

人生が大きく変わる話し方

講師：酒井とし夫



累計講演回数 1000 回超プロ講演家／ランチェスター経営認定講師／米国 NLP 心理学協会認定ビジネスマスター／米国 NLP 心理学協会プラクティショナー／米国 NLP 心理学協会コーチ／GCS コーチングコーチ／コミュニケーション心理学 1 級／コミュニケーション心理学マスター／LAB プロ・プラクティショナー

1962 年 4 月 10 日生まれ。新潟在住。立教大学社会学部卒業後、中堅広告代理店勤務。その後、広告制作会社を設立。以降、広告制作、モデル派遣、撮影ディレクション、アイデア商品販売、露天商、パソコン家庭教師派遣事業、パソコン教室、インターネット通販、コンサルティング事業等のビジネスを立ち上げる。

現在、北海道から九州まで日本全国の上場企業、一般企業、商工会議所、商工会、行政団体から累計 1,000 回以上の講演依頼を受ける人気講師として活躍中。

メルマガ「商売心理学」は読者数 2 万 1 千人を超え、日本一のメルマガ配信スタンドまぐまぐで殿堂入りメルマガとして認定。

▼マスコミ掲載履歴

雑誌「プレジデント」、フジTV「とくダネ!」、日経新聞、朝日新聞、エスカイヤクラブ月刊誌、新潟経済リサーチセンター「にいがたの現在・未来」、FMI にいがた、OBS ラジオ、新潟日報 他多数

▼講演実績(累計講演回数1000回)

パナソニック、富士通、ファンケル、山崎製パン、NEC、東芝ソリューション、シャープ、キャタピラージャパン、船井総研、関塾、仙台銀行、第四銀行、新潟県庁、横浜市経済局、お米マイスター全国ネットワーク、全日本葬祭業協同組合連合会、自動車整備共同組合、日本全国の商工会議所、商工会、連合会、YEG、JC、JCI 他多数

▼書籍

「心理マーケティング 100 の法則」【台湾・韓国で翻訳出版】

「もっと成果を出すための売れる営業のルール」

「人生が大きく変わる話し方 100 の法則」

「小さくはじめる起業の教科書」他多数

台湾 & 韓国で
翻訳出版決定



※講演会詳細、依頼、問い合わせは



酒井とし夫公式



聞き取りやすい話し方の準備

■口の開け方 母音の基本

「あ」は指を3本挟む。

「え」は指を2本挟む。

「い」は指を1本挟む。口角を耳元へ引き上げる。

「お」を口の中に大きな空間をつくる感じ。

「う」は唇を突き出す。タコ口。

■滑舌を良くする練習としての早口言葉 その1

生麦生米生卵。 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた。

新人歌手による新春シャンソンショー。

武具(ぶぐ)、馬具(ばく)、ぶぐ、ばく、三ぶぐばく、合わせて武具、馬具、六ぶぐばく。

菊栗(きくくり) 菊栗(きくくり) 三菊栗(みきくくり)、あわせて菊栗(きくくり) 六菊栗(むきくくり)。

焼酎抽出液抽出中につき注意。 ブスバスガイドバスガス爆発。

■滑舌を良くする練習としての早口言葉 その2

あいうえお いうえおあ うえおあい えおあいう おあいうえ

かきくけこ きくけこか くけこかき けこかきく こかきくけ

さしすせそ しすせそさ すせそさし せそさしす そさしすせ

たちつてと ちつてとた つてとたち てとたちつ とたちつて

なにぬねの にぬねのな ぬねのなに ねのなにぬ のなにぬね

はひふへほ ひふへほは ふへほはひ へほはひふ ほはひふへ

まみむめも みむめもま むめもまみ めもまみむ もまみむめ

やいゆえよ いゆえよや ゆえよやい えよやいゆ よやいゆえ

らりるれろ りるれろら るれろらり れろらりる ろらりるれ

わいうえを いうえをわ うえをわい えをわいう をわいうえ



■滑舌を良くする練習としての早口言葉 その3

青は藍より出でて藍より青し

威勢のいい医者

絵扇(えおうぎ)、絵うちわ

貨客船(かきやくせん)の旅客(りょかく)

くりくり坊主が栗食って くりくり舞いを繰り返し くるりと 庫裏(くり)へくり込んだ

この釘の杭(くい)は 引き抜きにくい杭

第五交響曲に観客驚愕(きょうがく)

坂元町の山王(さんのう)さんの桜の木に 猿が三匹下がった

新設診察室視察

椰子(やし)の実を獅子(しし)がくい、菱(ひし)の実を狒々(ひひ)が食う

中小商工振興会議 東京特許許可局の局員

田どじょう 蛙(あぜ)どじょう 蛙どじょう 田どじょう
古栗の木の古切り口
蛙ぴよこぴよこ三ぴよこぴよこ 合わせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ
赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
ゆめゆめ夢にも 酔いつぶれるな 八日の夜の夜回り夜通しよろよろ
よき人の よしとよく見て良しといいし 吉野よく見よ よき人良く見つ
瓜売りが瓜売りに来て 瓜売り残し 売り売り帰る 瓜売りの声
笑わば笑え わらわは笑われるいわれはないわい

雑談力・会話力が上がる話し方

■イエスセット／一般的な事実を述べて相手から「イエス」を獲得する。

「今日から3月ですね」

「天気が良いですね」

「今日は水曜日ですね」

■ビデオトーク／ビデオ撮影しているように相手に関する事実を述べて相手から「イエス」を獲得する。

「今日は紺のスーツですね」

「髪が短いですね」

「大きな荷物ですね」

■事実と暗示／事実を述べて、その後で暗示を入れる。

「とてもよいお天気(←事実)なので、今日はいいいことがありそうですね(←暗示)」

「広い会議室(←事実)なので、気持ちがいよい雰囲気が作れそうですね(←暗示)」

「コンパクトな会議室(←事実)なので、親密なよい雰囲気が作れそうですね(←暗示)」

■類似性

木戸に立ちかけし衣食住

「き」は気候、天気のこと。

「ど」は道楽や趣味。

「に」はニュース。時事、経済、スポーツニュース等。

「た」は旅。旅行の話のこと。

「ち」は知人や友人の話。

「か」は家庭のこと。

「け」は健康、身体、病気のこと。

「し」はもちろん仕事のこと。

そして衣食住の話題。



出世力が上がる話し方

■PREP 法



■PREP 法例文 1

(P)屋外看板のデザインですが私はA案をおススメします。

(R)理由は商品の特徴の一つである鮮やかな朱色が映えるように背景色に緑色を使っているからです。

(E)たとえば信号機のライトは遠くからでも見えやすいように赤や黄や緑の波長が長い色を使っていますが、このA案はさらに商品の赤みを引き立たせるために、背景にあえて補色である緑を使っています。そのため屋外看板としては遠くからでも信号機のように視線を集めることができます。

(P)ですから、私はA案をおススメします。

■PREP 法例文 2

(P)こんにちは。〇〇焼肉店です。ダイエットしている方は焼肉店では最初に野菜を食べましょう。

(R)理由は野菜を最初に食べると血流改善や糖、脂の吸収を穏やかにする効果が期待できるからです。

(E)たとえばキムチは腸内環境を整える働きのほか、カプサイシンも含まれていて血流改善やエネルギー代謝を高めます。ナムルも抗酸化作用が豊富なほうれんそうやにんじんを摂ることができ、食物繊維が豊富なので糖や脂の吸収をゆるやかにコントロールできるのです。

(P)そのためダイエット中の方はまず野菜を食べましょう。コロナ対策もしっかりした〇〇焼肉店のご予約はお電話で。

■PREP 法例文 3

(P)アンガーマネジメントコーチの佐藤です。怒りのコントロールに大事なことは「6秒の我慢」です。

(R)その理由は人間が怒りを覚えると脳内ではアドレナリンが分泌されていますが、この分泌のピークは怒りを発してから6秒後だからです。

(E)最近、電車内での暴力行為についてTVで報道されていましたが、カッとなって暴力をふるうと取り返しがつきませんよね。怒りのコントロールはとても大事です。

(P)もし怒りを感じたら123456と6秒数えましょう。感情のコントロール法を学ぶセミナーの詳細はサイトでご確認下さい。

■PREP 法例文 4

(P)こんにちは〇〇ペットショップです。ご商売をされている方にはオスの三毛猫をおススメします。

(R)その理由は三毛猫は縁起の良い存在だからです。オスの三毛猫は遺伝の関係で1/3千~1/3万の確率でしか生まれないので、昔から「福を呼ぶ」「船に乗せると遭難しない」「大漁になる」と言われている縁起のいい猫なのです。

(E)私も落ち込んでいる時には三毛猫のタマが慰めに来てくれますし、タマがお店に来てから売上も伸びてきているかも…！？

(P)ですからご商売をされている方にはオスの三毛猫をお勧めです。

■PREP 法例文 5

(P) こんにちは漢方薬局の〇〇です。急に脚が太くなった、顔が丸くなった・・・それはむくみが原因かもしれません。身体のむくみを取るためにはキュウリが良いです。

(R) むくみは体内に余分な水分がたまってしまふことで起こりますがキュウリにはカリウムが豊富に含まれていて、むくみの原因になるナトリウムを尿として排出する働きがあるのです。

(E) 先月発売の雑誌「東洋経済」にも食事の最初にきゅうりを1、2本食べることを4週間実践した結果、参加者全員がむくみや体重が減ったことが掲載されていました。

(P) 身体のむくみにお悩みの方はキュウリをどうぞ。健康に関するご相談はお気軽にご相談ください。

■PREP 法例文 6

(P) お客様の車ですが、タイヤ交換をお勧めします。

(R) その理由は前回のタイヤ交換時から「3万キロ」走行されていて、「スリップサイン」が出ているからです。

(E) たとえばタイヤはおおよそ走行距離5千キロで溝が1ミリ減ります。そのため新品のタイヤでも約3万キロでタイヤ交換の時期となります。また、タイヤのここの部分を見てください。タイヤには寿命を知らせるスリップサインがありますが、このスリップサインが見えていますよね。

(P) そのためお客様にはタイヤ交換をお勧めします。時間は〇〇分程度で済みます。金額は※※円です。

■PREP 法例文 7

(P) お客様にはアフターフォローが充実しているこちらのタブレットをお勧めします。

(R) その理由はタブレット購入後に使い方がわからず、相談できる人も周りにいないという話をよく聞くのですが、こちらの商品は初期設定を当店で行うことはもちろん、操作方法に関する問い合わせや不具合が生じた際に電話で問い合わせができるからです。

(E) 昨日も「急にインターネットに接続できなくなった」とお問い合わせを頂きましたが、電話でWIFIの設定をお教えしたらすぐにつながるようになり、とても喜んで頂きました。

(P) そのためお客様にはアフターフォローが充実しているこちらのタブレットをお勧めします。

■PREP 法例文 8

(P) これから起業を考えるならネットビジネスが良いです。

(R) その理由は他のビジネスと比較して低コストで開業できるからです。

(E) 例えばお店を出そうと思ったら保証金、内装工事や商品購入代等の開業費が必要な上に、毎月の家賃や水道光熱費、人件費などのランニングコストがかかります。ネットビジネスであればドメイン代とレンタルサーバー代で年間数千円しかかかりません。

(P) そのためこれから起業を考えるならネットビジネスが良いです。

当社ではネットビジネスでの開業サポートも行っています。こちらの資料をご覧ください。

■PREP 法例文 9

(P) 本日は御社で使用されているプリンターを弊社商品に変更することを提案させていただきます。

(R) その理由は弊社プリンターを導入することで年間〇〇円の経費節約が期待できるからです。

(E) こちらの資料が他社での導入実績です。こちらの企業様では経費節約に加えて、性能向上により生産性が3%向上したと喜んで頂いています。

(P) そのためぜひ御社でも弊社プリンターの導入を提案させていただきますのでご検討ください。

■PREP 法例文 10

(P)眠りが浅くてお悩みであればこの枕がおすすめです。

(R)その理由は肩口から頭の傾斜が10～15度に保たれるように高さの調節ができて、その結果、就寝中の呼吸が楽になり深い睡眠が得られるからです。

(E)実は私も20年近く不眠や浅い眠りで疲れが取れずに困っていたのですが、この枕を使うようになってから肩こりや首の痛みがとれ、今では朝まで一度も起きることなく、ぐっすり眠れるようになりました。

(P)そのため私はこの枕をおすすめします。一度この枕を使ってみませんか？

■PREP 法の書き方

P（結論）「伝えたいこと、結論、主張」

R（理由）なぜなら〇〇だからです。

E（事例）たとえば、※※※。

P（結論）ですから、そのため「結論、主張」

■ラポール形成

ミラーリング

バックトラッキング

ペーシング

印象度がアップする話し方

■腹式呼吸のトレーニング

印象が良い人の声は 3000 ヘルツの声
3000 ヘルツの声は腹式呼吸からうまれる。



- (1) 仰向けに寝て、膝を立てて呼吸をする。
- (2) 本や新聞を音読する。早口言葉。

■喉に負担をかけない発声

- (1) ん～(無声音)→あ～(有声音)
- ※出来る人は「あ」の口のまま(無声音)から(有声音)へ
- (2) あくびをしながら声を出す
- (3) (寒いとき)両手に息を吹きかけながら声を出す



■アセンブリ

雑談中に次のように質問をしてください。

「趣味は何ですか?」「好きな食べ物は?」「好きな時間の過ごし方は?」

その時の相手の目の動きをよく観察してください。人の良い感情と空間は結びついています。

緊張を克服するノウハウ

■あがりの2つの原因

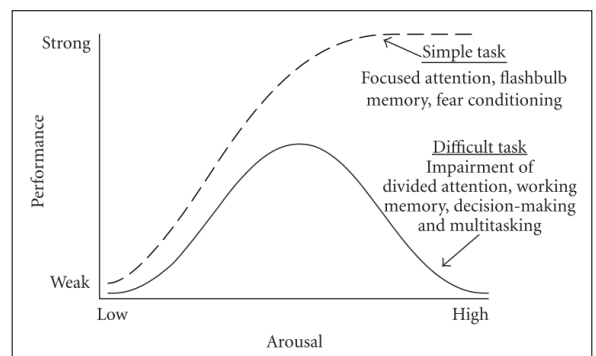
- あがりは①心臓のドキドキ(生理的覚醒)と、
②嫌な考え(認知的不安)から生み出される。

■あがりと緊張を克服する黄金ルール

言葉は認知的不安を変える最善ツール。

身体は認知的不安を変える最強ツール。

リズムは生理的覚醒をコントロールする最高スキル。



- ・言葉を変える …ワクワクする!
- ・身体を変える …パワポーズで!
- ・リズムを変える …トントン叩く!

