

# 2025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」

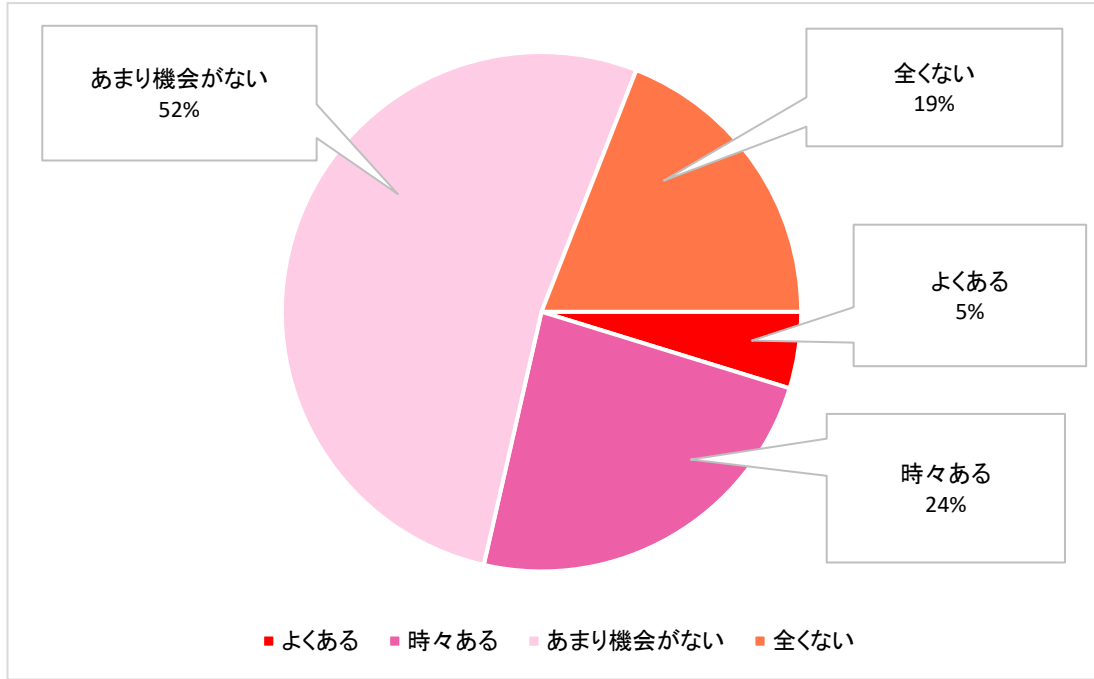
# 2025年度PWBS 第13回アンケート集計結果

研修日：2026年2月12日(木)

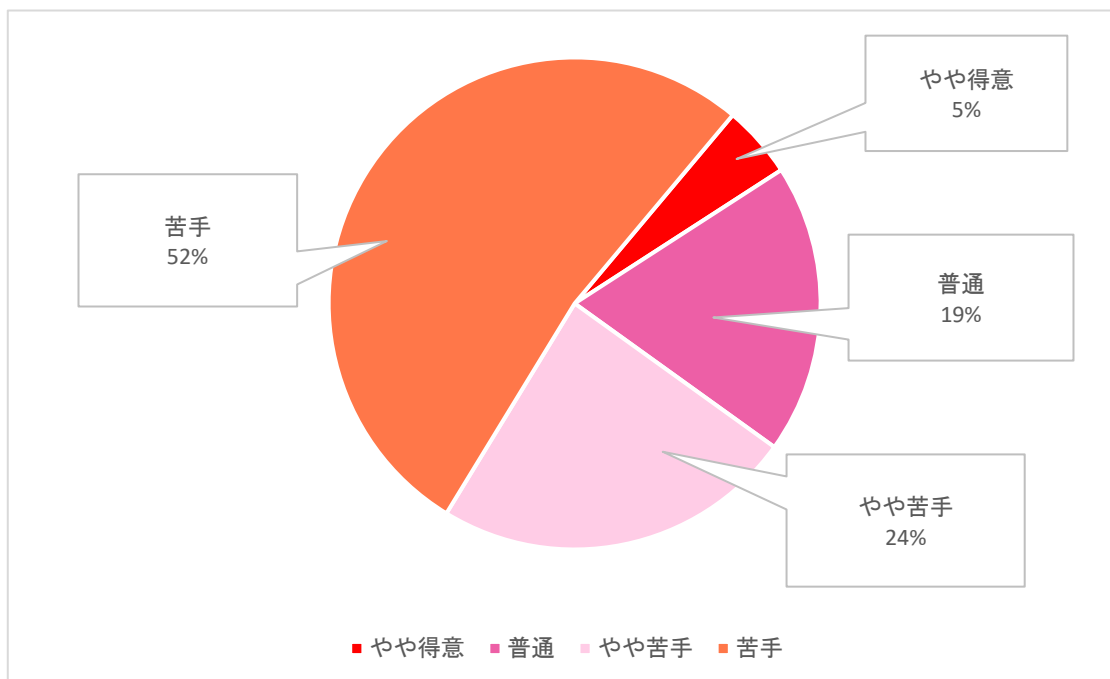
登壇者：ピーチコーポレーション株式会社 代表取締役社長 松田 真理

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。

あまり場数を踏んでおらず、どうしても緊張してしまうため。

緊張しやすく人前で話すことが得意ではなく、自分の意見が聞き手にどう捉えられるか不安で自身が無いため。

プレゼンターよりファシリテーターとしての役割を求められることが多いため、純粋に場数がない。

人前で話す機会が減っているので、緊張してうまく話せないというネガティブなイメージを持ってしまっている（＝自信がない）からだと思います。

①緊張して早口になる ②原稿を事前に推敲していても、いざ本番になると「もしかして伝わってないかも」と考えてしまって、予定にない説明を加えてしまい、結果として冗長になる ……以上2点の理由により、「うまくなかったな」と反省することが多いです。

新卒時に銀行へ入社し営業職を経験したことから、人前で話すことが好きになりました。当時、業務終了後に指導担当の先輩に付き合っただき何度もロールプレイングを重ね練習したことが思い出されます。また、人事領域の業務に従事するようになってからは、新卒採用活動のイベントや説明会などでの会社紹介のプレゼンを行う機会が多くなりました。学生に伝わりやすい話し方を模索しながら、一日に何度も同じ会社紹介のプレゼンを繰り返す過酷なスケジュールの中で鍛えられました。

話すことに苦手意識はありませんが、普段の業務ではあまりプレゼンテーションの機会はなく、自分自身の話し方をブラッシュアップする機会があまりないためです。

人の前に立って発表するのが苦手だから。  
自分の伝えたいことをうまく伝えられないから。

そもそもプレゼンテーションに限らず、人前に立つことは幼い頃から苦手意識が強いから（自分が目立つことが嫌い）。緊張するから。

人前で話すことに緊張してしまい、話そうとしていた内容が飛んでしまったり、言葉が出なくなることがあるため。

大きい案件でのプレゼンは毎回プレッシャーを感じるもので、得意ではないです。  
自分で作成した資料の出来にもよりますが、毎回緊張します。

人前で話すと思うだけで緊張し、事前に準備している言葉があるにもかかわらず、頭の中がフリーズし真っ白になります。

文章を組み立てることが苦手なためです。

プレゼンテーションが苦手だと感じる理由は、どうしても緊張してしまい、ちゃんと話さないと、意識しすぎてしまうからです。

その結果、伝えたいことが聞き手にきちんと届いているのか、プレゼン中に冷静に判断できず、後で「あれでよかったのか・・・」と後悔してしまうことがよくあります。

事前準備はしているのですが、人前で話すこと自体に苦手意識があり、必要以上に緊張してしまいます。そうすると、「話そう、伝えよう」と思っていた内容が途中で上滑りしてしまい、自分の言葉としてうまく届けられていない、そんな感覚があります。

社外へのプレゼンには、人前で話すことの緊張から苦手意識がある

元々人前で話すのが得意ではないが理由となります

何らかの情報を把握してもらうために、整理して理解しやすいよう資料に落とし込み、どのような説明なら伝わるかを考えることは得意です。一方で、そこに自身の意見を入れたり、具体的な行動を提案したりすることが苦手なので、総合的には良い点も改善点もある状態です。

話しながら次の展開を考えたり、反応を伺ったりする多重タスクで頭が真っ白になることがあります。また伝えたい情報が増えて話が脱線し、結論を見失うことも多々あり、終わった後に自分でも何を話していたのかと恥ずかしくなる経験をしてきたので、プレゼンに対してはすごく苦手意識があります。

もともと苦手意識があったものの、回数を重ねるごとに苦手意識が少しずつ払拭されてきました。

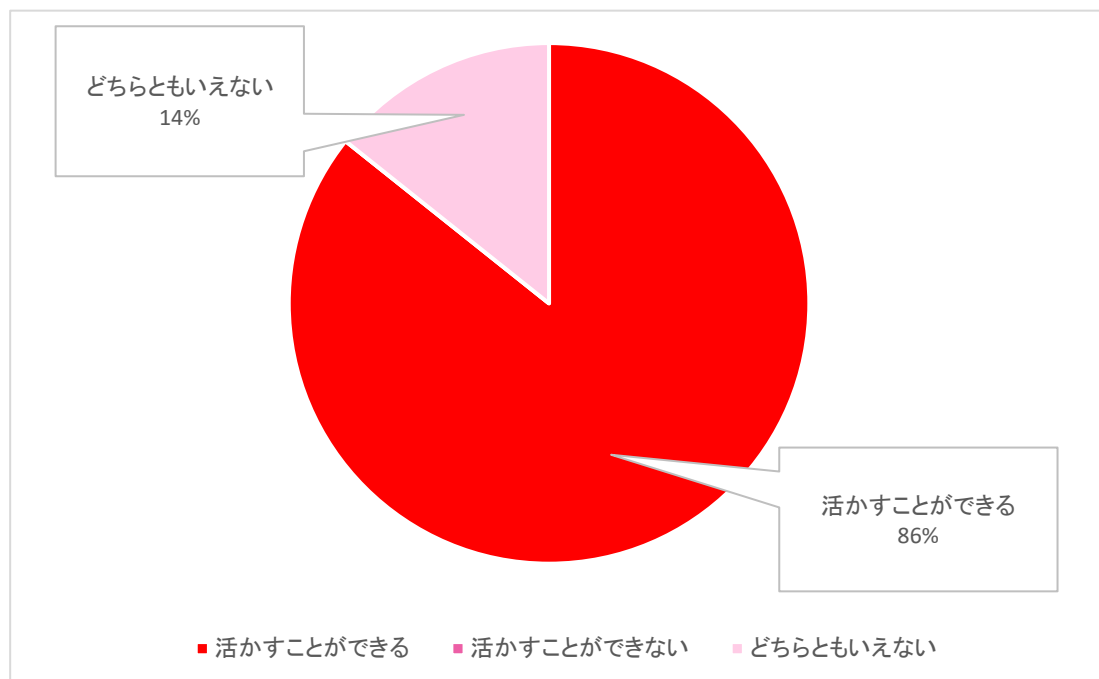
人前で話をするのが苦手なため。

場数を踏んでいないこともあり、人前で話すことの抵抗感。

自分が話している内容が的確に伝わっているかといった不安感。

質疑応答時、準備した内容以外を話す即応性が求められるテクニック不足。

(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】



その理由をお聞かせください。

自分のプレゼンを客観的に見て、話リズムが一定で間がないことをよく認識できたため。また、自分の考えや思考の理由を話すことでより伝わるプレゼンになるということも今後活かせる学びとなった。

話が分かりやすい、聞いていてすんなり入ってくると感じる人は、どのようなプレゼン、話し方をしているかがよく分かる講義内容で、実践したいと思ったから。

1対大人数ではなく、個人または少人数での場がほとんどであるため。

自分のプレゼンしている姿を客観的に見返してみると、今の自分に必要なことがとても分かりやすく見えてきました。緊張してしまっ  
て、楽しんで話す余裕がなかったので、「一番伝えたいことは何か」「自分との対比」をきちんと整理して、しっかり準備しておくことが大切  
だなと感じました。

プレゼンの内容として個人的なことをあまり入れない方が良いのかと思っていたのですが、「感動して印象に残る」ためには、自分ごととし  
ての話も一部加えた方が良いとわかり、とても参考になりました。

本日の自分のプレゼンに松田先生からのアドバイスをいただける機会は、大変今後も活かせると考えております。前述の経緯で、人前で話すことが好きになったものの、自分の意見を述べるような場面でのプレゼンの経験はあまりありませんでした。そのため、今回のように自分の考えを整理し、一番伝えたいことのプレゼンには大変苦戦しました。アドバイスは的確で、「自分が言いたいことを書き出す」「その中で一番言いたいことを整理する」など一見簡単そうに思えて、忘れやすく大切な点をご指摘いただきました。

成果発表会に向けて、発表の内容を推敲することにばかり目が行っていましたが、あらためて発表の仕方を考える機会になったからです。また、「間」や「ウンパのリズム」、「声は丸く落とす」などは、少人数の前で発言するときなども活用できると思いました。

資料を作るポイントや、発表の仕方等を教えていただいたからです。資料作り等ただ進めるのではなく、時間や目的に応じて一番伝えたい事とそれを補足する情報を選定することが必要だと学びました。また話し方だけでも説得力が増したり、伝わりやすくなる等、想像以上に効果があると感じました。

私は採用担当として、学生の前でプレゼンテーションをする機会が多く、今回の講義はまさに業務に直結するものだったからです。とくに自身のプレゼンの様子を踏まえて、松田社長からフィードバックを頂いたこと（早口で声が上ずること、文章が長いこと）は、すぐにでも実践したいと思います。

実践的なテクニックをわかりやすく教えていただきました。  
特に表情や間のとり方などは、プレゼンに限らず、日常の業務でも意識して活用したいと思います。

現在、プレゼンはオンラインで実施するケースが多く、なかなか対面 & 前に出て…という機会がありませんでした。着席でのプレゼンと、スタンディングはまた違うものがあるな、と感じました。  
その為、今回客観的にレクチャーいただき学びになりました。

研修で教えてもらった内容は、直ぐに取り入れることができることばかりでした。それを自然にできるように身につけて活かすことができるようになるには時間がかかる。

自分自身のスピーチ振り返ってみると欠点ばかりで直せる気はしないのですが、まずは上手な方のスピーチの真似をするなどして改善に取り組みたいと思ったためです。

これまで具体的にプレゼンについてアドバイスをいただく機会があまりなかったため、今回の内容はどれも「なるほど」と思うことばかりでした。元アナウンサーである松田先生の実体験を交えたアドバイスはとても分かりやすく、スツと心に入ってきました。  
ネットでも「プレゼンのコツ」はよく目にしますが、実際にはうまく活かせておらず、なかなか身につけられていませんでした。  
やはり最後は「場数」だと思うので、これまで避けがちだったプレゼンの機会にも、これからは積極的に挑戦していきたいと思えます。

相手の理解を得るために資料のビジュアルに加えて“聞き取りやすさ”も重視して、『間』・場面に応じた声の使い分け・数字の部分はゆっくり話す を意識して活用していきたい。

プレゼンを行う事は今の部署・職務ではありませんが、キャリアを積むごとに人前で話すことが増えていきます。顔の表情や声の伝わり方で印象も変わりますし話をする内容について【結論→理由→具体例→結論】を意識していきたいです。

話す内容の構成や準備がいかに大切であるかを知ることができたからです。不安が残る中で本番に臨むことも多かったので、緊張と自信を持っている状態でこれからはプレゼンをしようと思います。また声のトーンや間、表情でプレゼンの印象がガラッと変わってしまうことを再認識しました。これまでは内容に気を取られ、話し方まで意識を向けられていないことが多かったので、この点についても実践してみようと思います。

プレゼンにおいてもやはり準備と練習が大切だと思います。会話とは異なるテクニック等もあるので、今後プレゼンの機会があれば活かしていきたいと思いました。

「間（ま）」には、確認のためだけでなく、相手の興味を引きつけたり、余韻を残したりと、さまざまな役割があることを学び、今まで意識していなかった部分だと感じました。

また、「数字はゆっくり話す」など、聞き手に伝わりやすくするためのすぐ実践できるポイントも学びました。

さらに、自分のスピーチ映像を見返したことで、笑顔を意識していたつもりでも、実際には想像以上に表情が硬く見えていたことに気づきました。

“伝わる表情”を作るには、思っているよりも大きく表情を動かす必要があると実感し、今後の改善点として意識していきたいと思えます。

プレゼンをするにあたり、どのような心掛けや振舞いが必要なのかを学べたため。

今後周囲に提案をする際（パワポを用いるようなプレゼンでなくても）、事前に話す内容を入念に準備することも重要ですが、表情や声、テンポなど少しのテクニックを用いることで、話し手と聞き手の双方にとってwin-win生み出す一つになると考えました。まずは、研修最後の発表で早速活用したいです。

#### **(4)本日の研修の感想をお聞かせください。**

プレゼンの内容は興味があり伝えたいことだったが、人に伝えることよりも覚えた文章を話しきることを一番に考えてしまっていた。松田社長が「プレゼンは準備が8割」とおっしゃっていたが、しっかりと練習を重ねることで気持ちを乗せられる表現や、間を取る前提での最適な文章量に行きつくことができるのだと思ったので、もう少し準備を丁寧にするようにしたい。

皆さんの姿を振り返ることがとても参考になりました。自分だけでなく、ほかの方へのアドバイスから学ぶこともたくさんありました。発表会では改善できるように準備したいと思います。

伝えるにあたっての情報の落とし込み、整理しどのようにアウトプットしていくかを事前に入念に準備することがいかに大切であるかを学ぶことができた。

1分間という限られた時間でしたが、その中でこういったテーマ、言葉選びをするのが相手に伝わる印象が全然違うことに気付かされました。松田社長からのフィードバックもそうですが、他の人のプレゼンもとても参考になりました。あっという間の3時間でした。

自分の話している声を録音することはあっても、姿を録画することはあまりないので、新鮮でした。映像だと全身の立ち姿はよくわかりましたが、せつくなので表情ももう少し見たかったです。これまで、スライドや原稿のわかりやすさばかりに気を取られ、表情や声、間に気を回せていなかったのが、今後意識したいと思いました。

講義の内容は、初心者にも寄り添い分かりやすい内容ながら、非常に効果的なプレゼン方法の知識を知ることができ大変有意義な時間となりました。現在の業務において、プレゼンをする機会というのは多くはないですが、プレゼンだけでなく、人材採用部の主業務である面接や日頃の会議での発言などにも活用できると感じました。

自分自身が話している姿を改めてみることができ、とても新鮮でした。また、同じテーマ・1分という同じ条件で様々な人が話しているのを聞き、テーマ選定や話し方について大変勉強になりました。

人前で話をするのがとても苦手だったので今まで避けてきましたが、話し方や姿勢だけでも変わるということを伺って少しハードルが下がった気がします。またウンパの呼吸で自分の話す流れを作れるということだったので、緊張をほぐすためにも実践してみようと思いました。

1分スピーチのフィードバックの中で、どんな言葉で表現するかで、受取方や印象が大きく変わるということが印象的だったので、ワードセンスも磨いていければいいなと思いました。

様々な視点からプレゼンテーションの極意を学び、とても有益でした。講義の本筋とは逸れますが、松田社長の「プレゼンに限らず何よりも事前準備が大事」というようなお言葉がとくに印象に残りました。人前に立つと緊張しますが、準備を入念にすることで、その緊張を軽減することができることを改めて実感することができました。

自分がプレゼンしている姿を映像で客観的に見られたのが新鮮でした。

このような機会は今までなかったので、貴重な経験になりました。

「準備が8割」ということを教えていただいたので、成果発表に向けてしっかり準備したいと思います。

有難うございました。身振り手振りを交えたほうが効果的だとはわかっているのですが、なかなか自分自身ではそこまで余裕がありません。他の方のプレゼンテーションも見学できて、刺激的でした。プレゼンテーション研修は、年間プログラムの中でも前半にあればとても有難いかな…と個人的に思いました。

自分がスピーチしているところをビデオに撮り、みんなと一緒にみたあと松田さんの講評をいただきましたが、やはり苦手でした。研修内容の話すリズム、声の質、表情、特に『間』については、確かにお話しの上手な方に共通することだと気付きました。少しでも習得します。

ビジネスなど場面によって相応しい形はあるかと思いますが、皆さんの発表を見ていると、スピーチにもそれぞれ個性があって面白いと感じました。

どの内容も大変参考になりましたが、やはり、「1分間スピーチ」が一番印象に残りました。自分が話している姿を見るのは好きではないため、これまでプレゼンの機会があっても振り返ることはあまりしていませんでした。

今回、松田先生からいただいたアドバイスは、立ち振る舞いといった見た目の印象から、話の組み立て方、不足している点や改善点まで、どれも非常に的確で分かりやすいものでした。

せっかくこのような貴重な機会をいただけたので、今後のプレゼンに必ず活かしていきたいと思えます。

『間』の重要性や、伝わりやすくするためのポイント・具体性を持って表現するなど多くの学びがあり、また今回のスピーチで事前準備の大切さも再認識できた。

このPeachWoman'sBusinessSchoolを受講させていただき人前で話すことがすごく苦手でしたが少しずつ解消できていると実感しております。今回のプレゼンでは一人僅か1分の発表となりましたが、1分で話せる文字数300文字という事、今回のテーマは「興味を持っている事」でしたがPREP法の使い方を自身や受講生の発表に於いて松田先生の適切なアドバイスをお聞きする事で築きがあり学びのある時間でした。成果発表会に於いて活かせるよう準備していきたいと思えます。

録画された私の発表のようすを見て、自分のイメージでは明るく話していたつもりだったのですが、聞き手から見るとそうでもないことが分かりました。思っている以上に表情や話し方に意識を向けることで、聞き手に伝わる量も変わると思えますので、実務でも取り入れたいと思えます。また話し方に意識を向けるためには、講義の中でも仰っていましたが、発表の内容を充実させる準備も重要になります。今まで以上に準備に時間をかけてプレゼンに臨もうと思えます。

自分のプレゼンを動画でみて、改めて話をするのが苦手だと感じたので、今度プレゼンの機会がある時には、まずは抜かりなく台本を作成しようと思えます。

たった1分間でしたが、スピーチの撮影が非常に緊張しました。自分や皆さんのスピーチをみる中で、声質、話すスピード、間の取り方、表情など、多くの気づきがありました。

また、資料作りのポイントについても講義いただき、文字の量やサイズなど見やすい資料づくりをしなければならないことに気づかされました。

最終の成果発表に向けては、見せて伝わるスライドづくりや印象に残る話し方を意識しながら、間の取り方や表情、声の使い方など、今日学んだポイントをしっかり取り入れていきたいと感じました。

プレゼンをするにあたって、どのような箇所を気にして振る舞う必要があるのか、具多的な項目を学ぶことが出来ました。自分の話をしてる姿を客観的にみようと思うことは無いので、いい機会になったと思います。

まず、久しぶりに人前でスピーチをしました。

場数を踏んでいないこともありますが、自分自身の内容でたった1分でさえ緊張して上手く話すことができませんでした。

惹きつけるプレゼンにするためにも、端的かつわかりやすく、魅力的に伝えるための言葉選びが重要であり、表情や声のトーンなど少しの工夫・意識をすることで、人の心を動かせるプレゼンが実行できると勉強になりました。

さらに、プレゼンは入念な準備から本番の緊張感と向き合うので、論理的思考力と精神力・自信を養うことにも繋がると実感しました。

いつも松田社長の話し方を聞いていて、その場の雰囲気を感じながら言語化できる点とテンポ感が印象的に感じていました。

伝え方次第で場の空気や理解度が大きく変わることを実感し、意識できるように努めたと思います。