

## プレゼンテーションのい・ろ・は ～あせらず、おしゃべり～

講師 柿沼 良太氏

【第1回 講義】 実施日 1月24日(日)



2回の講座を通しての約束「明るく、楽しく元気よく」という講師の第一声で、講座が始まりました。相手に伝える力を持つ良いコミュニケーション

を果たすためには「楽しい、分かりやすい、役に立つ」が大事で、プレゼンテーションを効果的に行う三要素は「人柄」「内容」「伝えるスキル」です。

他にもボディランゲージの大切さや、人が取り入れる情報の83%は目からであり、そのための視覚化の技法として「見やすく、分かりやすく、カラー化」することが重要と話をされました。

実際に話をする時は、相手の目を見ることが大切です、聴衆へのアイコンタクトはジグザグに目を移していきます。参加者は、一つ一つ確認するように聴き入っていました。(参加者：9名)

満足度 4.8 理解度 4.3 役立度 4.8 各5点満点

【第2回 実践】 実施日 1月30日(土)

前回から一週間もたたずの2回目の開催。しかも受講者は、5日間で宿題を仕上げなければならず心配しましたが、全員の方が意気揚々とした面持ちで早めに会場に集まり、開始時間を5分早めたほどでした。前回のおさらいをしたあと、作成してきたプレゼンテーションを一人で練習、その後1対1の練習を2回、そして本番のプレゼンテーションを各自3分内で行いました。

他の人からの感想のコメントをもらい、さらに講師からの講評をいただきました。前回の講義をきちんと頭に入れて実践しようという心掛けが見て取れ、それぞれのコメントの多くに「ジェスチャーがあって良かった」「笑顔で良かった」「テンポが良かった」などがあげられました。

講師からは、「えー」「あー」などの非単語がつい出てしまうので気を付けるように、手の位置、相手とのアイコンタクトをもう少し意識すると良い、制限時間内で納めることも大事であるなど、アドバイスをいただきました。

今回の講座で、プレゼンテーションを行う上での「い・ろ・は」は十分に伝わり、実践はよい経験になったのではないのでしょうか。(参加者：8名)

満足度 4.5 理解度 4.1 役立度 4.7 各5点満点



### <参加者の声>

\*自己流の話し方は、いかに間違いが多かったかがよく理解できました。「内容」より「説明力」が重要だという事は頭では理解していましたが、実際にはうまく表現できなかつたので、とても参考になりました。

\*プレゼンテーションの難しさと楽しさ(?)の両方が少しわかったように思う。順序良く伝わり

やすいようにシートを作成することが基本であることも学びました。また自分の今の心境もまとめることができとても良かったと思います。

\*疲れました。しかし人の前で喋れる事は難しかったです。これからもチャンスがあれば今回学んだことを少しでも実践できれば「いいな」と思います。

市からの委託を受け「幸せな最期を迎えるために、今からなにをすべきかという『老い支度』を考える～私たちが地域でできること～」を実施したNPO法人ヒューマンケアからの報告です。

【第1回】「長い人生、あなたはどのように生きていきますか？」 実施日 2月13日(土)

講師 半澤 友彦氏 (NPO法人ヒューマンケア副理事長)

老い支度をテーマに長寿を全うするための心構えについて話しました。

前半は自分自身が積極的に「生きること」に関心を持ち、役割を持って生きていくことが大切だ、という生き方について考える哲学的な内容でした。知識や経験豊富な高齢者こそ社会の担い手になれる可能性を提示し、高齢者が地域とつながりながら支える立場として活躍できるという視点から生き方について考えました。可能な限り住み慣れた地域で自分

らしい暮らしを最期まで続けていくためには主体的に生きることが大切という意見に、老後をどう生きていこうかと模索していた参加者にとっては、響く内容だったようです。後半は地域包括ケアシステムの構築が推進されている中で、地域の課題解決のために住民が実践している活動事例を紹介しました。(参加者8名)



【第2回】「私たちが地域でできること『運動教室』」 実施日 2月27日(土)

講師 坂本 昌己氏 (NPO法人ヒューマンケア事務局長)



長い人生を満足して生きていくためには、健康が最も大切といえます。2回目の講座では、介護予防の重要性について述べ、自宅で気軽にできる体操を紹介しました。高齢化がますます進む

日本では、社会保障費が膨大に膨れ上がり、このままでは医療介護の保険制度を支えていくことができません。そのため、介護予防・在宅介護に重点を置いた地域包括ケアシステム構築に向けて、国は地域支援事業を充実させていこうとしています。福生市では平成29年度より「介護予防・日常生活支援総合事業」(総合事業)が始まります。総合事業とは、

市町村が中心となって住民など様々な主体が参画して、地域事情にあった多様なサービスを充実させることによって、地域支え合い体制づくりを推進し、支援が必要な人々に対して、効果的で効率的な支援を目指す事業です。そうすると、住民主体で運動を取り入れたデイサービスを開設することも可能となります。後半は、歩行力維持、躓き防止、立ち上がり動作、失禁防止など運動機能維持を目的とした運動を参加者のみなさんと一緒に行いました。(参加者13名)



【第3回】「私たちが地域でできること『認知症の理解と予防』」 実施日 3月12日(土)

講師 中條 智之氏 (青梅成木台病院看護師)



人は誰しも「尊厳をもって最後まで自分らしくありたい」と願っています。その願いをはばみ深刻な問題になっているのが認知症。これは超高齢社会を迎える日本にとって最重要課題といえます。

認知症には予防できる認知症と予防できない認知症があります。

自分たちが今日からでもできること…、予防に

向けた生活習慣もそうですが、まずは認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る理解者となることが大切です。

認知症の種類や症状のわかりやすい説明に、参加者は理解を深めることができたようです。また、家族介護の体験談からは認知症を身近なこととしてとらえられ、自分だったらどうするだろうかと考えることにつながったようです。(参加者8名)