

できる!

好かれる!

# 見た目と話し方

## あなたの非言語表現力チェックシート

日頃のあなたを思い出して、次の12問にyesまたはnoで教えてください。  
中間の場合はどちらにより強く当てはまるかで回答してください。

### 第1分野

#### 周辺言語

- ① その場で十分な声量で話していますか？
- ② 言葉の発音は明瞭ですか？
- ③ わかりやすいテンポ（速度）で話していますか？

yes	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第2分野

#### 表情

- ① 話題に合わせた表情変化ができていますか？
- ② 親しみやすい笑顔ができていますか？
- ③ 十分なアイコンタクトが保てていますか？（よく見て話し、よく見て聞く）

yes	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第3分野

#### 身体表現

- ① 美しい立ち姿勢ができていますか？
- ② 元気な歩き方ができていますか？（男性で歩幅60cm、女性で55cm以上）
- ③ 話の内容に合わせたジェスチャーができていますか？

yes	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第4分野

#### 対人距離

- ① 初対面の人には1m前後の距離を保って最初の挨拶ができていますか？
- ② 相手との親密関係の度合いによって立つ位置を変えていますか？
- ③ 会議やパーティで座席や立ち位置に気をつけていますか？

yes	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## アドバイス

### あなたの非言語表現パーツ別イメージ

yesの数の合計が、

▶ **第1分野で1個以下だった人**は、あなたの話が相手に聞こえなくて相手をいら立たせていますから、173ページを参考にしてボイストレーニングをしましょう。

▶ **第2分野で1個以下だった人**は、「無表情」で冷たいと思われたり、自信がないと思われるので要注意です。本書をすべて読み直して表情トレーニングに励みましょう。

▶ **第3分野で1個以下だった人**は、姿勢や動作が悪いので、近寄って顔を見られる前に損をしています。第1部と第3部を読み直しましょう。そして、自分の姿勢と動作を鏡に映してトレーニングしましょう。

▶ **第4分野で1個以下だった人**は、知らずに相手に嫌われたり、せっかく対面できても、次のチャンスにつながらずに損をしています。第1部を読み直して、無意識に近寄りすぎないように、会議室では会場内に入ったらずに自分に有利な立ち位置を考えましょう。

### あなたの非言語表現全体イメージ

4分野のyesの合計が

◎ **9個以上**  
あなたは自分を見せる能力に優れています。会話がうまくころがるタイプです。その調子で、ときどき本書を読み直しながらゴーゴー！

○ **5～8個**  
見せ方・話し方は日本人として平均レベルです。でも、もしもあなたが今より成功したい、人に好かれたいと思うならば、自分の弱い分野を意識しながら本書で練習しましょう。あなたが「普通」を脱出するチャンスです。

✕ **4個以下**  
せっかく話の内容を考えて練習しても、あなたは初対面の瞬間から相手に嫌われたりデキない人と思われています。本書を最初から最後までもう1度読んで、すべてのコツを練習してみてください。知らず知らずのうちに嫌われているなんて、人生で損しています。