

あがり症でもスピーチ下手でも大丈夫！
朝礼・会議・面接・講演・結婚式まで

人前で話すのがラクになる！

5つの魔法

メンタルコミュニケーショントレーナー
金光サリイ

あがり症は、
場数を踏んでも治らない！
これまで多くの
人を救ってきた
実証済みの
メソッド公開！

ダイヤモンド社



はじめに

●あがり症、スピーチ下手は誰でも克服できる！

こんにちは！メンタルコミュニケーショントレーナーの金光サリイ（かねみつさりい）と申します。魔法使いサリイちゃんの「サリイ」です。

ぜひお気軽に「サリイちゃん」と呼んでくださいね。呼ばれるほどテンションが高まる仕組みになっております。

ちよつと今、呼んでみてもらえますか？　せーの……

「サリイちゃーん♪」

ちゃんと声に出して呼んでもらえました？　ありがとうございます！

もしかすると、今この本を手にとって、

「お？　面白そう！」と期待してくれていたたり、

「魔法とか言って、誇大広告なんじゃないの?！」と怪しんでいる方もいるかもしれませんがね。

または、とても真剣に「人前で話すのが苦手で苦しい。どうにかしたい」と悩んでいる方も、はたまた表紙のナルシスト的な写真から発する変なエネルギーに同調して（笑）、手に取ってしまった方もいるかもしれません。

とにかくにも、こうやって私と出会ってくれたことに感謝です。

ありがとうございます！

さて、これから読んでいただくこの本は、上手に話すためのテクニックを紹介している本ではありません。

ざっくりと本書の中身を説明しますと、

「超あがり症で、人前に立つと顔は真っ赤、頭の中は真っ白、手足はガクガクブルブルと震え、視界はグラグラとゆがんで息苦しくなるほどだった著者が、たった数日間、1日数分の魔法のトレーニングを続けたことで、見事にあがり症を克服。

以来、5人でも10人でも、100人、300人の前でも、あがることなく場を楽しめるようになり、聴衆を引き付けて楽しませる話し方ができるようになっちゃったよ。その方法をぜーんぶお伝えしますよ」という内容です。

「よくあがり症を克服するには、場数を踏むしかない」と言われます。実際に「自分は場数を踏んであがり症を治した」とおっしゃる人に会ったこともあります。が、私に言わせれば、場数を踏んで治る人^々はあがり症ではなく、ちよつと緊張しいただいただけです。

ホンマもんのあがり症は、私がそうだったように場数を踏むほど悪化することの方が多いのです。

これまで、いろいろ努力したけど改善しなかったという人も安心して下さい。この本には、ホンマもんのあがり症の人でも、人前でラクに、楽しく話せるようになる方法を盛り込んでいます。

これまで私のセッションで、この方法を素直に実践してくださった方は、みなさん劇的に改善されています。実証済みのメソッドですので、ぜひご利用いただければ嬉しく思います。

その他、

・講師や営業職で毎回緊張している

- ・面接を控えている
 - ・音楽家、スポーツ選手など、大舞台で力を発揮したい
 - ・自分に自信が持てない、なんだか生きづらいと感じている
- そんな方にも、この本がきつとお役に立てると思います。

では、人前でラクうゝに話せるようになるあなたの、新しい人生の門出を祝福しながら、早速、本題に入ってまいりましょう！

最後まで、お付き合いくださいませ。どうぞ、よろしくお願いいたします。
 ヴイゴラス！（※ヴィゴラスとはイケイケどんな元気という意味です）

金光 サリイ

体験者の声

「1対1でしゃべるのは何の抵抗もないのに、10人以上の前で話すときにはすごく緊張していました。そんな私に200人ぐらいの前で話す機会が訪れ、このままではまずいと思い、サリィさんのセッションを受けました。そのおかげで、はじめて人前で話をする楽しさを感じることができました!!話した後に『楽しかったよ』などと声をかけていただいて、感無量でした」

50代 営業マン



「いくつも話し方教室に通ったけど、どんどんあがり症がひどくなる一方でした。半分あきらめていた時に、サリィさんに出会って助けてもらいました。魔法がかかったように毎日が楽になり、生まれ変わったような気分です。」

40代 サラリーマン

「長年緊張で震えていた手が、セッションを受けたらピタッと止まって、ホントに驚きました。自分の脳をコントロールする方法は、仕事にも活用できますね。おかげで経営も順調です」

50代 個人経営者



「子供があがり症(少し吃音)で悩んで相談に行ったら、私の言葉がけにも問題があったと分かり愕然としました。いろいろ教えて頂いたおかげですっかり克服できました。初めは『治してもらおう』という気持ちでしたが、そこから間違っていたと気付きました。感謝しています」

40代 主婦

「あがり症になるメカニズムを知ただけで、ものすごく楽になったのがわかりました。初めてお会いしたときに、サリィさんが「克服するの、簡単ですよ～」とめっちゃくちゃ簡単そうに言ったのに驚きましたが、本当でした。笑」

30代 サラリーマン

「あるきっかけで、カメラを向けられると酷く緊張するようになり、プライベートでも大のカメラ嫌いに! 楽しんで撮影に臨むにはどうしたらよいか、脳の状態・使い方などを体験談を交えてわかり易く説明を受け、そして魔法のトレーニングも伝授してもらいました。するとたった数日で意識が変わり、次の撮影には昔の様に自分らしく心から楽しめる様になりました」

30代 読者モデル

「就職活動での面接が恐怖で、セッションを受けに行きました。魔法のトレーニングを教わってその通りに数日やってみたら、恐怖心が消えて行きました。サリィさん、マジ凄いです!と言ったら、S君の脳が凄いですよ。と仰っていました。俺って凄いらしいです(笑) 就活楽しめます」

20代 学生

「自分に自信が持てず、他人とうまくコミュニケーションがとれなくてサリィさんのセッションを受けに行きました。病気かと思っていたけど、ただ単に、脳の使い方を間違っていただけなんですね。もの分りの悪かった私に丁寧に教えて下さり、今では初対面でもラクに話せるようになりました」

30代 OL

「『あがり症がひどいので治して下さい』と言ったら、『克服方法をお伝えするので、自分で治して下さい』と言われてびっくりしました。これまでカウンセリングなどを受けても治らなかったのは、自分で克服しようとしてなかったからだ的一瞬间にして気付かされ、初めて自分に向き合うことができました。2時間マンツーマンで魔法を教えてもらって、次の予約を取ろうと思ったら、『もう、来なくても大丈夫でしょう』とサリィさん。本当に家で数日トレーニングをしたら、大丈夫になりました。今は毎日生きている幸せを感じています」

20代 フリーター

人前で話すのがラクになる！ 5つの魔法

はじめに

あがり症、スピーチ下手は誰でも克服できる！……3

体験者の声……7



脳を使えばできる！
極度のあがり症が10日で克服できた

Step 1 5人の前でも話せない超あがり症で半引きこもり状態に……16

Step 2 話し方教室に数百万円投資してもあがり症が治らない人も……32

Step 3 あがり症になるメカニズム……34

Step 4 これを知れば克服の仕方がわかる！……37



言葉で脳をコントロールする！

「言葉の魔法」

- Step 1 「緊張しませんように、緊張しませんように」はNGワード……52
- Step 2 「私って本を読まない人なんです」という人は、本を読まないという事実……61
- Step 3 あなただけのあがり症を克服する呪文を作ろう！……65
- Step 4 効果的に自分を洗脳せよ！……71
- Step 5 もう自分を傷つける言葉は使わない……78
- Step 6 変態と言われて怒る人、喜ぶ人……82



態度を変えれば自信が生まれる！

「態度の魔法」

- Step 1 感情にアクセスする方法を知る……88

Part
3

行動を変えると人生が変わる！ 〔行動の魔法〕

Step 2 楽しいから笑ってる？ 笑うから楽しい？……91

Step 3 態度・表情・視野を変えるとセルフイメージも変わる……93

Step 1 同じ行動を繰り返しても、何も変わらない……100

Step 2 変化を嫌がる脳の仕組み……102

Step 3 変化を嫌がる周りの人への対処法……105

Step 4 試練は「ドM幸福論」で受け入れよう！……108

Step 5 チャンスが来たら、図々しくかぶりつけ！……111

Step 6 トレーニングは何か月もダラダラ続けない……114

Part
4

成功しているイメージを
脳に上書きする！「イメージの魔法」

Step 1 マイナスの記憶はプラスの感情で上書きする……120

Step 2 かつこいい！ すごい！ なるほど！ 歓声入りで大成功の絵を描こう……123

Step 3 対人恐怖症・カメラ恐怖症など、いろんな状況に応用する……126

Step 4 1日5分、10日間続けるだけでOK！……128

Part
5

話す内容をワンシートにまとめる
マンダラボックス法「1枚の魔法」

Step 1 スピーチで文字原稿を読むことが苦手な理由……134

Step 2 「読む」↓「話す」から「見る」↓「しゃべる」へ……137

Step 3 話す内容はキーワードで、紙一枚にまとめよう……141

スピーチを成功させる 鉄板7つのテクニック

Step 4	よくある場面でのスピーチはこうする（自己紹介、結婚披露宴、告別式の例）……………	145
Step 5	手放せば新しいものが掴める……………	155

Step 1	ファースト・ステップテクニック〜聴衆が心を開く登場方法……………	160
Step 2	テイクパワーテクニック〜聴衆の拍手を受け入れ場を盛りあげる……………	162
Step 3	ムーブ・ザ・マイクテクニック〜リーダーを聴衆の潜在意識に知らせる……………	164
Step 4	改め挨拶テクニック〜呼吸を合わせて聴衆を味方につける……………	166
Step 5	目線ビーム返しテクニック〜聴衆に参加させて、聴き手を主役にする……………	169
Step 6	ハンガーテクニック〜体の動きで安心感・信頼感を与える……………	174
Step 7	ゴートゥー・ザ・レフトテクニック〜過去から未来へと聴衆を導く……………	177

Part
7

もう大丈夫！ あなたは必ず
人前で楽しくスピーチできます！

- Step 1 本番前日にはイメージリハーサルする……182
- Step 2 イメージを変えれば相手が変わる？ 自分が変わる？……185
- Step 3 本番では、いい空気をつくることに徹する……189
- Step 4 大成功のその日までに行うことリスト……192
- Step 5 大成功後が肝心。これだけはやっておこう……194
- Step 6 それでもあがってしまったら、どうすればいいのでしょうか？……197

おわりに

恐怖は行動で乗り越えられる……199



**脳を使えばできる！
極度のあがり症が
10日で克服できた**



5人の前でも話せない超あがり症で 半引きこもり状態に

私があがり症になったのは、何を隠そう、ノストラダムスのおじさんのせいだ。

「1999年7の月 空から恐怖の大王が降ってくるだろう」

中学生の頃、この人類滅亡説を聞いて思った。

社会に出た時に困らないために勉強するのに、私が大学を卒業するころには世界がなくなっているなんて、勉強し損じゃない？ ばかみたいだ。

それなら適当に学校行つて、楽しいことだけして死んだほうがましに決まっている。

世界がなくなるとき、みんなは思うよ。

もっと遊んでおけばよかったってね（私って勝ち組！）。

こういう訳で、高校生になって、私は勉強をまったくしなくなった。

じゃ、何のために学校へ行ってたかというのと、かつこいい男子を追いかけるため（笑）。登校時、昼休み、放課後など、柱の陰からずーっと隠れて見ていた。あの頃に「ストーリー」という言葉があつたなら、間違いなくそれに該当する。

明らかにキモがられていたのは言うまでもない。想像しやすいようにその頃の私の風貌を説明すると、今よりも約10キロ太っており、雨で膨張しまくる天然パーマヘアを所持（縮毛矯正もない時代）。世界滅亡説を信じ、死後の世界に半分足をつっこんでいるようなオカルト好き。そのくせアウトロー気取りで、持ち物はドクロだらけ。

そんな私は、授業で先生に当てられるのが何よりも苦痛だった。勉強していないので当然答えられない。でも中学時代まで割と勉強ができていたこともあり、プライドだけは高く、答えられなくてみんなから笑われることには全く免疫がなかった。

いつも当てられないかとビクビクし、当てられれば答えられず、「恥ずかしい」という感情を何度も何度も体験することになる。逃げてごまかす癖と、できないことを恥ずかしいと感じる癖が、私の中にがつつりと根付いてしまった。

それでも私は思っていた。私は勝ち組！ 1999年まで、勉強しているみんなよりも、毎日を楽しんでいる、と。

勉強はできなくても、小学校の頃からやっていた音楽だけはよくできた。

吹奏楽部で先生やみんなに「うまい、うまい」と持ち上げられていたため勘違いしたのか、音楽大学に進むことにした。音楽大学に行けば学費がすこぶるかかるということも薄々知っていた。うちは裕福ではないけれど、どうせあと数年で世界がなくなるわけだし、もし借金したとしても問題ではないだろう……。そんな思惑があったような、なかったような……。

●初めてのコンクールで大失敗、頭の中が真っ白！

吹奏楽部で大勢の中で演奏していたときには、目立つところだけを練習すればよかった（それ以外は雰囲気でごまかしていた）。でも音大となると、ソリストとしてテストやコンクールなど、一人で演奏しなくてはならず、ごまかしがきかない。

ご想像どおり人生をあきらめている人間は、まじめに練習なんかするはずもなく、毎日ゲームセンターに入り浸っていた。

そうして迎えた初めてのコンクール。中途半端な練習で出てしまい、大失敗をする。一

図1 コンクールで失敗し、あがり症が加速



か所を間違えたのをきっかけに頭が真っ白になり、ステージ上で固まってしまった。その経験のおかげで、あがり症の症状は一気に加速したような気がする。

それからというもの、5人以上が集まる場所での自己紹介さえ苦痛になった。

仕方がないので、飲み会の席ではお酒の力を最大限に活用していた。

音大の指揮のテストでは、構えたとたん手が震えだして止まらなくなり、演奏者がどこからスタートしていいのかわからず、失笑を買った。演奏会の前日には屋上から楽器を落として、ぐちゃぐちゃになる夢を見るようになった。演奏会当日は、必ずおなかの急降下が起こる。

早く恐怖の大王、降りて来いやー!!

そう願っているうちに、普通に2000年が来て、それと同時にぽいっと社会に放り出されていた。

期待が打ち碎かれ、抜けがらのようになった（もともと抜けがら?（笑））私は、就職活動も一切しなかった。

そんな私を見かねて友達が紹介してくれたのは、ほとんど人と話さなくていい引きこもりのなアルバイト（詳細は言えないが、1日誰とも口をきかない日がよくあった）。そこでまたネクラ度を高めていった。

たちの悪いことに相変わらず変なプライドだけは高く、でも自分に自信は毛頭なかった。そんな不安定な人間が自分を安心させるためにすること。それは、自分と他人を比べ、人の悪いところを見つけては「私はあの人よりもマシ。大丈夫」と刹那的な安心を得ることだった。

街を歩いては、人の悪いところ、自分より劣っているであろうところを見つけては、心の中で、

「あの人よりは、私のほうがかわいい」

「あの人より、私のほうがまだ痩せている」

などつぶやいていた。こうして、性格までもひどい状態になっていった。

引きこもりのバイトを始めて2年になろうとしていた。大学時代の友達が飲み会に誘ってくれても、忙しいからとすべて断っていた。人前で恥ずかしい思いをするぐらいなら、友達がいなくなっても仕方ないと本気で思っていた。

そんなとき父親に、会社を法人化するので、経理（出納帳をつけるぐらい）として手伝ってくれと言われ、安請け合いした。

●場数を踏んでもあがり症は治らない！

ほんやりしか知らなかった父親の会社は、社会人向けの資格取得予備校だった。人手が足りなかったため、経理だというのにセミナー会場へ講師に同行し、受付や、ちょっとしたアナウンスもしなくてはならなくなった。

それまでの引きこもりのバイトのおかげで、自分が人前に立てないあがり症だということを半分忘れかけていたが、思いたさざるを得ない状況がやってきたというわけだ。

授業の終わりに、「来月はこのプリントを持ってきたください。日時と会場は〇〇です」と伝えるだけなのに、朝授業が始まってから夕方終了するまでの約6時間、ずーっとこのセリフを繰り返し練習した。練習しすぎて、「プリントってぷりん・とってという発音でよかったですか??」と不安になり、毎度パニックにおちいる。

いざ人前に立てば、生徒さんに心配されるぐらいの顔面蒼白。どもりまくる。

「聞こえませんか」などとツツコミが入ろうものなら、焦点が合わなくなり足元がふらついてくる。講師に助けてもらったことも何度もあった。

親には大金をかけて音楽大学に行かせてもらった恩がある。簡単に逃げ出すわけにはいかない。

自分自身を変えないと体がもたないぞ……と思うものの、どうしたらいいのか、誰に相談すればいいのか、さっぱりわからなかった。友達との縁も自分から切っていたようなものだったし、自分の欠点を友達に相談するなど、そもそもプライドが許さない。

そんな時、ふと、毎日大量の本を読んでいる父親を思い出した。

「そうだ、本に解決策が書いてあるかもしれない」と、慣れない本屋へ行ってみた。あがり症の克服本を見つけて安堵したのもつかの間、目に入ってきた「場数を踏もう!」との文字に、大きくツツコミを入れたのをよく覚えている。

場数を踏んで治るなら、とつくに治つとるわー！

そのとき偶然にも本屋でパワープッシュされていた、『あなたもいままでの10倍速く本が読める』（フォレスト出版）というフォトリーディングの本が目についた。ノストラダムスのおじさんに騙されて勉強をすっかりやめてしまってから、マンガしか読んだことなかった自分に必要なスキルだと察知したのだろう。とつさに手に取り買ったものの、活字ばなれしすぎた私にはやっぱり読めなかった。

こうなったらやけくそだ。騙されてもいい！

そんな気持ちで、本の間にはさまっていたチラシを見て、このフォトリーディングのセミナーに行くことにした。自ら勉強に行くなんて、人生初のことだったように思う。

そこで初めて、人間の「脳」についての面白い話をたくさん聞くことになる。

自分の頭の中にそんなものがあるなんて、全然知らなかった。自分では意識できない意識、無意識？ 右脳？

はじめは「ふーん」って感じだったけれど、ふと思い出した音大時代のある思い出が、

脳への興味を後押しした。

●音楽を聴いて昔の記憶がよみがえる

音楽大学の授業の中で唯一興味を持てたもの。それは「人間学」の授業だった。

内容というよりは、先生のキャラクターが面白く、ストレスフリーで受けられた数少ない授業だったような気がする。

その授業の中で先生がこう言った。

「来週はある実験をするので、小さい頃に聴いていた曲を持ってきてください」

えー、めんどくさいー、と口では言いながら、内心ワクワクした。「実験」なんて小学校以来ではないか。

私は小さい頃の記憶をたどって、ゴダイゴの「ガンダーラ」をチョイスした。テレビ番組「西遊記」のエンディングソングだ。CDをレンタルし、翌週の授業に持って行った。

「はい。じゃあみなさん、小さい頃に住んでいた家の間取り図を書いてね」と先生が言う。私は書く。玄関、リビング、トイレは……ん？ トイレとお風呂ってどこだっけ？ 台所までどうやって?? あれ? あれ?

結局、庭と玄関とリビングしか書けなかった（誤解のないように言っておくが、決して豪邸ではない。田舎の賃貸2LDKほどの家）。

「はい。じゃあ目を閉じて、持ってきたCDを聴いてください」

♪インガンダーラ、ガンダーラ。

ゼイセイイ ットワズイン イーソディア♪

うわー。ゴダイゴ、今聴いても新しいー。いい声ー。などと思いつつ、でもできるだけぼーっとしようと努めながら聴き進めていると、小さい頃、父と母に両手を引っ張ってもらいながら坂道を登っていくイメージが浮かんできた。ときどき、父と母が「びゅーん」と言いながら、つないでいる手を上に持ち上げ、私は即席の空中ブランコを笑顔で楽しんでいる。愛情をかけてもらったんだあと、少しウルウルした。

「聴き終わったら、もう一度小さい頃住んでいた家の間取り図を書いてください」

すると、おおーoooooooo!!! 書ける。書ける。全部書ける！

もう隣の家まで書けそうな勢いで書けた。

図2 当時の音楽を聴いたら間取りを思い出した！



「これがみなさんの脳の力です。潜在意識って面白いよね。生まれてこれまでに見たり聞いたり体験した記憶はすべて、潜在意識の中に入っているんですよ」と先生が説明してくれたかどうかは定かではない。おそらく音大だし、「音楽にはこんなにすごい力がありますよ」的なまとめだったんじゃないだろうか。

それはまあいいとして、このおもしろい体験が、「脳」を学ぶことで自分は変われるかもしれないという期待を後押しした。

フォトリーディングのおかげで本への抵抗がなくなり、脳科学の本を中心に1日に何冊も読んで読んで読みまくった。右脳開発のセミナーなどにも足を運び、脳の面白い話をたくさん知ることができた。

しかし、だ。

私の状態は何ら変わらなかった。相変わらず予備校のアナウンスでは緊張しまくり、それはどんどんひどくなっていくようにさえも感じられた。

ほぼ声をかけられなくなっていた友達飲み会に、お情けで声をかけてもらったときも、やはり仕事が忙しいからと断っていた。

知識は仕入れても、結局は以前と同じ行動しかしていなかったのだ。これでは、いつまでたっても変わらないなあ。

私は思い立ち、脳を学び始めてから書いていたブログにこう書いた。

「これから誘われたら、断らない」

腹をくくったのだ。飲み会に誘われたら、がんばって自己紹介するぞ！

そんな意気込みをもって書いた。でも、それを書いてすぐ声がかかったのは、飲み会ではなく、なんと講演の依頼だった!!

ブログを読んでくれたある高校の先生から、「ブログに書いてあるようなことを講演してほしい」という驚きのオファーに、私の脳は全力で断る理由を探した。

でも、ブログに書いた「断らない」という言葉のパワーは思った以上に強力で、結局、断れなかった。しかも、本番は10日後だった。

5人の前でもしゃべれないというのに、その初めての講演会の聴衆は100人（生徒50名、保護者50名）で、1時間も自己変革や感謝力について話さなくてはならないらしい。ガクガクブルブルルルル。

絶体絶命とはこのことだ。もう逃げられない。もしこのまま当日を迎えてしまったら、ステージに上がる前に泡を吹いて倒れてしまうかもしれない。

もうやるしかない。やるしか……。

私はそれまで本やセミナーで学んだことをすべて掘り起こし、自分改革プランを真剣に考えた。そしてそれにしたがって、**ただただ素直に10日間実践した**。

結果、生まれて初めての講演会は、大成功だった。

楽しすぎた。1時間と言われていたのに、盛り上がりすぎて、40分もオーバーしてしまった（すみません）。

講演を終え、新幹線で広島へ帰り、自分の部屋に戻る。そして一人叫んだ。

「やったったあー!!!」

1999年に死に損なったことを、喜びに変えられた10日間のチャレンジだった。

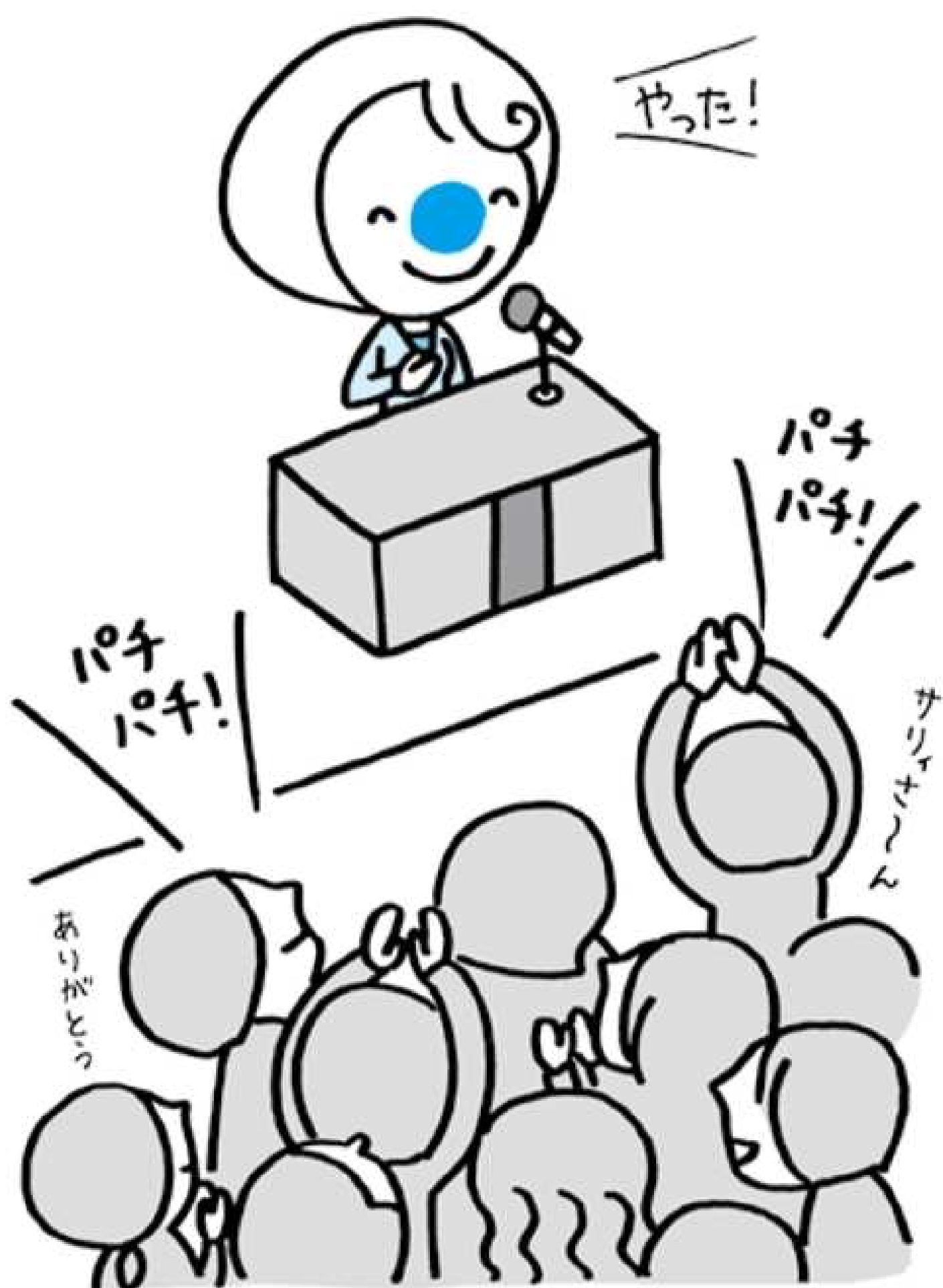
●人は短期間で劇的に変われる！

脳を知り上手に利用すれば、人は劇的に変われるということを知って以来、ますます脳科学や心理学への興味が湧き、右脳教育の第一人者である七田眞先生や、神経言語プログラミング（NLP）の創始者であるリチャード・バンドラ博士にも直接師事し、学びを深めた。

予備校では、受験生のメンタル面を支えるメンタルコミュニケーショントレーナーという役割を担うようになった。20代～60代の生徒さんの悩み（受験だけに限らず、家族や仕事、恋愛などの人間関係、生き方など）を聞いて共に考えてきた経験は、どんな悩みも、本人が逃げずに立ち向かえば必ず解決できるのだという、人の脳力への絶対的な信頼につながった。

1分足らずのアナウンスさえも、ガクガクブルブルしてまともにできなかつた私が、数百人の生徒さんの前で、受験に前向きに臨むためのモチベーションアップの授業を行えるようになった。今では、講演で誰も眠らせない自信がある（笑）。

図3 生まれて初めての講演は大成功！



また、脳や心理学をビジネスに利用できることも知り、積極的に予備校の経営に携わるようになった。マーケティングや企業ブランディングにも応用した。また予備校の授業形態を大きく変更し、顧客の脳力を高める仕掛けをたくさん作った。

その後、予備校の代表取締役となり、売り上げを前年比350%アップさせた。

現在は予備校の経営を離れ、引き続き、メンタルコミュニケーショントレーナーとして、今までの経験を活かし、脳科学や心理学などを用いたあがり症克服などのプライベートサポートや、業績アップのためのビジネスサポートを行っている。



話し方教室に数百万円投資しても あがり症が治らない人も

私がクライアントさんに、あがり症克服の仕方を伝授すると、長年悩んできた人ほど、「え？ たったそれだけ？」という顔をする。

「これだけです」と私は自信満々に言う。

おそらく、長年悩んできたのだから、それに見合うすごく難しい克服法が必要なんだと知らないうちに期待してしまうのだろう。

「克服は簡単です」

この言葉をいかに早く、そうなんだ〜♪と思えるかがカギとも言える。

さあ、信じて言ってみよう。「克服は超〜簡単！」

私のセッションを受けてくれる人の中には、過去に、あがり症を治すために「話し方教室」に何度も足を運んだ経験を持つ人が少なくない。

「あがり症克服には場数を踏むしかない」という迷信が、そうした教室へと足を運ばせる

のだろう。私に言わせれば、一般の話し方教室は、「上手な話し方」を習うところであつて、あがり症を克服するところではないはず。泳ぎ方も知らないのに、いきなりタイムを競うスイミングスクールに入ってしまうようなものだ。

大勢の前でおぼれて、水を見るだけでも気分が悪くなるようなトラウマを抱えることになつてしまうこともあるかもしれない。

●あがり症克服は簡単だ

彼らに聞いた話では、事前に話し方教室の講師に「あがり症で悩んでいる」と相談していたとしても、「では、何でもいいので一人ずつみんなの前で話してみてください」などと、無茶振りをされることもあったという。

もちろん上手に話せるわけもなく、失敗の記憶をさらに強く持ってしまったそうだ。

講師に、「あがり症は治りません」と断言され、克服したくて遠くから参加したのにと、怒りを感じたこともあったという。

でも、安心してほしい。繰り返しになるが、あがり症克服は超簡単だ。

何十年も前ならいざ知らず、今はこれだけ**脳科学の研究が進んでいるのだから、無意味な根性論はもう止めよう。**



あがり症になる メカニズム

あがり症に関することによく言われていることとして、

「開き直って、あがっていることを公言すればあがらない」

「自分を、本当の自分以上に良く見せようとするからあがる」というものがある。

前者について、私も「すみません。あがっています」と言ってみたことがあった。

でも、そうやって自己開示したからといって、心臓のドキドキは止まらないし、手足は震え続けた。すらすらと口から言葉が出てくるわけでもなく、逆にひどくなったような気さえした。

そして、後者について、私自身、プライドだらけの自分と、自信のない自分との差が、過度な緊張を生んでいたのだと言われたら、確かになるほどと思う。

しかし、私のところにあがり症克服のセッションに受けに來られた方の中には、「私は別に自分を良く見せようとしているつもりはないんです。普通にしゃべれたらいいんです。でも信じられないほどあがつてしまい、困り果てています」という方もいた。

また、本当はできないのに、「僕、〇〇できるよ!」といきがつている男の子をたまにみかけるが、まったく緊張している気配はない。

うーん。どうやら、必ずしも両者が正しい指摘とも言えないのではないだろうか。

それでは、あがり症になる理由とは何だろうか。

生まれてすぐ、あがり症の赤ちゃんは存在しない。現在、覚えているか、覚えていないかは別として、あがり症の人は、ある場面で自分の状態（顔が赤くなる、震えるなど）をネガティブに自覚した出来事、経験が必ずあったはずだ。それが強烈であつたり、何度も繰り返すことによって、状態が激しくなり、結果、あがり症になる。

私の場合は、クラスのみんなの前で答えられない↓顔が赤くなる↓恥ずかしいの繰り返し……。最後はみんなに見られるだけで顔が赤くなる反射が身についた。見事、あがり症の出来上がりだ。

そもそもドキドキしたり、震えたりするのは、「今大事な状況ー！　がんばれ自分ー！」と、体がパワー（血液）を送ろうとしてくれているのだ。そのため、1回に送り出す血液量を変えられない心臓は、ポンプの回数を増やすしかないので、いつもよりも速く動く。それがドキドキの原因だ。

震えるのもそう。手の先、足の先まで血が行き届くように震えるのだ。

私は手にもものすごく汗が出るんだけど……という人もいるかもしれない。それも同じく、人間が昔、パワーを出さなきゃいけないときの名残と考えられる。敵が襲ってきて戦わなきゃいけないとき。または獲物を捕えるとき。槍や石などの武器を持ったときに、手が湿っていないとするつとすべってしまい、やられてしまう。だから「今、大事な時?!　がんばれ自分ー!!」というときに、体は応援のつもりで掌から汗を出しているのだ。

それなのに、私たちと言ったら、その体からの応援をネガティブに自覚し続け、どんどん状態を悪化させ「あがり症」にしてしまったのだ。

まずは自分に謝ろう。

誤解して、ごめんね。

そして、ありがとう。



これを知れば 克服の仕方がわかる！

以前の私のように、みんなに見られるだけで顔が反射的に赤くなる。このような反応が体の中に組み込まれることを、「脳にプログラミングされた」という。

分かりやすい例が「梅ぼし」を見ると「唾が出る」という反応だ。これは過去の経験を通じて、体が自動反応するようにプログラミングされているのだ。

実は、プログラミングを変えて、苦手なことを克服するのは意外に簡単だ。この本に書いた「5つの魔法」を理解し、実践してもらえばいいだけである。

だが、方法だけでなく、どうしてそうなってしまったのかを知っておいていただきたい。そうしないと、何度も病気を繰り返してしまう人のように、よくなっても、またすぐにもとの状態（病気の状態）に戻ってしまうことが考えられるからだ。

そのために、知っておいていただきたいことは、「健康な心のつくり方」である。結論から言ってしまう。

人間の「体の健康」と「心の健康」のつくり方は、実は同じなのだ!!!

とても大事なことなので、もう一度言いますね。

人間の「体の健康」と「心の健康」のつくり方は、実は同じです!!!

あ、あれ？　なんとなく反応が薄いような……。

私としては「えーーーー!!??　マジで?!　すごい!!」という反応を期待していたのだが、仕方がない。

もっと噛み砕いて分かりやすく説明するので、徐々に「スゴイー!」と分かってください。お願いします。なにしろ、これは私が生きてきた中で一番の大発見なので!

●「体の健康」と「心の健康」のつくり方は同じ

次ページの上側のイラストに言葉をあてはめて、誰でもよく知っている「体の健康のつくり方」を簡単に説明してみよう。カッコの中にはどんな言葉が入るだろうか？　ちよつと考えてみてほしい。

図4 体と心のつくり方

体のつくられ方

- ① () に入れ
- ② () し
- ③ () する



心のつくられ方

- ① () に入れ
- ② () し
- ③ () する



答えはこうだ。

①「食べ物」を入れ

②「代謝」し

③「排泄」する

「人間の体は何からできている？」そう問われれば、この図の通り、体の①の「食べ物」からできていると言える（ということは、広島に住んでいたときの私の体は、行きつけのカフェエスプレッシーポの「スパイシーカレー」と、流行屋の「つけ麺」からほぼできていたと推測できる（笑））。

次に、体の中で行われている②の「代謝」だ。

栄養素をエネルギーに変え消費するシステムを代謝といい、古い細胞を新しい細胞に生まれ変わらせたりするのもみんな代謝の働きによるものだ。代謝は生命活動そのもので、この機能がうまくいっていないと健康は保たれない。

最後に③の「排泄」。

ちゃんと排泄するということも、健康な体づくりには欠かせない。

排泄というと、いらぬものを出すというイメージが強いと思うが、そうではない。究極のいいうんちは美しいのだ。たとえば生まれたばかりの赤ちゃんのうんちはほっこりしていて、いい匂いらしい。

自分の便を見ていい感じなら、①の「食べ物」と②の「代謝」がうまくいっていると見える。便は体からの通信簿のようなものだろう。

「体の健康のつくり方」を説明したので、次はいよいよ「心の健康」である。

体は見えやすいが、心は見えない。だから「体の健康」より「心の健康」のほうが分かりにくいかもしれない。

しかし、それらが同じようにつくられているということが理解できていれば、心の健康について理解しやすい。心を死ぬまで若々しく保つことも可能になる。

●人間の心は「情報、記憶の更新、発信」で成り立っている

では同様に、39ページの下側のイラストに言葉をあてはめてみよう。

心の「食べ物」にあたるものは、何だろうか？

心の「代謝」とは、何をどのようにすることなのだろうか？

心の「排泄」とは、何をさすのだろうか？

私の考える答えはこれだ。

- ①「情報」を入れ
- ②「記憶を更新」し
- ③「発信」する

「人間の心は何からできている？」そう問われれば、①の「情報」からできていると言える。つまり心は、情報からつくられた記憶の集合体と考えられる（したがって心は脳そのものといえる）。

何でもかんでも情報を入れていけばいいのかと言えばそうではない。新しくて価値のある「いい情報」を得たほうが、もちろんいい記憶はつくられやすい。ネガティブなものや価値のない情報ばかり取り入れていけば、やる気がなくなったり、憂鬱な気分になったりと、心の健康を害してしまうのだ。

②の「記憶の更新」とは、入ってきた新しい情報によって必要なくなった古い記憶を新しい記憶に書きかえることだ。新しい情報を遮断し、過去の古いネガティブな記憶をひたすら思い出してグルグルとめぐらせていると、心の病になってしまうのも容易に想像できるだろう。

健康な心づくりには③の「発信」も欠かせない。発信とは、言葉や態度、行動などだ。それは先ほどの「排泄」と同様、心が健康かどうかをチェックできる、いいバロメーターである。

便と同じように、心が健康な人は言葉や態度、行動が美しい。

自分の発信がいい感じなら、①の「情報」と②の「記憶の更新」が、うまくいっている証拠といえる。

● いい情報を発信しないと心が病んでしまう

良い情報を入れず記憶の更新をしないとうまく発信ができなくなる場合がある。心の便秘と言えるだろう。

発信がつまってつまって仕方がない人はとても苦しいので、いつも下剤となり得るものを探している。例えば、ネット上で誰かに対して誹謗中傷をしている人がいるが、それは、悪口を発信することで心の便秘を解消しようとしているのだ。

誰かの悪口を言うなど、心の下剤を利用した場合は、体の下剤よりも注意が必要である。なぜなら、自分が吐いた暴言などは、一番に自分自身に入ってくる「情報」になるからだ。悪い情報を入れれば当然心が腐敗する。負のスパイラルに陥るのだ。

●場数を踏んでも治らない理由

では、心の不調として「あがり症」を考えたとき、この①②③のそれぞれ、どこがうまくいっていないのだろうか？

心は、すでに中にある構成要素の割合で、情報を自動受信してしまう傾向がある。

たとえば、心の中が、70%ネガティブ、30%ポジティブだったら、外から70%ネガティブな情報を受け取ろうとし、30%ポジティブな情報を受け取ろうとするということだ。

したがって①の「情報収集」においては、「あがり症」「緊張」「スピーチ下手」「うまくいかない」「人の目が怖い」など、うまくいかない情報ばかり収集していることが考えら

れる（心の中がそういった情報を求めている結果ともいえる）。

人と話していてちよつとでも「言葉が詰まった」「赤面した」「震えた」などがあつたら、自分があがり症である理由の裏付け情報として収集してしまうのだ。

他人を見ているときもそうだ。人の緊張しているところ、うまくいっていないところにばかり目が行ってしまう。

心の中が「あがり症・スピーチ下手」でいっぱいだから、自然とそういう情報を集めてしまうのだ。

次に、②の「記憶の更新」。

①でうまくいかない情報しか収集していないため、当然だが良い情報、うまくいく情報で記憶の更新ができない。

そのため思い出すのは、うまくいっていない記憶だけだ。何度も何度もうまくいっていない記憶を思い出しては体感するので、ますますその記憶は強く焼き付くことになる。

次に③の「発信」。

もちろん良い情報を得ているわけでもなく、成功の記憶を持っているわけでもないの

で、そこから発信（言葉や態度、行動など）するものは、やはりうまくない発信Ⅱあがり症色の濃いものになる。それをまた①の情報として収集するので、場数を踏めば踏むほど、どんどん苦手意識を高めていくという結果となる。

●心の負のスパイラルから抜け出す方法

この一見抜け出しようのない心の負のスパイラルを解決する方法は、実はとても簡単だ。すでにお気づきの方もいらっしゃると思うが、この本で心に「新しい情報」を入れ、「記憶を更新」し、「発信」をコントロールすればいいのだ。

その具体的な方法は、次の章に続く【5つの魔法】である。それを実践していただければ克服は可能だ。

●うなずきながら笑顔で読み進めよう

魔法の効果は強力だが、今現在の情報収集のクセをかんがみて、念のために事前にルールをつくっておく。

このルールを厳守してほしい。

ルール…うなずきながら笑顔で読む

これは、脳に「受け入れ」を示す強力な刺激である。

心の中が「あがり症・スピーチ下手」で満たされている場合は、いくら効果のある魔法を知ることができるチャンスだとしても「どうせ自分には無理だ」などと、うまくいかない理由を探しながら読んでしまいやすい。だからこのルールが必要になってくるのだ。

文章を読むときや勉強するときに、眉間にしわをつくる表情をすることがクセづいてしまっている人も少なくないようだ。

でも新しいことを学ぶということは本来、人間のワクワクを刺激する欲求なのだ。

「これ何？　なんで？？」といろんな情報を取り入れようとしている子供は、眉間にしわをつくり難しい顔で聞いてはいないはずだ（もしいたら、その子の親の顔を見てみよう。親の眉間にくつきりしわがあるはずだ。子供はマネの天才！）。

このルール、「うなずきながら笑顔で読む」を実践すれば、脳が、

「おっ、この情報に興味があるんだな。必要なんだな」と認識し、ちゃんと情報として取

り入れてくれる。

本をうなずきながら笑顔で読むなんて、ヘン？

イエス、結構ヘンである。しかし、たとえヘンでもあがり症やスピーチ下手が克服できれば、しめたものじゃない？

さあ、そろそろ5つの魔法を知るときが来たようだ。

準備はいい??

今うなずいた人だけ、次の章へ行つてよし！（笑）

プロローグのまとめ

- ・あがり症克服は、超簡単！
- ・あがり症の人は自分の状態（顔が赤くなる、震えるなど）をネガティブに自覚した出来事、経験が必ずある。
- ・心（脳）のつくられ方を知れば、解決策がわかる。