

自己紹介のトレーニング（その1）

相手のための名前と肩書紹介

あなたは自己紹介、どのようにしていますか。後々のコミュニケーションを考えると名前を覚えてもらっているかどうかは思っている以上に大切なことです。あなたも経験があると思いますが名前が分からないと、その人に声をかけづらいものです。せっかく、人柄や趣味などで興味を持ってもらっても、名前を忘れたというだけでコミュニケーションが取れないのは勿体ないことです。

肩書は公的なもの或いは社会的に認知されたものであれば、初対面の相手にもある程度の信頼感を持ってもらうことが出来ますし、あなたの興味・関心・能力の一端も分かってもらうことが出来ます。

<ワークの狙い>

このワークでは、自己紹介のときに自分の名前をどのように紹介するかを考えて、独りでトレーニングして事前準備することを狙いとします。

1. 日本人の場合、名前の漢字も説明しましょう

著者の名字は「ニシオカ」ですが、相手が日本人なら「漢字は東西南北の『西』に岡山の『岡』です」相手が英語圏の人であれば ”My family name’s words mean ‘Western hill.’” などです

2. もし、由来があればそれも説明しましょう

著者の名前は「ジュン」で「潤う」という字を書きますが、「両親が世の中に潤いを与える人間になるようにとのことにつけたそうです。」などです

3. 肩書は、あなたの将来目標やエピソードなどと併せて紹介しましょう。

著者ですと「私の主な資格はキャリアコンサルタントと将棋の棋道師範で、それぞれの人が自分の想いを大切にできるようにお手伝いをしています。」などです。

4. 名前は2回以上伝える。

例えば、最初に名前を伝えた後、肩書紹介や職業、趣味、日常の話で関心を引いた後、最後にもう一度名前を伝えます

5. 発音はゆっくり、ハッキリと。自分の名前は自分では知れ切ったことですので、早口で発音が曖昧になりがちですので、意識して練習しておきましょう

自己紹介のトレーニング（その2）

話題が増える地域と普段の生活

自己紹介で住んでいるところ地域で住みやすいと感じていることや普段楽しんでしていることをお話しすると、感心されたり、共感されたり、関心を持ってくれたり、情報提供してくれたりと後々話題が増えますし、お話しストーリー作り、態度、声のトーン等からあなたの人柄もわかってもらえます。

私たちは普段何気なく生活していて、住んでいるところの良さ、日常の快適さには鈍感になっていますが、自分の当たり前は知らない人にとっては魅力的なことかもしれないのです。

<ワークの狙い>

このワークは、あなたの普段を振り返って、他所から来たら初めての体験かもしれないことにどんなことがあるか、そしてそれはどのように映ると思うかを想像して、紹介する事柄を準備することを狙いとします。

1. あなたの地域の名所、名物を書き出してみましょう

1. 1. 名所、名物について、自慢したいことを書き出してみましょう

2. あなたの住んでいる所（住居、地域、環境、近隣との関係など）の住み易いと感じることを書き出してみましょう

2. 1. お家の自慢、お買い物、通学、通勤のし易さ、近所づきあい、公共施設や税金、治安等良いところを書き出してみましょう

3. あなたが普段していて、他人はあまりやらないだろうと思うことを書き出してみましょう

3. 1. それを始めた切掛けは何だったでしょう

3. 2. あなたの拘りを言葉にしてみましょう

3. 3. 自慢できる思い出を書き出してみましょう

4. 書き出したことを他者の目で見たらどう感じると思うかを想像してみましょう