



目からウロコ!  
エグゼクティブのための10分間トレーニング



## アイコンタクトの達人を目指す

### 役に立つプレゼンテーション技術(1)

2015年8月4日(火)山口 博

1対多数のプレゼンテーションの場でも、数名が集まったミーティングの場でも、1対1の面談でも、理由がわからないけれど引き付けられてしまう人がいるものです。

そうした人は、「オーラがあるよね」「存在感があるよね」「輪の中心になるよね」という言葉で表現されます。一方、煙たがられる人もいます。「あの人、なんかいやな感じ」とか、「威圧感があるのだよね」「いるのかいないのか、わからないよね」というように語られる人々です。

他の人を引き付けるかどうか、それは、その人の総合的な魅力がそうさせていると思われがちです。あるいは持って生まれた容姿や性格だから、いまさらどうしようもないと思っている人も多くいます。従って、一時の努力でどうにもならないとあきらめている人がほとんどです。

しかし、他の人を引き付けるスキルは、訓練で身に付きます。特に、プレゼンテーションの場面で役立つのですが、1対1の場面でも効果を発揮します。そこで4回にわたって、そのスキルを高める方法をご紹介しますので、ご一緒に実施していきましょう。今回のテーマは、アイ・コンタクトです。

#### アイ・コンタクトの適切な秒数

「アイ・コンタクトが大事です」と申し上げると、「そんなことは知っている」、「研修で習った」とお思いになる方が多いと思います。それでは、「アイ・コンタクトの適切な秒数はどのくらいでしょうか」と質問されたら、どのようにお答えになりますか。アイ・コンタクトの適切な秒数とは、相手に話しをする際に、その相手を見つめ続ける秒数のことです。さあ、何秒くらいが適切でしょうか。

■演習 アイ・コンタクトの適切な秒数は何秒でしょうか

#### まばたきしない自己紹介

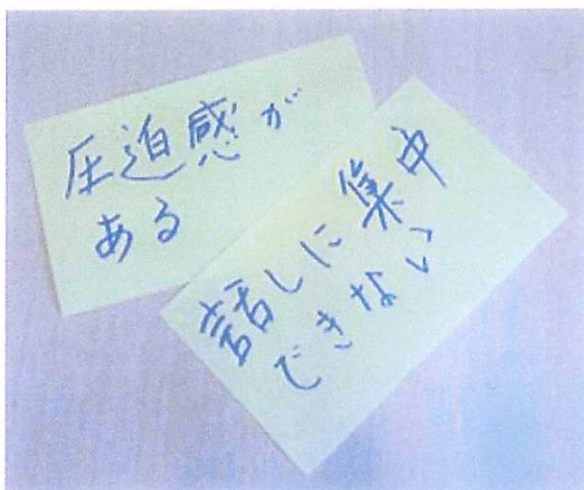


解答をご披露する前に、2つ演習をして、自分自身で確かめてみましょう。スマートフォンを下の写真のように立てかけたり、三脚にセットしたりして、ご自身が映るようにセットしましょう。自分撮りのモードでは、カメラが気になってしまうことが多いので、写真のようにセットします。

それでは、1つ目の演習です。スマートフォンを動画撮影モードにし、スイッチをオンにして、スマートフォンに向かって、1分間、まばたきをしないで、自己紹介をしてください。なぜ、そのようなことをするのかは、後でご説明します。

■演習 カメラを見続けて、まばたきしないで、自己紹介をしましょう(1分間)

おつかれさまでした。スマートフォンの録画をストップしてください。いかがでしたでしょうか。1分間まばたきをしないと、目が乾きますよね。それでは、今撮影した、ご自分自身のまばたきしない自己紹介の録画を再生して、ご自分自身で見てください。お気づきになったことを付箋に自由に記入してみてください。付箋は、のりしろを上にして、1枚に1つの内容を、サインペンで、大きめの字でキーワードを1、2行記入します。



■演習 まばたきしない自己紹介の動画をみての感想記入



どのような感想をお持ちになりましたか。私が実施した演習では、「こわい」「強圧的」「話を聞きたくなくなる」「顔を合わせたくなくなる」などの感想が挙がりました。すでにお気づきのとおり、まばたきをしないで、アイ・コンタクトの時間が長くなると、強圧的な、圧迫感のある印象を相手に与えてしまいます。

## 目を合わせない自己紹介

それでは、次の演習です。同じようにスマート・フォンをセットして、今度は、決してスマート・フォンのカメラを見ずに自己紹介をしてください。1分間です。さあ、スマート・フォンの録画スイッチをオンにして、はじめてください。

### ■演習 カメラを見ずに自己紹介をしましょう(1分間)

レンズを見ないというのも、やりにくいものですよね。今撮影した、決してレンズをみない自己紹介の録画を再生して、ご自分自身で見てみましょう。お気づきになったことをポスト・イットに自由に記入してみてください。

### ■演習 カメラを見ない自己紹介の動画をみての感想記入

どのような感想をお持ちになりましたか。私が実施した研修では、「聞く気にならない」「他のことに気が取られる」「話を聞きたくなくなる」「こちらも顔を合わせたくなくなる」などの感想をいただきました。それらに近い感想をお持ちになりましたでしょうか。すでにお気づきのとおり、レンズをみないということは、相手を見ないということです。相手を見ないで話しても、相手を聞く気持ちにさせることはできません。

## 適切な秒数は顔立ちによる

これまでの演習で、まばたきしないで相手を見つめ続けると強圧的だ、逆に、相手を見ないでいると相手を聞く気持ちにさせられないということを実感していただきました。では、アイ・コンタクトで相手を見つめ続ける秒数は、どのくらいでしょうか。答えは、「顔立ちによる」です。

眉が濃く、彫が深く、目が大きいといわれる人は、1秒程度のアイ・コンタクトが適切です。それ以上長くなると、強圧的だと思われるリスクが高くなります。逆に、眉が薄く、彫が浅く、目が小さいといわれる人は、少し長めの、2秒程度のアイ・コンタクトでも違和感を持たれません。「いち、に」とリズムをとりながら、アイ・コンタクトをはずすと良いでしょう。



私は、人前で話しをする際に、「押し付けがましい」「強く言い過ぎ」などの感想をもたれたことが結構ありました。実は、私は、眉が濃く、ほっておけば、両方の眉がつながったり、まつげのすぐ上まで眉毛が発生したりしていました。この演習を実施するようになってからは、週に1度は眉毛の手入れをし、薄くして、強圧的な印象をもたれないようにし、アイ・コンタクトを短めにしたところ、相手の反応が確かに良くなりました。

## アイ・コンタクトのはずし方

アイ・コンタクトの適切な秒数がおわかりになったと思います。それでは、アイ・コンタクトはどのようにはずせばよいでしょうか。上でしょうか、下でしょうか、横でしょうか、あるいは、斜め上、斜め下でしょうか。

それでは、再び、スマート・フォンでの演習です。スマート・フォンをセットして、1分間の自己紹介です。普段自分がしているように、あまり意識せず、普段どおりに、アイ・コンタクトをはずしてみながら、自己紹介をしてください。

### ■演習 普段通りのアイ・コンタクトのはずし方で、自己紹介をしましょう(1分間)

動画を再生して振り返ります。ご自分はどの方向にアイ・コンタクトをはずしていましたか。アイ・コンタクトをはずしていた方向へ、例えば、真ん中から右への矢印とか、下から上への矢印とかを、記入してください。

### ■演習 動画を見て、アイ・コンタクトをはずした方向を記入しましょう

ご自身のアイ・コンタクトのはずし方をみて、どのような印象を持ちましたか。アイ・コンタクトのはずし方の印象について、実施した研修の参加者の例をまとめると、次のような結果が出ました。

- 横へはずしているケースは、否定されているように感じた。
- 斜め上へはずしているケースは、何か時間を気にしているようだった。
- 上にはずしているケースは、上の空のようだった。



みなさんもそのようにお感じになりましたでしょうか。一方で、次のような結果もありました。

- ・真ん中から下へはずしているケースでは、うなずいているようで、感じがよかった



既にお気づきのとおり、アイ・コンタクトを真ん中から下の方向へはずすと、それはうなずきのアクションと同じで、相手に対する肯定の意味を、その動作が発していることになります。あなただけに、大事な話をしているのですということを、言葉に表さなくとも、動作で表現できるのです。

逆に、横の方向へアイ・コンタクトをはずすと、それはノーという否定の意味の動作となります。相手に対して一生懸命話していても、横や斜め上や上の方向へアイ・コンタクトをはずすと、相手を否定する意味の動作になったり、私は時間が気になっています、私は上の空ですということ動作が意味してしまったりするのです。

日本人でも欧米人でも共通の、動作がものを言う例です。ですから、相手を引き付けたいのであれば、アイ・コンタクトは真ん中から下へ、うなずきの動作ではずしましょう。

■演習 アイ・コンタクトを適切な秒数で、上から下へはずし、自己紹介をしましょう(1分間)

■演習 動画をみて、さらに改善したいことを記入しましょう

[このコラムについて](#)

## 目からウロコ! エグゼクティブのための10分間トレーニング

グローバルビジネスパーソンの研修歴20年以上の筆者が、そのノウハウを「自主トレ用」にまとめました。1回10分、本コラムのトレーニングを徹底的に習得すれば、ライバルに一歩も二歩も差をつけることができるでしょう。

### 日経BP社

日経ビジネスオンライン会員登録・メール配信 — このサイトについて — サイトマップ — お問い合わせ — 利用規約

日経BP社社会案内 — 個人情報について — アクセス履歴の利用について — 著作権について — 広告ガイド — ID統合について

日経ビジネスオンライン SPECIALは、日経BP社経営情報広告部が企画・編集しているコンテンツです。

Copyright © 2006-2015 Nikkei Business Publications, Inc. All Rights Reserved.