

薬剤師（主婦）

60 代女性

【ズームレッスンで 長男が明るい表情になりました！】

---

長男は 学生時代に数年間 甲府駅前スピーチスピーチ教室に通っていました。

---

おかげで 自信をもって人前で3分間スピーチをできるようになりました。

---

その後 山梨大学医学部医学科を卒業し、医師になりました。

---

医師というのは、臨床現場では、学力だけでなく、患者さんや御家族さんへ共感を持ちながらわかり易く説明する事が必須の職業です。

---

臨床研修時代、その部分がかなりネックになり、長男は悩んでいました。

---

丁度コロナが日本中に蔓延していた時期でもあり、「ズームレッスンを開講されていらっしゃるれば、是非 長男に勧めたい」と思い、福島先生に久々に電話しました。

---

「開始していますよ～。一緒に頑張りましょう！」と福島先生の明るい声に安堵しました。

---

早速 ズームレッスンを開始。長男の表情が みるみるうちに明るく温和になってきました。

---

そうです！ 対面リアルレッスンも良いのですが ズームレッスンは自分の表情を絶えず確かめながら、しかも先生がタイミングよく的確なアドバイスを下さるので、表情が格段に良くなったのです。この「ズームレッスンによる表情アップ効果」は 長男にとって宝物になっています。

---

今後は 病院や施設内でのスタッフさんや患者さん・入所者さんやご家族さんへの説明カトレーニングが課題です。共感力と共に、臨機応変に柔軟にアウトプットできるようになれるようにと願っています。心の内にはたくさんの知識があってもアウトプットができないと伝わりません。

---

会話のスムーズなキャッチボールができ、安心感を相手に与えられる医師を目指して レッスン

---

継続に励んでいます。甲府市から遠方に滞在ですが ズームですっとレッスンを継続しています。

---

自身の表情に自信がなかったり、苦手意識がある人に 是非ともスピーチ・スピーチをお勧めします。

---

60代 女性 自営業

先日 私は ある集会で 閉会の あいさつ をしました

緊張 しましたが つまらぬ 話 することが できました

今までの人生で 私は そういう 場面 を させて きました

あがり症で 人 前で 話すなんて とんでもない と思って  
いたからです

3年前に 100名 近い 人が 集まる 場所 で スピーチ することになり  
窮地に 立っていたところを こちらの スピーチ スピーチ の 福島 先生 に  
助けられました。先生には 発声 から 話し方 姿勢 を すべて  
ご指導 して いただきました。

本当に 先生をはじめ 生徒さんたちには 感謝 しています  
もと いろいろ な 経験 値 を あげて さらに  
自分の きもち も のせて 伝えて いけたら なみと  
思っています

## 30代 女性 会社員

私がスピーチ・スピーチを訪ねたのは、転職活動での面接試験を乗り越える為です。先生とお会いしてまず「は、入るまでに面接対策どうしよう...」という不安感がなくなり、気持ちを立て直すことができてきました。これまで自己流で丸暗記していた志望動機を組み立てなおし、根本的な部分を先生と探って自分の言葉で伝えることができてきました。自分の過去の行動から自分の好きなところをピックアップし、その事実をどう伝えれば相手に分かりやすく伝わるのかを勉強していきしました。私の場合、「分かりやすく伝える為にやっていた事が面接では逆効果だと判明！やはりプロに指導していただくことが大切だと実感しました。私は、面接突破コースとあわせてグループレッスンも受講。以下の点でとても良い刺激となりました。利害関係なく会話できる・気分転換にもなる・皆さんに面接官となってもらい面接の練習ができる・皆さんも成長しようとしていて自分も頑張ろうと思える などなど。

結果、面接は無事合格できました！何より、伝えたいことが面接官に伝わった・会話のキャッチボールができたことが、自分に納得感を与えました。面接やコミュニケーションで困っている方、是非一緒に乗り越えましょう。

50代

女性

任期付教員

私が 話し方教室「スピーチ・スピーチ」にお世話になって、きっかけは、5年前に 教員採用試験に再チャレンジしたことです。面接試験で頭が真っ白になり、何も答えることができず落ちてしまいました。このままでは合格できないと考え、ネットで スピーチ・スピーチのホームページを見つけ、面接突破コースで学ぼうと決意しました。4年間、面接レッスンとグループレッスンで学びました。

しかし、私がイメージしていた面接レッスンとは違い、福島先生は私の家族のことや今まで元気で生きてきたことや悩みなどを丁寧に聞く時間を大切にしてくださいました。その先生との雑談の中で、自然と自分と向き合い、自分が大切にしていることや自分の軸を見つけることができていました。

志望動機をずっと考えてきましたが、なかなか明確に答えることができませんでした。自分と向き合った4年間は辛く長いけれど、私には必要な時間であり、明確に伝えることができるようになった時、自信をもって、面接試験を受けることができ、合格できました。

弟が成人になって障害者になったことは、私の人生で一番辛いことであり、様々な困難があった時に弟の存在が大きな力となり私を支えてくれました。私はそのことをスピーチ・スピーチで学ぶ中で気付くことができています。弟の存在や支えている父と母の大変さを見てきたからこそ、今障害のある子どもたちを支えている保護者の気持ちや、力になりたいという思いを試験の面接で伝えることができています。

この4年間で学んだことは、面接試験に向けて学ぶだけでなく、これからの人生において自分の軸となり、支えとなる大きな学びになりました。自分と向き合うことは苦い経験でしたが、ここで立ち止まり、考えたことや気付いたことを大切にしていきたいと思います。そして、これからもグループレッスンの仲間や福島先生から学び、学べ弟を見ていきたいと思っています。

年齢：40代 性別：女 職業：公務員

元々、話すことは嫌いではなく、むしろ好きな方です。ですが、私は人前で話すことが大の苦手でした。私の記憶を遡ると、中学生時代に人前で発表する機会があり、顔が赤くなったことで男子にからかわれたことがきっかけでした。それ以来、人前で話すことを避けてきました。しかし、学生時代も社会人の新人時代も、人前で発表する機会がありました。その度に、顔を赤くして発表していました。他にも、人前で話すことが苦手だと思理由があります。人前に出ると緊張して声が震え、自分自身で何を言っているのか、わからなくなるからです。原稿があると読み進められるのですが、即興で考えを伝えようとすると、緊張が上回ってしまい、思考の整理ができずに伝えたいことが伝えられずにいました。

そんな私の人生の転機となったのは、講義の依頼がきたことです。これまで私は、家庭と仕事の両立に邁進する人生を送ってきました。子育てをしながら大学院に通い、家族の協力もあり無事に修了することができました。それで私は満足していました。しかし、人生の課題からは逃げられないものです。大学院で仕事に必要な知識やスキルを習得したことで、新たな学びが生まれました。そのひとつが講義だったのです。講義の依頼は、1限から4限まで合わせて6時間の講義でした。6時間の長丁場を一人でできるのだろうか、私は不安になりました。困り果てながらインターネットで検索すると、『話し方教室スピーチ・スピーチ』を見つけました。通われている方の体験談などを読み、気づいたら福島先生に連絡をしていました。

グループレッスンでは、緊張したものの、他の受講生と思いを分かち合い、時間を共有し、充実したレッスンを受けることができました。レッスンを積み重ねることで、人の話に耳を傾け、人の良いところを探すようになり、自分の思ったことや考えたことを、人に伝えられるようになりました。福島先生の、「やってみよう！」という前向きな声掛けが刺激となり、いろいろ考えず、くよくよせず、まずはやってみること、初めの一步を踏み出すことの大切さを学ぶことができました。一步踏み出してしまえば、あとは前に進むだけです。これは、私にとって大きな学びでした。グループレッスン以外にも、ブラッシュアップコースを受講し講義に備えました。福島先生から、講義の初めの導入部分を発表するように言われ、突然のことでできないと思ったのですが、言われたらやるしかありません。何気なく講義の表紙に使った夏休みの思い出の風景でしたが、いざ発表となると、この風景を表紙に使った理由を言葉にすることができたのです。これは、自分でも驚いてしまいました。なぜなら、不意に出てきた言葉でしたが、表紙の風景には、この講義への思い入れがあったからです。この体験を通じて、思いを言葉にすることの大切さを実感することができました。そして…、6時間の講義はというと、自分でも驚くくらい満足のいく講義ができました！日頃のレッスンの成果を、講義の中でも発揮することができ、この体験を経て大きな壁が目の前に立ちただかっけていても、いつかは乗り越えられるものだを教えてもらいました。そして、私の大きな自信につながったのです。

人生はチャレンジの連続です。悩んでいる皆さん、まずは一步を踏み出してほしいと思います。そして、『話し方教室スピーチ・スピーチ』で共に学び、喜びを積み重ねて人生に彩りを添えていきましょう！

40代      男      会社員

PTA 会長をしなければならなくなった・・・、これがこの教室に通い始めたきっかけです。

「これを読むだけで大丈夫です」と学校で用意された文章ですら言葉がつかえる状態で、何とか普通に話せるようになれば・・・、との思いで体験レッスンに臨みました。

レッスン内容は簡単にいうと、発声練習、皆の前でスピーチをする、他の方のスピーチをじっくり聴いて感想を話す、です。スピーチの中身と時間は自由です。

普段人前でスピーチなどしたことがない私にはこれこそが大変なことでしたが、いろいろな方とのスピーチ交換を重ねていく中で、自分自身と向き合い、自分の中にある本当の気持ちや意外な自分に気づくことが多くありました。強制的に普段とは違う環境に身を置くことで、視点の転換が生まれ、次第に共感する力が高まり、自己肯定感が自然と付いてきたようです。

これは自分を保つために身に付けていた鎧を剥がされるような感覚ですが、ひとつひとつ剥がれていく度に身軽になるような感じでした。

こういった体験を通して、何を話そうか考え抜いた上で取り繕うようなスピーチから、自分が本当に感じていることを題材として、自分の言葉で話す自然体のスピーチが増えてきました。

スピーチ教室では、何かしらの「変わりたい」気持ちを持った、年代も職業も様々な方々に出会うことができます。こんな機会は人生の中でもあまりないことだと思います。ここは、それぞれが持っている自分の良いところに気づき、人生の楽しみが発見できる、そんな場所だと思います。

いま思い返すと、会長職をもっと楽しんでおけばよかったなーと思っています。

私がスピーチ・スピーチに通いたいと思ったきっかけは、人前で話すことが本当に苦手で、事前に話すことを考えていても、いざその時になると「覚えたことを話さなきゃ」と思い、緊張で頭が真っ白になり、自己嫌悪に陥っていました。そんな人付き合いが苦手で、自分に自信がなく、こんな自分のことを好きになてくれる人はきっといないんだろうなと思い、自己評価がとても低い時期がありました。そんな自分を変えたいと思い、スピーチ・スピーチに入会しました。福島先生をはじめ、教室の皆様とても温かく迎えてくださり、最初から安心してレッスンを受けることができました。レッスンでは話し内容についての決められたテーマはありませんが、自分の話したいことを心の思うままに話すことの楽しさを感じることができました。教室に通ってから、それまでは気がつかなかった日常の小さなことに感動したり、心が動くことが増えたと思います。私はスピーチ・スピーチでの学びを通じて、言葉で伝えること、気持ちを表現することの大切さを学ぶことができました。それほど人好きではない私でしたが、受講生の皆様の素直な心や、気持ちの動きに触れることで、人を知ること、気持ちを交わらせることが自然とできるようになっていきました。それも皆様が私を受け入れて下さったおかげで、自分はこのままでいいと思えたことが大きかったと思います。話が上手になるということはもちろんですが、私にとっては教室の学びを通じて、自分も他人も肯定できる、人とのつながりが大切になれるようになったことは、本当に大きな収穫になりました。本当にありがとうございました。

私が スピロ-チ教室に通い始めたのは会社で自己啓発の推進があり 指針である「よりよく生きるための学び→自らをアップデート→自己成長」に歩いている目に留まったスピロ-チ教室がピッタリだと思い通ってみたいと思ったためです。

教室では スピロ-チの構成・コツなどを受講するものと思っていましたが 実際は内容・時間など なんの制約もなく自由に思いをスピロ-チしました 教室の皆さんのスピロ-チに対しても感想を伝えるため見て聞いて考えることや 声を出すことに自然に意識が向くようになりました。

そして 普段の生活では出会えないような幅広い年齢層の方が目標に向かって頑張っているの自分自身を見つめるきっかけになり とても充実した時間になっています。

また先生が博識あるイム人のようなバで接してくださり 自分では気づかなかった、良いところやバが整うメッセージをくださるので気持ちに肯定感が出て 日常の些糸田なこと大切に見えるようになりました。

言葉って素敵なおくりものだなととても学ぶことが多く感謝しています。

ありがとうございます。



年齢 25

性別 女

職業 公務員

スポーツ、スポーツでは、いつも楽しく勉強させていただいています。  
社会人になった年から通わせていただいております。今年で4年目にな  
りますが、レッスンを通して、次第に自分に自信がもてるようにな  
って来ました。

私は、もともと人と話すことが苦手で、コミュニケーションはずと  
け込んできたことでした。人を相手にする仕事に就いたことを  
きっかけに、苦手意識を少しでもなくしたくて、通い始め  
ました。

レッスンでは、一緒に勉強している皆さんの話や姿勢から学ぶ  
ことが多いです。人前で話すことを繰り返したり、皆さんから自分  
のよいところを認めていただくうちに、いつの間にか人と関  
わることの楽しさをより感じられるようになりました。

これからも、この教室から人のよいところをたくさん吸収して  
いきたいと思っています。

年齢 50代

性別

男

職業

公務員

2年後の自分がこれほど成長しているとは思っていませんでした。

人前で話すことが苦手で、いつも逃げ回っていた自分。

こんな自分が嫌で嫌で、何とか変えたいと、いつも悩んでいました。

そんな2年前、スポーツ・スポーツの看板が目に見えるまで来ました。

これ以来、福島先生や教室の仲間の方々に助けられ、  
一歩一歩成長することができました。

人前で話ができるようになったのは、自分に自信が持  
てるようになったこと、自分が自分のままでいいと思え  
るようになったことだと思います。

年齢差もあり、考え方も生き方も職業も違う人達  
が集まり、相手の良い所を探し合うことで、みんなにも  
人って変われるものかと思いました。

これから的人生に悩んでいる方、もっと心の広い文筆が  
自分にはあったかと思えている方、是非私たちと一緒に  
がんばりませんか！

きっと「良かった」と思える日が来るよ！

年齢 50代 性別 女 職業 会社員

人前で話すことが苦手な思ひ方に自分の考えを  
話すことができませんでした。教室に通い、年令も  
性別も、肩書きもない中で皆さんから良いところを  
たくさん引き出していただき、そして皆さんの話を  
聞くことにより考えたことを自分の言葉で言える  
ようになり、自分が「自信」がもてるようにな  
りました。自信がもてると自然と前へ前へと  
行動が広がってきました。そして人々との  
コミュニケーションにおいてますます積極的に喜びを  
覚えるようになりました。

年齢 50代

性別 女

職業 会社員

人前で極端に緊張してしまう性格が長年嫌で嫌で  
にまりませんでした。何とかしたいという思いから 反田先生の  
下に相談に伺いましたところ、福島先生を御紹介して頂き  
果して通う事ができるのだろうかとても不安に感じましたが、  
遅ればせながら思い切って「スピークスピーク」で勉強させて頂く  
ことにしました。また生徒の皆さんは練習する必要がないと思うくらい  
レベルが高く、その中で一緒に勉強していく事ができるのかとさらに  
不安になりましたが、本当に良い方々ばかりで7ヶ月たった今何とか  
続けられております。ただ毎回、毎回スピークで自分の口下手が  
頭になるのでいつも気落ちしてしまいましたが、福島先生のチャーミング  
な笑顔と心のこもった温かい励ましを頂き、帰る時は元気になる  
また次へと気持ちが湧いてきます。

「スピーク・スピーク」は豊かな人間性を養う場でもあると実感しております。  
そして自分も少しでもそうなるよう努めたいと思います。  
先生、皆さんこれからもよろしくお願い致します。

年齢

53才

性別

女

職業

会社員

教室に通って7年、人前でのお話をする時、全く  
あがらなくまりました。また、即答力がついた為、  
突然の指名でも話が出来るようにまりました。  
そして、何れも大切な笑顔で自分の言葉が話すと  
いう事が出来るようになった事が教室に通って一番の  
素晴らしい事だと思っています。是非、教室に通おう  
かと迷っている皆様、必ず、誰でもお話が出来るところに  
なりますので、まずは無料おためしレッスンから始めて  
みて下さいね。皆様をお待ちしております。

年齢

39 歳

性別

男性

職業

教師

・ せい い、はい

孔子は云う、「余は十五才に学問の道に入ろうと決めた、三十才で学問に対する自分なりの基礎を確立した、四十才で戸惑うことがなくなかった。五十才で天命を悟り、六十で何と聞いても重くなくなかった、七十になり、それから、心のおもむくままに行動しても、道理に違ふことがなくなかった」と。

39 歳になりました。コミュニケーション能力が上がった。人に対して恐れることが少なくなった。はじめの頃は仕事はまだ怖い、学問がさらに好きになった。自分のキャラクターとの付き合い方が分かってきた。自分の本分を知った。自分のご主人を知った。自分の長所を知った。自分が好きなことを知った。自分が何に向かっているのかを知った。自分の不得手を知った。去年より今年、今年より来年自分がよくやることを信じてやるようになった。命が簡単にいなくなることを知った。他人ががんばってせいはいまを生きていることを知った。せいはいまを生きて、評価されたいとあれな人がいっていることを知った。他人の顔を見て、その人が喜ぶように仕事したい、と思った。花とかわいい、きれいだと思うようになった。夕飯の味がどれも同じで、ちやうどは麺ばかり出ているの否か?、と思うようになった。せの中のよい人を見つけられるようになった。人にはこんなにも悪い相手が居ることを知った。自分がいなくなるまで、勉強が続くと思えた。せいはいまを生きて、自分と相手が喜ぶことを一生続けようと思えた。7月2日 教室へおかげです。ありがとうございます。

年齢

30

性別

女性

職業

会社員

スピーチやスピーチにはたくさんの良いところがあります。  
そのなかから三つご紹介します。

1つめは、人前で話すときのポイントがわかるようになります。  
話し方教室なので当然人前の話し方を習得できるかもしれませんが、  
毎回のレッスンにきちんと通われている方は、誰でも話し方が  
上手になっていきます。誰でも回数を重ねれば上達していくのは  
当然のことだと思っています。

2つめは「学べる」ということです。いろいろな方の話し方が聞  
けて知識が増えるということもあります。しかしそれ以上に、  
なかなか大人になると教えてもらいにくくなる 社会人としての  
立ち振舞いについてや、自分がどう対処していいかわから  
なかった事柄について学ぶことができたりヒントを得ることが  
できます。

3つめは仲間ができます。教室には年齢・性別や  
職業に関係なく様々な方が通っています。普段の生活  
だけでは知り合う機会がないような立場の方と親しくなり、  
自分の視野が広がります。また教室にいる方はいつも明  
るい福島先生をはじめ向上心のある素敵な方がたくさん  
いるのでレッスンに行くと元気がもらえます。

とても素晴らしい場所なので上でも多くの方に教室のよさを  
知っていただきたいと思います。

年齢

48

性別

男

職業

公務員

この教室では、いろいろな世代、職業の人が来ている、この人たちのスピーチから、普段の生活では気が付かないことを教えてもらっています。加藤シズエさんの若さを保つ秘訣は、1日10回感動することという話を聞いて、いかに自分が感動から縁遠い生活をしているか思い知らされ、これの改善に向け取組んでいること、「ニルバーナ」というグループに影響を受けたという話を聞き、自分も若い頃に聴き込んだ、このCDを再度聴き最近また音楽を聴くようになったことなど、かなり影響を受けておられます。目的であるスピーチは、まだあまり上達していませんが、偶然この教室に通えることになった巡り合わせに感謝するとともに、今後とも引き続き頑張りたいと考えております。



年齢 22

性別 男性

職業 アルバイト

会話教室を通い始めたきっかけは、「就職をすること」でした。初めの頃は、1人で電話をかけるだけで精一杯でしたが、通い続けるうちに、自信がついて、次の面接先で内定をとることができました。

最近では、スピーチのネタを仕事にしています。例えば、従業員全員に挨拶をかけたり、お客様に気持ちよくお買い物ができるように、「いらっしゃいませ。おはようございます。」と、フロア内に聞こえるように声を出したり、時には探している商品の場所を教えたり、白菜の丸ごと1個を頼まれたりなど、大忙しの日々を過ごしています。

会話教室に通って変わったことは、「顔つき」と「声」です。通う前は怒りっぽい顔をして、声が細々であったため、相手に言葉が伝わらないという状態でした。そして通ってからは、自分が何を話しているのかが分かり、それを聞いている人が分かるように大きな声で話せることができました。また顔の表情が明るくなり、自然と笑顔ができるようになり、ジェスチャーを使って表現することができました。

年齢 60

性別 男

職業 自営業

自分の思った事を、たくさんの人に伝える事は、非常に難しい事です。それを少しでもできるようにとの思いで、教室に通い始めました。ようやく1年が経過しようとしています。最初は、うまく話せうと色々と考えたりしましたが、皆さんの話を聞くうちに、自分の思った事を、自然に素直に話すのが、一番より楽だと感じました。

福島先生には、リクモまず、最初の挨拶は、大きな声で、えして当てられた時には、「はい」と大きな声で返事をするようにと教えられるした。これは、話をする前の大事なことだと思っています。これかできると、話にはいつていく事がうまくなるようにありました。

この教室に、集まってくる人達は、年齢、職業もさまざまなかたで、普段あまり聞く事のできなり話をしてくれるので、自分にとっては、とても役立っています。また、皆さんとても気持が暖かく、楽しい雰囲気の中で、時間があっという間に過ぎていく感じがあります。自分の仕事が終わってから、教室に通う事は、大変な事ですが、これから、欠席しないうちに、がんばりたいと思います。

年齢 51

性別 男

職業 会社員

教室に通い始めて7年になりますが  
あっという間に過ぎてしまい、こんなになるんだと  
改めて思います。

福島先生や教室の生徒さんの人柄に触れ  
体験談を聞き、またそのことに感想を述べる  
ということではいろんな気づきが得られ  
たのしみな時間となっています。

人前で話すことは今だに苦手ですが  
話すのではなく自分を表現することだと考え  
人とのつながりを大切にして  
スピーチを学んでいきたいと思っています。

年齢

52

性別

女

職業

この場でコミュニケーションの練習をして、  
いつもの生活で実践します。今まで考えていた程  
他人は、こわくないことに気がきました。「自分の居場  
所は、自分でつくらないと...」そんなふうに思います。  
ホッとするのですが、「前へ前へ!!」です。  
教室で勇気ももらっています。

年齢

71才

性別

女

職業

主婦

スピーチ. スピーチに通い勉強を初めて.

日常の雑談でも自分が思っていることが1/5も話せない。  
相手に聞いてもらえない。話を始めても上手に話せない。  
改まって一人で話す時などは、胸が高鳴り話が思うように  
出来ない。

今迄の自分を解消して、自分を向上させるために、自分磨き  
をしたいと思っています。

・発声練習は初めてから特に教室で練習した後には、  
声が出るようになるりました。

・声が聞きやすい声になって来ている気がします。

・はっきりと言葉も出るように気を付けることを心がけている。

年齢

13

性別

男

職業

中学生

僕は今回の「人間力アップセミナー」で「感謝」をテーマにスピーチをしようと思います。なぜかというと、僕は今年 中学二年生になります。親や先生、知人などに 迷惑 ばかりかけて申し訳ないと思ってた。なので、普段は言えない「ありがとう」を言いたいと思いました。そして僕は 親だけに感謝するだけでなく今まで出会った全ての人、これから出会う沢山の人全てに感謝したいと思いました。理由は 今まで出会った全ての人、これから出会う全ての人がいるから自分は生きられると思ったからです。なので、「全ての人に感謝」をテーマにスピーチをしたいと思います。そして僕もいつかは感謝されるような人間になりたいです。人から感謝される人になるには 人間力をアップさせることがなにより大事な事だと思います。なのでこの人間力アップセミナーで 人間力を高めたいと思います。そして人から感謝されるような人生を送りたいです。

年齢 42

性別 男

職業 会社員

私は、スピーチ・テストに通い始めて3年になります。

ここでは、地位や肩書きにとらわれずに自分の意見を述べる  
ことができる楽しいレッスンの場です。

私にとってスピーチ・テストはオアシスです。会社を嫌なことがあっても

ここに来ると忘れたい皆さんの楽しい会話を聞くことに気持ちを切り替えます。

皆さんも是非一度体験なさったらどうでしょうか？

スロー・スローに 通うと ころ 変わる！

劇的 ビフォーアフター！！

ビフォー

- ・ 人前で 話を する なんて 絶対に 4リ
- ・ あがり症で 人前に 出るの が 苦手
- ・ 会議では 指ささないように 下を 向いて しまう
- ・ 声も 小め、自信 ない、笑顔 ない

アフター

- ・ どんどん 人前に 出た くなる
- ・ 実は 目立ちた がり屋 なんて ない かに 思っ 始める
- ・ いろいろ 人から 話が 来い ねと 言われる ように なる
- ・ 自信 が つき、いろいろ な こと に 挑戦 する <sup>たて</sup>

まとめ

たぐい さん さん さん さん さん さん さん さん さん さん

みんな さん さん さん さん さん さん さん さん さん さん

40代 男性 公務員



## 60代 男 自由業

私は 2年前 スピーチ・スピーチ教室のドアを開きここに  
来ました。昔から人の前では おはようございますぐういて、  
人の前でスピーチなんて考えてもなかったのです。

しかし年齢が来て 地域 の 役 が 回 っ て 来 っ て、  
それは 'それでスピーチをしなければ' ならないのです。

こまった、こまったと思い……電話帳を開きスピーチ・  
スピーチを見て、すぐ電話し福島先生から夕がた見に  
来たと言われたのでドアを開きました。

スピーチ・スピーチ教室の1回目も思い出すと何を言っ  
ているのか頭の内は真っ白です、でも教室の台20cm位  
の高さが、とても大切に思います。高い所から見  
て、目線も高く、話し方も違っていました。2回目、3回目と  
スピーチを行っていくと、前回の話し方を思い出して訂正  
し次回はもっとうまく話したいと思いました。まあそう  
はいっても少しずつスピーチはうまくなっていると思いま  
す。教室に来て楽しくなってきましたのでみなさまと  
練習したいと思います。

30代

女

会社役員

私がスピーチスピーチにお世話になったとき、かけは、2年半前、ある試験に落ちてしまい、心の底から「自分を変えたい!」と思ったことにあります。人前で話すことを避けて避けて避けてきた人生。だけれど、その試験に合格するには人前で話すことに慣れたり自信を持たなくては!と思い決意しました。(お陰様で半年前合格出来ました。) また、ちょうどその頃から、経営者として、自分の想いを自分の言葉で伝えたいと強く思うようになったということもあります。

しかし、通い始めたものの仕事が忙しくなかなかレッスンに行けなかったり、上手く出来るか不安... と思って躊躇してしまっているのですが、いつも終わると「今日来て良かった!」と思います。「来た自分をほめる」「人前で話した自分をほめる」ことが毎回できますし、何より楽しいです。他の方の話が聞けることも心が色々感じてプラスです。

苦手なことを苦手なままにしておくのは楽なのですが、こんな自分になりたいと思っているなら動くしかありません。失敗は成功のもとです。何を発信したいのか日々自分と対話しながらスピーチのネタを考えています。

福島先生のパワフルさや包容力、そして教室の皆さん優しく前向きな方々なのでおススメな教室です!

私は人前で話すときに発声が詰まってしまう吃音があり、電話を掛けるときや、自己紹介など大勢の前で話すときに大変苦勞しています。

そんな折、今春から小学校のPTA会長を務めることになり、散々悩んだ末に、知人から”スピーチ\*スピーチ”の話を聞き、藁をも縋る気持ちで、先日、無料レッスンを受けた次第です。

レッスンは、発声練習の後、いろいろな生徒さんの話を聞いて、私も話して、お互い良いところを探して・・・と、ゆったりほんわかペースでしたが、いつの間にか2時間が経過していました。

意外と頭を使っていたようで、溜め込んでいたものも出し切ったのか、帰り道は心地よい解放感に満たされていました。

入会してまだ1日目の時点ですが、人前で話すことへの抵抗？緊張？が幾分和らいだように感じます。

教室には、様々な目的意識を持った方々が来ており、スピーチで話す内容も勉強になりますし、不安や悩みを、特別なものではないことと受け止め、それも自分の一部と含めて、改めて自分の魅力に気が付き、自信が持てるようになる、そんな前向きな雰囲気があります。

生徒さんは長く続けている方が多く、私の知らない魅力がまだありそうですし、これから自分がどう変わっていくのか楽しみに思えるようになりました。

自分を変えてみたいと考えている方、是非無料レッスンを受けてみてはいかがでしょうか。

40代 男性 会社員

私は、スビ・フ・スビ・フに通い始めて9年目になります。

仕事以外の人とお会いする機会は私にはスビ・フ。

スビ・フしかありません。

スビ・フ、スビ・フは親密関係を作れない人々なので、

不愉快な思いもしないし、私にとってはオアシスの

ようなところでは、

年々を重ねるごとに、人前で話す機会が増えます。

私も、保育園の保護者会長を引受けました。

保育園の行事のために、保護者の前で話しました。

以前の私でしたら、マイクを持った手な震え、とても人前

で話すことはできなかったでしょう、

でもスピーチ、スピーチを練習をさせて頂いたお陰で

何の苦もなく、スピーチなでも、無事保護者会長の

大役を終えることができました、

スピーチ、スピーチは、人前で話すこともスム・ス・に

させてくれる場所です。皆とし私も是非受講なさった

らどうでしょうね、

10代

男

学生

僕がスピーチ、スピーチに通って  
変ったと思ったことは、通う前に比べ  
自信がついたことです。

前はなかなか自分の意志などを  
はっきり伝えることができず、悔しい  
思いをしたことがありました。

しかし、口の開け方が課題という  
ことが分かり、変えていくようにしました。

そうすると思ったことが誤解され  
なくなりました。また、ここで  
様々な人と話すことで初めて  
会う人と話すときも緊張が減った  
と感ずることができました。

今後学んだことを活かすことと、  
発声練習なども頑張っていきたい  
です。

年齢 28      性別 男      職業 派遣社員

就職活動を機に入会。幼少期から口数が少なく、あまり人と話すことがなかった。その後も一部の友人とはある程度話すが、他社とのコミュニケーションという点であまり発展しない生活が続いた。大学の研究室ではメンバーとの意思疎通の不足による失敗などがあり、また就職活動においても面接でうまく応答できないといった問題が生じた。

Speech\*Speech では、自分で話題を決め、他人に向けて話し、他人の話を聞いてよい点を見つけるというレッスンで、どのように話せば分かりやすいか学べた。また、話の話題を探することで、日常から色々なことに目を向けるようになった。

年齢も職業も様々な人が集まり、自由に話せる場というのは非常に貴重であるので、自分の視野を広げるという点でもよいと思う。

## 50代 男 会社員

もう入会してから10年以上たちますが、教室に通うことが楽しくてワクワクしながら通ってきました。

福島先生のその人のいいところを見つけて褒めてくれることや、成長したことを認めてくれることがうれしくほんとうに勇気を与えてもらいました。感謝してます。

教室に通う他の生徒さんの話を聞くことで、知らないことを知ったり、考え方が変わったりします。

そんなことがあるから成長できるのだと思います。

いまだに人前でスピーチをするときは緊張しますし、何を話していか考えてしまいます。

でも人前に立ったときの雰囲気は確実に変化していると思っています。

生きている以上、人と関わらないで生きていくことはできません。

より魅力的な人となるように進化していきたいと思っています。



年代：40代

性別：男性

職業：建設業

### 【入会した理由】

娘の幼稚園父母の会 会長に任命されてしまった。大勢の人前でスピーチをする機会が何度もあり自信がなかった。スピーチを聞く側の保護者は年々評論家みたいになっていて、辛口の評価をするので、娘や妻の為にも失敗は許されない状況だと感じた。

ネットで検索して、スピーチスピーチの教室があることを知り、なんとなく行くのが恥ずかしかったけど、勇気をだして電話してみました。電話の対応も感じが良く、行ってみよう という気持ちになりました。

### 【入会して良かったこと】

- ・グループレッスンは仲間が大勢いて良い雰囲気です。
- ・「習うより、慣れろ」だんだん慣れてきました。
- ・レッスンの時間帯も毎週自分の都合のいい時間を選べます。
- ・仲間のスピーチのいいところ探しをします。私はまだまだ未熟で、うまく返せないですが福島先生の「ここが良かった」「こうした方がいい」話は、こういう言い方ができれば良いなあといつも驚かされます。
- ・実践向けの的確なアドバイスをしてもらえます。
- ・自信がつくまで練習できます。

### 【成功体験】

幼稚園総会：大勢の人前で初めての挨拶。会場が広くて緊張したけど、ステージ上でアドバイスどおりにしたら緊張がなくなり無事成功。

幼稚園運動会：かなり大勢の人前での挨拶。失敗は絶対許されない幼稚園の一大イベント。自信がつくまで何度も教室で練習しました。園児や保護者の気持ちに届き大成功。

幼稚園お遊戯会：イベント会場大ホールでの挨拶。一生懸命頑張ってきた園児の為に、はじめの挨拶で失敗は許されない。勢いだけでは認められない、話の内容も求められる難しい挨拶。教室で福島先生やレッスン仲間にアドバイスをもらい大成功。来賓の方にも褒められて、妻も娘も大喜び。

### 【まとめ】

レッスンに通うようになってすぐに自分が変わっていることに気づきます。絶対に嫌だと思っていた挨拶も「なんとかなるさ」と思うようになってきました。昨日も保護者の方から「挨拶が上手ですね。学校の先生ですか？」と褒められ嬉しい気持ちになりました。

スピーチスピーチは、とてもすばらしい話し方教室だと思います。

以上

30代 男 公務員

入会したとき、かけ

- 。人前に出るのが苦手（あがり症）を克服したから

入会してよかったこと、変わったこと

- 。自分に自信がもてるようになった
- 。あいつ、笑顔等人として大事なことを学んだから
- 。人前でもそれほどあがらず余裕がもてるようになった
- 。月曜から物事にうまく考えることができた

こんな方にオススメ

- 。人前に出るのが苦手な方、あがり症の方は訓練した上で必ず克服できるようになります。
- 。視野が広がって、毎日前向きにスツキリ進んでいくようになります。

50代 女性 会社員

- ・ スピーチ教室は、楽しい、居心地の良い場所です。自分から受け入れられている…と感じる事ができます。
- ・ 発声練習をすることで、声が出るようになり、それまでは、必ず聞き返されていたのが、なくなりました。大きな声を出すこと、無心になつてエポックトレーニングをすると、ストレス解消にもなり気持ちいい、すっきりします。
- ・ スピーチのネタを搜すために、アンテナをはりめぐらすようになり、いろいろな事に気づくようになりました。
- ・ 年齢、性別、地位の別がなく、自分の素直な意見が話せる。
- ・ 共感を得られる事で自信を持てるようになりました。良いところを見つけられるのもうれしいです。
- ・ 新しいことにチャレンジしていいという意欲をわかせてくれる。
- ・ 他の方の話を聞くことで、自分の知らない事、興味あつた事にも興味を持てるようになりました。
- ・ 悩みを打ちあけるところがなかったのに、話せる場所ができて、口に出す事で、自分がとても楽になりました。自分だけだと思っていたのか、共感され、アドバイスももらい、解決の糸口もみつかることができました。
- ・ 教室に通う方は、良いところさがしをする方が多く、自分を変えよう、今よりも伸びていこうとする向上心も持っていて、自分の刺激にもなります。
- ・ 私は、教室に通うことで、別人になったか…と言われていました。おかげでこうなりました。今、楽しく過ごしています。

## 20代 女性 会社員

スピーチ・スピーチには就職して2年目のころ会社の研修をきっかけに入会しました。

ちょうど父親世代の上司が多い職場でコミュニケーションに悩んでいたこと、就職をきっかけに山梨に来たため友達や知り合いがいないということもあり、教室に通っていろんな方と知り合って視野を広げられたらいいなと思っていました。

スピーチを通して先生や生徒のみなさんに仕事やプライベートの悩みをたくさん聞いてもらいました。自分と同じ悩みに共感してもらえると悩んでいるのは自分だけではないんだなと気持ちが軽くなりました。たくさん泣きながらスピーチをしたこともあったのですが、一人暮らしで山梨に友達がいらない私には、いつも温かく迎えてくれて話を聞いてくれる人たちがいる教室の存在があって本当によかったなと思います。

仕事で自社製品のプレゼンをすることになったときも、先生にマンツーマンの指導をしていただいてたくさん練習をしたおかげで本番は緊張せずに余裕をもって望むことができました。

原稿を覚えるのではなく、自分の言葉で何度も口に出して練習しました。最初は抵抗がありましたが、伝えたいことを口に出したほうが内容が自分のものになってそれが自信になるのだと教えていただきました。

私のほかにも会社の上司が何人か研修で通いました。それまではなんとなく恐くて話しかけにくかった上司ですが、スピーチ教室という共通の話題ができたことで会話が弾むようになり仕事でもコミュニケーションがとりやすくなりました。

レッスンを一緒に受けたとき、今まで知らなかった上司のプライベートの一面に触れることができました。スピーチ教室に通う人が会社が増えたことで職場での笑顔が増えてきたように思います。

上司や部下とプライベートでも一緒なんて…と抵抗がある方もいるかもしれませんが、お互いの人柄に触れたり共通の話題ができたりすると、距離が縮まって仕事がしやすくなりますよ！

明るく元気な福島先生と優しい教室のみなさんに出会えたことに感謝しています。

## 20代 女性 学生

私がスピーチスピーチに入会したきっかけは、祖母からの勧めでした。私は、人と話すことが得意ではありませんでした。将来の夢に向かうためには、このままではいけないと思っていた所、祖母からこんなところがあるよとスピーチスピーチを勧められました。

無料体験に伺ったところ、発声練習から始まり一人一人のスピーチに移っていきましました。発声練習をするとおなかの底から声が出て話しやすくなります。ここに通い始めてから2か月半が経ちました。そして通ってから変化したことがあります。それは、表情とスピーチです。まず表情に関しては、久しぶりに会う人から「明るくなったね。」と言ってもらえたことです。自分ではあまり感じていませんでしたが、他の人から見るとそう見えるようでした。あと1つはスピーチです。来はじめた頃は、緊張して声が震えたりしていましたが、今は声が震えることなく話すことができます。そして話す内容も事前に考えてくるが多かったですが、スピーチしている人の話を聞いて何にするか考えたりその場で考えたりしています。私は諸事情があり現在休学をしています。新しいクラスに挨拶をする時に一番自分で驚いたことがあります。それは挨拶の言葉です。事前に考えてから話そうと思っていたのですが、その場に立ってから考えることにしました。その結果、アドリブでもきちんとクラスメイトの顔を見て話すことができました。また緊張して声も震えることがなく終えることができました。コミュニケーションを取ることが得意ではなかった私は、このままではいけないと思って入会した、スピーチスピーチ。その結果が自分を積極的な自分に変えてくれたと考えています。以前は、自分から話しかけるのではなく相手から話しかけてくれるのを待っていたことが多かったのです。しかし現在は移動教室や昼食時に自分から「一緒にいいですか？」と声をかけることができました。そんなことは当たり前だと思う人もいるかもしれませんが、自分にとっては大きな一歩なのです。これからもここで頑張っていきたいです。

年齢

48

性別

男

職業

公務員

私が、このスピーチ教室に通い始めたのは昨年の2月からでした。話すことが苦手な上、人前で話さなければならないことに大変なコンプレックスを感じていました。話が上手に出来るようになるため本を買って自己流で練習してもうまく出来ていない、仕事でも人前で話せる機会が増えいくことが予想されグッシャーになっていました。

昔、新日本プロレスに山本小欽という選手がいて、引退してからテレビ解説者に転向して上手にプロレスの解説をしていましたが、転向する際にスピーチの教室に通ったという話を聞いて、東京にはこのような教室があるのだから、東京に通って勉強しようと考えた時期でした。

何十回、何百回も通っている平和通りで、この教室の看板を見つけました。今更、全く気が付かなかったため、甲府でもこういう教室が出来たのかと思い、早速電話して、体験教室を終り、スピーチ教室に通うようになります。この後、この看板は10年前からあることを知り、いかに自分が周りを欠いていたのが改めてわかりました。

スピーチ教室では、最初に4種類の発声練習を行ってから、いいところ探しという、各々が各自スピーチを行い、そのスピーチを聞いていた人が、スピーチの良きところの感想を述べていくというやり方でスピーチの練習を行います。これは、大変に優れた方法であり、3つの良い点があります。1つ目が、聞く人が話す人の良い点を探していくので話し手が安心して話せるという点です。2つ目が、聞き手も感想を言わなければならぬので、一生懸命に聞かなければならず、この聞き手の聴くという態度が話し手に伝わり、話しかけやすくなるという点です。3つ目が、スピーチの後、感想を述べていくのですが、同じ話でも感じる視点など考え方が違っていき、大変に参考になるという点です。このように一石三鳥に及んでいる大変優れた方法だと感じています。

年齢

54

性別

男

職業

会社経営

「まさか俺かなあ」というCMがあったけど、そんな感じだった。ある会議で発言を求められ「あの人が言うのは、何を言ってるんやろ金くねがらん」と思われたいではない状況は、3、4日ペンションになった。後で、知人(同)の年をとってきたけど、これかも何か集まりがある年長者になってたりして、人前で話をしなきゃならんとか増えるのか？ じゃあやばい。いそれ子供の結婚式や親の葬式もあるだろうし、... 逃げらん。

入って分かったことは、まず普段から声が出ているからいいと。最初の腹式呼吸を習ったが、呼吸が浅く腹から声が出ていないとが良く分かった。発声練習とやると気分がさっぱりする。それから右脳も全くいいほど使っているからいいとも気がついた。頭の中の整理がついたので原稿を書いてスピーチすると「原稿は、覚えるから忘れる。でしょ？」と福島サレーセン先生が見透かしている、やさしい顔で諭す。実際、自分が感動したことや、本当に思っていること、それを見つけたことを話すとそれは夢中で話るので、自然に生き生きとして声も良く出た。

先日、結婚披露宴の主賓の祝辞を生まれてはじめてやった。いからのお祝い、これから的人生へのエール、そして私もとても嬉しいという気持ちを言葉にした。乾杯後すぐの両親が「いい言台を有難うございませ、嬉しくて涙が出た」とお礼に来てくれた。目標にしていける本当の気持ちを伝えるスピーチができたことに私自身も嬉しかった。その後のお酒がいつもより多くなったとは、言うまでもない。有難うございます。



年齢 57才

性別 女性

職業 会社員

レッスンのたびに 皆さんから 元気をいただいています。

いろいろな方のスピーチを聞くと、話題の内容、表現の仕方等…  
自分の知らない世界をいろいろうかがえて、気づかされるんです。  
未熟さを感じ “今のままでいいダメ、前に進まなければ”と思  
うんです。 週1回のレッスンは 自分自身を高めてくれます。

次にはどんなスピーチをしようかと 新聞、テレビ など 周りにアン  
テナを張って、吸収しようという気持ちで いつも目配り、気配  
りして いる自分に気がきます。 スピーチは目頃の自分がびます。  
そして、その人の人柄が表われます。 スピーチは人間づくりだ  
と思います。 職場ではそれぞれの立場があり 思う様  
に発言できませんが 本教室は肩書き、性別、年令の  
区別がないので のびのび自由に 話せます。 そして、良  
いところを スピーチを聞いて います。 落ち込む事なく  
又、頑張ろうと思うんです。 継続は力 なるの言葉を  
信じて これからも学んで行きたいと思っています。

20代

女

会社員

元々私は就職活動の為に入会しました。あまり話すことも得意ではない上に、発声も良くない、そのことが小さな時からコンプレックスであり、嫌な思いも度々してました。さらに自分が好きではありませんでした。入会し前で話そうになつてから、少しずつ話ができるようになって、言いたいとも言えるようになってきました。

就職はおかげで内定をもらうことができました。その時に、君は明るくて良いね」と面接官に言ってもらえました。このことが嬉しかったです。その後も通い続けて3年たちますが、仕事で接客を続ける中で、お客との対応が良くなったとほめられるようになってきました。

また、何よりも、お客、レスポに合うメンバーから、明るく、楽しい魅力があると言われ、自分は馬鹿な人だと思っていたけれど、そうではない、自分の良さ、魅力に気づくようになりました。レスポ自体、ためな所悪い所を直すのではなく、自分の良い所を探し、伸ばしていく場所だと思います。

他にも、身内の結婚式のスピーチで、発表した時一番印象に残ったとほめられました。こんなことは初めてでした。

自分に自信がない方、悩みを感じている方、どんな人でも、本当に変わることができる、自分の良さに気づくことができる、成長できる、と通っていて思います。

30代

♂

会社員

教室に入るというも福島先生が元気があつとキラキラな笑顔で迎えてくれます。ここで「あ、声のボリュームをこれくらい出してもいいんだ。自分は全然笑顔じゃないや。」と気づきます。スピスピスイッチ(スピーチ・スピーチのスイッチ)が入る瞬間です。足元に目もやろと、皆さんの靴がぎゅーに並んでいます。気持ちのよい玄関です。それだけで皆さんの人柄がわかる気がします。おっきな円テーブルもお気に入りです。角がないところ、となりの人との境界があいまいな感じで、教室のやわらかさを作っていると思います。

レッスンでは、発声練習のリーダーが毎回ちがう人なので、その人ごとの言葉で発声方法を教えてもらえます。毎回同じ練習メニューなのに、いつも新しい発見があります。小人数のときにやるイメージトレーニングもたくさん発見があって面白いです。一つの単語から連想するコトバを無心で書いていくと、だんだんと脱線していき自分ばい、本線に戻ろうとするんだけど楽しくてつい続けてしまいます。書いたことを一ヶ月後に見返しても、きっと何のこたひかわらないでしょう(笑)皆さんの連想したコトバを聞くのも楽しみです。単語からイメージが分岐? 拡散? といった過程が人さまざまで個性って面白いな、と思います。

個々のスピーチでは、お題も時間も方法も自由なのば、型にはまらない表現が許されているという面で好きです。そのおかげで自由気ままに話せる、皆さんの個性あるスピーチが聴けます。気ままとは言うものの、演壇・マイク・カメラがあることでほじょ、緊張感もあり

ます。円テーブルを囲んで同じことを話せばもっと上手にしゃべれたのに  
と悔むこともあります。オーディエンスとの距離・視線の高さ・緊張感  
を越えてたまに感じろー体感？距離が縮む感じ？が壇上での  
スピーチの醍醐味なのかなとも思えるようになりました。スピーチ  
後の感想をもらう時間も貴重です。自分では気づかない視点でよ  
かったところを指摘してもらえり。ネガティブな箇所があっても「こ  
んな考え方もできるよ。」とポジティブに変換してもらえます。反対に、  
皆さんのスピーチを「どこがよいところなの？」に注意を向け聴くこ  
とでポジティブな感想が持てるので、話し手の皆さんのことを好  
きになります。よかったところをほめると、ほめられた側も笑顔に  
なれり、ほめた側も気持ちがいいです。

最後に、全体を通して感じたことを書いて結びとします。スピー  
チ・スピーチは「目で盗む」場だと思います。話し方・コミュニケーション  
思いやり・助け合いなんかも周りのふりまを見て学べる環境で  
す。講義やテキストを通しての学びとちがい、発見や気づきで成  
長していく場だなと感じました。