

一の個人的な見方であり、スピーカー自身の話であることが重要です。スピーカーの生活は日々変化していくので、その話も変化していきます。スピーカーが自分自身に正直であれば、聴衆はスピーカーに感情移入できて、スピーカーを人間として理解することができます。だからこそ、聴衆と顔を会わせて話しをすることには価値があるのです。こうして陽性者は世の中のどこにでも存在していて、聴衆自身とあまり変わらない人たちだということに、聴衆は気付きます。スピーカー活動は、人々の偏見に基づいた態度を壊して、皆がエイズについて話し合えるようにすることができます。

- ・ 自分自身のことについて全てを語る必要はない。
- ・ 心地よくないと感じることは話さない。
- ・ スピーカー活動とは自白・証言をすることではない。
- ・ すべての陽性者を代表する必要はない
- ・ 他に HIV 陽性者に会ったことのない聴衆はスピーカーの意思とは関係なく「HIV 陽性者の典型」として受け取られることを自覚する。(場合によっては、初めに HIV 陽性者の多様性を伝え一個人として話すことを確認するのも有効)
- ・ HIV に感染していることは悪いことをしているのではない。
- ・ 個人的な話をするのは単に事実のみを伝えるのではなく、HIV がスピーカーの生活・人生にどのように影響したかを述べることである。

## 7. 話を組み立てる

良い話というものには序論・本論・結論があります。スピーカー活動を始める前に、話を組み立てなければなりません。話の導入部をどこに置くか、聴衆のタイプに応じて話の焦点を絞り主要ポイントは何にするか、話の終わりの部分をどこに置くかを決めておきましょう。話の組み立てができたら、スピーチ全部の原稿は作らないほうが良いでしょう。スピーチ原稿の読み上げは単調に聞こえ、聴衆は飽きてしまうからです。そのかわりに、要点カード（スピーチの中でふれたいことの要点を示した小さな紙）を使いましょう。長いスピーチであれば、レジュメを制作し事前に配布しておいてもかまいません。

スピーチの開始時点は、聴衆の興味を惹きつけ、スピーカーの話を知りたいと思わせる時です。聴衆とスピーカーに共通の話題が見つけられる個人的な話から始めると良いでしょう。例えば、聴衆が若者グループであれば、どんな学生時代をおくり、学校を出た後で何をやってきたか話します。また、聴衆が母親のグループであって、スピーカーに子供がいる場合は、そのことについて話すのが良いかもしれません。スピーカーと聴衆の共通点に焦点を絞りましょう。

本論部分は HIV とスピーカーの生活に関する様々な側面を含むことができます。主要なポイントを選んで書き出してみましょう。例えば主要ポイントには以下のようなものがあります。

- ・ HIVがライフスタイルに与えた影響について
- ・ 家族および友人に感染を伝えることについて
- ・ 経験した差別について
- ・ 健康に及ぼした影響について
- ・ 行っている治療について
- ・ もしスピーカーが健康であれば、どのようにして健康を保っているのか
- ・ HIVによって収入を得る能力にどのような影響があったかについて
- ・ 大きな偏見やタブーが付きまとっている生命を脅かす状態に際して、いったいどうやって感情的・心理的安定を維持しているのかについて
- ・ どのような支援を利用することができるのかについて

「調子がすごく良い。安心している。この7年間病気だったことはないし、入院したこともない。」(パイサン、タイ)

## 8. 質問を誘う

一番良い話というのは、聴衆を巻き込んで、聴衆から質問が出てくるものです。予定していた主要な話題を話し終えたら、話を止めて質問のための時間をとります。時間をつぶすための話は聴衆の興味を失せてしまいます。質問に答えるのに自信が来てきたら、導入部の話を短くして、聴衆からの質問を促すようにしましょう。

- ・ 聴衆からの質問を歓迎することを告げる。
- ・ 人前で話すことを気にする若者のグループのときは、話を始める前に紙を配って、無記名で質問を書いてもらうように頼む。
- ・ もし質問の答えを知らないときは、「知らない」とはっきり答える。聴衆は、そのことを尊重してくれる。
- ・ 話したくないことについては、答える必要はない。

もしあまりにも個人的な質問の場合は、もっと質問が出てくるようなスタイルで、答えることを断ることもできます。例えば次のように尝试してみる方法もあります。

—「その点についてはどちらかというと話したくありません。私にとって実際にデリケートな問題だからです。」その後、「でも、もしかして、いまの質問者の方は……について（例えば、「家族や友人がどんな反応をしたのかについて」、「HIVとエイズの違いについて」）もっと知りたいということなのかしら？」と続けることもできます。

## 9. スピーチ前チェックリスト

- ✓ 主催者に連絡をとり聴衆の特徴・属性の情報の資料を入手する。
- ✓ 話の主要なポイントを書き留めた要点カードをつくる。
- ✓ スピーチをテープレコーダーに録音して聞いてみる。
- ✓ スピーチの時間・場所をチェックする。
- ✓ 聴衆が欲しいかもしれない支援サービス（支援団体・ケアサービス・HIV 検査施設・治療情報等）の連絡先情報を用意する。
- ✓ 見苦しくなく着心地の良い服装を用意する。
- ✓ 聴衆の層や会場に合わせて服装を選ぶ。
- ✓ スピーチが終わった後で、リラックスできる予定を入れる。また、スピーチの振り返りができるような誰かに会うよう予定を立てる。

### イメージトレーニングをしよう

私たちの現実は、私達自身がつくりだしている。スピーチを上手く話していることを頭に描いてみると良い結果が生まれる。スピーカー活動をする前の晩に以下のエクササイズをやってみよう。

参照：JaNP+HIV 陽性者スピーカー研修モジュール [11. スピーカーをする環境をイメージする]

## 10. スピーチ当日チェックリスト

- ✓ 出発前に食事を済ませて休憩をとる余裕を持つ。
- ✓ 余裕を持って会場に到着して主催者と打ち合わせをする。
- ✓ 会場の配置をチェックして自分がどこに立って話をするか決める。
- ✓ 窓の前に立ってはいけない。聴衆の目が疲れて、スピーカーがはっきりと見えない。部屋の一番明るい所に立つ。
- ✓ 椅子・机が動かせる場合は適宜配置を変える。（聴衆の数が大勢のときは、皆の前に立つ。少数のときは、皆と一緒に車座に座る）
- ✓ 全員から自分が見えるようにする。聴衆と自分の間に障害物となるようなものを置かない。親密になれる環境ができるほど、聴衆はより引き込まれ、スピーカーと自分をより容易に結びつけることができる。
- ✓ 自分の後ろ、あるいは脇に机を用意する。（飲み物・かばん・配布予定資料等を置くことができる）
- ✓ 使用する設備が全てうまく動くかどうかチェックする。
- ✓ 心を集中させ、声と舌はゆるめる。

### 準備体操（ウォームアップ・エクササイズ）

一般的な深呼吸で肺活量が大きくなります。発声練習は声帯の緊張を解き、声がハッキリします。

やってみてはいかがでしょう。

### 交互鼻孔呼吸

まず、ゆったりと腰掛ける。親指と人差し指で鼻をつまむ。右の鼻の穴を押さえて、左の鼻の穴から思いっきり息を吸う。左の鼻を押さえて、右の鼻の穴から息をはく。今度は逆をやる。これを6回繰り返す。

感情のコントロールと精神を集中させる効果がある。

### 発声練習

肩幅に足を開いて立ち、肩の力を抜く。あごを落とす。唇を軽く閉じてゆっくりと、深くハミングする。どのくらい深くハミングできるか試してみる。喉の緊張を解く。数回繰り返す。今度はまず唇を軽く閉じて、それから「アアアアアアアア」と発声する。数回繰り返す。声が大講堂を伝わっていく様子を創造しながら行う。

### 舌・唇の力を抜く体操

できるだけ変な形に唇を曲げて引っ張る。舌先を使って口蓋（口の中の天井）にカタカナで自分の名前を書いてみる。これを繰り返す。（人前でも、気付かれずにできる）

### 明瞭に話す練習

早口言葉を言ってみる。たとえば、「東京特許許可局許可局長付け特許許可課特許許可係特許許可主任。」

何回も繰り返す。ゆっくりと始めて、段々早くする。

### 深呼吸

深呼吸を繰り返す。吸うたびに肺の底が広がっていくことを想像しながら行う。息を吐く時は、すべて吐き出すように心がける。深呼吸を終えるたびに緊張を解きほぐすようにする。

## 11. 実際に話をする

大きいことは、必ずしも良いことではありません。初めてスピーカーをする場合は安心できる環境の下で行うべきです。小規模の支援的なグループ、例えば、支援 NGO のスタッフ、HIV 陽性者の交流会、福祉系の学生サークル等。そうすることによって、落ち着いて話ができ、どの程度の公の場で活動したいか自分の意思を確認することができます。

- ・ 話を始める前に、今回はじめてその話をするを想像してみる。そうすることによって、同じ話をする場合でも、常に新鮮な見方を持つことができる。
- ・ 時計で時間を常にチェックして、主要なポイントにふれることができるように、進み具合を調整する。

- ・ 最重要な話題、および時間が足りなくなったら割愛できる話題に印をつけておく。
- ・ 質問のための時間をとっておく。
- ・ 高まる感情に押しつぶされそうになったら、リラックスし、深く息を吸って、心配することはない。聴衆はスピーカーのことを理解してくれる。
- ・ 皆に声が聞こえるようにする。一番後ろにいる人に声が届いているかどうか聞いてみる。
- ・ 聴衆の注意を引くように、声のリズム・調子・速さを様々に変えてみる。
- ・ 聴衆と目を合わせるようにする。あまり長い時間一人の人を見つめてはいけない。部屋の中の色々な場所にいる人と少しずつ目をあわせるようにする。そうすることによって、部屋にいる全員が話に参加していると感じることができる。
- ・ 自分の言葉で話す。自分の言っていることが判るかどうか、恥ずかしがらずに、聴衆に聞いてみる。
- ・ ボディーランゲージ（身体の動き）に注意しよう。スピーカーが、オープンでリラックスしていて微笑んでいて自制しているように見える場合は、聴衆も居心地良く、耳を傾ける用意ができる。なるべく身体を不必要に動かさず、また、腕を組まない。
- ・ 手には何も持たない。何か持つと、それを触りはじめて、聴衆の注意をそらしてしまう。
- ・ 自分自身の（他の人から聞いた話ではなく）体験を語る。
- ・ いつでも真心を込めて話すようにする。

初めて人前で話すとき人は、ふつう、ナーバスなって早口で話してしまいます。早く話すほど、声が上ずって、緊張感が生まれてしまいます。聴衆は、スピーカーにも順応しようとしていることを理解しましょう。いろいろな思考が聴衆の心の中で現われています。急ぐことはありません。話を始める前に、意識して水を飲んで、静かに深呼吸して、微笑んでみましょう。そうすることで気持ちが落ち着きます。

## 12. メディア対応

十分なサポートがない場合、および自分自身の意思で決めたのではない場合、誰もメディアに登場すべきではありません。メディアのインタビューは、スピーカーとして人前で話すこととは全く異なります。直接会って話を聞くことで聴衆はスピーカーに、個人レベルで親密に共感できます。しかしながらメディアにさらされるマイナスの影響は、聴衆と顔を直接合わせて話すスピーカー活動に比べて、潜在的に計り知れないほど多大了。

- ・ メディアの種類（ラジオ・テレビ・新聞・雑誌等）を慎重に選ぶ。
- ・ 登場する条件を明確にする。
- ・ 本名あるいは仮名・匿名を使うかを決める。
- ・ 写真撮影あるいはビデオ撮影に応じるかどうか決める。
- ・ インタビュアーが自分に共感的な見方を持っていると確信があるときにだけ、インタビューに答える。

- ・メディア会社（放送局・新聞社等）が、自分の言ったことを正確に伝えてくれる方針・スタイルを採用しているかどうかをチェックする。
- ・エイズをセンセーショナルに取り上げるメディア、HIV 陽性者を「犠牲者」あるいは「かわいそうな人達」として描くメディア、あるいは、陽性者を非難するメディアにはインタビューに応じてはいけない。
- ・インタビューを受ける際は、どのような質問を聞かれるのか前もって聞いておく。
- ・事前に自分がインタビューにおいて表明したいと思っている主要点を 3 点書き出しておく。
- ・もしもジャーナリストが、思いもよらない質問、あるいは、答えづらい質問をしてきたら、「その点については、話したくありません」と答えて直ぐに、自分にとって重要な問題について話を始めて、インタビューを途切れさせない。

「私が陽性者であること、まさか自分が感染するとは思っていなかったこと、私と同じような陽性者が非常にたくさんいることを語ったとき、皆がショックを受けていた。私が皆の前に立って話すことにより、皆が自分のことをもう一度よく考えてみる機会を与えることができると望んでいる。私はたくさんの命を救う活動をしていると考えている。」（シェリー、オーストラリア）

無遠慮なインタビュアーから巧みに発せられるビックリするようなずる賢い質問に対する完全な対応策というものはありません。インタビューの主導権を最初から握ることが大切です。主導権を握るか握らないかはあなたが決めることであり、何を話したいかを決めるのはあなた自身です。もしもインタビューを止めたいと感じたら、いつでも止めることができるのです。もしもあなたが 100%満足する結果が得られないと思うのなら、あなたにはインタビューを拒絶する権利があるのです。

### 13. 燃え尽きを避ける

最初のスピーカー活動を終えたとき複雑な感情を抱くかもしれません。非常に疲れる経験かもしれない。しかし経験を積むにつれて疲れは小さくなっていきます。次の機会には、変えてみたいと思う点も出てくるでしょう。心配することはありません。全般的な反応は好意的なものに違いなく、時を経るにつれ、話す能力は改善されて、自信も大きくなっていきます。

活動により積極的に係わるにつれて、スピーカー活動への依頼に応えることと、その他の活動（健康の維持・家族の面倒を見ることなど）との両立が難しくなってくるかもしれません。燃え尽きは多くのスピーカーが抱える現実の問題であり、活動を行っている地域で自分が唯一のスピーカーである場合特に大きな問題となります。

頑張りすぎないことが大切です。スピーカー自身が健康を損ねる程に活動が大変である

ようでは、誰の役にも立てません。傾倒しすぎてはいけません。自分以外にその仕事ができる人がいない場合、一度に全部のことはできなのですから。「No」と言ってもかまいません。同じような機会は再びやってくるものです。健康に良い食事・休息・リラックスできる活動などの自分自身に必要なことをするために、定期的に休みをとるべきです。自分がやってきたことを振り返ってみて、自分を誉めてあげましょう。

「今までたくさんのあやまった認識と闘ってきた。・・・エイズ患者と付き合いでも全く危険じゃないことをわかってくれた。私自身が成長することにも役立ったし、感染を告げなかった場合よりも、病気を受け入れることに役立ってきた。私にとってスピーカー活動はとっても健康的な活動だ。」(ジョー、ケニア)

## スピーカー研修会 参加者アンケート 調査結果

2004/11/7

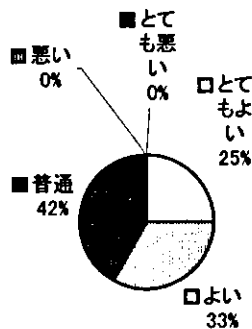
### 1) この研修会に参加するに至ったいきさつや動機 (n=14)

- 色々な人の意見や話を聞きたくて。  
それにより自分の病気に対しての知識向上の為。
- 交通費（車代）が出て、JaNP+のメンバーと会えるから。  
スピーカーとしてのスキルアップのため。
- HIV陽性者が「自分達の身近に居る」ことを社会に対し、提示していくのに、自分で何が出来るのか確認するため。知識不足がHIVへの偏見や差別を生む → これを防ぐには？ スピーカー活動の重要性の認識。
- JaNP+にかかわることで、スピーカー研修会に参加するようになりました。現段階ではスピーカーとしての能力はないですが、スキルをみがいて、何かの形で関与ができればいいと思ったのが動機です。
- JaNP+のネットワークに参加した関係から同団体のイベントの一環として第1回目より参加している。
- いろいろな場所（状況）で話せる陽性者が増え、HIV+の顔が見えるようにしたいと思い企画し、自らもスピーカーとして能力技術を向上させたいと思い参加しました。
- 患者さんの話を聞かせて欲しいという講師依頼があるのでその時に役立つ研修会だと思ったので。
- 自分自身としてのスピーカーの能力を高めたくて。  
JaNP+の参加スタッフとして。
- ジャンプ+さんの方から話を頂き、スピーカーをしいたくはないは別として、自分、又自分達の団体に必ずプラスになることがあると思い参加させて頂きました。
- 昨年のスピーカー研修に参加したから。感染者限定であり、またセクシャリティを超えて集合した研修なので参加した。
- オリジナル資料を翻訳したら、そのままファシリテーターもたのまれた。様々な人との出会いを求めて、自己の再発見。
- ファシリテティングを体験してみたかった。
- 昨年（2003年度）の研修合宿に参加したのち、自分にできることがあるかもしれないと思い、スピーカー研修プログラム作成と実施に関わってみようと思うに至った。



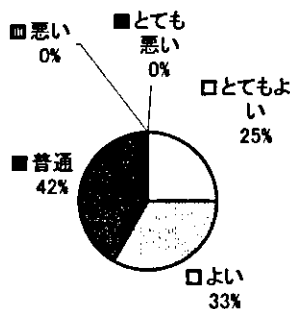
12) 各セッションについて (5段階評価)

1日目【アイスブレイク】

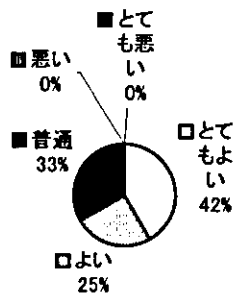


- 緊張をほぐす工夫がもう少し欲しい。
- 自己紹介の要素が入ってしまいやすい。
- はじめてなので、おやつという、幅の広い選択肢があつてよかったです。
- 答えやすい質問だったのでリラックスしてすごせた。
- 初日の一番最初なので近況とか簡単な方がよかつたと思う。ちょっと自分を例えるのは難しかった。(2日目とか3日目とかならいいと思う)
- 今回は、はじめての参加者が少なかったのでもうまくいったが、初参加者だけだともうまくいったかはわからないから。
- 顔見知りですでに多数いたという事もあつたが、十分に気持ちをほぐす事ができたと思う。
- アイスブレイクをあまりしたことがないのでこういうものなのかと勉強になりました。
- 前回から大きく改善されている。

15. 自己紹介

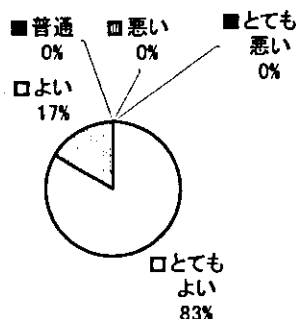


- 人それぞれの個性が出ていて良かつた。
- 自分の紹介はあまりうまくできなかったが、少しでも他の人に、はじめて会つた人に、はなしは始めるきっかけになつたと思う。
- アイスブレイクで、少し、自分のことを語つていたので、重複したものもあつたが、それはそれでよいと思う。
- 参加者のバックグラウンドがわかるようにするか、逆にもっとシンプルに。
- 2グループに分けて自己紹介を行うのは初めてでしたが、新鮮な感じがしました。
- 「自己紹介」を自分はちゃんとしなかつたような気が・・・。
- これから研修を共にするということで必ずしなくちゃいけないことだと思ひましたし、自分も言葉を発することで少し緊張が和らぎました。
- 今日は比較的顔見知りが多かつたのでスムーズだつたと思う。初めなので、何を言えばよいかとまどつた面もあつた。
- 十分な時間が取れた。グループ毎の紹介は良い。
- 他の参加者が傾聴することで、自己紹介がしやすくなつたかどうかというふり返りをするよかつた。そのことはグループワークの導入として重要である。



- 自分の考え方と違う角度かからの意見が多く勉強になった。
- 自己認識のいいトレーニングになると思います。
- (話を深めるにも、広げるにも) 時間の配分がまだうまくいってなかった。
- バク然と認識していたものを、感覚と視覚で明確に認識できた。「人に話す」の「人」と自分とは違うということが最初に来ているのもよい。
- 研修会参加者の具体的な関係性にまで、入れると もっと良かった。
- 少し意外性のある意見もでしたが、おおむね予想される内容だったと思います。
- 単純な視点から見る事によって、様々な問題点が具現化されたように思える。
- 先日、新しい仕事先でこれと同じようなことをやったので新鮮味はなかったですが、やはりこういうものもとりいれてるんだな、と感じました。
- 項目ごとの相違点など考えたこともなかったので新鮮だった。
- さまざまなグループの列挙が意外と難しかった。
- ホワイトボードの内容を使いませたらなお良い。  
← 記録、発表など
- PTA、運動部などを例にとり、共通点、相違点についてのアプローチをしたが、本題の「我々の共通点、相違点」に関して、もう少し時間があればほり下げてもよいかと思う。例えば「違和感」「共感」などをキーワードにして。

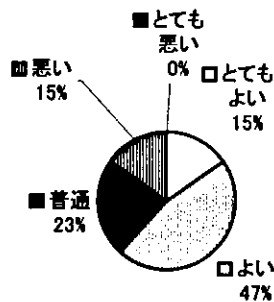
#### 【7. 動機についてのワーク】



- 自分で動機について考えた事が無かったので他人の考え等参考になった。
- 動機がクリアになることによって、自分が何について話したい/話せるのか、よくわかった。
- グループの代表として、説明したことで、話しながら、はられていった付箋の中身とボードでの区分を再認識できたから。但し、時間とボードの大きさに改善点あり。
- 自分の内に入るのよかった。別の人のも多様性を知ることができたのもWSならではの事だと思ふ。
- 動機のも多様性を認識する上で非常に効果的だった。
- 自分が何について最も伝えたい事なのかを明確にする上でとても有効だった。
- 同内容のワークとしては2回目だったが、前回とは違った意見、視点などがあり、非常に参考になったし、又、いつも自分自身の姿勢を反省させられる内容でした。

- ・自分自身でなぜここに来たのかを再確認できたし、他の方がどう思われてここに来たのかを聞いて勉強になりましたし、身近に感じることもできた。
- ・皆で作業をしているという雰囲気がい。おもしろく、取り組めた、他の方の意見から（あるある的に）気づかされるが多かった。
- ・他の人のドーキを知ることにより、秘めたる自らのドーキを発見できた。
- ・ベテランの評価が高かったのは印象的。
- ・多様な動機があがって興味深い結果となった。グループ進行によっても結果の出方が変わるということも大きな発見であった。時間が若干足りなかった。

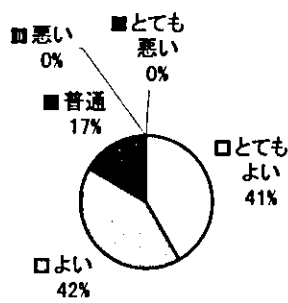
## 2日目 「アイスブレイク」



- ・頭がまだ起きてなく、なんとなく過ごしてしまった。
- ・すいません。よく覚えていないのですが、なんとなくよかった印象が。
- ・昨日の研修で印象に残ったことを話すことでふりかえりができてよかった。
- ・1日目の印象に残ったものを説明するということがだったが、「人に説明する」の1番最初だったのもアイスブレイクとなった。
- ・楽しかった。
- ・私の担当でしたが面白みに欠けた内容だったと思います。
- ・テーマを選ぶ事も大変だなと思った。参加者によるのか、毎回毎回ほぐれさせて頂いています。
- ・このときのテーマは3日目でも（3日目の方が？）良かったのではないかな、とも思いました。
- ・2番目だったので、うまく答えられなかった。
- ・とても滞りなくおこなわれた。しかし、何をやったかを、今思い出せない。
- ・アイスブレイクはベテランと新人を必ず使うのが良い。
- ・「一日目の印象」は若干”かため”か。少し”ほぐし”効果を優先してもよいかもしれない。

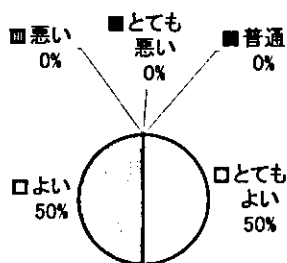
## 3日目 「アイスブレイク」

- ・スピーチの内容をニーズに合ったものにするためにとてもよかったアホなニーズもあるということがよくわかった。



- ・ 依頼主がどういう対象に、何を・・・という面を深められたが、プロダクトアウト型のものがみな想起されていて、それが印象深かった。誰にむけてどういう要請（需要）が生まれていくか、というマーケットを考える機会は別のパート、プログラムとして応用できると思った。
- ・ ファシリテーターから、別の見方や発想のしかたをうながされたことで、アイデアがふくらんだ。但し、時間はきつかったと思う。
- ・ WS形式でみんなで考えるのは、他の人の考えを知ることに関与する。一人で、やるよりWSがよいと思う。
- ・ 依頼者や聴衆のニーズを把握することの大切さが理解しやすい。
- ・ 事前に考える対象者像をもう一度見つめ直す重要なセッションだった。
- ・ 様々な依頼元とその理由が挙げられた事が新鮮に感じられた。
- ・ 自分が話したいこと、相手が話してほしいことのニーズの違いに気づくのに良かったと思います。
- ・ 分割して考えることによって依頼主と参加者のニーズの違いが明確になってきた。
- ・ 事例提供が長すぎて、ワークを中断した気がした。1人×5分×2名でよい。
- ・ 作業スペース（ホワイトボード）が不十分。模造紙で床でもいいかも。
- ・ 時間が足りなかった。あらかじめ大きな紙に表を作るといったような方法をとればもう少しスムーズに行うことが出来たかもしれない。

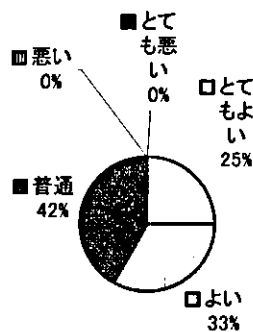
### [9 スピーカーの要素 1]



- ・ 前回行ったのでどうかな？と思ったが忘れていた部分もあり、思い出す機会になった。
- ・ 自分にあるもの、ないものがよくわかり、非常に参考になった。
- ・ 二つのグループそれぞれで思いつかない面が発見できておもしろかった。
- ・ 人型をとって、頭と体をつかうことで発想を引き出すことができた。
- ・ ブレインストーミングに適したテーマであると考えられる。個人的には下半身が悪くなっているのがつらいところもあった。
- ・ 体を動かすワークは重要。気分がリフレッシュされる。
- ・ スピーカーに求められるようその中にも意外な物がある事に気づきました。

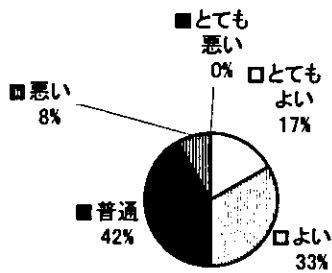
- これも2度目のワークだったが、こちらも毎回行うごとに新たな視点からの意見がでるのが楽しい。マジメに見れば良いという訳ではないなと思った。
- わかっていることでも、ああいう風に、みんなで書いていくと、また再確認できるし、忘れていたことやそうした方がよいことを他の参加者が書くことによって知ることができた。
- おもしろい発見が多い。体調面の調整から、身振り手振りまで様々なニーズに気づかされる。協同作業も楽しい。
- 動きをとまなうワークでたいくつしない。1つの要素に体の複数の部位がかかわっていることがわかった。
- 改良の必要なし、ただし模造紙の準備が必要（テープ貼りとか）。
- 言語以外によるコミュニケーションの実例を示した上で行うとよりよい。例えば、背中合わせで話をする、壁を見ながらスピーチをする。
- この辺、記憶が前後してるかも知れません。

#### [10. スピーカーの緊張と動揺について]



- 自分では経験の無いので活動している人の話を聞き非常に良かった。
- もっと緊張をほぐすテクを知りたい。
- 各人の緊張と動揺する時・場合を聞くことで、○○○○
- 緊張する、動揺するのは当たり前のことであるがなかなか人前で言語化できない。WS形式で、話せたことはよい経験となる。
- ワークの後のポジティブな方向付けをもっと明確に印象に残るようにしても良いと思う。
- 話す前のリスクマネジメントについて改めて考える良い機会だった。
- すみません。内容が正しく思い出せません。
- 自分の失敗したときの話をしたときのことを話してそれを又、思いだし、ふりかえり反省することができた。他の参加者の例を聞いて勉強になった。
- 体験談を話し合えるのはいいこと。緊張や動揺はありがちな問題なので、他の方の経験は参考になった。
- 時間があと5分くらい長いほうが深い話ができる。
- 参加者からは好評だったが、時間不足。
- どんなどきに動揺、緊張したかという切り口で話を進めたが、動揺した気持ち自体がどういうものだったかということを考えてもよかった。ホワイトボードを使って整理するのもよし。

【11. スピーカーの経験】

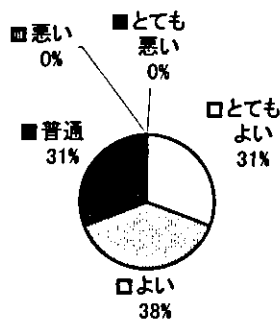


- ・単に話をするのでは無く声や目線等細部に気配りし話をする重要性を知った。
- ・(9)と同様。
- ・2人の1分スピーチがあったが、1人目のスピーチはパートの目的を明確にしていなかったの、何をやるようとしているかみえにくかった。
- ・1人目としてスピーチさせてもらったことで、個人的には気楽だったが、1人目と2人目で、聞かれ方が変わってしまい、2人目がたいへんだと思った。
- ・ブレインストーミングで個人の多種、多様な要素をまとめて行くなかで、共通のものと違うものへの納得を感じることができた。
- ・ある程度、スピーカー経験のある人(欠点の指摘に耐えられる人)にスピーチさせたほうが、議論が活発になる。
- ・言葉以外の要素に気づくにしても1分では短すぎる様に思った。
- ・スピーカーとして依頼元へ行く場合の依頼内容の重要性を感じさせられた。ただ、依頼されたから行くのではなく、内容の把握も大切と思った。
- ・1分だったので内容や話しているときの態度(?)なんかをちゃんとチェックできないまま終わった。もう数分長くてもいいような気がしました。
- ・何が行われるのかと思いながら聞く1人目と、ある程度ディスカッションしてから聞いた2人目とは、見る所が変化した。姿勢や手の動作・目の動きなど参考になった。
- ・サンプルスピーチが短すぎた(3分)。1人5分しゃべってもらったほうが、様子を深く観察できた。
- ・要素を盛り込んだ例を意識的に作る必要がある。→事前の準備
- ・このセッションの目的が伝わっていたかどうか不明。スピーカーの要素Iとのつながり上再検討したほうがよいかもしれない。

【12. スピーカーをする環境をイメージする】 (実施されず)

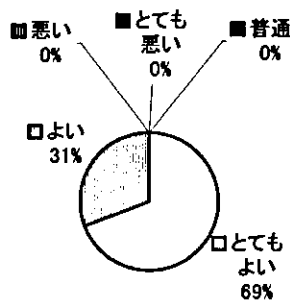
【13. 質疑応答について】

- ・Q&Aに対処する方法等参考になった。
- ・質問に的確に答えることの重要性がよくわかった。
- ・質問を適切にとらえて返答する力が弱いことに気づかされる。このことで、質疑のしづらさ、深まりにくさが質問者のモチベーションを下げること○○○○○○○○○○



- ・ 質問をする側だけでなく、される側（つまりスピーカー）にも、質問をさそう、技術がいるということを知ることができた。
- ・ 傾聴するための訓練になり、自分は苦手なところなのでよかった。
- ・ 質問する難しさは体験できたが、促すためのヒントや、工夫までは生まれなかった。
- ・ このセッションはあまり印象に残っていません。
- ・ どこに着目して、何を質問したら良いのか解らなかった。（サンプルとして話したにも関わらず）
- ・ 話す人は大変だろうけど、見ている側は、観客（？）の立場になれて話を聞いたので、わからないことや話し手の悪い所が見れて、自分自身で話をするときに気をつけることを学べた。
- ・ 2人目の演者をしたので、1人目の方の話を聞く余裕も質問もできなかった。自分の体験も、あまり整理できなかったのもう少し準備時間が欲しかった。質問には答えるようにしたが、自分が感じたこと以外のこと（地域○○○○○○なども話したので）ちょっとまとまりがなかった。少し反省している。
- ・ 事例提供を5分にして、ワークの目的と手法を最初によくわかってもらってから行ったほうがより積極的な参加が得られたらと思う。
- ・ 今一つテーマが理解されにくかったかもしれない。
- ・ 2人のスピーチはとても興味深かった。2人のスピーチというのも対照的で発見が多かった。質疑応答の部分が“質問をする難しさ”をテーマとして考えていたが、“質問に答える難しさ”という予想外のテーマが見えたのはラッキーだった。

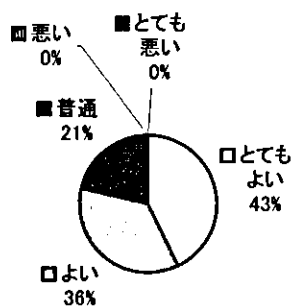
#### 【14 自己開示について】



- ・ 自己開示など考えた事も無かったので自分を見つめ直すよい機会だった。
- ・ 自分の心の中にある隠しておきたい部分がよく把握できた。
- ・ 状況の違いで、自己開示のしかたがちがうことがわかったのはよかった。但、ワーク外でも個人的に自己認識のため確認をしていく必要がある。
- ・ やっぱり出しづらいもの、効果や期待（対象者）をこめて、開示しているものもあることを再認識できた。
- ・ 自己開示の意味を改めて問い直すことで自分を振り返ることができた。
- ・ 話せない項目の数が思った以上に少なかったことに気付いた。
- ・ 自分の経験・体験を情報として見た時、条件によってこれだけ「制限」がかけられる（かける）とは思わなかった。

- ・「言いにくいこと」の微妙なラインがでてきたにせよ、開示することの重要性、危険性を再確認できた。また自分自身の見せたくない部分を書いたのは初めてなので少しブルーに・・・（汗）
- ・改めて示してみることがよかった。条件を出されると区別できたが、案外普段の生活ではあいまいになっていることも感じた。
- ・事例提供を増やすことができればより具体的になるだろう。
- ・ベテランがより得たものが大きかった印象。
- ・団体として行うビューローを、個人が話すスタンスを整理する意味でも有意義。スピーカー場面に限らず、普段の情報コントロールにもなうストレスにも役立つそう。

### 【15-1 スピーカー依頼シートを作成してみる】

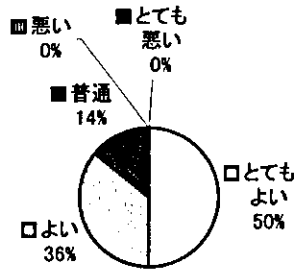


- ・他業者からの依頼を想定しての実戦的に細部に渡りとても良かった。
- ・実際に記入すると、けっこう面倒くさいことがよくわかり、シートの改訂の必要性がよくわかった。
- ・つくるとはたいへん難しいが、骨組みづくりの実践としてとても意味があった。次のモジュールでは、これを、いくつかの時間で○○○○○○○○○○
- ・具体的に依頼主の立場になった時、依頼シート自体の解りづらい点や依頼主に対しどの項目をチェックしたら良いのか確認出来た。
- ・シートの作成しづらさや、そこからスピーカーの話の組み立てまでの解離感がわかってよかった。
- ・作成された依頼シートを検討するとセッションのほうが現実的だと思うところもあるが、「スピーカー依頼シート」の役割りが明確化されたり、問題的がでてきたりしてよかったと思う。その後の修正のためのモジュールが必要。
- ・実際のものではなく、簡略化したものを使って、議論を入れたほうが深まるのでは？
- ・依頼者側の立場に立ってみるという事も必要な事だと感じた。
- ・非常に苦手な分野だったので、尻込みしてました。書いた内容も結果として組立には採用されなかったので、やはりその分野の認識が（自分が）甘いなと感じた。
- ・こういうのを書くのも見るのも初めてでした。元々10通りあっても（事前に作られたものが）良かったのでは、という気もしました。
- ・難しかった。総額、謝金、内訳とあったが、総額一円に加えて、内訳に、謝金一円、交通費一円という示しの方がよいと思った。書いてみると難しかった。



- 相手の立場にたって、スピーカー依頼とは何かということを考えるキッカケになった。
- シートのパターンを少なくしたほうが良いかも。
- 内容は良かったが、発表の仕方にひと工夫必要。長すぎたので集中力が続かない。

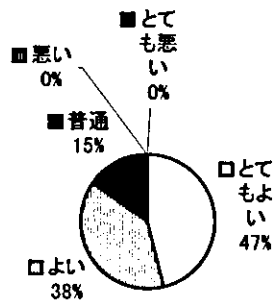
### 【15-2 話の組み立て】



- ニーズに合わせた、スピーチの組み立てを学べた。次はもっと戦略的なスピーチの組み立てを学びたい（「バカの壁」用など）。
- 上記とセットだったから実際の想定があってよかった。次のモジュールでは、これを、いくつかの時間で○○○○○○○○
- 依頼主に対し、要望に沿った話の組み立てのスキル不足を実感。特に何を削除し、どこを強調したら良いのかなど。
- 自分の場合は過去経験した依頼の組み立てをしてしまったので、少し失敗したかもしれないが、別の人の特徴が見えてよかった。
- 上・中級者向き。初心者向きには、他の方法を考える必要がある。
- うまくまとめきれなかったが現実にそった設定で、とても良かったと思う。
- どの程度まで組立が必要なのかという意見（質問）もあったように、これから、まだまだ、考えていなくてはいけない内容と思えた。
- 自分自身も人前で話すとき（患者会の進行役のときなども合わせ）箇条書きにしたものを作っておくので、その練習になったし、その重要性（僕にとっては・・・ですが）がわかった。
- 経験したことのない設定に対して、組み立てることは難しかった。しかし、基本的には自分の思いや経験なので、少し時間をかければ、いいものができると思う。
- 話す内容、どんな具体例、体験を話すか等を箇条書きにして、スピーチメモをつくと明言した方がワークがスムーズに進行した。
- 組み立てた話の比較の時間が必要。
- 内容は良かったが、発表の仕方にひと工夫必要。長すぎたので集中力が続かない。

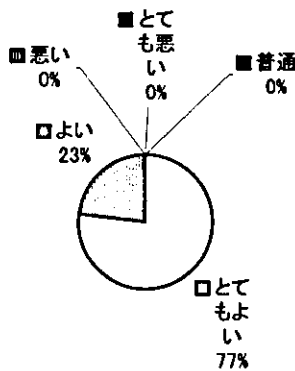
### 3日目：【アイスブレイク】

- 方言は案としてよかったが、出身県の個人情報開示に関して最初に「特に話す必要はない」との注意を促した方が良いのでは？



- ・ 方言・地域性ということで、幅広い参加者の地域像がみえてよかった。
- ・ 初参加の人が考えた「研修に参加した感想をひと言、方言で」であったと思うが、日頃、使っている言葉で表現することのいい機会になったと思う。
- ・ 「ひと言で」「方言で」という指示がインパクトを生んだ。ただ結果的に順番でのコメントというスタイルが3日続いたので、アイスブレイクのバリエーションが生まれなかった。
- ・ 方言を使うというのは意外だった。
- ・ 遅れて参加したので他の方の内容を聞けなかった。残念。
- ・ もっと面白い方言はいっぱいあるが出せなかった。(残念!!)
- ・ ファシリテーターが長い話を切る介入は難しい。
- ・ スピーチ演習、振り返りと続いてみると、やはり少し軽めのほぐし、少し異なった視点のブレイクでも良かったかもしれない。

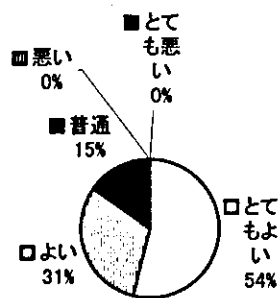
#### 16. スピーチ演習



- ・ とてもいいです。いかに緊張するか、するとどうなるかよくわかりました。
- ・ 全員がほとんど5分でまとまった。立派だ。
- ・ 5分という時間わくを体験することにより、依頼主の要求する項目の絞り込みの難しさ、段取りの準備の必要性を実感。
- ・ 実際に研修内でスピーチをすることで、自分の能力不足や他の人の話したいことがわかってよかった。
- ・ 参加したすべての人の特徴がでた演習となり聞いていて、楽しかった。「みんなうまいぞ〜！」/準備のための時間がほしかった。5分は実際はないので、10~15分ぐらいの実際に即した時間でもよいかも。ただ、全員聞くと疲れるかもしれないことを考慮すると5分でもよいかもしれない。
- ・ すでに、すべての参加者がスピーカーとしての力を持っていると感じた。
- ・ 自分のときはとても緊張しましたが様々な人の話を聞いたのはとても良かった。
- ・ スピーカーとしての実地訓練的な内容。こうした内容は随所に組み入れてもらえるととてもうれしいです。
- ・ 人前に出て話すのは本当は苦手なのですが、これからそういう機会が増えるため、演習させてもらったのはすごくありがたかったです。ダメ出しでもいいんで評価してもらいたかったかも・・・。

- 最初の方にやったので気が楽だった。4分が長く感じて、残り1分が出て楽になった。個人的には、聞けばイタイかもしれないが、自分の話の感想も聞きたかった。
- グループワークの話し合いの場では出てこない話題や、話し方のクセなどがわかっておもしろかったし、勉強になった。
- スピーチの前にスピーチ用組み立ての時間があっても良い。
- みなさんのスピーチが良かった。テーマをもう少ししぼったり、テーマを大きく前にはり出したりしても良かった。

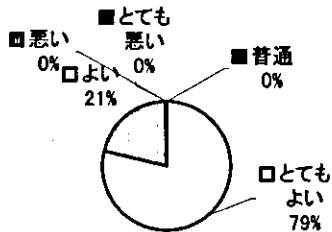
**①7. 振り返り**



- みなさんがいろんなことを考えている、スピーカーになることが目的ではない、ということがよくわかった。
- 自分としては途中参加の為、満足な要点チェックをしていない事に反省。
- グランドファシリテーターの仕切りがそれぞれ各人の個性を引き出せたと思う。但、参加者相互の間でも、もう少し、気持ちをうけわたせればよかったとも思います。
- とても大切なセッションだと思う。これがないとしまらないものになってしまう。
- 参加者全員が「体験を伝える」ことが出来ているのは素晴らしい。
- ファシリテーターの方のひとつコメントでつないでスムーズに進行されていたのでリラックスして意見を言えた。
- スピーカーとしての自分の立場。発言する内容を今回の研修で更に再認識をしたように思う。
- ここにきてやっと自分の言いたいことが少し言えるようになりました。少し遅すぎますが・・・。あてられて言葉にすることによって自分の気持ちを再確認することができました。
- もっともっと話を聞きたいと思う話が出てきておもしろかった。
- ふりかえりのフリートークがあってもいいのでは。
- 自分の感情を表現する、未整理のままの気持ちをあえて言葉にできるような環境作りにもうひと工夫必要。

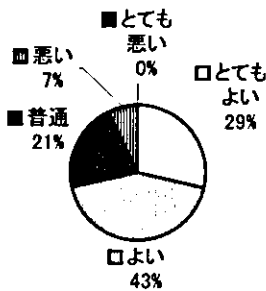
### 3) 研修全体について (5段階評価)

#### プログラム内容全体について



- ・ すばらしいと思います。
- ・ プログラムに関しては目的・準備・活動と要点がまとめられていてとても解り易い。
- ・ 当初、プログラムを見た段階では、どんなカタチになるのかと思っていたが、いざ実行し、参加してみると、どのプログラムも一つ一つがとても立体的に「出来あがっていく」ものとして感じた。
- ・ 全体については、「モジュール作成」「会場の準備」始めよかったと思う。
- ・ こういう場に参加すること自体が初めてなので、良い悪いの判断がいまいちわかりませんが、個人的にはすんなり入りこめる内容と、適度にある休憩があつて時間配分も良かったのではないかと思います。
- ・ プログラム全体としては評価出来ると思った。
- ・ 全体的にとっても良かったと思っている。
- ・ 居ごこちがいい空間は確保されていた。

#### 全体の時間配分について



- ・ もうちょっとメリハリがほしいです。
- ・ 時間配分は無駄が無く、中だるみを感じることは無かった。
- ・ 今日はこれでよいと思うが、1泊2日形式に変更できる気がするので検討してみて欲しい。
- ・ こういう場に参加すること自体が初めてなので、良い悪いの判断がいまいちわかりませんが、個人的にはすんなり入りこめる内容と、適度にある休憩があつて時間配分も良かったのではないかと思います。
- ・ 依頼者と参加者にニーズや、緊張と動揺、話の組み立てなど時間が短いものがあつた。適度な休憩をはさまれたので、よかった（リフレッシュしながらできた）。
- ・ 時間配分の練り直しが必要。タイムキーピングを厳密にする打ち合わせが必要。