

2024年度

Peach Women's Business School

第13回

登壇者：ピーチコーポレーション株式会社

代表取締役社長

松田 真理

講演テーマ：「プレゼンテーション」

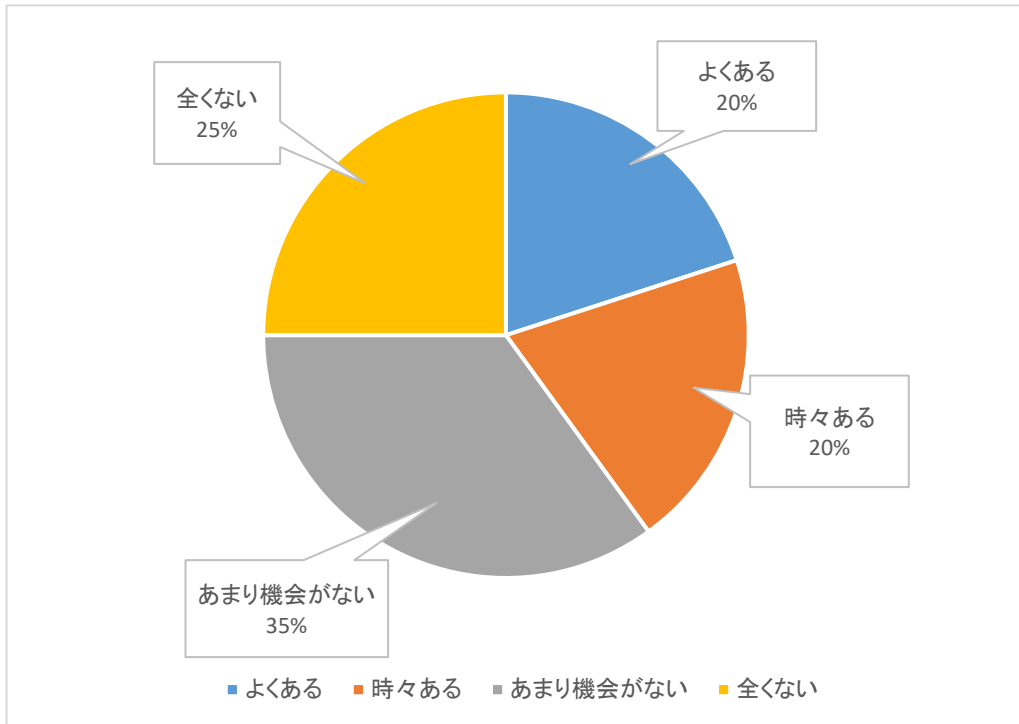
2024年度PWBS 第13回アンケート集計結果

研修日：2025年2月5日(水)

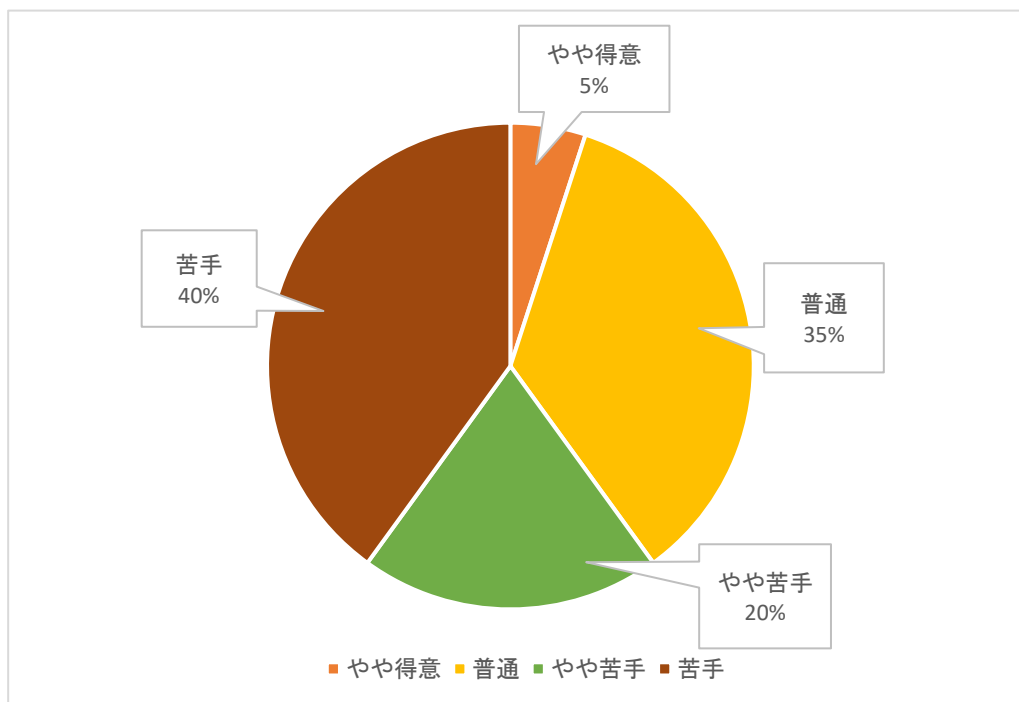
登壇者：ピーチコーポレーション株式会社 代表取締役社長 松田 真理

講演テーマ：「プレゼンテーション」

(1) 普段、プレゼンをする機会がありますか。【よくある、時々ある、あまり機会がない、全くない】



(2) プレゼンは得意ですか。【得意、やや得意、普通、やや苦手、苦手】



その理由をお聞かせください。

プレゼンをする機会はあまりないのですが、人前で話すということについては、まず緊張が身体（声、表情、震えなど）に出てしまうことで焦り、考えていた内容が真っ白になってしまったり、考えていたのと違う言い回しをしてしまって後悔することがあるため、苦手だと考えていました。

ただ、今回の講義を受けた後では、そもそも話す内容に対する主張が固まっていないことが根底にあるのだろうと思いました。先生が私の文章を要約してくださった際、とてもスッキリしており、自分の立場が明確で話が入ってきやすいと感じました。私が苦手としているのは自分の意見を“言い切り”で伝えることであり、簡潔な文にしようとすればするほど、誤解を恐れて苦手意識が顕著に出るのだと思います。

人に何かを伝えること自体は嫌いではないが、人前に出ることがあまり得意ではないため。また、緊張していると何を話したかったのかわからなくなり、飛びやすい。

注目されることが苦手ということもありますが、プレゼン後にどのような質疑が来るのか分からないことへの恐怖から身構えてしまうためです。一方で本日の講義からこれは準備不足や勉強不足などの怠慢からくるものではないかと反省しました。

業務の中で、採用セミナーでの会社説明や社内研修の講師を担当する機会が多く、練習してきたため。また、受講者から「わかりやすかった」「ききとりやすかった」等の感想を頂くことが多く、どちらかといえば得意だと思う。

塾の講師などの経験があり、人前で話す事自体はあまり緊張したりしないのだが、しっかりと説得力のある話し方ができているかという点と違うと思うため。

準備に時間をかけるとプレゼンができるが、もう少し定型化して、時間をかけずに数をこなせるようになりたいと思っています。先生の仰っていた準備フローを何度かしていくうちに慣れていきたいと思っています。

人前で喋ることが苦手な上、経験値も低く、場の空気にのまれてしまう。現在一番の悩みです。

苦手意識が強いかと感じます。人前で話すという点において、例えばオンラインなどを通してのプレゼンであれば対面のプレゼンよりは自身の難易度は少し低くなるかと思われます。

プレゼン時に緊張してしまうと練習通りにできないことがあるため。

そもそもプレゼンをする機会が少ないため、経験不足は否めないと思っています。このため、プレゼンテーションのスキルを磨くチャンスが少なく、自分の表現力や話し方に自信を持ってないことがあります。また、多くの人の前で話すことに対して強い緊張を感じてしまい、その結果としてプレゼンに対して苦手意識を持っています。

人前に立つと緊張し、良いプレゼンができないから。

プレゼンテーションの本来の目的である、聞き手の心を動かし行動を起こすきっかけを作るといったところまで到達できておらず、自分本位での話が終わってしまっていると感じることが多いため。

職種が営業という立場なので、パワーポイントを使用しプレゼンする機会が多いため。

プレゼンの機会が少なく、緊張してしまうことが多いです。

对客户向けのセールスに関するプレゼン機会はよくありますが、それ以外のプレゼン機会はあまり多くなく、今回の研修で難しさを感じました。サービスやソリューションに関するプレゼンではなく、自分の想いや考えのプレゼン（というかアウトプット機会全般）についてレベルアップしていきたいと考えております。

話す内容の準備さえしっかりしていれば、あとは聴衆の方を向く・声の抑揚・間合い に注意すればよいので。

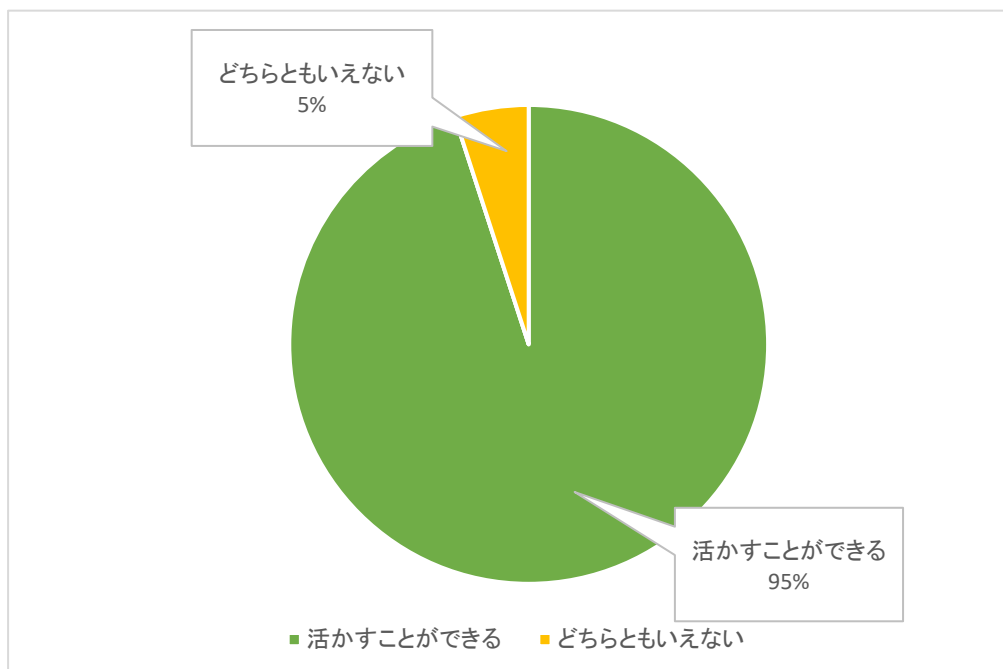
人前で話す時に緊張をしてしまい、息が続かなくなったり頭が真っ白になってしまうためです。

緊張しやすいのと、早口で何を話せばいいか飛んでしまうため

事前に練習をしていけば想定通りに対応できますが、練習していなければその場で臨機応変に対応するのは得意ではないためです。

人前で話すことが苦手で、緊張すると頭が真っ白になってしまうことがあるから。
自分の話すべき内容に興味を持ってもらえるか不安に思ってしまうから。

(3) 本日の内容を今後活かすことができそうですか。【活かすことができる、活かすことができない、どちらともいえない】



(4) 本日の研修の感想をお聞かせください。

冒頭にお話しして下さった、プレゼンテーションには聞き手が納得して心に響くことが求められるということ、何か一つでも持って帰ってもらおうという意識が必要であるということは、恥ずかしいことですが、私の中で抜けていた感覚かもしれないと思いました。構成や話し方、見やすい資料の作りなどについては勉強したこともありますが、このままでは自己満足のプレゼンテーションになりかねないと気付くことができました。

話の構成については、研修を受けた後、他の人（テレビや動画も含めて）の話をお手本に、どういったところが理解しやすい、あるいは理解しにくいと感じるかについて、無意識でアンテナを張っていることに気が付きました。特に私は、間を置くことや、相手の反応に合わせて大切なところを繰り返すことが上手くできていないと思うので、今回を機に、克服していきたいです。

「興味のあること」というお題を単純に解釈してしまい、テーマ設定で失敗したと後悔しました。人前で話すのが得意ではない不安から、話しやすさに逃げてしまった側面もあると思います。今後は教えていただいた様々な方法を意識してプレゼンに取り組みたいです。

自分の話し方を客観視する貴重な機会となりました。

またコメントされる中での、自分の意見を持つためにはそのレベルに達するまでの勉強が必要という言葉が最近身に染みて感じているところでした。プレゼンをするにあたって、その分野の知識が身につけていないと自信をもって発表できないと思うので、成果発表に向け該当分野を勉強したいと思います。

効果的なプレゼンにするための様々な手法を学び、大変勉強になった。また、自分のプレゼンを映像で見ることは今までほとんどなかったため、恥ずかしさもあったが、客観的に課題を確認することができた。講義の内容や先生からフィードバック頂いたことを活かして、「準備が8割」で成果発表会に臨みたい。

先生のお話しは何故説得力があるのか、心に響くのかということが理解できた。また自分の話しかた、姿勢なども客観視してアドバイスを受ける機会はなかったので、大変勉強になった。

先生が男性社会で乗り越えてきたコツを聞き逃すまいと思って聞いておりました。

- ・早いレスポンス
- ・完成度を高めすぎる必要なし

実務で実感することばかりです。

先生の培ったノウハウをもっと教えて頂きたいと強く思いました。

今回の1分間スピーチについて、準備不足が露呈してしまい反省しかありません。

準備不足でした。

先生のご指導と他の参加者の方々の発表はとても勉強になりました。

学んだ知識は日常生活における上司への報告、部署調整などに活用していきたいと思えます。

スピーチをしている自分の姿を映像を通し客観的に見れたのは新鮮でした。

声を録音して確認することはありましたが、空間も含め、「聞き手からみた自分自身はどう映るのか」を客観的に確認できたのはよい経験になりました。

腹式呼吸を使うということは初めて伺いましたので、毎日少しずつでも練習していきたいと思えます。プレゼンテーションに向かう前の事前準備、コツを学ぶことができたので、3月の成果発表会に向け、しっかりとアウトプットしていきたいと思えます。

すぐにプレゼンに活かせるテクニックや考え方を学ぶことができて良かったです。活舌の練習で、自分が思っているより大変だったので、表情筋を意識的に鍛えなければと思えました。

前述したとおり、苦手意識のあったプレゼンの基礎を学ぶことが出来たと思えます。今後は、研修を通じて得た知識を実践し、プレゼンテーション能力をさらに向上させていきたいです。

初めて自分がプレゼンしている姿を客観的に見て、姿勢や見え方等含めショックな部分もありましたが、このような機会はなかなかないので貴重な経験になりました。

また、受講生のみなさまのプレゼンも見て真似したい部分が多く、非常に勉強になりました。

プレゼンテーションに対する苦手意識が強く、研修が始まるまでは緊張でいっぱいでしたが、終わってみるとすべての研修の中で一番達成感があり、心に残る時間になりました。

先生から学んだ準備8割を肝に銘じて、何事も事前準備を徹底して臨んでいきたいと思います。

バタバタしていることを理由に事前準備8割と言われる中で、自分が納得いくまで練習し、落とし込めていないことが結果に現れると身に染みて感じました。最後の成果発表会は、研修での失敗を無駄にしないように、さまざまなパターンを想定して臨みたいと思います。

自分の発表しているところを録画して見るのは初めてでしたが、どこが悪いのかすぐに気づくことができました。今後発表の場で活かせるようにしたいと思います。

全く台本を見ない中で人前に立ってプレゼンすることはとても難しいと感じました。たった1分間のプレゼンでもです。話す内容を覚えておくこと、気持ちを込めて伝えること、プレゼン相手が聞きやすい・理解しやすいように伝えること等、前途多難ですが日常業務に取り入れていながら上達できるように取組みたいと考えております。

自分の話姿をビデオで見ることがないので、大変よい経験であった。

また1分という時間短さを実感。「なんとかなるかな」と思いのぞんだが、あまかったです。

自分では皆さんに目配せし話すことを心掛けていたつもりでしたが、ビデオで自分が発表している姿・表情を確認できて、訴えかけるには、まだまだ足りないということがわかり恥ずかしかったのですが、よかったです。

プレゼン事態ほぼやったことがなかったので、大人数の前で話すのは緊張すること、緊張を和らげるには準備がかなり必要であることを認識した。

また自分の姿を客観的に見ることもなかったので、実際自分の話し方内容を見ることができ、自分の普段の姿から改善が必要であることを認識でき、すごく良い機会になりました。

自分のプレゼンを客観的に見ることができ参考になりました。大体いつも通りに取り組んだので、私の話し方はお客様の本音を聞き出す関係は築けない、というアドバイスが心に残りました。常に改善を心掛けたいと思います。

普段プレゼンテーションをする機会がなく、とても緊張しながら今回の講義にのぞみました。自分のプレゼンテーションを動画で振り返りながら評価していただくのは初めてでしたが、客観的に見ることができ、たいへん勉強になりました。

また、ほかの受講生の方のプレゼンテーションについてはそれぞれの個性があり、とても興味深く参考になりました。それぞれの方への先生のコメントについても、自分にあてはまることも多く、たくさんの気づきがありました。

今までプレゼンテーションに苦手意識がありましたが、今回学んだことを活かして、成果発表会にもつなげていきたいと思います。