

2月のコラム 今更気づいたこと

人生も後半どころか終わりに近づいてきた最近になって認識したことがあります。元々早口なのは自覚しており、講演やセミナー等の講師をさせていただくときは、いつも「ゆっくり話す」というメモを目の前に置いて取り組んできました。それでも、乗ってくると早口になってしまいます。日常のご相談業務等や会話でもできるだけゆっくり話そうと心がけていますが、私にとってはなかなか困難なことです。

最近、動画を倍速で再生する機会が増えました。聞いてみて自分の話すスピードは、他の人の1.25倍もしくは1.5倍で再生する速さと同じくらいだということがわかりました。とすると普通のスピードで話したり聞いたりしている人は、私の話は、とても早いことになります。私が2倍速で聞いているのと同じくらい?! 2倍速だと、かなり明確な発音でないとわからないし、専門用語等がでてくると聞き直しが必要になってきます。もしかして、私の話は、伝わっていなかったこと、理解してもらえていなかったことがたくさんあるのではないかと!

そこで思いあたったのが、ミーティングやグループでの話し合いの場。それぞれ学生時代からずっとですが、私が発言して、しばらくしてから誰かが同じ意見を述べるということをかかなりの頻度で経験してきました。そのときの私の思考は、「それ、さっき言ったやん」「私の話聞いてなかったんやな」と常にずっと相手が聞いていない、理解していないんだと人のせいにしてきました。もちろん、声に出していることはありませんが。

本当に今更です。もちろん録音で自分の声を聞いたこともありますし、先に書いたように自分が早口なのは自覚しています。それなのに、相手が私の意見を聞いていなかったと決めつけていました。「早くて聞き取れなかった」のを「聞いていない」と置き換えたり「一般的に人は他人の話を受けないものだ」と定義付けたりしていた自分にあらためて気づきました。

「コミュニケーションは、伝わったことがすべて」。伝わらない原因は、早さだけでなく、話す前に背景や設定を伝えず、いきなり言いたいことが口から出てしまうせいもあるのだろうと思っています。本当に今更ですが、2倍速再生を体感して改めて、5W1Hを基本に相手に伝わる速度で話すことを心がけようと思いました。

2025年2月 水田かほる