

# テーマ:コミュニケーション能力~「素質が輝き、人生が花ひらく！」

講師:等身大株式会社 エンターテイナー・講演家 VITA氏

参加者:88名(役員・理事・委員会メンバー含む)

## 「VITAの等身大講座」

1. なぜ等身大か?自己肯定感の大切さ  
~高校生の真実「あなたの長所」は? 「特にないです」
2. 社会で求められる能力、不動の一位「コミュニケーション能力」
3. 保護者がご機嫌であることが家庭でもたらす影響
4. やる気を引き出す子どもとのコミュニケーションのポイント
5. 私たちは人間である前にケモノだった!  
スイッチを入れるエクササイズで非言語コミュニケーション
6. むすびのメッセージ

神奈川県三浦市生まれ。横須賀高校卒業後、慶応義塾大学総合対策学部へ入学。社会企業論を学ぶ。卒業後、進路に迷っている時に小学生の頃、山田邦子になりたいと言っていたことを母に教えられ、よしもと芸人へ。

VITA→ビタミンの頭文字  
元気を出して生きていくために、  
心にビタミンを注入!!  
全国に元気を届ける活動をしている。

## キッカケは8年前のある講座。 ~あなたの長所は何ですか?~

「推薦入試対策講座を担当する」

→VITAの体験談をまとめて高校生に伝えてくれないかと頼まれたが、生徒にうまく伝えられなかった。(緊張したー!!)

自分のことが分からない生徒がとても多く、何を聞いても、

**特にないです...**

そこで、自分の失敗談を話したり芸人だった頃の稼げない日々の貧しい生活などを正直に話してみた。

→すると同情してくれる高校生が沢山いて自分を励ましてくれたりするようになり、相手の気持ちに寄り添うことで会話が续くようになった。

**→「等身大」へ**

自分の長所が分からず、不安や焦りから、コンプレックスを抱えている学生が多くみられる。日本の高校生は自分を認めることがうまくできず自己肯定感の意識が世界の各国と比べても低いとされている。

**等身大かって?**

**今ある自分を最大限に活かして、目の前の人を幸せにする力**



- ✓自分が溢れることで周りさえも幸せにする在り方
- ✓天賦の「我」を生き切る覚悟

自分が人と違う事を否定せず、肯定する事  
まずは自分のことを沢山知り、自分を認める事。



**等身大**≡**本当の自分**<真我><神性>  
あなたにはあなたにしかできないことがある。  
風邪と同じように、コミュニケーションも伝染する。  
自分のエネルギーが周りへ移る!

企業が人材に求める資質  
不動の第一位※コミュニケーション能力(82.0%)  
15年連続トップ  
コミュニケーションは仕事で不可欠

うん、うん、へえ〜！すごい！最高！

キャッチ

C O M M U N I C A T I O N

伝染

うなずいている相手がいると、話す方も話を投げかける回数が増える。  
相手の雰囲気は瞬間でわかるし、声のトーンや話し方で雰囲気が一瞬で変わってしまう。  
聞いてくれる相手がいるから話をするのだから、相手のリズムを感じとるように話をする。  
ドアノブは扉の内側だけにある。そのドアを内側から開けてもらえるように！



まずは自分が満たされること  
→セルフラブ「私よくやっているよ、えらいよ」  
保護者のご機嫌でいることで、周りにも伝染していく。

一番上のグラスが満たされていると、そこから溢れて  
次から次へと満たされるグラスが増えていく。  
家の中でご機嫌が溢れていく。

シャンパンタワー  
の法則



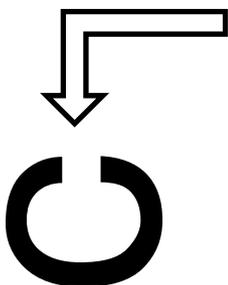
- ☆自分を抱きしめる。
- ☆頬を包み込んで自分をいたわる。
- ☆胸に手を当て、また一週間頑張っていこう！と自分に語りかける。

※他人に求めるのではなく、自分に相槌を打って自分と対話すること。自分とのキャッチボールをしてあげる。

☆欠点に目がいくのはケモノの習性(「本能」のあらわれ)

人間は98.5%チンパンジーとDNAが同じ！？

→猫にあるようなシャットと身を隠すような危機管理能力が高い。



丸の形がキレイではない、くっついていない。→欠けている所に目がいきがち。

→欠けている部分を補うのは自分じゃなくてもできる。

自分の欠けていない部分を大切にすることで、誰かの欠けている部分を補ってあげることもできる。

人から誉められたら「イヤイヤ」と否定するのではなく、「ありがとう」とまずは受け入れる事。

→自分を肯定すること

## やる気を引き出す子どもとのコミュニケーションのポイント

子どもの悩み:「自分は何が向いているのだろうか」

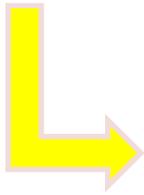
→親のアドバイスは欲しい。でも押し付け・指示・批判はしないで！

保護者にできる事は？

ひと言、大丈夫だよ、できるよ、と**子供に安心感を与えてあげること。**

力が入っている時は、ひと言余計なことを言いがちなので、大切なことを言うときは力を抜いてから！  
スマホを見ながらも顔が下に向けて体の力が抜けないので注意！

### 力がうまく抜けないときは…



行動が心「無意識」を変える

ジャンプ・バンザイ・スマイルキラリ

ジャンプ 20 回 = 大爆笑した時と同じリラックス効果 = バンザイも効果あり。

リラックスして体の力が抜けることで、脳の幸せスイッチが入る。

力まず、「クラゲモード」で→フワフワとした感じで、文末に♡をつけて話をしてみよう

## まとめ

コミュニケーションの本質はキャッチボール  
「相手が心をひらく」3つのポイント

わらう  
リラックス

声と顔が  
印象のすべて

認める  
見とめる

脳は主語を認識しない！  
実は「わたし」を認めるところから

キャッチ  
ピッチ

(参考)VITA著書  
コミュニケーション力がアップする！  
YouIWeの法則(秀和システム)