



# 効果的に話す方法 デール・カーネギー著

eBook

# Part One

## 人前で話すーすぐにできる簡単な方法

もしかして、あなたは、「人前で話せるようになる簡単な方  
関する本を書きましたが、執筆中に少なくとも1年分の無法な  
んて本当にあるのだろうか？単に興味をそそらせるた  
駄な労力を費やしています。今からお教えする大きな秘密めに  
誇張しているだけなのでは？」と考えていませんか？をあの時  
自分も知っていたら無駄な労力を費やさなくて済  
んだでしょう。

いいえ、決して大げさに言っている訳ではありません。瞬時  
に人前で話せるようになれる秘密を本当にお教えします。  
私が小説を書くのに2年を費やしていた時にも同じことで  
どこでそれを発見したか気になりますか？本で読んだ？い  
した。

いえ。どこかの大学の話し方講座で？いいえ。そんな講座など  
ありません。私は少しずつ、ゆっくりと、苦痛を伴いながらそ  
の秘密を見つけたのです。

学生時代に、誰かが効果的な話し方と書き方のためのこのパス  
ワードを教えてくれたら、私は何年も無駄な努力をせずに  
済んだでしょう。例えば、私は一度リンカーンに

人前で話すことに関する本を執筆していた時も同じです。成功  
する書き方・話し方の鍵を知らなかったために1年分の労力が無  
駄なものとなってしまったのです。



# 可能なら、準備に何年もかけること

ここでずっと言っている、値段の付けようもない秘密とは一体何なのでしょう？ それは、長期にわたってあなたが学習 経験したことで会得したことについて話すことです。あなたがよく知っていて、その知識により認識している事柄について話すのです。話す内容はしっかり準備しましょう。10分や10時間でも足りません。10年かけるつもりで準備しましょう。

自分自身の興味を惹くことについて話しましょう。聴衆に聞いてもらいたいと強く思うことについて話しましょう。

ニュージャージー州ロゼルに住む主婦、ゲイ ケロッグさんの例で説明しましょう。ケロッグさんはニューヨークで我々の講習会に参加するまで一度も人前でスピーチをしたことがありませんでした。彼女はおびえていました。演説は自分の才能をはるかに超えた芸術だと恐れていたのです。しかし4回目の講習会で彼女が即興演説をした際、聞いていた人々は魔法にかかったようにうっとりさせられました。私は彼女に「人生で最も後悔していること」について話すよう言ったのですが、彼女は実に感動的な話を披露しました。聞いていた人々は涙をこらえることができませんでした。私もそうでした。私も涙が溢れてくるのを止めることができませんでした。彼女の話をご紹介します。

「私が人生で最も後悔していることは、母親の愛というものを知らないということです。母は私が1歳の時に亡くなりました。次々と親戚のおばさんやその他の親戚に育てられましたが、みんな自分の子供たちに夢中で私に充てる時間は誰もありませんでした。どの親戚とも長期間一緒に過ごしたことはありません。みんな、私がやって来ることを残念がり、私が去るのを喜んでいました。

親戚は誰も私への関心がなく、愛情を注ぐことはありませんでした。私は自分がそこに望まれていないことを分かっていました。幼い子供ながらにそれは感じていました。寂しさのあまり、よく泣きながら眠りについたものです。一番心から願っていたことは、誰かに学校の通知表を見せて、と言われることでした。でも誰も聞いてくれませんでした。私のことを構う人なんて誰もいませんでした。子供ながらにずっと愛が欲しいと思っていました。でもそれをくれた人は一人もいませんでした」

ケロッグさんはこの話を準備するのに10年をかけたのでしょうか？ いや、彼女は20年費やしました。彼女は子供の頃に泣きながら眠りについた時からこの話の準備をしていたのです。学校の通知表を見たいと言う人がおらず心を痛めた時から彼女はこの話をする準備をしていたのです。彼女がこの話題について自然に話せるのも当然です。彼女は当時の記憶を消すことはできませんでした。ケロッグさんは悲慘な思い出や感情の倉庫を自分の心の奥底に再発見しました。彼女の話をするためにわざわざ努力する必要はありませんでした。油田から原油が噴出するように、彼女の抑え込まれた感情と思い出が呼び起こされたのです。

イエスはこう言いました：「私のくびきは負いやすく、私の荷は軽い」。

上手な話し方のくびきと荷も同じです。

効果的でない話というのは大抵、文章化された上に暗記されていて人工的なものです。上手な話と言うのは噴水のように自分の中でこみあげてくるものです。

多くの人は、下手な人が水泳をする時のように話します。私は水と格闘した挙句疲れ切ってしまい、水泳が上手な人の10分の1の早さでしか進めません。話すのが苦手な人は、水泳が苦手な人と同様、緊張してしまい自分の目的に負けてしまいます。

## 自分の話す内容に興奮すること

演説の才能が平凡な人でさえ、本人を大きく揺れ動かした内容のことであれば素晴らしい話をする場合があります。昔ブルックリン商工会議所での講習会を担当していた頃、非常に印象的な事例に遭遇しました。一生忘れることのないケースです。

その時、即興演説に焦点を合わせた講習をしていました。

受講者が集合した後、「宗教が間違っているとすれば、どこが間違っているのか？」という内容で話すように受講者たちに言いました。

すると、ある受講者（高校中退の男性）は、私がそれまで見たこともないような演説を行いました。彼の話はあまりにも感動的で、話が終わった後全員立ち上がって黙とうをしました。こんな光景にはほとんど遭遇することがありません。

この男性は自分の人生で起きた最大の悲劇、彼の母親の死について話しました。彼は非常にショックを受け、悲しみに打ちひしがれて自分も生きる希望をなくしていました。彼いわく、晴れた日に外出しても霧の中をさまよっているような気がして死にたいと思っていたとのこと。必死の思いで教会に出向いてひざまずき、泣きながら祈りました。すると不思議と心に平穏が訪れました。「自分の意志ではなく、神の御心なのだ」と神聖に運命を受け入れることができたのです。

彼は自分の話を終えると、啓示を受けた者の声でこう言いました「宗教が間違っていることなんて決していない！神の愛が間違っていることはありません」

私はその時の話に感情的な衝撃を受けたためその話を一生忘れることはないでしょう。大変感動的な話を称えると彼はこう答えました。「はい、準備は何もしていません」

準備？彼があの話の準備をしていなかったのだとすれば、準備が何なのか私は分かりません。彼が意味したことは、もちろん、その話題について話さなければならないとは前もって知らされていなかったということです。私はそれで良かったと思っています。なぜなら、もし事前に話す内容を決めていたら、演説の効果がはるかに落ちる可能性があるからです。いろいろ考え、良い演説をしようとして人工的なものになっていたかもしれません。しかし彼はその何年も後にケロッグさんが行なったのと同じく、立ち上がって心を開き、一人の人間がもう一人の相手と会話しているかのように演説を行ったのです。

この真実は、彼がひざまずいて泣きながら祈ったときにすでにこの話をする準備をしていたということです。「暴虐な運命の苦難」を生き、感じ、耐えることが、話すため、あるいは書くために考え出された最高の準備なのです。

# 話す内容を自分自身の中に探してみる

演説に慣れていない人は、話す内容を自分自身の中に探すという必要性を知っているでしょうか？知っているどころか、聞いたこともないでしょう！彼らはきくと話すテーマを探して雑誌のページをめくことのほうが多いでしょう。例えば、以前地下鉄で受講者の女性と遭遇したときのことを思い出します。彼女は講習会での成果が上がらず自信をなくしていました。私は彼女に、1週間前は何について話をしたかを聞いたところ、ムッソリーニがエチオピアを侵攻すべきか否かについて話したことを知りました。彼女はその情報をタイム誌から得、その記事を2回読んだとのこと。彼女がそのテーマに興味があるのかと聞いてみると彼女は「いいえ」と答えたので、ではなぜその話をしたのかと再び聞きました。すると彼女はこう言いました「まあ、何か話をしなければならなかったのだあの記事を選びました」

考えてみてください。彼女はムッソリーニのエチオピア戦争について話そうとしたものの、それに対する知識が乏しく興味すらありません。彼女は話す権利を得た内容について話すことを無視したのです。

話し合いの後、私は彼女に言いました。「あなたが実際に経験して知っていることについて話すのであれば尊敬と関心を持って聞きますが、ムッソリーニのエチオピア侵略のようにあなた自身が興味のないテーマなら私もほかの人も関心が持てません。私たちの興味を惹くだけの知識をあなたが持っていないからです」

本から得た情報ではなく自分の心から話すこと  
パブリックスピーキングの受講者はこの女性のような人が多いです。

自分の知識や信念からではなく本や雑誌からテーマを見つけようとします。数年前、私はNBCネットワークの大学対抗演説大会の審査員3名のうちの一人でした。審査員は演説者の姿を見ることはなく、ラジオシティにある8Gスタジオで演説を聞きました。このスタジオでは、パブリックスピーキングを学ぶ学生や指

導者全員にもぜひ共有していただきたいような出来事が起こりました。最初の演説者は「岐路に立つ民主主義」について話し、次の学生は「戦争をどう防止するか」について演説しました。彼らが言葉を暗記し慎重に練習を繰り返したことは痛々しく明らかでした。ですからスタジオにいた観客や審査員も彼らに対して特に注意を向けていませんでした。審査員の一人にヘンドリック ウィレム ヴァン＝ルーンがいました。彼が出場者の一人の似顔絵を書き始めるとその場にいたものはみな彼の絵に注目し、ラジオから流れてくる暗記された言葉の素人っぽい「演説」はまるで無視されました。

ところが、その次の出場者はすぐさま私の注意を引きました。エール大学4年生の彼は大学の間違っている点について話しました。彼はこの話をする資格があります。私たちは彼の話を丁寧に聞きました。大会で優勝した学生の話はこのような始まり方でした。

「私はたった今、自動車事故に遭って瀕死の状態にある友人が入院している病院にいました。自動車事故の多くは若い世代によって起こされています。自分もその世代ですが、それらの事故の原因について話したいと思います」

彼が話している間、スタジオにいた誰もが静かに聞き入りました。彼は演説をしようとしていたのではなく、現実的な内容を話していました。話をする資格のある内容を語っており、心から語っていました。

## コミュニケーションを取ることを熱望すること

しかしながら、自分に話す資格があるからといって、必ずしも最高の話ができるとは限りません。他の要素、話すことに不可欠な要素を足すことが必要です。簡潔に言えば、聴衆の意識を得るだけでなく、自分の信念を伝え相手に感情を送るという揺るぎない願望を持っていなければなりません。

まず、私がとうもろこし栽培と養豚について話そう依頼されたと仮定しましょう。私はミズーリ州のとうもろこし畑と養豚場で20年間過ごしましたのでもちろんそのことについて話す資格があります。しかし、それについて話したいという特別な願望はありません。ところが私が大学で受けた教育の間違っていた点について話そう言われたと仮定しましょう。その内容であれば3つの基本的な要件を満たすことができるので難なく話ができただけでしょう。まず、私は自分が話す資格を持っている内容について話します。次に、相手にずっと伝えたいと思っていた深い思いや信念を話し。3つ目に、自分の経験を通じて明確で説得力のある説明をするでしょう。

ケロッグさんが母親の愛を知らずに育ったという人生で最も後悔していることについて話した時、彼女は苦労を通してその話題を話す資格を会得しただけでなく、我々にそれを伝えたいと言う深い感情的願望があったのです。ブルックリン商工会議所で母親の死について「自分の意志ではなく、神の御心なのです」と語った受講者も同じでした。

歴史というのは、自分の信念や感情を他人に伝えることを願い実行してきた人々によって繰り返されています。ジョン・ウェスリーがその欲望と能力を持ち合わせていなければ、世界中を取り巻く宗派を創設することは決してなかったでしょう。隠者ピエールがその欲望と能力を持ち合わせていなければ、世間の想像力をかき立てて聖地を占有すべくヨーロッパ全体を血だらけの十字軍に突入させることはなかったでしょう。ヒトラーが自身の憎悪感や敵意を他人に伝えるという生まれながらの才能がなければ、ドイツで権力を奪い世界中を戦争に追い込むことはなかったでしょう。

## 自分の体験について話すこと

誰でも、今少なくとも12の話ができる準備ができています。他の人はあなたと全く同じほどの体験をしていないため、その12の話はあなたにしかできない話です。それらの内容は、私には分かりません。でもあなた自身は分かっているでしょう。ですから数週間、紙を1枚持ち歩いて、自分が経験を通じて話せる内容やテーマを考えましょう、例えば「自分の最大の野望」や「学校が好き（嫌い）だった理由」など、テーマをリストアップすればどんどん一覧が長くなっていく速さに驚くことでしょう。

話し手としての才能よりも、話すテーマの選択が、話し手としての進歩に大きく左右します。あなたもケロッグさんのように、20年もの間考え続けてきた、自分自身に大きく影響した出来事について話せば、落ち着いて最高の話がすぐにできます。でも「ムッソリーニのエチオピア侵略」や「岐路に立つ民主主義」についてスピーチをしてもきっと完全に落ち着いて話すことはできないでしょう。

## あなたが学習したことについて話す

自分自身の体験を話すことは明らかに勇気と自信を与えてくれます。しかし少し経験を重ねると、他のテーマについて話したくなるはずですよ。それはどのようなテーマでしをうか？どこで情報を仕入れたらよいのでしょうか？情報はどこにでもあります。例えば、私は以前ニューヨークの電話会社の役員らに、1週間でスピーチのテーマとして思いついたものを全て書きとめるようにお願いしました。11月の出来事です。ある役員はカレンダーに感謝祭の日が赤字で書かれているのを目にして、感謝すべきあらゆることについて話しました。別の役員は、道端にいるハトを見かけたことでスピーチのテーマがひらめき、私は一生忘れることのない、ハトの話をしました。でもその日最優秀賞を手にした役員の話は、地下鉄である男性の襟元をナンキンムシが這っていたという話でした。その話は20年経った今でも私の記憶から離れることはありません。

## 落書き帳を持ち歩く

ヴォルテールの真似をしましょう。18世紀の最も力強い作家の一人、ヴォルテールは、「落書き帳」と呼ばれる小さな本をポケットに携帯し、一瞬の思いやアイデアを常にかき留めていました。あなたも「落書き帳」を持ち歩きますか？そして、例えば店員などに失礼な態度で接客された時に「無礼」という言葉を落書き帳に書くのです。

次に、無礼に関連付けて別の出来事を2つ3つ思い出してみてください。その中から最高のものを一つ選んで話し、聞き手にどう対応すればよいか話すのです。もうできました！これで無礼についての2分間スピーチができました。

話すテーマを探し始めれば、あちこちに転がっていることに気付くでしょう。家で、職場で、道端でも。

## 「簡単なものを歌いなさい」

原爆」のような、世界を揺るがすような問題について話そうなんて思っただけではいけません。簡単なテーマにしましょう。アイデアはひらめいたものであればほとんど何でも構いません。例えば、最近、私はこのコースの受講生であるシカゴのメアリー・A・リアーさんが「勝手口」について話すのを聞きました。面白いテーマに思えるかもしれませんが、あなたも実際に話を聞いたら彼女のあまりの前向きで興奮した様子を楽しんだことだと思います。あれほど輝かしい熱意を持って勝手口のペンキ塗りの話をする人を見たのは初めてでした！ここで私が言いたいことは、あなたが自分自分で学習または経験してその話をする資格を会得し、且つあなたがそれに対して熱心で他人にも伝えたいという気持ちがある限り、テーマはほぼ何でも良いのです。

## これが有名な勝手口の話だ！

4年前、私が今のアパートに引っ越した時、勝手口はくすんだ灰色に塗られていました。最悪でした。勝手口を開ける度に憂鬱な気分になりました。ですから私は美しい青色のペンキを1缶買って来て、勝手口の外側、ドア枠、そして網戸の内側を塗りました。そのペンキは私が今まで見た中で最高に美しい青色で、それ以来勝手口を開ける度に私は天国を少し見ているように思えました。

ある夜帰宅すると、家のペンキ塗りが網戸をこじ開けて私の美しい青いドアをとんでもないパテのような灰色に塗り変えていました。自分の人生であれほど怒りを覚えたことはありません。そのペンキ塗りの首を締めてやりたくなったほどでした。

人の勝手口を見れば、玄関ドアを見るよりもその人のことがよく分かります。玄関は人に好印象を与えるためにきれいにしています。でも勝手口にはストーリーがあります。だらしない勝手口は、だらしない家事を表しています。でも明るい色で塗られている勝手口や花を咲かせた植木鉢やきれいに並べられたゴミ箱など、そういう勝手口からは、そこには活発な想像力を持った面白い人が住んでいることが分かります。私はまた美しい青色のペンキを1缶買いました。次の土曜日私は最高の時間を過ごします。勝手口をもう一度明るく楽しいものに取り戻すのです」 “

ここでも同じですね。次のような話し手が持つパワーを解説するための事例はたくさんあります。

- (a) 自分で学習 経験したことを通じてその話をする資格を会得している
- (b) 自分でもその内容で興奮している
- (c) 聞き手に自分のアイディアや感情を伝えることに熱心



## 話の準備と話し方

I. 話したいことの面白い点について大まかにメモすること。

II. 話を書き出さないこと。

書き出すと、簡単な口語ではなく文語体になってしまうからです。そしていざ立って話し始める時、書いた内容を思いだそうとしてしまうからです。自然に、輝きながら話すことができません。speaking naturally and with sparkle.

III. 決して、話を一言一句暗記しないこと。

話を暗記してしまうと、ほぼ確実に忘れてしまいます。聴衆は詰め込み型のスピーチなど聞きたいと思っていないため、あなたが忘れたことでホッとするかもしれません。しかし、たとえ忘れてしまうことがなくても、まるで暗記したように聞こえてしまうかもしれません。視線は遠くなり、声も遠くのものに感じられます。私達に何かを伝えようとする姿勢は見えなくなってしまうます。

もっと長いスピーチの場合、話したいことを忘れてしまいそうになったら、簡単なメモを書いて手に持って置き、時々見ればよいでしょう。これは私が普段するやり方です。

IV. 話の中に例示やたとえをふんだんに盛り込むこと。

話を面白くするには、例えをたくさん盛り込むことが大切です。例えば、今あなたが読んでいるこの冊子では、およそ半分が例示に使われています。まず、ゲイ ケロッグさんが子供時代に経験した苦難の話。次に、「教えが間違っているとすれば、どこが間違っているのか？」の話をした受講者。その次はムッソリーニのエチオピア侵略について話そうとした女性。そしてラジオで流れたスピーチ大会での4人の学生、など。私が本を執筆したりスピーチの準備をしたりする際に最も大変なのが、アイディアの入手ではなく、それらのアイディアをよりはっきりと、鮮明に、記憶に残るように伝える例えを入手することです。古代ローマの

哲学者はよく「事例が教えとなる」と言いましたが、それは的を得ています。

例示することは非常に価値があります。昔、ある下院議員が、無駄なパンフレットを印刷することによって我々のお金を無駄にしているとして政府を非難するスピーチをしました。彼は政府が「ウシガエルの恋愛」についてのパンフレットを発行したという事例を用いて話しました。もし「ウシガエルの恋愛」という具体的な事例がなければ、私はとくにそのスピーチを忘れていたでしょう。何十年も経過するうちに忘れる物事は多々あっても、政府が我々のお金で「ウシガエルの恋愛」といったパンフレットを発行しているという彼の非難は決して忘れることはありません。

「事例が教えとなる」という言葉のうちには、事例は単に教えてくれるだけでなく、何かを教えてくれる唯一のものであることを物語っています。今までに素晴らしいスピーチを数々聞いてきましたが、記憶にとどまるような事例の紹介がなかったために忘れてしまったものも多くあります。

V. テーマについて自分が使う量よりはるかに深い知識を得ること。

アメリカで最も有名な作家の一人であるイーダ ターベルは私にこう話したことがあります。彼女が昔ロンドンに住んでいた時、マクルーアマガジン創始者 S. S. マクルーアに大西洋横断電信ケーブルについて2ページの記事の執筆を依頼されました。ターベルさんは大西洋横断電信ケーブルのロンドン管理者の取材をして500語の記事を書くために必要な情報を全て得ました。しかし彼女はそれだけにはとどまらず、大英博物館の図書館に行き大西洋横断電信ケーブルに関する雑誌記事や書籍を読み、大西洋横断電信ケーブルを敷設したサイラス ウェスト フィールドの伝記も読みました。大英博物館に展示されている見本をじっくり見物し、ロンドン郊外にある工場にも足を運んでケーブルの製造工程も見学しました。ターベルさんは言いました。「タイプライターで打った大西洋ケーブルに関する記事2ページをついに書いた時、ちょっとした本をかけるほどの資料を手に入れていました。しかし大量

の情報を持っていながら使わなかったことによって、私は自信と明確性と興味深さをもって記事を書くことができました。予備力を与えてくれたのです」

#### Ⅴ. テーマについて自分が使う量よりはるかに深い知識を得ること。

アメリカで最も有名な作家の一人であるイーダ・ターベルは私にこう話したことがあります。彼女が昔ロンドンに住んでいた時、マクルーアマガジン創始者 S. S. マクルーアに大西洋横断電信ケーブルについて2ページの記事の執筆を依頼されました。ターベルさんは大西洋横断電信ケーブルのロンドン管理者の取材をして500語の記事を書くために必要な情報を全て得ました。しかし彼女はそれだけにはとどまらず、大英博物館の図書館に行き大西洋横断電信ケーブルに関する雑誌記事や書籍を読み、大西洋横断電信ケーブルを敷設したサイラス・ウェスト・フィールドの伝記も読みました。大英博物館に展示されている見本をじっくり見物し、ロンドン郊外にある工場にも足を運んでケーブルの製造工程も見学しました。ターベルさんは言いました。「タイプライターで打った大西洋ケーブルに関する記事2ページをついに書いた時、ちょっとした本をかけるほどの資料を手に入れていました。しかし大量の情報を持っていながら使わなかったことによって、私は自信と明確性と興味深さをもって記事を書くことができました。予備力を与えてくれたのです」

イーダ・ターベルは、大西洋ケーブルに関して500語以上の記事を書くにはその権利を会得しなければならないことを長年の経験を通じて学習していました。話をするにも同じ原則です。自分のテーマについて自分が自信を持てるものを作りましょう。予備力と呼ばれる、お金では買えない資産を開拓しましょう。

#### Ⅵ. 友達との会話を通じて話を練習すること。

ウィル・ロジャースは、有名な日曜の夜に放送されるラジオ番組の準備として、その1週間で出会った人たちにまず話をしていました。例えば、金本位制について話したいと思えば、その1週間、人との会話の中で金本位制の皮肉を言ったりして、どのジョークが人を楽し

ませ、どの発言が人々の興味を惹きつけるかを見つけました。これは、鏡の前で身振り手振りしながら練習するよりもはるかに良い練習方法です。

#### Ⅶ. 自分の話の結果を心配するよりも改善方法を考えること。

スピーチに関して、有害で誤解を招く恐れのある無駄なことが多数書かれています。実際、聴衆の前に立った時には声・呼吸・ジェスチャー・姿勢・強調などを全て忘れるべきです。話すこと以外は全て忘れるのです。聴衆が求めているのは、ハムレットの母親も言ったように「言葉の言い回しより、中味」です。ネズミを捕えようとしている猫のようになって下さい。猫は周りを見回して「今自分の尻尾はどうなっているかな、立ち方は正しいかな、顔の表情はどうだろう」などと決して言ったりしません。猫は夕食のネズミを捕ることに集中しているため尻尾の立ち方などには構ってられないのです。あなたの場合も同じです。

自分のアイディアや感情を人前で表現することを、音楽や絵画のように専門的な訓練を必要とするものと一緒にしないでください。誰でも、怒っているときは自宅で素晴らしい話ができます。例えば、誰かがこの瞬間あなたに襲いかかって来たとすれば、あなたは立ちあがって素晴らしい演説をするでしょう。ジェスチャー、姿勢、顔の表情は真の怒りを表すでしょう。人は決して感情の表現方法を学習するわけではありません。生後6か月の赤ちゃんでも感情を見事に表現します。どのお母さんもそう言うでしょう。

遊んでいる子供たちを見てください。何と素晴らしい表情なのでしょう！強調・ジェスチャー・姿勢・コミュニケーション！イエスは言いました、「子どもたちのようにならない限り、決して天の御国には入れません」と。そうです、あなたが遊んでいる子供たちのように自然でのびのびとして自由でいい限り、良い表情の世界に入ることはできないのです。

何かに重点を置いて話をすることや、どんなジェスチャーをしたりどんな立ち方をするかは問題ではありません。それらは結果にしか過ぎません。あなたの課題はそれらの結果を生み出す要因に対応することです。その要因はあなたの奥深くにある精神的 感情的な態度なのです。自分を正しい精神状態 感情に持っていくことができれば素晴らしく話すことができるでしょう。何の努力もせず、呼吸するのと同じくらい自然に話せるようになります。

ある例を紹介しましょう。アメリカ海軍の少将が以前このコースを受講しました。彼は世界第1次大戦でアメリカ海軍戦隊を指揮しました。彼は海上戦を行うことには恐怖を感じていませんでしたが、聴衆の前で話すことが恐怖で、コネチカット州ニューヘイブンの自宅から毎週ニューヨークシティまで通ってこのコースを受講していました。

コースの授業6つを受けた後でも彼にはまだ恐怖心がありました。そのため講師の一人、エルマー・ナイバーグ教授はその少将が自分の殻を破るためのアイディアを考えました。講座の受講者の中に急進主義者がおり、ナイバーグ教授は彼を部屋の隅に連れて行きこう言いました。「政府に対するあなたの意見を支持するような力強い主張はできますか？ 当然あなたのスピーチで少将は怒るでしょう。でもそれがまさに私の狙いなのです。彼は我を忘れてあなたの主張に反論し、上手な話をすると思うのです。」急進主義者は「もちろん、喜んで」と答えました。急進主義者はスピーチを始め、まだスピーチをしている最中に少将は飛び上がって「やめろ！ やめろ！ 扇動だ！」と大声で叫びました。そして彼は国民一人一人が自分の国とその自由にどれほど尽くすべきかについて激しいスピーチをしたのです。ナイバーグ教授は海軍将校のほうを向きこう言いました。「おめでとうございます、少将！ 素晴らしいお話でした！」する

と少将はこう言い返しました。「私は話を作っているわけではありません。あの生意気な若造に少し物申しただけです」と。そしてナイバーグ教授は少将に、これは我を忘れて殻を打ち破るために仕組んだ八百長劇であったことを説明しました。

この少将は、自分よりも大きな要因に巻き込まれ、答えを見つけました。良い話をするための要因が働くため、よい話をしようとするまでもなく話すことに対する恐怖心がなくなるのです。

繰り返しますが、あなたの話は、それを生み出した要因の結果にしか過ぎません。ですから自分の話が気に入らない場合は、話を変えようとうろろするのではなく、基本的なところに戻ってその結果を生み出した要因を変えることです。自分の精神的 感情的態度を変えるのです。

## VIII. 他人のまねをしない。自分自身でいること。

私がアメリカ演劇アカデミーで勉強するため初めてニューヨークにきた時、私は俳優を目指していました。私が持っていたアイディアは最高で、成功への近道だと思っていました。卓越を手に入れるための私の方法はあまりにも単純で、絶対間違いようのないものだったので今までなぜ野心家たちはこの方法を考え付かなかったのだろうと思っていました。その方法とはこういうものでした。私は当時の有名俳優、ジョン・ドリュー、E.H. サザン、ウォルター・ハンプデン、オーチス・スキナーの研究をし、それぞれの良いところを真似して、自分を彼ら全員の良いところばかりを合体させた人物になろうとしていました。なんて馬鹿げているのでしょうか！なんて悲劇的でしょう！自分らしくいなければならないということが私の堅い頭に浸透するまで、私は他人の真似をして人生の何年もの間を無駄にしました。

例を挙げましょう。何年も前、私は未だかつて発行されたことのないような、パブリック・スピーキングに関する本を出そうと計画しました。芝居に対して昔抱いていたのと同じような馬鹿げた思いがその本の執筆にもありました。色々な作家のアイディアを拝借して一冊の本にまとめ、全ての情報が盛り込まれた一冊を作ろうと思ったのです。ですからパブリック・スピーキングに関する本を大量に入手して、それらのアイディアの統合に1年を費やしました。しかしようやくそれが馬鹿げていることに気付きました。私が書いた、他人のアイディアの寄せ集めはあまりにも合成的で面白みがなく、これを読むビジネスマンはいないだろう、と思ったのです。1年かけた労力をまたゴミ箱に捨て、一からやり直しました。

「欠点や弱点も全て含んだデール・カーネギーになれ。別人にはなれないのだ」と自分に言い聞かせました。私は他人になろうとすることはやめ、腕まくりをして初めからしておけばよかったことを実行しました。それは、自分の経験、意見、信念を通してパブリック・スピーキングに関する教材を作ることでした。

私は馬鹿げたことに無駄な時間を費やしてしまいました。そこから学んでください。他人を真似ようとしないでください。