

ココロを伝える1分間スピーチ

★ココロを伝えるスピーチをするには、まず、始める前に考えるべきポイントが3つあります。

- ①聞き手はどんな人（たち）か？
- ②自分についてどんなことを知ってもらいたいのか？
- ③どれくらいの情報を伝えたい／伝える必要があるか？

★そして、最も重要なポイントは **WIIFM = “What’s In It For Me?”**

聞き手は、あなたのスピーチや自己紹介を聞くことによって、「自分にどんなメリットが得られるか」を考えています。それが聞き手の一番知りたいことです。

★スピーチや自己紹介で、どんなトピックについて話せばよいかわからないときには、以下のトピックを使うといいでしょう。

- 今のあなたを形づくった過去の出来事
- あなたの人生の目標
- あなたのスキル
- あなたの好きな／嫌いなこと（もの）
- 余暇に何をしているか／趣味について

状況と聞き手について考えると、何を話すべきかを決定する助けになることをお忘れなく。ビジネスの場で自己紹介をする場合、趣味や余暇の過ごし方だけを話すのは、あまりよいとはいえないでしょう。あなたが億万長者で、若くして引退し、悠々自適の生活をしていて、どうやってそんなにお金持ちになったか、秘密をみんなに教えてあげるつもりならば別ですけどね。

また、1つのポイントに絞ることも忘れないでくださいね。1分間という短時間では、あなたのことをすべて話すわけにはいきませんよね。重要なのは、聞き手の関心をひきつけること。聞き手にあなたと話したいと思わせることができれば、相手は興味をもったことについて、あなたに質問し始めるでしょう。そうすれば、相手の関心が何かを推測する必要はなくなります。

スピーチや自己紹介を考える時、あるいは練習する時には、よいスピーチの5Cを覚えておきましょう。

Conversational (語りかけるように) - 即興で。間違ってもOKなので、フレンドリーに。

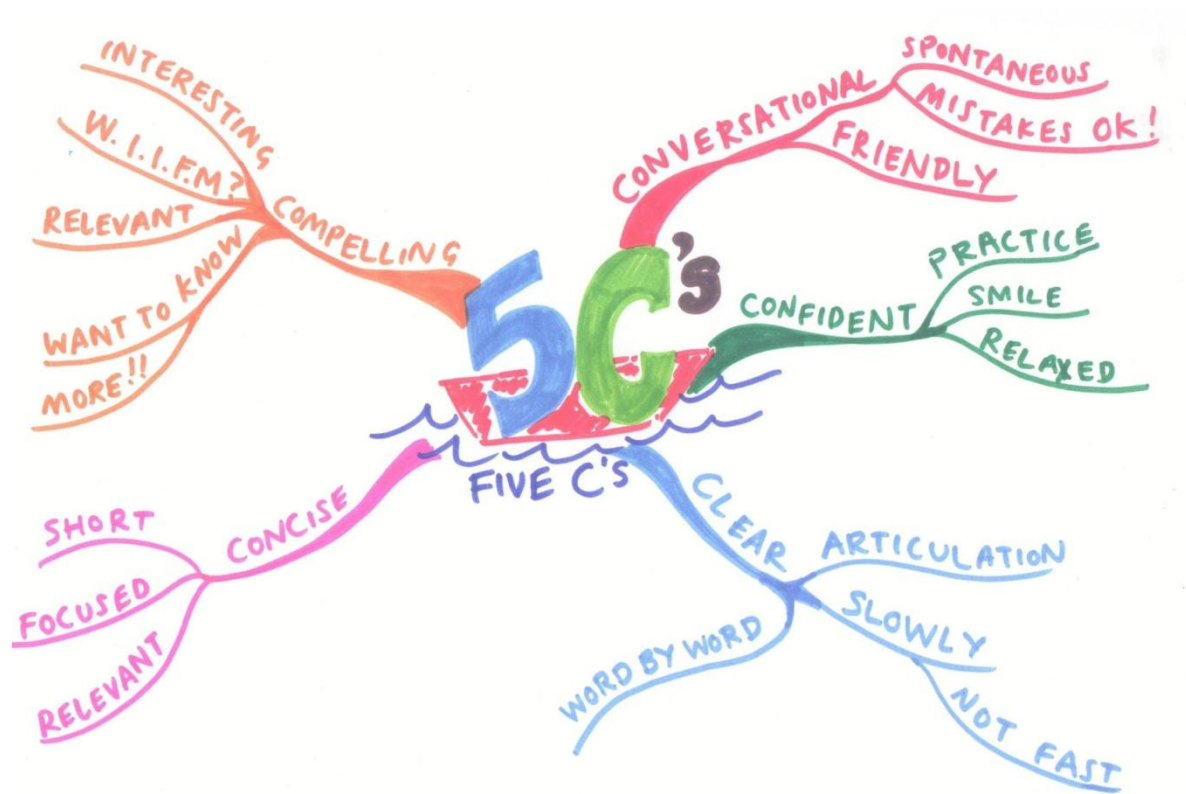
Confident (自信) - 練習をすると自信が増します。笑顔でリラックスして。

Clear (明確) - 言葉をはっきりと話すこと。早く喋りすぎて言葉つながって上滑りするより、1語1語ゆっくり話したほうがベター。

正確さを上達させるには、うまくいかなかったことを もっとやってみる こと。つまり、モゴモゴと言ってしまったたり、早く喋りすぎたりしたら、もっとモゴモゴと、もっと早く喋ってみるのです。そうすると、脳が目覚めて悪いクセに気づきます。いったん気づくと、それを修正するのはずっとカンタンになります。

Concise (簡潔) - スピーチは短く、ポイントを絞って、聞き手に配慮すること。

Compelling (心を動かすこと) - スピーチは面白く。聞き手は常に「WIIFM」を考えています。聞き手の興味をそそるように、面白く。そして、もっと知りたいと思わせるのです。



最後にヒントをいくつか・・・

- 自分が話すことに誇りをもつこと。
- 言い訳をしたり、「英語が下手」だと謝らないこと。
- 笑顔で！ 人は、人生や仕事を楽しんでいる人の話を聞きたがるもの。できるなら、スピーチはハッピーで明るい調子に。
- アイコンタクト。日本文化ではあまり普通ではないですが、西洋文化ではとても重要。聞き手と視線を合わせることによって、あなたが相手を重要だと感じていることが伝わります。視線をうまく合わせられれば、瞬時に信頼と信用を構築することができます。
- 止まることを忘れないで。スピーチを延々と続けるわけにはいきません。聞き手の興味をひきつけて、質問をしたいという気にさせるような終わり方を準備しておきましょう。
- 練習すること！
- リラックス
誇りと自信をもってスピーチをしている自分の姿をイメージすること。
- 経験を積むこと。（鏡の前で練習するのもいいですが、本物の経験にはかないません。）

私たちのビデオを見てくださってありがとうございました。あなたのスピーチを拝見できる機会を楽しみにしています。もしもスピーチができあがったら、ぜひ、ツイッターやYouTube にアップして知らせてくださいね。

Creating a Compelling 1-Minute Speech

★Key Questions to think about before you start:

- ① Who is your audience?
- ② What do you want them to know about you?
- ③ How much information do you want/need to give them?

★Most important: **WIIFM – Your audience is thinking, “What’s In It For Me?”** They want to know what benefit they will get from listening to your speech or self-introduction.

If you’re not sure what kinds of topics to talk about in your speech or when introduce yourself, you can use these topics:

- What event(s) in your past have made you the person you are today?
- What is a personal goal for you in your life?
- What are your skills?
- What kinds of things do you like/dislike very much?
- What do you do in your spare time/what is your hobby?

Remember, the situation and your audience will help you decide what you should talk about. If you’re introducing yourself at a business event, it’s probably not a good idea to only talk about your hobby or what you do in your spare time – unless you are already a millionaire and retired young with lots of spare time, and you plan to share the secrets of your wealth with others!

Also remember to focus on just one point. **One minute** is a very short amount of time to tell everything about yourself! The key is to catch the interest of the listener so that they will want to talk with you more and then they will start to ask you questions on what interests THEM about YOU – rather than you needing to guess what might interest them.

When you are planning and practicing your speech or self-introduction, **remember the Five C’s of a Great Speech:**

Conversational – Spontaneous, mistakes are OK, be friendly.

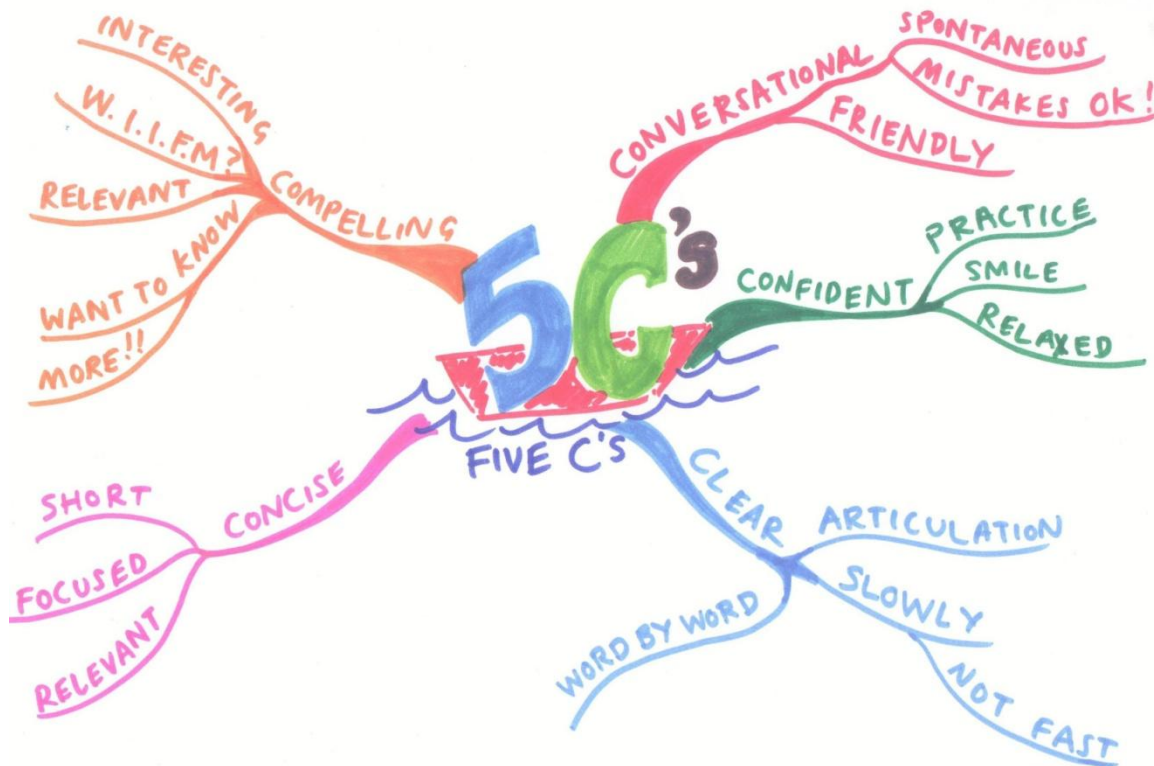
Confident – You can be more confident by practicing. Be sure to smile, and stay relaxed.

Clear – Articulate your words well. Speak slowly, word by word is better than trying to speak too fast and letting your words run together.

A hint for improving your articulation is to **DO MORE of what doesn't work!** In other words, if you mumble a lot, or if you speak too quickly, try to mumble more, try to speak even faster! This will wake up your brain and make it aware of the bad habit. Once you are aware of something it is much easier to fix it.

Concise – Keep your speech short, focused and relevant to your listener.

Compelling – Make your speech interesting. Your listener is always thinking W.I.I.F.M. Make your speech relevant and exciting, so that your listener ends up feeling like they want to know more!



Some final tips:

- Be proud of what you are saying.
- Don't make excuses about yourself or apologize for "poor" English.
- Smile! People love to speak with people who are happy with their lives and work, so keep your speech happy and upbeat if you can.
- Eye contact – while this is not common in Japanese culture, it is very important in western culture. Eye contact shows that you feel the listener is important to you. Good eye contact builds trust and credibility instantly.

- Remember to stop! That's right, your speech shouldn't go on forever! Prepare a nice, focused ending that will leave your audience interested and ready to ask you questions.
- Practice!
- Relax
- Visualize yourself giving your speech with pride and confidence
- Get experience. (Practicing in front of the mirror is great, but nothing beats real life experience)

Thanks for reading and watching our videos. We're looking forward to seeing your speech some time soon. In fact, why not upload it to Twitter or YouTube so that we can see it and give you feedback?