

## 実践ワークシート：話し方を磨くための簡単ステップ

以下の課題を実践しながら話し方のコツを体で覚えていきましょう。小さな成功体験を積み重ねることで女性との会話に緊張を感じることはなくなりますよ！

### STEP 1: 話す練習

課題: 最近あった嬉しいことを、1分で話す練習をしましょう。

#### ・方法

スマホの録音機能や鏡を使って自分の話している姿を確認します。

話し終わったら録音を再生し、自分のペースや声のトーンを確認してください。

#### ・チェックリスト

話の内容がわかりやすかった？

ペースは速すぎなかった？

### STEP 2: 聞く練習

課題: 誰かに質問を3つ投げかけてみましょう。

#### ・方法

友人や家族と会話する際、自然な流れで「○○ってどう思う？」や「最近何か楽しいことあった？」など質問をしてみます。

相手の答えに対して共感を示しながら深掘りしていきましょう。

#### ・チェックリスト

相手の話を最後まで聞いた？

質問で相手が楽しそうに話してくれた？

### STEP 3: 間（ま）の練習

課題: 意識的に「間」を入れて話す練習をしましょう。

#### ・方法

日常会話の中でワンテンポ間を置いてみる。

例: 「今日の仕事かなり頑張ったよね。(2秒間) それでね○○があって…」

この2秒は相手の反応を観察するようにしてみてください。

#### ・チェックリスト

間を入れることで相手があなたの話を集中して聞いてくれた？

自分の話に余裕を感じた？

### STEP 4: ポジティブな話題を考える

課題: 自分が話せるポジティブなエピソードを3つ考えましょう。

・方法

紙やスマホのメモに自分が嬉しかったことや楽しかった出来事を箇条書きにする。

【例】

新しい趣味で楽しかったこと

美味しいご飯屋さんを見つけたこと

友人から嬉しい言葉をもらったこと

仕事で上手く行ったこと

その中から1つを選んで1分間話す練習をしてみてください。

・チェックリスト

起こった出来事をただ伝えるのではなくポジティブを足し算できている？

このワークを実践すれば会話の基本スキルが自然と身につきます！

苦手を克服するには小さな成功体験を積むことが一番大切です。

ワークを実践するための話し相手に困った際はお気軽にお問合せください！