

ジョブゼミα

# 伝わるコミュニケーション講座

キャリア支援プログラム

キャリアプロ

運営：一般社団法人サステイナブル・サポート

# 学生生活の変化…

# 大学生の日常も大切だ

# 大学生の日常も大事だ



前期大学に通学出来ず、後期はどんな変化が??  
留学生の入国開始、Go To○○ 始まったりしているが…  
学び方・お金・人間関係・将来・進路・就活

# ～アイスブレイク～

---

## 《GOOD & NEW》

- **今から24時間以内にあった、うれしかったことや楽しかったこと、新しいことなど、一人30秒話してください。**
- **話し終わったらみなさんで拍手**

# 本日の流れ

---

- 伝達ゲーム
- 伝わるポイント
- 伝わる声の作り方
- 分かりやすい話の組み立てかた
- 練習
- 感想共有

# 伝達ゲームをやってみよう

---

- ① 1人が隣の部屋に貼ってある絵をみて、グループの人に伝え、グループで1枚の紙に、絵をかいてください
- ② 渡した紙に書いてある図形を、グループの人に伝えて、各々かいてください

# ポイント

---

◆質問はOKです。

が、身振りや手振りはNG。必ず言葉で答えてください



# 伝えたいとき（話す時）の悩みは？

- 言いたいことがまとまらない
- 何から話していいか分からない
- 緊張する
- その他（ ）

# 伝えるチカラ

「伝えるチカラ」とは、相手の知りたいところに焦点を絞って、自分と違う相手に分かってもらう、理解してもらうことを目的としたコミュニケーションの力

「理解（リカイ）」を反対から読むと？  
……「怒り（イカリ）」になります。





# 伝えるチカラのメリット

---

- ①**情報伝達が良くなるので、  
時間とコストの削減につながる**
  - ②**必要な情報や考えが分かりやすいので、  
相手に感謝され評価が高まる**
  - ③**他者との信頼関係が形成され、  
協力や協働の土台が整う**
- ⇒学校や企業においては、安心感につながる**

# 伝えるポイントは？

---

- ① 伝わる声＝相手の耳に届ける
- ② 結論から話す
- ③ 短く簡潔に・分かり易い文章  
⇒ 時間泥棒にならない！



# 伝わる声＝発声

---

## ■腹式呼吸

リラックスして、口から息をゆっくり吐き切ります。  
鼻から息をすって、お腹の底に息をためる  
吸った息で下腹部がつきでてくる  
ゆっくり口から息を吐くことが大切！

息を口から吐き切ってから、鼻から4拍吸い口から8拍はく⇒徐々に吐く秒数を長くする

# 発声練習

あ・あ・あ・あ・あー  
い・い・い・い・いー  
う・う・う・う・うー  
え・え・え・え・えー  
お・お・お・お・おー

あい・あい・あいあいあい  
いう・いう・いういういう  
うえ・うえ・うえうえうえ  
えお・えお・えおえおえお  
おあ・おあ・おあおあおあ

## ■口の形 アイウエオ



イ



エ



ア



オ



ウ

## ■滑舌練習

1 菊栗 菊栗 三菊栗 合わせて菊栗 六菊栗  
(きくくり きくくり みきくくり)

あわせてきくくり むきくくり)

2 京の生鱈 奈良 生まな鰹

(きよつのなまだら なら なままながつお)

3 農商務省特許局 日本銀行国庫局

(のうしょうむしょうとくきょきょく)

にほんぎんにほんにきょく)

4 のら如来 三のら如来に 六のら如来

(のらにょらい みのらにょらい)

むのらにょらい)

5 武具馬具 武具馬具 三武具馬具

合わせて武具馬具 六武具馬具

(ぶぐばぐ ぶぐばぐ みぶぐばぐ)

あわせてぶぐばぐ むぶぐばぐ)

# 【参考】 早口言葉

# 伝える＝話すときの型を決める

## ■PREP法

PREP法とは？



**P**oint  
要点



**R**eason  
理由



**E**xample  
具体例



**P**oint  
要点

わかりやすい説明の構成

# PREP法使い方方例（ビジネスっぽい）

- P**oint ▶ 上司に報告するときは、PREP法を意識すべきだ。
- R**eason ▶ なぜなら、PREP法を用いると、わかりやすく、聞き手にストレスがかからない説明になるからだ。
- E**xample ▶ 要点から話すと、聞き手は趣旨を理解してから説明を聞ける。理由と具体例も述べれば、主張に説得力が生まれる。
- P**oint ▶ したがって、上司に報告するときはPREP法を意識すべきだ。

# 伝える＝話すときの型を決める

## ■ S D S 法

### SDS法とは

シンプルでわかりやすい文章の型



**S**ummary

要点



**D**etails

詳細



**S**ummary

要点

引用：マガリメディア



# SDS法使い方例（ビジネスっぽい）

## Summary（要点）

今回は、わかりやすい文章を書くための「SDS法」について解説します。

## Details（詳細）

SDS法とは、要点・詳細・要点という構成のフレームワーク（思考の型）です。SDS法ではまず冒頭で概要を説明し、次に内容の詳細、最後に要点のまとめを伝えます。最初に要点をもってくることで「何についての話題なのか」を理解した状態で話を聞いてもらえるため、要点が伝わりやすくなるのです。また、最後に要点をまとめて伝えるのは「復習」となり、相手の記憶に残りやすくなります。

## Summary（要点）

このように、SDS法を使って文章を作れば、文章作成が苦手な人でも伝わりやすい文章を書けるようになります。

# PREP法・SDS法を使ってみよう！

お題は・・・

- ①最近ハマっているもの・こと
- ②自分の趣味
- ③好きなこと
- ④苦手なこと
- ⑤学校で学んでいること など

# 練習してみよう「 」

POINT ポイント・要点	
REASON 理由・なぜなら	
Example 例・例えば	
POINT ポイント・要点	

# 練習してみよう「 」

POINT ポイント・要点	
REASON 理由・なぜなら	
Example 例・例えば	
POINT ポイント・要点	

# 練習してみよう「 」

Summary 要点	
Details 詳細	
Summary 要点	

# 練習してみよう「 」

Summary 要点	
Details 詳細	
Summary 要点	

**今日の感想や学びを共有しよう**

# 本日の気づき

---





**プログラム参加  
ありがとうございました**