

受講生インタビュー



橋中 今日子さん

43 歳 理学療法士

リハビリの専門家として病院に勤務。認知症の祖母と要介護の母と知的障害の弟との4人暮らし。介護歴20年。「介護に疲れた時に心が軽くなるヒント」というタイトルのブログは、開設後3日間でFC2人気ブログランキング在宅介護部門で1位を獲得。

自分の話の価値に気付けた

これまで、職場の人にも家族にも、自分の想いはわかってもらえない、どうせ伝わらないと諦めていました。親しい友人にも自分の気持ちを話すのが怖くて、プライベートの深い話はできなかったんです。

私は、理学療法士として働きながら20年間、3人の家族の介護も続けてきました。正直、つらいことも色々あって誰かに話したかったけれど、「愚痴は言っちゃだめだ」と思い我慢していたんです。でも、話し方の学校で教わったやり方で話してみると、「すごいね!」「話してくれてありがとう」「それはキョウにしか話せないね」とクラスメイトが喜んでくれました。**話し方次第で、愚痴が価値に変わる**ことに気付いたんです。

正しいやり方を知ったことで「自分の話には価値がある。だから、話してもいいんだ」と確信を持てるようになりました。

教室が安全な場所だから挑戦できた

自分の話を語ってみようと思ったのは、**教室を安全な場所だと感じられた**からです。話し方の学校のグランドルールに「失敗は、挑戦することで得られる価値である」という項目があります。だから先生方は失敗すると、拍手してくれるんです。「みんなにとって大きなプレゼントになったね」と褒めてくれるんです。

また、クラスメイトの存在も大きな力になりました。私と同じように「こんなこと話していいんだろうか」

「自分の気持ちを出すのが怖い」と不安を抱えながらも、「言葉で伝えられるようになるチャレンジをする」と心に決めて頑張っているからです。**同じ志を持つ仲間**の存在は心強く、本当にありがたいものです。

本音をぶつけあう仲間が応援してくれた

自分の話に価値があると気付くと、少しずつ**自信が出てきて本音を言える**ようになりました。名古屋から通うクラスメイトのKさんとは、ケンカになるんじゃないかと思うほど意見をぶつけ合いました。親友にさえ本音を言えなかったこれまでの私には考えられない大きな変化でした。不安や後悔、反省のいろんな感情が心をめぐりましたが、そのことをきっかけに、Kさんは私を全力で応援してくれました。講演会開催を決めてブログに投稿した時には、話し方の学校の生徒全員に「キョウのブログを読んで!」と呼びかけてくれたんです。

そんな仲間の応援があって、今度開催する初めての講演会には、「参加します!」「手伝えることがあったら言って!」とコメントをもらったり、知らない人からも「ブログを読んでいます」と声をかけられるという、想像もできないことが起こっています。

まさか自分が講演するなんて!

「自分の話には価値がある」そう思えるようになった私は、人前で話したいと思うようになりました。滋賀から通うのは大変でしたが、介護に悩む人に自分の体験をどうしても伝えたいと思ったんです。

受講生インタビュー

まず、コミュニケーション・スピーチで、こもってしまふ声や伝わらない話し方を改善できました。ワークをたくさんすることで、心を解放できたからだと思います。普段はつい頭でいろいろ考えてしまいますが、**身体を動かすことでどんどん心が開いていきました。**

アドバンス&テクニカルコースでは、話し方の基本を知ること、技術を身につけていきました。よく考えてみると話し方って学んだことがないんですね。授業のたびに目からウロコのテクニックがいっぱいで、メモを取るが大変だったのはぜいたくな悲鳴かな。

朝日新聞の取材がきた！

話し方の学校に通うようになってから、発信力を磨きたくてブログを始めました。介護に携わる人に向けて、自分の体験をつぶるようになったんです。

するとブログを始めて1か月半が過ぎたころ、**取材のオファーがきました。**びっくりしました。いつか目に留まるだろうと願って書いてはいましたが、2〜3年とはかかと予想してたんです。それがたったの1か月半ですよ！



＜朝日新聞 取材記事 2013年7月＞

記者さんにどうして私なんですか？ たずねてみると、「辛いことだけではなくて、楽しいことも両方書いていて、人間像が見えたんです。橋中さんらしさが見えたのでお願いしたい」と言われました。ブログには、自分のダメなところも隠さずに、何もかも書いていました。そこが心に響いたそうです。その後、電話取材では、学校で学んだように、自分が話したいことからではなく、

相手が聞きたいことから話すように考えて話しました。

実は取材の時点ではまだ記事になるかどうかかわからなかったんです。でも、**相手にわかりやすく話せた結果、記事にしてもらえたのだ**と思います。

取材を受けたことで、教わったことの意義をより深くわかることができました。

講師のように人生を楽しみたい！

あるクラスメイトが授業で悩みを打ち明けた時、鴨頭さんは「**人生を楽しもうよ！とにかく行動しようよ！**」と話をしてくれました。こうして文字にすると何気ない言葉に見えるけれど、私はその言葉から、自分でも信じられないほどのエネルギーをもらいました。今なおエネルギーが湧き続けています。

あきらめている人もここなら変わる！

「自分の想いが伝わらない」「話を聞いてもらえない」とあきらめている人におススメしたいです。いろんな勉強をしたけれど無理だったとあきらめている人も多いと思います。でも大丈夫！ 私も学びフェチでいろんなことを学んできましたが、**こんな学校は他にはありません！**先生があなたに必要なタイミングで、あなたに必要な言葉で、本気・本音の愛にあふれたアドバイスをしてくれます。話し方の学校は、最後にたどりつく大人の学校かもしれない。



受講生インタビュー



中村 浩太郎さん

33 歳 東京都職員

クラスメイトへの鋭いフィードバックは、講師のお墨付き。卒業スピーチ大会委員を務めるなど、積極的に話し方の学校イベント企画もリードする心強い存在。

言いたいことを一方的に伝えていた

もう、驚きでした。私のコミュニケーションは、間違いだらけだと気付いたからです。これまでは、「自分が言いたいこと」を一方的に伝えていました。ひとりで考えをまとめて、結論まで出す。同僚が意見やアドバイスをくれても、受け入れられませんでした。会議やパーティーは、とにかく苦手。すごく疲れるからです。

だから「自分は人と話すのが好きじゃない」と思い込んでいました。でも、授業で「**コミュニケーションは受け取ること**」と言われてびっくりしました。だって、受け取ったことがないんです。これまで、言いたいことを言えればいいと思っていた。そのくせ「ダメな人だ」と思われたくなくて変な力がいっぱい入っていたんです。

衝撃を受けた自分のスピーチ映像

スピーチは、わりと得意な方だと思っていました。準備もしっかりして臨むので、間違えることもありません。ところが、授業でのスピーチ動画を後から見てみると、ひどいんです。言葉はわかりにくいし、声はモゴモゴしていて聞き取りづらい。今までこんなスピーチをしてきたのかと思うと、恥ずかしいし悔しかった！でも、冷静になって気付いたんです。「待てよ、**気付けたってことは改善できる！**過去は変えられないけれど、未来は変えられるんだ！」その時からです。私の話し方チャレンジが始まったのは。

話し方の学校ではスキルアップの為に、日常で取り組める宿題があります。その宿題を進めていくうちに、日常の意識が変わってきました。これまでも毎日話していた

はずなのに話の聞こえ方も、自分の話し方も全然違うんです。最初からうまくいったわけじゃないけれど、**だんだん自分が成長している実感が湧いてきました。**そして「私は、わかりやすい言葉でハッキリと自信を持って伝えられる！」と思うようになったんです。

明るくなったと言われた

授業で言われた、忘れられない一言があります。「浩太郎の感情が聞きたい」

最初は意味がわかりませんでした。だって自分はちゃんと感情を伝えているつもりなんです。「浩太郎は話すのは下手じゃない。どちらかと言えばわかりやすい話ができてるよ。きっと職場や日常でも、人から話し方を指摘されたりしないよね。でもね、話はわかりやすいだけじゃ伝わらないんだよ。**聞く人は話し手の『言葉』と同時に『感情』も受け取っているからね。**」

また、鴨頭先生はこう言ってくれました。「浩太郎の気づきや感情は、プレゼントなんだよ！」と。自分の感じたことが、誰かへのプレゼントになるなんて、考えたこともなかったのですが、感情を伝えて喜んでもらえるならばもっと感情を伝えてみよう！と思うようになりました。そして、「説明調の型にはまった優等生のスピーチ」ではなく、「**聞いてくれる人が喜んでくれるプレゼントスピーチ**」をやってみようと思ったら、スピーチ作りがどんどん楽しくなっていったんです。自分が感じたことを伝えるのって、なんて嬉しくてワクワクすることなんだろうと思った時はじめて、自分が実はまったく感情を伝えていなかったことに気がつきました。

受講生インタビュー

鴨頭先生に「浩太郎は、本当に明るくなったね」と言われて、照れくさいけど嬉しいなって感じています。あ、今も感情を伝えられましたね（笑）。

職場での会話が増え、生産性も向上

仕事においても変化がありました。

チームのリーダーに任命されたのですが、知識も経験もなく、何をしたらいいのかわかりません。そんな時、これまでの自分であれば、自分で知らないことは調べて、一人で仕事を進めて完結させようとしたでしょう。

でも、スピーチを通じて学びました。**聞き手がいるからこそ、話し手はエネルギーをもらって輝くことができることを。**仕事でも同じだと思いました。

私が聞き手になって、周りの仲間のエネルギーを引き出した方が、職場全体でより良い仕事ができる。だから、決めたんです。「わからないことをみんなに聞こう」と。これまで一人で仕事を進めてしまう僕にとっては大きなチャレンジでした。具体的には、資料や書類の作り方など、細かいところまで意見を聞くようにしました。すると、「確かにその方法もあるけれど、もっとこういう風に書いたらいいんじゃないかな」「この仕事は初めてでしたよね。説明しますね」と、仲間が積極的に声をかけてくれるようになりました。そして先日、ついに言われました。「中村さんが来てから、チームでの会話の量が増えましたね」って。人と話すのが嫌だった私が、**チームの会話を増やせたんですよ！**驚きでした。

今では、仕事の話だけではなく、同僚に生まれた子供の話や、最近始めた趣味の話など、気軽に話せる間柄になりました。プライベートなことまで話せる環境が整ったことで、**チームワークが高まり、仕事の生産性も向上**したんです。おかげで繁忙期も楽しく乗り越えることができました。話し方の学校で学ばなければ経験出来なかったことだと思っています。

もう、人付き合いに疲れることはありません

ある時、クラスメイトが「誉められた時に返す言葉が難しいと感じています。誉められると“そんなことはないです”って言ってしまいがちですが、なにか違う言い方はないでしょうか？」と質問しました。

その時の鴨頭先生の言葉が忘れられません。「**誉める人も、勇気がいるんだよ。だから、受け止めてもらえないととても残念な気持ちになるんだよ**」と、返す言葉を教えるのではなく、相手の気持ちを感じることを教えてくれたんです。

この言葉を誰よりも受け止めたのは、間違いなく僕だと思います。なぜって、その日の朝、正に僕は鴨頭さんの言葉を受け止めなかったから。鴨頭先生が、僕の書いてきた宿題のスピーチ原稿を「伝えたいことが明快でわかりやすかった！素晴らしいかったよ！」って誉めてくれたのに、「いえいえ。そんなことはないですよ」って言ってしまったばかりだったからです。でも僕は変わりました。今では誉めてもらったら、「ありがとうございます。どこが良かったですか？」と聞いてみたりしています。そうすると、相手もどんどん話してくれて、会話が広がることに気付きました。もう、人付き合いに疲れることはありません。

人と関わることをあきらめないで！

かつての私のように会話が苦手で、人付き合いに疲れる人は少なくないと思います。でも、コミュニケーションの方法を知れば、「**あきらめることはない！**」と言いたいですね。話し方の学校では、たくさん**失敗していい雰囲気**があります。自分のいいところも、足りないところも教えてくれる仲間や先生がいます。

コミュニケーションが「苦痛」から、「楽しい」に変わった私は今、とても幸せです。一人でも多くの人にこの幸せを感じてほしいと思います。

