスタートする最適な方法は、自分が慣れ親しんだトピック、すなわち自分自身について話すことです。もちろん、4分から6分というプレゼンテーションにはこの話題はあまりに広すぎます。クラブのメンバーに自分を理解してもらえるように、人生での面白いトピックを3つか4つ選んで話題を絞り込む必要があります。それには、出身地、受けた教育、家族が含まれるかもしれません。現在の職業に就くまでの経緯や、今後の抱負について語ってもよいでしょう。あるいは、若い頃の出来事を紹介し、それが今の人生に与えた影響について説明することもできます。ある女性スピーカーは、さまざまな帽子をかぶりながら、人生について語りました。こどもの送り迎えについて話すときには運転手の帽子をかぶり、毎日の仕事で出くわす危機や「火のような非難」について話すときは消防士の帽子をかぶり、好きな料理の話をするときはシェフの帽子をかぶりました。

スピーチのハイライトを決めたら、友達グループに話すようにストーリーをまとめていきましょう。貴重な個人的な経験があれば、聴き手と分かち合いましょ。スピーカーが個人的な内容について話せば、それだけスピーカーと聴き手との間のつながりが心温まるものになるでしょう。

枕部分・本題・結び

優れたストーリーと同様、スピーチにも明快な枕部分と結びが必要です。聴き手の注意を引きつけるような興味深い枕部分を作成しましょう。必要ならば暗記しましょう。そして、スピーチの前にもっと良いアイデアが浮かんだとしても変更せずにそのまま使いましょ。さらに素晴らしい結びも考えて、それも暗記しておきましょ。

枕部分と結びを暗記しておけば、自信を持ってリラックスしながらスピーチを始められ、余裕を持って終わらせることができます。いずれのスピーチでも、2、3(多くて3つか4つ)のポイントを選んで、事例、ストーリー、エピソードを取り入れながらそうしたポイントを強調するのが最も良い方法です。単に事実を述べて話を続けていると、聴き手の大半はポイントを逃してしまうでしょう。

ポイントをはっきりさせて、別の言葉でもう一度言い直したり、説明したりしましょ。そしてしっかりと理解してもらえようもう一度繰り返しましょ。このスキルは覚えておいて損はありません。

枕部分と結びを暗記しておけば、自信を持ってリラックスしながらスピーチを始められ、余裕を持って終わらせることができます。

ポイントや説明は注意深く選ぶことです。情報が多すぎると、聴き手は何が何だか分からなくなってしまう。

メモが必要な場合は、メモカードにスピーチの概略を簡単に書き込んで、演壇の上に置いておきます。必要なときだけカードを見るようにすることです。スピーチをしているのであって、音読をしているのではないことをくれぐれも忘れないようにしましょう。スピーカーがよくやっている方法をご紹介します。まず、スピーチ全体を書き出し、次にパートに分けて、各パートに1つのキーワードを書き出し、最後に一枚のノートカードにキーワードを書き出すというものです。

準備する

さあ、スピーチは準備できました。しかし、人前でスピーチをする心の準備はできていますか。自信が持てるまでスピーチを練習しましょう。自分がよく知っているテーマを取り上げるのですから、スピーチの内容をそのまま暗記する必要はありません。前にも述べたように、暗記するのは枕部分と結びだけです。

家族、友達、トーストマスターのメンターの前でスピーチを行ってみましょう。そして意見を聴いてみましょう。役に立つ提案をしてくれるかもしれません。オーディオレコーダーを持っていたら、スピーチを録音して、注意深く聴いてみましょう。そして、改善点が見つかったら直しましょう。録音することは、スピーチスキルを向上させる上で最善の方法です。

このプレゼンテーションのことをスピーチをすると考えずに、友達と話して関心事について情報交換するのだと考えてみてください。聴き手を怖がらないように。聴き手は、これからスピーカーが経験しようとしていることなどとくに経験しています。聴き手はスピーカーが成功して欲しいと望んでいます。あなたに協力を惜しみません。

身だしなみは大切です。身だしなみを整えて、プレゼンテーションにふさわしい服装をしましょう。ふさわしい格好なら、自信が生まれるのです。そうすれば服装のことなど忘れて、スピーチに集中できます。最初に聴き手に良い印象を与えたという実感を持てれば、さらに自信が深まります。

スピーチをする

スピーチを準備し、練習したら、後はリラックスしましょう。どんなに経験を積んだスピーカーでも、スピーチの前には緊張するのには変わりはありません。実は、こうした緊張感をスピーチに迫力を与えるために利用することもできます。声が少しくらい震えていても気づく人はまずいません。スピーチしている間に次第に消えていくでしょう。(緊張をコントロールする方法について詳しく知りたいのならば、79ページを参照してください。)

紹介されている間に、深呼吸して、ゆっくりと息を吐き出しましょう。こうすると声の響きがよくなり自然に聴こえます。司会者に向かって、「司会のトーストマスターみなさん」

と発言し、それから聴き手に向かって「みなさん」、あるいは「メンバーのみなさん、そしてゲストのみなさん」と言い、少し間を取ってから、暗記しておいたオープニングを開始してください。

スピーチをしている間は、全員ではなくても構わないので、聴き手とアイコンタクトを取るようにしましょう。まっすぐに一人のひとを数秒見つめてから、別の人を見ます。聴き手は

スピーチの輪の中に入っていると感ずることが出来ます。同時に、計時係のほうをチラチラ見るようにしましょう。スピーチの最中に赤ランプが点灯したら、結びにスムーズに移り、早めに終わらせましょう。スピーチをする場合は必ず時間制限を守りましょう。

聴き手を怖がらないように。
聴き手を成功してもらいたい
と思い、協力を惜しまない
友人であると思きましょう。

手をどう動かしたらよいか気にする必要はありません。両脇に下ろすのが楽ならそれで結構です。ジェスチャーについては後で練習する機会があります。

暗記した結びでスピーチを終了してください。最後に「ご静聴ありがとうございました」と聴き手に言って、スピーチが終了したことを伝えるスピーカーがいますが、これは無用です。その代わりに、結びを述べた後、ミーティングの司会者に軽くうなずいて、「司会のトーストマスターさん」と言います。後は、心地よい聴き手からの拍手に我が身を委ねましょう。

論評

スピーチを終えて、自分の席に戻る前から自分のスピーチについて思いを巡らし始めることでしょ。肝心なところを言い忘れてしまったと後悔するかもしれません。しかしスピーカーなら誰もがそのように思うものなのです。とにかく最初のスピーチをやり終えたことを喜びましょう。そして、上手にできたことや、次回のスピーチで改善したいことを書き留めておきましょう。

自己評価を補足するために、経験豊かなクラブのメンバーが、論評を割り当てられています。例会前に、このマニュアルを論評者に渡して、このプロジェクトの論評ページに必要な事項やコメントを書き込んでもらいましょう。そうすれば、自分の進歩を永久に記録に残せます。論評者に特に何か評価してもらいたい点があるなら、事前にそのことを論評者に伝えておきましょう。

例会後、論評者以外のメンバーにもコメントを求めてみましょう（例会中に簡単なコメントを書いてくれるメンバーもいます）。すべてのコメントが役に立つとは限りませんが、それらのコメントをよく考えてみる必要があります。論評は、論評者がスピーチをどのように感じたかを表す意見だということ覚えておいてください。すべての意見がそうだというわけではありませんが、自己陶冶に役立つことが多いでしょう。

スピーカーのためのチェックリスト

- ▶ スピーチをするときには、必ずこのマニュアルを持参しましょう。
- ▶ メンターと一緒に自分のプレゼンテーションを振り返りましょう。
- ▶ 気になる点が特にあれば、スピーチの前に論評者と話し合っておきましょう。
- ▶ スピーチの前に論評者に自分のマニュアルを渡して、パフォーマンスに関するコメントを書いてもらいましょう。
- ▶ 各プロジェクトが終了する度に、教育担当副会長にプロジェクト完了記録に署名してもらいましょう。これは、コンピテントコミュニケーター(CC)の認定書をもらう際に必要になります。
- ▶ 論評者が、大事な点を誤解したとしてもがっかりしないように。論評者は、さまざまなスピーチの経験を持っています。スピーチがそうであるように、論評も実践しながら学ぶスキルなのです。
- ▶ もし読んでいないなら、『効果的な論評』（アイテム JP202）に目を通しておきましょう。トーストマスターズのプログラムを最大限に活用する方法を理解するのに役立つでしょう。

アイスブレイカーに対する論評者ガイド

題 _____

論評者 _____

日付 _____

論評者への注意事項：このスピーチにおいて、新メンバーがクラブに対して自己紹介をし、また聴き手の前でスピーチを開始しようとしています。スピーチは、枕部分、本題、結びが明確でなければなりません。スピーカーは、必要ならメモを使うのは自由であり、ボディランゲージについては気にしないようにアドバイスされています。改善の余地のあるところについては、穏やかかつ親切に述べる一方、スピーカーを励まし、長所を指摘してください。スピーカーが次のスピーチを行うのを楽しみにするように論評するように努力してください。スピーカーがトランスマスターズに参加し、このスピーチをして良かったと感じることができるよう論評してください。口頭での論評に加えて、以下の質問にコメントを記入してください。

- ▶ スピーカーがすでに持っている長所はなんですか。

- ▶ 聴き手は、どのくらいスピーカーを知ることができましたか。

- ▶ スピーチは、適切な準備に基づいていたと思われませんか。

- ▶ スピーカーは、はっきりとよく聴こえるように話しましたか。

- ▶ スピーチには、はっきりとした枕部分、本題、結びがありましたか。

- ▶ スピーカーがメモを使用していれば、それについてコメントしてください。

- ▶ スピーチを改善するには、何を違ったようにすればよかったですでしょうか。

- ▶ 論評者がプレゼンテーションで良かったと思う点は何ですか。