

百パーセント成功する人前・会話術 もくじ

プロローグ 間違いだらけのあがり認識

「あがりさえしなければ…」と考え込むことの恐ろしさ
ときにはあがり克服がマイナスに
失敗への恐れがあがりを助長する
場数を踏むことが裏目に出ることも
ときには自分の未熟さも見つめる

第1章 人はなぜあがる？

人はなぜあがるのか

自己防衛体制としてのあがり
何があがりをひき起こすのか
“緊急事態”を認識する条件
どんな人があがりやすいのか
あがりグセが身につく過程

プロローグ

間違いだらけのあがり認識

「あがりさえしなければ…」と考え込むことの恐ろしさ

“あがり症”で悩んでいる人のほとんどは「あがりさえしなければ、もっとうまくやれるのに、もっと自分の能力を發揮できるのに………」と考えているからです。

確かに、あがってしまったために、結婚式のスピーチで堂々と話すことができなかつたとか、重要な会議でそつなく振舞えなくて失敗したなどという体験をよく耳にします。しかし、そつした失敗の原因があがりだけにあると考えて、あがりを解消することはかたりに固執するのは大変危険なことです。

たとえば、こんな話があります。

ある商社の営業の仕事をするMさんは、平常、取引先との対応はスムーズにやつてのけるのに、会社の幹部を前にした定例の報告会議の席に出ると、緊張のあまり報告内容をうまく話せないという状態でした。

一度書類を読み間違えると、書類をもつ手がふるえ、あぶら汗が出て声もつまって出なくなってしまうのです。そうなるより、上司の視線が一斉に自分に集中しているような気がして、なお一層、体がこわばってしまいます。

そんな状態なので会議の二、三日前になると、会議の席での自分の醜態ふりが頭の中を駆けめぐり、不安がついつい、回僚と口をきくのもいやになってしまつのです。家に帰っても部屋に閉じこもりがちになり、家族もハシものにもさわるよつにMさんの顔色をうかがうよつになつていきます。

そんな事態が毎月一回必ずやってくるわけですが、そのうち、Mさんは家族との語り、友達や恋人との付き合いといったプライベートな時間までも犠牲にした生活を送っている自分に気づいたのです。あれほど好きだったテニスもやめ、熱心にかよっていた英会話のレッスンも休むよつになるほどでした。自分のあがり性を思い煩うことを何よりも優先させている自分をそこに発見したわけです。

このように、あがり性について深く考えすぎ、神経質になりすぎたために、生活の中の大切なものを失ってしまうのは本末転倒で、実に残念なことです。もちろん、当の本人にとってはきわめて深刻な問題なのですが、自分の欠点を見つめればかりいなくて、あがり性の本質をみきわめ、前向きに対処していかなければ、何の解決にもならないばかりか、かえって問題の解決は遠のいていってしまいます。

ときにはあがり克服がマイナスに

あがりを治すことに固執しすぎたために、考えもしなかった結果を招いたという例が、もつとあります。

経営コンサルタントのKさんの講演は、非常に情熱的で説得力があり、「大変心を動かされた仕事へのフアイトが湧く」と聴衆には上々の評判です。ところが、そんな評判とは裏腹に、Kさんは自分への評価を素直に喜ばません。

といつのは、Kさんにいわせると、「実は講演の最中、とてもあがっていて、聴衆の反応を気にしながら自分の意見を必死になって話しているにすぎない」というのです。そうした余裕のない懸命に話す姿が、聞き手の側には情熱的に見えても、Kさん自身には納得がいかないわけです。

「もつと少し落ちも着いて、しかも流暢に話すことはできないものか」Kさんは常々そう思っていました。

そこで、Kさんは坐禅を組んだり、自己催眠術を習ったりして、冷静に話すための訓練を熱心に試みました。何ヶ月かの特訓のかいあってか、公演中のあがりグセが次第に消えていくことに気づきました。Kさんは、以前に比べて余裕をもって話している自分の姿に、やっと満足できるめづりになったのです。

ところが、そのころからKさんの講演の評判が次第に落ち始めたのです。どうしたことか聴衆に感動を与えなくなり、講演の依頼も少しずつ減っていったのです。

「これはどういふことなのか…。自分でではとてもうまく話ができるようになったのに…」
Kさんはそう思い、知人の精神科医に相談してみました。そして、次のようなことがわかったのです。

Kさんは、あがって緊張さえしなければ最大の力が発揮できると考えたわけですが、実はその緊張感がかえってその場の雰囲気を的確にとらえることを可能にし、聴衆に向かつてどんなことを話すべきか、経験的に素早く対応できるようになっていたのです。自分では余裕がなくてもみっともないと考えていたその話し方が、聞き手の側には本音で話してくれる情熱の人というイメージを与えていたわけです。

ところが、訓練によってあがりグセを解消してしまった今、Kさんにとっていわば最大の魅力であった情熱に話すという自然な話術が、相殺されて、消えてしまったのです。講演の最中、精神的にはらくであったも、あがりによる適度の緊張によってその場の雰囲気を感じてきた以前の感覚が失われ、単に自分の意見を淡々と話すだけで、聴衆には無表情で面白いのない講演になってしまったといつわけです。

Kさんのケースからいえることは、あがりを治すことがかえってマイナスの結果を招くこともあるという点です。そして、問題はあがり治療そのものにあるのではなく、自分の能力を今

以上に発揮することにあるといつことです。自分の中の良い個性を失ってまであがり性を治そうと思ひ悩むのではなく、自分固有の個性と能力をより以上に高め発展させる点こそ、あがり治療の大切な意味があるのです。

失敗への恐れがあがりを助長する

失敗を極度に恐れるがために、余計な緊張を覚えて本来の目的を達成できない。あがりグセのある人の中には、そんな人も多いようです。

こういふ人に限って、死に物狂いで失敗に対する恐怖心を取り除こうとさまざまな方法を試みます。もちろん、何事につけそれなりに努力は必要ですし、失敗しないためにはどうすればよいかを事前に考える事は自然な行為です。

しかし、努力すればするほど、失敗に対する恐怖心がよりつよくなっていくといったケースも、意外に多く見られます。

たとえば、ある運送会社の社長Gさんの場合がそうです。

二十人ほどの従業員をかかえる会社を経営するGさんは、今まで避けてきた社員の人を初めて引き受けることになりました。しかし、一度の経験もないうえに、新婦の父親が自分の取引先経営者といつこともあって、結婚式の日が近づくとつね「絶対に失敗は許されない」

という気持ちがついつてきたのです。

かつて人前であがつてしまい、うまく話せなかった経験のあるGさんは、冠婚葬祭の実用書を何冊も買いあさり、仲人の役割、話し方について一通り勉強しようとしたのですが、失敗に対する恐れの方が先に立ってしまい、なかなか本の内容が頭に入りません。次第に、大勢の前でたじじいになって恥をかく自分の姿ばかりがちらつくほどになってしまったのです。

そのうちGさんは、仲人のやり方を学ぶよりも、まず自分のあがりに対する恐怖心を取り除く方が先決だと考え、催眠教室へ通ったり、精神科の医師やカウンセラーに相談したりしました。そのような場に入りにいるときは、何とか自分もうまくやれるかもしれないといくらか自信がつくのですが、家に戻ってふたたび実用書を開き、仲人の練習をしながら結婚式の場面をイメージすると、やはり自分は失敗するのではないかと自信を失ってしまうのです。

そのうちに、この失敗に対する恐怖心は、Gさんの日常生活にまで影響を与えるようになりました。初めての仲人役で動揺している自分を、家族や社員に見すかされたくはないと考えるようになって、妙にイライラしてきたからです。

Gさんは、本心では断ってしまいたいほど失敗することへの恐れが高まっているにもかかわらず、そんな不安など一かけらもないような冷静さを装っていました。しかし、実際は「人前で自分は本当に冷静に見えているだろうか、表情がこわばっていないだろうか、声はちゃんと出ているだろうか……」と、自分の立居振舞いに必要以上に過敏になり、心と体がバラバラに

なっていくような感じを覚えていたのです。

Gさんは、あまりにも責任感が強く、他人の期待や反応に敏感な人のようです。そのために自分が失敗する姿が許せず、極度に恐れを抱くようになってしまった点に問題があるといえるでしょう。さらに、立場とその恐怖感や動揺を周囲の人に知られたくないという気持が強く起こり、自分の心を、周囲から冷静に見られる方向へと強制してしまったことが、問題をより一層深刻化してしまっただけです。

場数を踏むことが裏目に出ることも

確かに、人前で堂々と話すことは難しいことだし、それほど慣れてもいないが、何とか場数をさえ踏めば、徐々にあがらなくなるだろう。そう考える人は意外に多いようです。

場数を踏む、すなわち体験を積むことによって、それまでであがつてしまいがちだった場所にも慣れ、次第にあがらなくなるとして失敗することもなくなる。ちょっと考えると、そんなふうに簡単にあがり解消できるのではないかとも思えます。

しかし、体験を積むということは、プラスの体験だけでなく、マイナスの体験を積むこともあるのだということも、よく理解する必要があります。このことは、あがりというものが、意識する、しないにかかわらず、その人のさまざまな体験が積み重なってひき起こされる、人前

での自己防衛体制であるという点が大いに関係します。後に第一章で詳しく述べますが、私たちは知らず知らずのうちいろいろな体験をしながら生活しています。そして、それらの体験のどれがプラスで、どれがマイナスになっているかをあらかじめ知ることはできないということが、あがりの原因をあいまいなものにし、その克服を難しくしているのです。

人前で話すことなどなんでもないと思っていた人が、始めは流暢にスピーチしていたにもかかわらず、何かをきっかけに突然あがり始め、とつとつたじになってしまったということもあります。おそらく、あがりのきっかけになった何かが、その人の以前のマイナスの体験を呼び起こしてしまったために、そのような事態になってしまったのでしょう。

その何かとは、たとえば、スピーチ中に上司と目が合い、その目が「くだらん意見をいつまでしゃべってんだ!」と言っているように感じられたことなどもそうです。また、人によっては話の途中で誰かが席を立ったとか、雰囲気をやわらげようと冗談をいったところ、誰も反応しなかったことなども、何かに該当します。

そしてさらに、このように思いがけず人前であがってしまったために、そのあがった体験自体が次へのマイナスの体験となって、あがりグセが身についてしまう人も多いのです。

さて、話を元に戻して、場数を踏むことが必ずしも自分にプラスの体験ばかりを積むことにはならないという点を、ここで確認しておきましょう。場数を踏むことによって、マイナスの体験を数多く積んでしまい、かえってあがりを助長してしまうこともあり得るのです。

一度このような形であがりを経験してしまつと、その場その場の状況や雰囲気によって、自分のおがる度合やあがりの状態が異なってくることに気づきます。すると今度は、状況の変化によるあがり方の違いに敏感になり、その場にならないと自分があがってしまうのか、大丈夫なのかかわからないといった状態に陥ってしまうのです。その結果、場数を踏むことが逆に怖くなり、とにかく新しい体験は避けたいという気持が強くなって、非常に臆病な性格になってしまつていきます。

ときには自分の未熟さも見つめる

あがりのために自分の能力が百パーセント発揮できないと思っている人の中には、自分の失敗をすべてあがりのせいにしてしまう人も多いようです。しかし、本当にそうでしょうか。あがりグセばかりに気をとられて、自分の能力や技術の訓練を怠っているケースも多分にあるはずですよ。

マレン・ロビンソンというアメリカの心理学者は

「恐怖は無知と半信半疑から生まれる」

と書いています。

つまり、人前で話したり行動したりするとき、自分はどつどつ言葉をつかたらよいのか、

どんな態度で話すべきなのか、そしてどう話したら相手の心に訴えることができるのか、こういうことがわかっていないために不安にかられ、あがりによる失敗を恐れるということも多分にあるのです。

このことは、その個人の能力や技術、経験といったものに深く関わってきます。もちろんあがりさえしなければ、もてる能力や技術を人前で大いに披露することができるでしょう。しかし、初めから身についていない能力や技術は、いくらあがらなくても、発揮できないのは当然のことです。

ところが、自分の能力や技術の未熟さを柵に上げ、すべての失敗をあがりのせいにして「あがりさえ治せば」と考えている人にとまどき出くわすのです。本当に泳げない人が、人に見られていてあがつてしまつから泳げないのだと思ひ込んでいるようなものです。そのような人があがりを出すだけで泳ぎの技術も上達すると考えるのは、大変な間違いです。「あがりを見服した」からといって、もしその人が海で泳ごつとすれば、当然溺れ死んでしまつてしょう。

これは単なるたとえ話ではありません。能力や技術の未熟な段階は誰にでもあります。その未熟さを放置しておいて、あがりにはかり気をとられていると、その未熟さをゆえに仕事上で致命的な失敗をすることがあるかもしれないのです。

今自分にとって必要な能力や技術が何であるかをまず見きわめ、それを身につけたうえで、さらにそれをあらゆる場面で発揮できるよつな心のトレーニングが重要なのです。そして、そ

の二つが身につけて初めて、自分のもてる能力を、いつでもどこでも完全に発揮することが、
できるよつになるのです。