

## 第1章 「話がうまい」とはどつらいつつどか

話がうまい人は「相手の時間」を奪わない……………	16
死までの「限りある時間」を意識する……………	19
「24-TWENTY FOUR」に見る理想の情報共有……………	20
話がうまい人のイメージ再現力……………	22
小説の実写化でファンが激怒する理由……………	23
言葉が伝わりづらいのはなぜ?……………	25
イラストで伝える一茶の名句……………	27
話がうまい人は「適語適所」で話す……………	29

話がうまい人が走らせている「2本の電車」……………	32
---------------------------	----

## 第2章 なぜあなたの話は伝わらないのか

「伝わらない」のはどつして?……………	38
話が長くて伝わらない……………	39
抽象的すぎて伝わらない……………	41
感覚的すぎて伝わらない……………	45
冷静になれないから伝わらない……………	48
関係性が築けていないから伝わらない……………	51
カッコつけるから伝わらない……………	55
キーワードがないから伝わらない……………	58
「どつちどつとれる」から伝わらない……………	62
緊張しすぎて伝わらない……………	65

### 第3章

## 話がうまい人が気をつけている3つのこと

- 「話がうまい人」の指差し確認……………72
- 優先すべきは話の「結論」……………75
- 食レポの第一声の正解は？……………76
- 「15秒で伝える」を習慣化する……………78
- 稚拙な印象を与える「話の後づけ」……………80
- 後づけが与える心理的ダメージ……………82
- どんな状況でもまずは「受容」……………84
- ダメ出しは「ポジ↓ネガ↓ポジ」の順で……………87
- 相手をよく観察する……………90
- 宣言した時間で話を終わらせる……………92

- 急用を伝えるときは「5秒カットイン」……………95
- 人の話にうまく割り込むコツ……………97
- 政治家・経営者の「そんなつもりじゃなかった！」発言……………100
- 「カレーでいい」から始まる夫婦ゲンカ……………103
- ハラズメントは言われた側が判定する……………106
- 下ネタがウケない時代……………109
- ネットニュースのコメント欄に見る時代の空気……………110
- 「言ったらどうなるか」を想像する……………113
- 「大丈夫かな」は口にしない……………117
- 本音を言えはいいわけじゃない……………118

### 第4章

## 「うまく話す」ための鉄板スキル

- 「15秒」でコンパクトに話す……………122

最優先で伝えるのは話の「結論」……………	125
ストップウォッチで時間感覚を磨く……………	126
話がうまい人の共通スキル——要約力……………	128
「意味の含有率」を意識する……………	129
話のポイントを3つに絞る……………	131
要約力を鍛えるトレーニング①——ニュースの1分間要約……………	133
要約力を鍛えるトレーニング②——ニュース記事の「ジェンガ」……………	135
要約力を鍛えるトレーニング③——15秒近況報告……………	138
応用編——近況川柳……………	141
話の本筋を忘れない——戻れぬ者は脇道に入るべからず……………	144
記憶に残りやすい二項対立的説明……………	148
「たとえばっ？」に即座に答えられるか……………	152
聞き手の世界に合わせた「たとえ」を使う……………	154
普段からエピソードをストックしておく……………	157
取り扱い注意の「逆に」と「要するに」……………	160
不要な言葉は極力使わない……………	163
小学4年生でもわかるように話す……………	165

## 第5章 人前でうまく話すためのヒント

緊張を取り除くには体を緩めることから……………	170
話す前に「ジャンプ」で緊張をほぐす……………	172
「恥ずかしがる」がいちばん恥ずかしい……………	174
スピーチは「終わり方」が9割……………	176
「頭が真っ白」を防ぐカンペ術……………	180
話に緩急と抑揚をつける……………	183
聞き手に体を開く……………	185
「視線」の問題を解決する……………	188

