

## はじめに

### 中学高校の先生方、中高生のお子さんをお持ちの親御さんへ

スマートフォンやSNS、そしてオンライン学習が普及し、直接人と顔を合わせて話す機会が減っている現代、多くの若い人たちが、対面でのコミュニケーションに苦手意識や不安を抱えるようになっていきます。

しかし、どれだけ時代がデジタル化しても、対面でのコミュニケーション力は、これからの人生を切り拓く上で欠かせない重要なスキルであり、学校生活、部活動、就職活動、さらには社会に出てからの人間関係まで、あらゆる場面で必要とされ続ける力です。

私はこれまで、全国300校以上の学校を訪問し、対面でのコミュニケーションに特化した実践的なプログラムを提供してきました。

その経験をもとに、中高生が自信を持って人と向き合い、自分の気持ちをしっかりと伝え、相手の話を丁寧に聴けるようになるための具体的なヒントや、すぐに実践できる手法を、本書にぎゅっとまとめました。

是非、この本にある「受信力」「発信力」「対人力」の基本を、お子さんや生徒さんと一緒に取り組んでみてください。

苦手意識が和らぎ、人と向き合うことの大切さや楽しさを実感していただけることでしょう。

未来輝く若者たちの人生を切り拓く一歩となることを、心から願っています。

実践コミュニケーショントレーナー

西田弘次

### 中高生の皆さんへ

デジタル化がどんどん進んで、直接人と話す機会がますます減ってきています。スマートフォンやSNSでのやり取りはとても便利で、オンライン授業も増えていきますよね。でも、その便利さに頼りすぎて、「対面で話すのがちょっと苦手だな」と感じることはありませんか？

しかし、対面でのコミュニケーション力は、今の学校生活や部活動、そしてこれからの進学、就職、さらには社会に出たあとまで、ずっと求められる大切な力です。自分の考えをきちんと伝えたり、相手の話をしっかりと聴いたりする力があれば、進学や就職にも大きな強みとなり、あなたの人生がより楽しく豊かになります。

この本では、そんな「ちょっと苦手」を克服するために、すぐに実践できるコツや練習方法を紹介しています。

知っていることやわかっていることばかりかもしれませんが、少しずつ試していくことで、驚くほど大きな変化が待っています。

そして、続けていくうちに、思っている以上に自信が付き、対面でのコミュニケーションが楽しくなっている自分に気づくはずです。

この本を通して僕がしっかりとサポートしますので、成長を楽しみに一歩ずつ前に進んでいきましょう！

