



冠地 情 *profile* かんち・じょう ●小学生の頃から不登校・ひきこもり・いじめの三冠王でした。成人後に発達障害（ADHD&アスペルガー症候群の混合型）の診断を受けて、現在は発達障害のある大人の当事者団体イトコサガシの代表です。

今回のテーマはわかりやすさ。

生きづらさをかかえている人は、無意識に自分の世界にコミュニケーションを引き寄せてしまう傾向が強く、場合によっては「ひとりよがり」と思われてしまうこともしばしばです。

では、どうしましょう？
今回は複数のアイデアをあげますので、参考にしてみてくださいね！

① 観客を常に設定してみる

相手にさえ伝わればいいやと話すのと、100人のお客さんに対して、どの人にとってもわかりやすく話そうとするのでは、まったく意識が違ってきます。

しかも、そのお客さんが参加費1000円を払っている

としたら？

自分の満足より、お客さんの満足が最優先ですよ。アンケートに「何を言っているか、よくわからなかった」なんて書かれないように、滑舌

情熱のメッセンジャー冠地情の

コミュニケーション
実験道場

わかりやすいコミュニケーションとは

本人が結論を曖昧あいまいにしているからです。

自分の言いたいことに結論をつけるようにしましょう。

そしてその後に理由を簡潔に説明するようにしましょう。

日本語は結論が先送りされやすい言語ということを忘れずに！

③ ポイントを絞る

つつい、あれもこれも話したくなってしまうが…って、私もそうなんです（汗）。

やっぱり、まずは一つに絞りましょう。そしてその

一つをわかりやすく話せるように意識しましょう。

漫画や小説のコツもたくさん短編を完成させることだそうです。

話の全体像を俯瞰ふかかん（全体を



上から見ること）しつつ、話せるとわかりやすくなります。

④ 省略コミュニケーション禁止

主語、述語、目的語を具体的に言語化する習慣を身につけましょう。

あれ、それ、これ等に頼らない！

語尾をにごして、相手にゆだねない！

無意識に省略コミュニケーションが基本になっている人多いです。省略を減らすだけで、ずいぶんわかりやすくなりますよ！

② 結論↓理由の順番で話す

よく話したいところですよ。「何が言いたいのかわからなかった」となってしまいうおもな原因は、結論と理由が混在していること、そして