

素晴らしい須走を知りたい！

「すばらしい隊」養成講座 第5回講座概要

第2部：実践「伝える極意」

■講師：関谷 葉子氏 御厨おもてなし俱楽部 代表

■講義・実践概要

— 実践①：ペアになり、1分間自己紹介 → 第一印象を書き出す（具体的に書き出す）

— 会って3~30秒で第一印象が決まると言われている。その時に笑顔がすごく大事。目元、姿勢、服装などからの印象が55%。声のリズムとトーン、相手が聞き取りやすい声でしゃべっているか、声が出ているかどうか。聞き取りやすい声を出すためには、腹式呼吸ができるように。

— 呼吸が浅いと聞き取りにくい声になる。深い息をするには胸を開くことが必要。

→ <実践②>（ストレッチ）

①お腹（丹田）に力を入れる。自分がまっすぐ上に引っ張られているイメージ→中心線を自分の体の中を通って足の裏からさらに地面を通って地球のど真ん中まで自分の体の中から赤いコード下ろしていくようなイメージをしながら深呼吸をする。

②いい声を出すためには、舌の動きが大事。舌をグルグル回す。

③ウ・イ・ウ・イ…、パッ・パッ・パッ…

— 一声には表情を乗せて話す。知識があり、相手に伝えたい時、人は早口になる。意識して間を取りながらゆっくりと話す。そのためにはメリハリをつけて話す。相手が自分と話をしたいと思ってくれることが大事。

— 実践③：どんな須走御師になりたいかをイメージしながら実践。田代先生のお話しの中で、心の中に残った歌や文章を選ぶ。これまで学んできたことを入れて話す。 → 相手に伝える時に、ゆっくりと感情をこめて話す。どういう言葉にしたら相手に届くか、読み方、テンポ、分かりやすい言葉で伝える。

— 相手について、時間と共に第一印象では見えなかった姿、説明の中で印象の残った良かったことを書き出す → 相手の方に渡す

— 新しく覚えたことは、2週間以内に3回アウトプット。今日一回アウトプットしたので、あと2回帰ったら家族や友人に伝えてみる。

— 自分の生の言葉と声で相手に伝える。相手にとって心地よい時間を提供することが大事。一方的な自己満足の時間にしない。相手の目的と自分のゴールを合わせる。相手が何を聞きたいのか、何を伝えたら喜んでもらえるのか、相手が求めているゴールと自分ゴールを一緒にあげることが大事。相手が腑に落ちるような言葉で終わらせてあげること。

— 「和顔愛語」。笑顔を絶やさない、穏やかな表情で語る言葉は愛情を込めた言葉を使うこと。愛情を込めるという事は理解しやすい内容、分かりやすい言葉で語ること。

