

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

第4章

「うまく話す」ための鉄板スキル

- 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

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

複雑な話はホワイトボードで情報共有……………	191
図を描きながら話す練習……………	193
「箇条書きレジュメ」で体裁を整える……………	198
発言に慎重を期す「3分の1の法則」……………	201
面接の基本は「聞かれたことに答える」……………	203
頑張っただけの自己アピールに意味はない……………	206
「逆質問」で熱意をアピールする……………	209
リーダーはネガティブな言葉を使わない……………	212
ミッション、パッション、ハイテンション……………	214
おわりに……………	217

第1章

「話がうまく」とは
どうしたらいいのか