

講師活動、ちよこっと ヒント集

【初めに:こんな方に読んでいただくと嬉しいです】

この文書は、市民講座などで講師として活動したいとお考えの方、また活動を始めてまだ間がない方に向けて書かれています。

すでに講師としての長いキャリアをお持ちの方にとっては、ごく常識的なことばかりだと思いますので、その点、ご了承ください。

【この文書を書いている理由】

私、小野は、10年間、笑いと健康のエクササイズを伝える講演・講座で講師を務めてきました。今年（2017年）10月、そのテーマを伝える講演活動は卒業しましたが、ひとつの節目に今まで学んだことをまとめておこうと考えました。

私のこれまでの講師活動は以下の通りです。2009年から2017年までのものになります。（主催者様の敬称略）

<2017年> 横浜市栄区元気づくりステーション、所沢市三ヶ島まちづくりセンター主催元気大学、西鎌倉小学校保護者会「私たちの笑顔から広がる子どもの笑顔～笑み筋体操のススメ」、川崎市ネクサスコート麻生栗木台、川崎市ネクサスコート多摩川桜並木 <2016年> 川口、最勝院「笑って笑って健康寄席」での笑み筋体操指導、神奈川県中井町健康課主催敬老会、武蔵野市高齢者総合センター、横浜市都筑公会堂自主事業「笑ってもっとイキイキと！笑み筋体操」、社会福祉法人一誠会借楽園ホーム <2015年> 横浜市栄区福祉保健センター「元気づくりステーション」、川崎市川崎区役所保健福祉センター、川崎市幸区役所保健福祉センター、足立区東和保健総合センター、横浜市栄区福祉保健センター、中央電設株式会社東京支店、アルフレッサ株式会社薬剤師研修、横浜市永谷地区センター、足立区東和総合保健センター、福島県岳温泉観光協会、鶴見市さるびあ倶楽部、渋谷区役所統計調査員研修講座、NPO法人セラピューティックケア協会青葉支部 <2014年> 町田市福祉協議会 茨城県ひたちなか市生涯学習センター、茨城県稲敷市生涯学習課、水戸市教育委員会水戸好文カレッジ <2013年> 東京あきる野市健康福祉部、東京北区健康福祉部、茨城県水戸市健康保険協会、茨城県ひたちなか保健所、茨城県水戸市、TKC 阪神支部総会、茨城県常北保健福祉センター、神奈川県川崎市宮前区地域保健福祉課 <2012年> 神奈川川崎多摩区自治会、新潟津南町キナーレ、千葉県君津市にてホームヘルパー協会 <2011年> 神奈川糖尿病デイイベント、千葉県よみうりカルチャー、よみうりカルチャー町屋、横浜市仲町台地区センター、新潟県津南町キナーレ、よみうりカルチャー浦和、多摩市健康推進課 <2010年> 八王子生涯教育センター、墨田区町会、新潟県津南町キナーレ、墨田区町会、中伊豆温泉病院にて看護部教育委員会、茨城県神栖市はさき地域包括支援センター、足立区竹の塚保健総合センター、新現役ネット、荒川区町屋読売文化

センター、豊島区社会福祉協議会、栃木県国民健康保険団体連合会、新潟県津南町キナーレ、大阪市エイジレスセンター、川崎市男女共同参画センターすくらむ21、水戸市水戸好文カレッジ、墨田区本所保健所センター、多摩市保健福祉部 <2009年>所沢市三ヶ島公民館、北区介護者リフレッシュ講座、北区介護予防イベント、新宿区保健センター、第7回ひまわり健康公開講座『からだと心に愛情を』(会場:福山ニューキャッスルホテル(広島県)、目黒区碑文谷保健所、東京商工会議所 自由人倶楽部「頼れる大人の会」、福島県岳温泉観光協会、中央区日本橋保健センター、墨田区向島保健センター

こうして振り返ってみると、公共性の高い団体、施設様からのご依頼が多かったことがわかります。また、同じ団体様から複数回ご依頼をいただけた時は、本当に嬉しかったですね。

これまでの講演活動には、色々な思い出があります。今、思いだしても笑いだしそうなこともありました。とても良い思い出です。

講演終了後のアンケートを拝読させていただいたこともありましたが、うれしいことに90%以上の参加者から高い評価をいただくことができました。

今回、この文書を書くことにしたのは、今まで講師として活動の機会をくださったことへの感謝の気持ちからです。

10年間の私の体験が皆さんの活動のお役に立つことができれば幸いです。

ただし、ここに書いていることは、私が私自身の体験から大事だと考え、実践してきたひとつの「スタイル」であり、決して「正解」というわけではありません。

取り入れてみて違和感がある場合、「ちょっと違うな」と感じられる場合には、その講師の方の個性と合っていないことも考えられます。その点も頭に入れていただいた上で読みいただければと思います。

思いつくままに書いていきますが、まずは、参加者が会場に入ってくる時のことから考えていきましょう。

【開場から開演まで、大切なのは歓迎の雰囲気作り】

単発の講座で考えてみる時、参加される方のほとんどは、講師と初対面です。

案内のチラシやホームページに講師のプロフィールや写真が載っていたとしても、実際どんな人なのかはわかりません。ですから、参加者はこれからどんな講座が始まるのか、講師はどんな人なのか、始まるまで緊張感を持っているものです。

そこで、受付をどなたかに任せることができるのであれば、参加者が会場に入る際、入

り口近くに立つことをお勧めします。お出迎えをする気持ちで、参加者が入ってきた時、「こんにちは」などの声掛けをします。

特に大きな声で元気よく挨拶する必要はありません。シャイな方にとっては、そうした挨拶はかえってストレスになります。

ですから、笑顔で軽く会釈するだけでも構いません。

そうできない状況、講師が控室や講師席、あるいは演台近くに座って待機している態勢だとしても、参加者が入場されたら歓迎の気持ちを表すようにすると思います。これもまた、軽い会釈で構いません。

大事なことは参加者が「歓迎されている」と感じることです。

参加者は、貴重な時間を割いて講座・イベントに足を運んで来ています。有料・無料に関係なく、温かい気持ちで迎えられていると感じることは大切なことです。

【できれば音楽をかけてみる】

一般的には、参加者受付開始＝開場は講座等が始まる30分前頃に設定されます。早めに到着する方もいらっしゃるので、軽く（低ボリュームで）音楽を流すと思います。そうすることで着席して開始を待つ参加者の緊張をほぐすことができます。

参加者の年齢と講座のテーマを配慮した選曲をお勧めしますが、明らかにその場にふさわしくないものでなければ、講師が好きな音楽でも構わないと思います。参加者は流れる音楽からも講師のキャラを想像できますので。

【話しだす、その瞬間の印象は結構尾を引く】

参加者が、この講師の話を身を入れて聞こうと思うかどうかは、第一印象でほぼ決まります。そして、その第一印象の決め手のひとつに、挨拶があります。

主催者が講師を紹介、講師が登壇し、講座を始めるにあたって、ご挨拶をしますが、この挨拶の仕方です。

挨拶は「皆様（みなさん）、こんにちは」でスタートすることがほとんどだと思いますが、中には参加者の返しの「こんにちは」の返事の声が小さいと、「声が小さいですね」や「元気がないですね」などと話され、もう一度挨拶を促す方もいます。私自身は、このスタイルがあまり好みではありません。

参加者が小学生くらいの子供たちでしたらいいと思います。ですが、大人に対してはどうでしょう。参加者の「こんにちは」の声が小さめなのは、単に人前で声を発することに恥ずかしさや抵抗があるだけです。元気がないわけではありません。

参加者に発声させることはいいことだと思いますが、出だしはまだ講師と参加者の間の「交流の場」「雰囲気」が出来上がっていません。参加者にアクションを起こしてもら

うのは、ある程度、そうした温かい「場」ができてからの方が効果的だと思います。

ここでマイクについて触れておきます。マイクは何種類かあります。

- ① 長いスタンドにハンドマイクをさしてある（この場合、演台なし）
- ② 演台の上の短めのスタンドにハンドマイクをさしてある
- ③ スタンドはなくハンドマイクのみ
- ④ ピンマイク

ピンマイクは手が自由になるのが利点ですが、首を動かすと集音にムラが生じます。提供する講座の内容によっては合わないこともあります。

また、演台に置かれている短めのスタンドにさしてある状態のハンドマイクの場合は、口とマイクの距離をある程度一定にして話すことが大切です。

話ながら、マイクから体を離してしまうと、その瞬間の音が聞き取りづらくなります。講座に参加して、参加者がストレスに感じることのひとつが「話が聞きとりづらいこと」だと思いますので、このスタイルのマイクの時は注意してくださいね。

公共の会場の場合、長いマイクスタンドの用意がなく、ハンドマイクのみというところが多かったので、この持ち方について書いてみましょう。

マイクを持っている場合、挨拶の時、軽く両手をマイクにそえるといいと思います。あるいは、片方の手でマイクを持ったら、もう片方の手は自然に体側にそわせるといいです。

どちらでもご自身がリラックスできる姿勢でいいかと思います。

お薦めできないのは、マイクを持っていない方の手をマイクを持っている方の手と軽く組むような姿勢です。これは、腕を組んでいるように見えてしまうので、そのつもりがないのに「偉そう」に見えてしまいます。

講演が始まって、かなりの時間が経ち、参加者との間に一定の温かい雰囲気を感じられるようになった段階ではいいのですが、最初にこの姿勢をとると、参加者の中には反撥を感じる方も出てきます。

また、講演やセミナーの内容によっては、すでに講師の名前と顔を知っている方が多く参加される場合があります。そうした場合であっても、必ずきちんと最初に名乗ることをお勧めします。「自分のことを知らない人」が参加されていることを忘れないようにしましょう。

【時間は厳守】

開始時間を守ることは当然ですが、終了時間を守ることも大切です。

時間ぴったりに終えるように務めましょう。事前に主催者と打ち合わせをして、最後に

質問コーナーを設ける場合には5分前に終了すればいいでしょう。

中には、終了時間を超えても自分の話したい内容を伝えきるまで話したい講師もいるようです。また、講師自身ノッテくると、与えられた時間を過ぎて、もう少し話を聞きたい参加者のリクエストに応えることもあるようです。「サービス」精神から、こうしたスタイルをとるのでしょう。おまけのように話をすることで、参加者にメリットを感じてもらえると考えられるのですが、個人的にはあまり正しいことだと言えないと思います。

会場使用は時間がきちんと決まっていることがほとんどです。

また、参加者の中には、その後の予定があるけれど、この時間に終わるなら大丈夫だと考え、参加を決める方もいます。そういった方は、最後のプラスアルファの話を聞くことができずに帰らなければいけません。同じ金額の参加費を払っている場合、これは明らかに不公平です。

たとえ、無料であっても、主催者側に立てば、時間を守ってくれない講師に高い評価は与えられません。

【参加者に敬意を払う】

講師が提供する情報について、講師よりも精通している参加者がいることは十分にありうることです。つまり、座学などで講師よりも知識を持っている方が参加していることもあるということです。

ですので、時折「これはご存知の方もいらっしゃると思いますが」あるいは「ご存知だと思いがすが」などの言葉をはさむといいと思います。

【参加者が寝る】

特に午後一番の講座は、食事後で、参加者が睡魔に襲われることが多いかもしれません。講師にとって参加者が寝ることほどつらい光景はないかもしれません。

ですが、参加者が寝るということは、100%講師の責任だと言いきる人もいるくらいなので、肝に銘じて内容を決めていきましょう。講師の話が面白ければ寝ることはありません。あっても少なくなります。

10人の参加者がいて、8人にとっては面白くても、2人にとって縁のない話、興味のない話の場合、その2人は、睡魔と戦うことになります。もともと、座って黙ってじっと話を聞くことは、結構な労働なのです。疲れるのです。

ですから、眠り防止には、定期的に参加者に質問をして挙手をさせる、少人数であれば、問いかけるなど、参加型を心がけていくといいと思います。

【盛り上げるために笑いを取る必要はない】

講師として活動を始めて間もない方は、余裕がないので、自分が伝えたいことを伝えることで精一杯です。

ですが、慣れてくると参加者に楽しんでもらうためにも「笑い」を取り入れるようになります。

私自身、10年間笑い与健康をテーマに講師活動をしてきましたが、実は「笑いを取る」ことは難しいと思っています。もちろん、笑い与健康がテーマの講演ですから、硬い雰囲気ですらアカデミックな座学ばかりですと、伝えたい趣旨とズれてしまいます。そして、参加者にとっても期待外れになってしまいます。ですから、参加される方に楽しい気持ちになっていただくことを常に心がけていました。

話が楽しければ自然に笑いは起きます。ですが、「笑わせようとする」と不発に終わることが多いのではないのでしょうか。実際、受けないことの方が多いかもしれません。雰囲気としての明るさや楽しさは大切ですが、盛り上げるために笑い=ギャグを入れる必要はなく、本題が充実してれば参加者は十分に満足します。特に悪ノリ気味の冗談は、不快になる方もいるので要注意です。

【声がいい必要はない】

声は生まれ持ったもので、ひとつの個性です。聞き取りやすい話し方であることは必要ですが、アナウンサーのようにきれいな声である必要はありません。それよりも、むしろ、話の速度、強弱などの方が大切だと思います。

人は一定の速度、一定の音量のものに耳を傾け続けていると、睡魔に襲われるものです。声が小さいと聞きづらいですが、そうかと言って大きい声であっても、ずっと同じ調子であると眠くなるのです。

私は時折、講演中、ほんの数秒間、意図して沈黙することがありました。大事なポイントを説明する直前に、ほんの短い沈黙を入れるのです。すると、参加者は「なんだろう」と集中してくれました。

また、パワーポイントの資料を配布する場合、そこに書かれている内容を読むことに終始するのではあまり魅力的に感じられません。それでは、「資料を配布して後で読んでおいてください、終わり」というのと同じです。

そして、講師が資料の文章をただただ読む状態を続けると、参加者は間違いなく睡魔に襲われてしまいます。身を入れて聞かなくてもいいんだ、後で資料を読めばいいんだと判断してしまうからです。

資料はポイントだけ、あるいは複雑な図などを記載、参加者がメモを書き入れるように作ることをお勧めします。

また、これは非常に重要なキーワードだと思う説明箇所は 2 回繰り返して口にすると印象に残ります。「これは、〇〇、そう〇〇なんですよ」「〇〇だということが言えるんですよね、そう、〇〇だっていうことなんです」という風に伝えてみましょう。参加者は講演の時間中、ずっと集中力を途切れさせずに講師の話に耳を傾けているわけではありません。途中、色々な考え事も浮かび、話を聞きのがすこともあります。そういう意味からも、参加者に印象を残したい言葉は、複数回リピートすることをお勧めします。

【ものすごく斜めな状態で聞く参加者】

時々ですが、講師に戦いを挑むような姿勢で参加する方もいます。参加者が、「このジャンルは詳しい」と自負されていたり、プロとしてのキャリアを持っていたりすると、どうしても講師のあらさがしをしがちです。

そうした方は講師から見ると、笑顔も頷きもなく、どちらかというと冷ややかな姿勢のことが多いですね。経験値が少ない講師にとっては、非常に「やりにくい」ものです。そうした参加者にはどのように対応すればいいのでしょうか。心構えとして言えることは、必要以上に注意を向けないことです。

不機嫌そうな人、退屈そうにしている人に対しても、同じです。もちろん、講座の内容が、面白みのないものであった場合は、内容自体を見直すことが必要です。ですが、8割の方が集中して楽しんで参加しているのに、2割あるいはごく少数の方がつまらなそうに参加している場合、そこに気持ちを取られてしまうとパフォーマンスが下がってしまいます。調子を落としてしまうのです。

せっかく楽しんで聞いている参加者にも好ましくない影響が出てきます。

ですから、つまらなそうにしている人の割合が少ない場合には、必要以上にそちらに意識を払わないようにしましょう。排除や無視とは違います。その人たちも大事な参加者です。ですが、「この人たちの気持ちを何とかしよう」と思うと緊張が高まり、調子を崩してしまいます。悪循環に陥ってしまうのです。

積極的に楽しく参加している方にどんどん意識を向けていきましょう。

そうすれば、調子が落ちることがありません。すると、それまでつまらなそうにしていた方も、態度が変わる可能性もあるのです。

また、終了後のアンケートを読むと、講座中はあまり表情も動かず、パッと見には「つまらなそうに」参加していた方が、意外にも高評価をくださったり、感想もきちんと長文を書いてくださったこともありました。

つまり、その方の反応は表面からだけでは簡単に判断できないということなのです。

講演の内容チェック用に、事前のリハや練習を録音することをお勧めします。録音を聞くと、意外なほど同じ単語を何度も使ったり（口癖）、やたらと長文で話したりすることに気づくことができます。

書き言葉はある程度の長文でも読み直しができますが、話し言葉はそうはできません。主語から述語までが長いと、誰が何をしたのか意味がわかりにくくなります。

聞いている時は流してしまうのですが、後から考えると「全体的によくわからなかった」となりがちです。

ですから、講演中は、できるだけ短文で話すよう、心がけるといいと思います。その方が話にリズムが生まれ、内容も理解してもらいやすくなります。

【見た目の印象】

複数回で完結するシリーズの場合は、都度、着ていった服装をメモしておくといいと思います。これは他の女性講師の方と話していた時にお聞きしたのですが、女性の参加者は驚くほど講師の服装、アクセサリなどを記憶していると言っておられました。

また、外見だけではなく、講師が資料や水などを置いている机などがある場合、そこも見られています。

乱雑に置かず、スッキリと見えるようにしておきましょう。

参加者はこうした視覚情報全体で講師を評価するものです。

以上です。また、もう少し内容などについての文書を書くこともあるかと思いますが、まずは伝えたい点にしぼりました。皆さんの活動に役立てていただけるとうれしいです。尚、この文書の複製は自由ですが、著作権は放棄しておりませんので、あらかじめご了承ください。

小野彰子

一般社団法人手のひらセルフケア協会認定 龍村式指ヨガインストラクター

一般財団法人職業技能振興会認定ケアストレスカウンセラー

シナプソロジー普及員ホームページ

<https://laugh-ono.jimdo.com/>