

しやべらな

仕事術

Kenichi Ishida
石田健一

みなさんもご存知のとおり、いま世の中ではどこにいつてもコミュニケーション能力が求められます。

上司や同僚、取引先、友人、家族など、世代や置かれた立場の違う人たちとも良好な関係をつくっていけるかで、ビジネスやプライベートの充実感がまったく違ってきます。言い換えると、**私たちはコミュニケーションによって人生を大きく左右されているのです。**

そんなご時世に、「本当にしゃべらないで成果を出すことができるの?」と思う人もいるでしょう。

私もかつて、その一人でした。

内向的な性格のこともあり、人とのコミュニケーションが大の苦手でした。打ち合わせや会議で思うように話ができず、何度もいい間違えたり、意図がまっ

たく伝わらない時期が続きました。

宣伝担当になった商品も、プレゼンの下手さが原因で上司から1ヶ月で担当を外されるハメに……。ストレスから過食気味になり、一時期体重が15kgも増えてしまい、同僚から心配される始末。

失意のどん底を味わい、「自分のような性格の人間は、どうしたらうまくコミュニケーションが取れるようになるのだろうか?」「良い人間関係が築けて、仕事で結果が出るのだろうか?」と悩みました。

長年の試行錯誤の末、あるとき重大なことに気がついたのです。それは、

「そんなにしゃべる必要があるのか?」

ここから私の人生が大きく変わり始めました。逆転の発想でした。

矛盾するようですが、いかにして「しゃべらないようにするか」を意識するこ

とでコミュニケーションが劇的に向上したのです。

日常で交わされる会話にも困ることが減り、人間関係が大きく改善されました。会議やプレゼンで企画や意見が通るようになり、徐々にそのスキルが磨かれていきました。

そして数々の広告賞を受賞したり、企画した宣伝プロモーションがテレビ番組をはじめ多くのメディアで取り上げていただくことができました。しゃべらないコミュニケーションで、たくさんの実績を積むことができたのです。

本書を手に取りられた人は、「どちらかというとコミュニケーションが苦手」「しゃべるのってしんどい」と考えていると思います。本書では、できる限りしゃべらない仕事のやり方を徹底した私の経験をお伝えしたいと思います。

- ・しゃべるのが苦手で、雑談が15秒と続かない
- ・会議やプレゼン、飲み会やパーティなど人が多い場所が苦手

- ・プレッシャーに弱く、自信がない

という人でも、「人間関係のつくり方」「プレゼン」「会議」「企画力」「会話術」「営業術」「ストレス対処法」「交渉術」「メール術」など、ビジネスにおいて必要なコミュニケーション能力をすべてカバーできるようにしています。

みなさんが元々もっている「気質」「価値観」など、本質的な部分を変える必要はありません。「行動」「考え方」を変えるだけです。

視点を変えるとあなたの短所は長所に、マイナスはプラスに変わります。

そして、相手に確実に届くコミュニケーションをすることで、人間関係や人生が好転し、結果につながるようになります。

コミュニケーション能力に長けた人が評価されること多い社会の中で、自分

もそうなりたいと努力したけど「なかなかうまくいかない」「どこか違う」と感じている人へ。

無理に自分を変えずに、すでに内に秘めている素晴らしい可能性と一緒に探っていくましよう。

そして、みなさんにとって本書が前に一歩踏み出す力となってくれたなら、心から嬉しく思います。

石田 健一

もくじ

しゃべらない仕事術

コミュニケーションを変える 3つの法則とは

序章

- 「しゃべる技術」があるように、「しゃべらない技術」もある
- 「しゃべくり名人」への憧れはバツサリ捨てる
- しゃべらないことが武器に変わる3つの法則

シンプルな法則

絞り込むことで伝える、
届くコミュニケーションになる！

第1章

- 伝える内容を半分にするインパクトが2倍になる
- 仕事の「肝」をつかむ3つの視点
- 9割は「30秒ルール」で判断できる
- 社内ブルーオーシャン戦略で小さな1番を目指す
- 伝えたいことは1つに絞り込む
- しゃべるより早く確実に伝わる「書いて見せる技術」
- 口で語らず、目で語る
- しゃべらないで印象を変える色の力
- 仕事の秘訣は「引き算的発想」にある
- しゃべるストレスが半減するマンツーマン話法

ギヤップの法則

意外性で人を動かす&
成果につなげる！

「沈黙」は武器になる

「2つのメリハリ」で勝負する

できる限りしゃべらないで結果を出す営業術

順調な仕事ほど、最悪の結果を想定しておく

しゃべらず心をわし掴みにする「マンデー・モーニング・メール」

悪い話を伝えるときの「マイナス＋ダブル・プラス法」

反論するときに効く「BIGYES＋クエスチョン法」

好感度がグッとアップするクッションワード

聞くだけで、人間関係の80%はうまくいく

相手がどんどん話し出す聞き上手になるには？

しゃべらない仕事こそ評価を高めるチャンスになる

無言で100%信用される見た目力アップ術

68

72

76

80

84

88

92

96

100

104

108

112

しゃべらなくても仕事が円滑に進むメール活用術

116

観察の法則

俯瞰で見ることで仕事が円滑に進む！
良好な人間関係を作る！

合わない上司でも困らないコツ

しゃべらない雑談力①「メンタルアドバンテージ法」

しゃべらない雑談力②「ワンヴェオীগ法」

しゃべらない雑談力③「アウトビュー法」

会議はしゃべらないほどすぐ終わる

しゃべらなくても親しみを持たれる「3つのA」

意外性のあるほめポイントを攻める

どん底のときこそ一気に伸びるチャンス

122

126

130

134

138

142

146

150

第4章

折れない心をつくる 8つの習慣

結果が出ないことを恐れない

「やめる習慣」で人生を変える

自分で変えられることにフォーカスする

毎朝1分で平常心を取り戻す

みんな自分のことで精一杯

レジエントに学ぶブレない力

一瞬で気持ちを切り替えるマイスイッチ

毎日の小さな変化が大きな成長につながる

あとがき