

瞬時に「言語化できる人」が、 うまくいく。 著：荒木俊哉

単行本：280 ページ
出版社：SB クリエイティブ
価格：1,650 円（税込）

はじめに

私たちは日々、多くのことを感じて働いています。しかし、それらの感情や考えを明確に言葉にすることは意外と難しいものです。

仕事で重要な会議やプレゼン、あるいはプライベートでの友人との会話など、うまく言語化できずにモヤモヤした経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。

言語化の重要性

言語化は、単に言葉を話すこと、文章を書くことだけを意味するものではありません。自分の頭の中にあるモヤモヤとした曖昧なイメージや感覚、概念を、明確な言葉に変換する力のことを指します。仕事においては、この言語化能力が評価を決めると言っても過言ではありません。

なぜなら、仕事の評価は「どう伝えるか」よりも「何を言うか」で決まるからです。どんなに素晴らしい伝え方をして、内容が薄くては意味がありません。

相手に新しい気づきや独自の視点を与えるような意見や提案こそ、評価に繋がるものです。そのためには、自分自身の考えを整理し、的確な言葉で表現する「言語化力」が不可欠となります。

なぜ言語化できないのか？

なぜ私たちは言語化に苦労するのでしょうか？それは、自分が感じていることに気付いていない、あるいは感じたことを頭の中の無意識の領域に放置していることが原因です。

私たちは日常生活の中で、様々な出来事や情報に遭遇し、無意識のうちに多くのことを感じています。しかし、それらを意識的に捉え、言葉にする機会は少ないため、モ

ヤモヤとしたまま頭の中に留まってしまうのです。

言語化は誰でもできる

筆者自身、かつては人の心を動かすコピーを作るのに苦労した時期があったそうです。しかし、試行錯誤の末に編み出した「言語化トレーニング」を続けることで、コピーライターとしての才能を開花させることができたといいます。本書では、「言語化能力は訓練で向上させられる」と説明しています。

具体的なトレーニング方法は、「無意識の思い」に気づき、それを「意識下」に引き上げる行為を効果的に行うことです。

1. A4 用紙を縦に用意する。
2. 最上部に「問い」を大きく書き、四角で囲む。
3. 用紙を「思考」と「理由」の欄に二分割する。
4. 問いに対する「思い浮かんだこと」を「思考」欄に書く。
5. 書いた内容を「それってどういうこと？」と自問自答し、深掘りしていく。
6. 「思考」の最後に書いた内容を丸で囲み、「理由」欄に「そう思った理由」を書き出す。
7. 「理由」についても「それってどういうこと？」と自問自答し、深掘りしていく。

このトレーニングは 1 回約 2 分という短時間で行います。「時間が足りない」と感じるかもしれませんが、この制限時間のおかげで集中力を維持でき、休憩中や移動中などの日常のスキマ時間にも実践しやすく、習慣化に適しています。

本書は、コミュニケーション能力の向上を目指すすべてのビジネスパーソンにおすすめの一冊です。