

「できる！／できない?! ～自信を持って伝えるために～」

そもそも“自信を持って”って、どういう状態のことをいうのだろう？話の中身がしっかりしていること？あるいは堂々として流暢な話しぶり？この2つが揃っていれば、自信につながるかもしれない。

「今の自分」と「理想の自分」。これにギャップがあればあるほど、自信のなさにつながっていく。“いやあ、私にはできへんし〜”と言う人がいるでしょう。この『できる』には、2つの意味があると考えている。一つは、『can do』(〇〇することができる)。やり方がわかれば、手順を覚えれば、成果に程度の差こそあれ「できる」「できている」はずだ。一方で、『do well』(よく／上手にできる)。謙遜して断ってしまうのは後者なのではないだろうか。人と比べてしまう、自分なんてたいしたことない、自信がない……。

本当は「できている」のに、自ら道を狭めてしまっているとしたら、もったいない！

自信を持つためには、十分な準備が必要だし、あらかじめ予行演習をしておくことも大切。誰でも自分の得意分野なら、ネタは豊富だし熱く語れるはず。いかに「自分の言葉」になっているか、話していることと自分自身に一致感を持っているか。ウソや借り物の言葉では、自分も納得して人に伝えられない。

うまくいかなかったとしても、『失敗』はないのだ。それを次に活かせばいいだけのこと。「場数(ばかず)」は、「ばか」の複数形(ばかs)だと言う人もいる。まずはやってみて♪“伝えたい!!”という気持ちがある限り♪。

主催講座「自信を持って思いを伝えよう～ロジカルなコミュニケーションを身につける～」(5/16・30開催)講師
(株)ライフキャリアデザイン・アソシエイツ代表取締役
URL <http://www.lcda.jp/>

森野 和子

