



JAAHSE




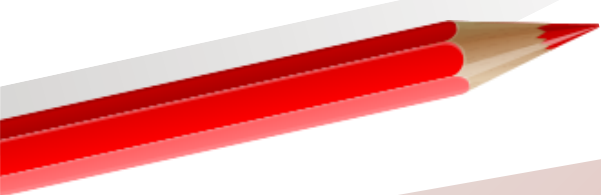
言いたいことが言える
ようになる！
10の基本レッスン



一般社団法人
日本ヒューマンスキル教育推進協会

協力 日本心理教育コンサルティング

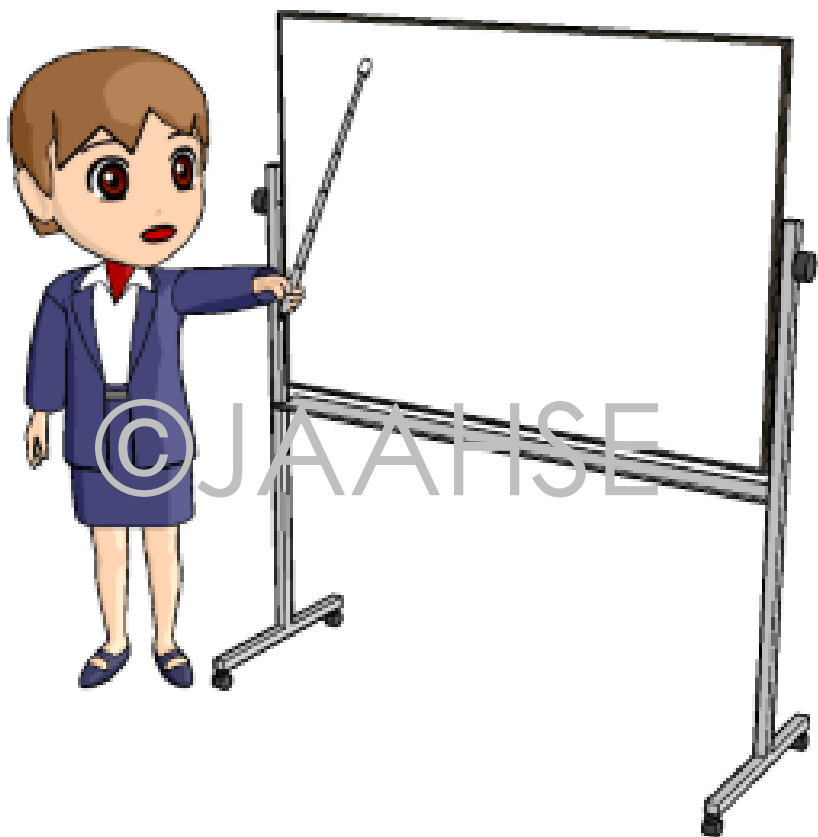
<https://n-sk-c.info/>



頼んだぜ！

う・うん。。

言いたいことが言えるようになる10の基本レッスン



言いたいことがなかなか言えない・・・という人はこれからご案内する10の項目を実践してみてください。

コミュニケーションの上達はスポーツや英語と同じように繰り返し練習することと、継続が大切です。

実践—1

毎朝太陽・日の光を浴びよう



気持ちが暗く沈んでいると言いたいことがなかなか言えなくなってしまう。

太陽の光を浴びるとセロトニンと呼ばれる幸せホルモンが増加し気持ちを明るくする効果があります。

深い呼吸・深呼吸を心がけよう



言いたいことがなかなか言えない人は呼吸が浅く、ふさぎ込みがちです。

時々深呼吸をして呼吸が浅くならないように心がけましょう。

また吐く息・吐き（覇気）を鍛えることも大切です。

本を音読して声を出す習慣をつけよう

コミュニケーションは
練習によって上達し
ます。。



言いたいことがなかなか言えない人は意識的に声を出す習慣をもつことが大切です（発声練習）。

読書によってコミュニケーションに大切な知識・語彙力も増加しますが、音読することで脳も活性化します。

大きな声で挨拶してみよう



いきなり沢山話したり、言いたいことを伝えるのは難しいと思いますが、挨拶だけなら出来ると思います。

勇気を出して挨拶してみましよう。
慣れてきたら出来るだけ多くの人に挨拶出来るように頑張りましよう。

毎日鏡の前で笑顔の練習をしよう



人とのコミュニケーションは言葉だけでなく非言語のコミュニケーションも大切です。

話上手でなくてもニコニコしている人は好感がもたれます。

こうなりたいと思う人を観察してみよう

この芸人さん
話すまいなあ。。。。



もし憧れているタレントさんや芸能人などがいる場合は、定期的にその人の出る番組を見たり、録画して何度も繰り返し見てみましょう。

心理学でモデリングと言いますが、その人を何度も見て観察していると少しずつ行動や言動が似てくる効果があります。

言いたいことを文章に書き出してみよう

この前のミーティング
の時に言えなかった
んだけど・・・



なかなか言えずにいることがある時は、
まずは書いてみて自分の思いを外に出
していきましょう。

書くことによって考えが整理されたり、
表現力が身につきます。

更に良いのは、それを声に出して読み
上げてみましょう。

自分の良い所・長所を探してみよう

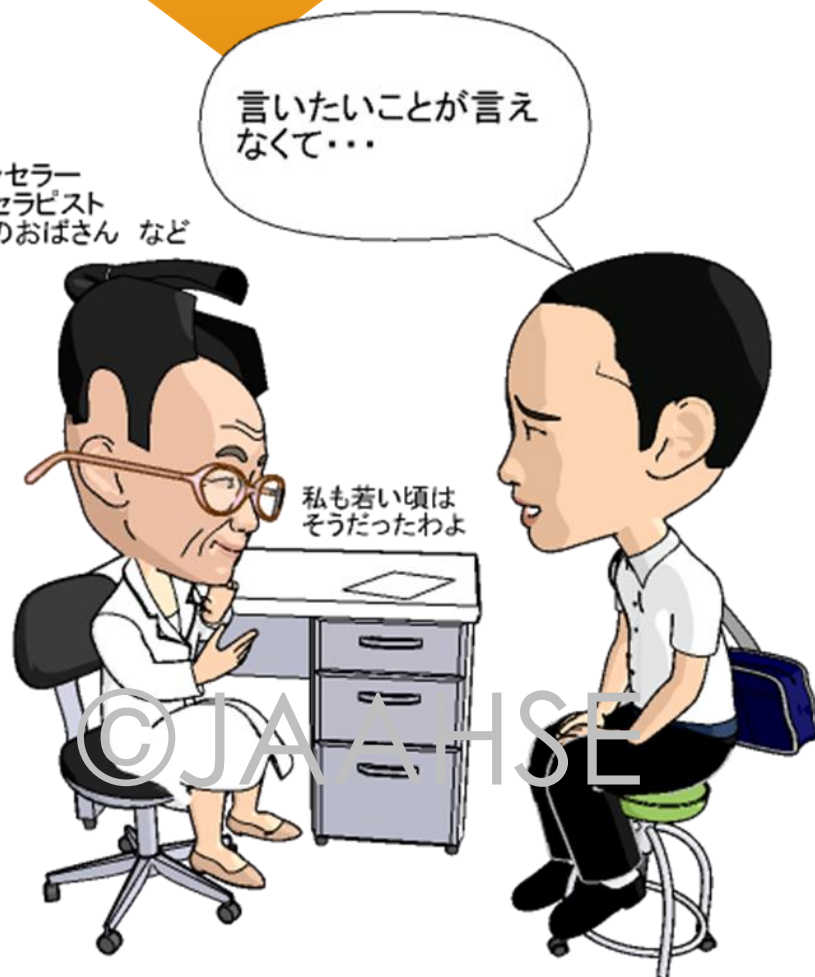


言いたいことがなかなか言えない人は自分の欠点やダメな部分に意識が向きがちです。

今日から自分の良い所、長所を10個目標に探してみましよう。

聞き上手な人に話してみよう

・カウンセラー
・傾聴セラピスト
・近所のおばさん など



何事も上達には練習が大切です。
それはコミュニケーションも同じ。

身近にいる聞き上手な人に自分の
言いたいこと、なかなか言え
ずにいることを練習だと思って
少しずつ話してみましよう。

人の良い所みつけて伝えてみましょう



コミュニケーション・人間関係が上手な人は、人の良い所を見つけるのが得意な人が多い傾向にあります。

人の良いところを見つけて、出来たらそれを伝えてみましょう。

更に上手に言えるよう になりたい方は・・・



[言い方上手（アサーションスキル）基礎講座・検定](#)



心理学・アサーションを活用した上手な言い方・好印象の話し方講座



[言いたいことが言えない心理](#)

より良い人間関係を築く お役立ち情報



気をつけたい言い方・嫌われる言い方簡単チェック!



気をつけたい聞き方・嫌われる聞き方簡単チェック!



心の健康を守る10ヶ条

コミュニケーション力を 高める講座情報



一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会



中高生のためのコミュニケーション講座



新入社員のためのコミュニケーション研修



職場のコミュニケーション改善研修

言いたいことが言えるようになる10の基本レッスン



1

※こちらの情報は心理教育を目的として作成されておりますが、活用につきましては参考までをお願いいたします。

2

※左記ご承諾いただけましたら、学校様・企業様などで配布使用可能でございます（加工はご遠慮ください）。

[印刷用PDFはこちら](#)

3

※雑誌やテレビ・各種メディアでご利用の場合はご連絡ください。

[お問い合わせはこちら](#)



アッターを追加