

アリスモデルによる分析

テーマ	区分
自分の意見を言わない	あなたの現状

こう思っている

自分の意見を言うべきだと思っていない。
 自分の意見を言わないのは謙虚でいいことだと思っている。
 自分の意見を言うのはエゴで、
 黙っている方がよいと思っている。
 誰かが言ってくれると思っている。
 言ってもどうせ結果は同じだと思っている。

こういう時

その件について自分の考えを持っていない。
 その件について自分の考えを整理していない。
 自分の考えをうまく言えない。
 相手が強い立場で当方の意見を言いにくい。
 (恥ずかしがりの傾向があるのであれば、
 テーマ「恥ずかしがりや」も参照してください)

こうしてる

プライベートな集まりで
 自分のことを言わない。
 自分の意見を述べない。

 公的な場で
 当方の意見を積極的に述べない。

なぜなら

日本には
 「謙譲の美德」「云わぬが花」「言わず語らず」「以心伝心」
 「あうんの呼吸」「暗黙の了解」など、
 あまり自己主張しないことがよいことだという
 思考風土があります。
 しかし、これからの波乱万丈の時代、
 この考えは少なくともビジネスでは通用しません。



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
自分の意見を言わない	めざす目標

こう考えよう

自分の意見をはっきり言うことにする。
 自分の意見を述べることは
 社会人としての責任であると自覚する。
 「もの言わざるは腹膨るるわざなり」

こうやって

予定されている場があれば、
 どのように意見表明するか検討しておく。
 ビジネスで必要な場合は研修を受ける。
 (話し方教室、交渉術
 プレゼンテーション講座、など)

こうしよう

**無理してでも、
 自分の意見を述べるようにする。**
 説明が下手でも、真心込めて話す。

なぜならば

どんどん世の中が変わっていく時代、
 グローバル化の時代には、
 日本の伝統的思考法は通用しません。
 「沈黙は金」ではないのです！！
 言わないとどう考えているか分かりません。
 米国人から
 「日本人は黙っているので何を考えているか分からない」
 とよく言われました。
 成功したビジネスパーソンは、
 皆自分の考えを積極的に主張し行動しています。
 成功できるかどうかは主張の正当性（結果が証明）によりますが、
 主張しなければ何も始まりません。
 N社の役員会では、
 3回続けて発言がないと役員会から外されます。



このテーマは、
「もう少し自分の意見を言うようになりたい」
と思うかた向けです。

【なぜ、「自分の意見を言った方がよい」のか】

自分の意見を言わないと、こういう人間だと見られてしまいます。

- 1) 考えがないので仕事ができない人間である。
- 2) 意見を言わないので、どうしてもよい人間である。
- 3) 本音が分からないので、信用できない。
- 4) 自信がない人で、頼りにならない。

まとめて言えば、「空っぽの人間」だと思われる、ということです。
この詳細は、参考情報源のいくつかを読んでください。

【自分の意見を言えるようになる方法】

自分の意見を言うには、以下の3つが必要です。

1. 自分の意見を持つ。
2. 意見を言うべき時かどうかを判断する。
3. 自分の意見を述べる。

その内容を考えてみましょう。

1. 自分の意見を持つ。

この点が、このテーマにとって最も重要なことです。
ですが、このテーマの中で、その方法を検討することは
荷が重すぎます。

当書の以下のテーマを参考にしてご精進ください。

「目的思考がよわい」

「問題意識がよわい」

2. 意見を言うべき時かどうかを判断する。

意見を言うべきでない時に、意見を述べれば、
KYで迷惑がられます。
ではどういう風に判断しましょうか。

順番で意見を述べる時、「あなたはどう思う？」と聞かれた時は、

まったく問題ありません。積極的に発言しましょう。

次に、会議でも仲間うちでも
発言が止まっている時はチャンスです。

私は、普段は講師ですが、
たまには他のセミナーとか講演会とかに出かける時があります。
講演が終わって司会者が「どなたか、ご質問ありませんか」
と問いかけます。
普通はしばらく沈黙があります。
そういう時に真っ先に手を挙げるのです。
司会者側も沈黙はイヤだし、時間をもったいないと思っています。
その時に手を上げられると嬉しいのです。
遠慮深い日本人は1人が質問すると、次から次と質問が出てきます。

3番目は、そのテーマは自分が「通」だという場合です。
その発言であれば、皆様も熱心に聞いてくださるでしょう。

3. 自分の意見を述べる。

意見を述べるのが重要なお仕事の場合は、
話し方教室とか、プレゼンテーション研修などを受けられと、
よいと思います。
何ごとも自己流ではなく、基礎を学ぶと結果が違ってきます。

ですが、そこまで必要のない場合は、
以下の点に気をつけて発言しましょう。

1) はっきり声を出す。

口の中でもって、もごもご言うと
何を言っているか分かりません。
「え？」とか聞き返されたりします。
そうすると、
発言内容が問題あるのかと自信をなくしたりしかねません。

「口を大きく開いて」しゃべるのです。
アナウンサーはみな 口を開いていますでしょう？

鏡を見て練習します。

2) **心をこめて話す。**

しゃべるのが下手でもかまいません。
一所懸命の心がこもっていれば聞いてもらえます。

3) **相手を見て話す。**

相手が1人であれば、当然その人を見ますが、
複数の時は、順番にみんなを見るか、
誰かを決めてその人を見ます。

相手を見てしゃべるのは苦手な人も多いと思いますが、
「自分の意見を言うようにしよう」という方は
チャレンジしなければなりません。

決める相手は、その場の「キーマン」「キーウーマン」か
頷いてくれる人にします。

頷いてくれる人は、
こちらの意見に同意しているのかどうかは定かではありませんが、
心強い味方に思え、しゃべりやすくなります。

4) **長くしない**

1回の発言を長くしないようにします。
いろいろ言いたいことがあれば、途中で
「いかがでしょうか？」と入れます。
「どうぞ、続けてください」という感じであれば続けます。

「どうぞ、続けてください」と言われるようになりたいですね。

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに、自分の意見を言うようになる。

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

自分の意見を言う。

（自分の意見を言った機会があれば、「実施」としてください）

【自分の意見を言わないを克服の参考情報源】

1. 自分の意見が言えないことは長所でもある！自己主張できない原因と改善案

<https://talk-is-design.com/not-say-my-opinion>

本格的・総合的な解説で、具体的な改善策が5つ提示されています。

2. 自分の意見を言わない事は良い事？

<http://tetraetra.com/archives/338>

かなり本格的ですが優しい解説で、克服法まで書かれています。

3. 意見を言えない人の原因3パターンと治す方法

<http://www.hatalaku.com/entry/2016110907>

タイトルどおりの内容で、治す方法は簡潔に示されています。

4. 【他人中心主義】自分の意見が言えない人の「3つの特徴」

<https://matome.naver.jp/odai/2136056094255928501>

分かりやすい解説です。

5. 自分の意見を言うと嫌われる三つの理由。あなたはなにも悪くない

<http://www.amamiyashion.com/entry/2016/07/24/193000>

当テーマを逆からみた解説です。だから黙っていることになるのでしょうか。

6. 自分の意見が言えない原因【解決策は「恐怖の先にある」】

<https://waniblog.info/?p=635>

感想文的ですが、結論はどうなっているのでしょうか。読んでみてください。

7. 自分の意見を持たない人の特徴とは。本音が分からず信用されにくい

<https://ikejo.net/jibun-nai-7233>

厳しい指摘です。受け止めましょう。