

## 活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ NCK歓迎会・懇親会 5月には、年に一度のしめくくりとして、NCKの総会を行います！(5/19です)。そして、それとは別の日程(5/23(土))でNCKの歓迎会・懇親会を行います！詳細は木村さんのメール[nck:512]を参照ください。平日の勉強会にはなかなか来られない方もぜひご参加ください！
- ・ 勉強会で読みたい本 勉強会の実習以外の回で、特にテーマの無い場合は、書籍を使った輪読会を行うことを企画しています。みんなで勉強するのにおすすめの本があれば、5/7の勉強会のときに(またはメールで)教えてください！
- ・ 新メンバー加入 辰口さん(前回ご参加)、中原さん(前回とアートセラピーにご参加)がNCKに入会されました。よろしくお祈りします！
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため  
HP掲載版では省略いたします。

## 今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご出席を!!

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！

**5月7日(木)** 19:00~21:00 テーマ: カウンセリング実習  
(19:30までにあればポイントがつかます) 場所: 人形町区民館

**5月19日(火)** 19:00~21:00 テーマ: 第5回定例総会  
(19:30までにあればポイントがつかます) 場所: 人形町区民館

**5月23日(土)** 18:00~ NCK歓迎会・懇親会!  
場所: 「どうお」亀戸駅前店  
出欠登録は→ <https://chouseisan.com/schedule/List?h=ea402064ecf44c11bef5026b6ba4db8d>

**6月4日(木)** 19:00~21:00 テーマ: カウンセリング実習  
(19:30までにあればポイントがつかます) 場所: 未定

場所詳細: 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

第100回記念企画 第2弾として、外部講師 坪田まり子先生をお迎えしての特別勉強会を開催しました。

坪田まり子先生 プロフィール

プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー。

就職・キャリアに関するテーマで、就職活動シーズンには毎日どこかの大学で学内講義または講演中。他に東京都をはじめ、地方自治体、ハローワーク、企業での講演や研修でも大活躍中。

国立大学法人東京学芸大学では特命教授として、公務員・民間企業向けキャリア支援に関わっている。

亜細亜大学短期大学部では特任講師として、秘書実務、ビジネスマナー、基礎演習の教鞭をとっている。(HPより抜粋)

坪田先生HP: <http://www.tsuotamariko.com/>

今回のテーマは

『ヒューマンスキルとビジネスチャンスのつかみ方』

と題して、カウンセラーや講師として活動、自立するためにも役立つ体験談などをお話頂きました。

「ヒューマンスキル」の重要なひとつがプレゼンテーション能力です。仕事や日常生活はプレゼンテーションの連続。また、プレゼンテーションは相手への「贈り物」でもあり、その人が「いる」ということ、つまり「存在感」でもあります。

坪田先生は『いい空気を運べる「存在感」でいたい』と意識されているそうです。それがビジネスでの「ヒューマンスキル」、プライベートでの「人柄」につながってくるとのこと。「何を」話すかよりも「どのように」話すかの方が重要で、「誰が」(どんな雰囲気・存在感で)話すかがもっと重要。そう考えて努力されたことが実を結んだそうです。

『これが最初で最後かも』と考えて『ベストの上にもベストの上にもベストを重ねて』準備をして仕事に臨むこと。これが現在もお仕事を頂けている秘訣なんですね。添付資料(※会員限定)には「人前で話すときの心得」も載っていますので、こちらもご覧ください。

以下、質疑応答やNCKメンバーの感想です。

#### 【質疑応答】

Q. 「不用意にあがらないためのヒント」は？

A. 「ベストの上にベストを重ね」「これだけ準備したんだから」と思えるまで準備すること。

アイコンタクトを取ることや、聞き手から意見を頂くこともいい。ペースも作りやすくなる。

Q. 発声が素晴らしいですが、何かトレーニングを？

A. 特別にはしていない。昔の仕事で腹式呼吸が身についたのは役立っているかも。口の開き方を大きく、しっかり開けると聞き取りやすい声になるので、そこは意識している。練習してみると、思ったよりも口が開いていないと気づくはずですよ。

Q. 講演や研修では、どんな準備を？

A. なりたての頃といまの「ベスト」は違うかも。当初は話す内容をすべて書き出して、1時間分を完全に暗記した。これは自信になったと思う。

今は打ち合わせを入念にすること。聞いてくれる方に注意を向けること。アンケートはていねいに読むこと。お礼状は欠かさないことなど。

(※ 今回も講義時間以上に打ち合わせに時間をかけてます)



外部講師 坪田まり子先生

講義の様子：とても聞きやすい発声でびっくり。



「存在感」の悪い例を見せて頂きました。どんな感じかわかりますか？

Q. 今回のような話は、普段はどんな人対象にするの？

A. 言葉などは少し変えるが、士業の方、営業の方、就職支援など、様々な方にあてはまります。

#### 【感想など】

・表情が変わると声も変わってくることが、自分もやってみてよくわかった。

・大きな声量で語尾まではっきり伝えることの大切さや、それ自体が人間的魅力のひとつになることを感じた。

・坪田先生の声はすごく聞き取りやすい。子音の発音がとてもきれいではっきりしている。さわやかな感じ。

・すごく熱心・真剣な講義だった。筋が通っている感じ。パワフル。

・資格にとらわれず自分自身を磨くことの大切さを感じた。

#### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき・ひとりごと… などなど

今回の特別勉強会、良かったですよ。私もふだん研修の講師などしていますが、坪田先生の発声の良さにびっくりしました。声量だけでなく、発声そのものが違う感じです。…と、100回記念でいろいろ盛り上がったNCKですが、5/19は年に一度の総会を行います。昨年は総会后に行った懇親会は今年は別日程(土曜日)です。ぜひご参加を !! 【水口】