



言
い
た
い
こ
と
を
見
つ
け
る
編

「言葉にできない」がなくなる
言語化カトレーニング

はじめに

「会議で意見を求められても、なんて答えたらいいかわからない」「自分の気持ちを相手にうまく伝えられない」「頭の中にあるものを言葉にできない」——そんな経験はありませんか？

この「言語化力トレーニング」講座は、そうした「言葉にできない」「伝わらない」悩みを解消するための通信講座です。感情や思考、五感などの曖昧な内面を的確に言語化する力を養い、職場での信頼関係の構築や業務効率の改善、プライベートでの人付き合いの円滑化を目指します。

現代の働き方では、対面だけでなくオンライン会議やチャットなど、多様なコミュニケーション手段が求められます。そこで大切なのは「空気を読む」ことに頼らず、自分の考えや気持ちを言葉で的確に表現する力です。本講座では、書き言葉、話し言葉の両方で活用できる実践的なスキルを学んでいきます。

本講座は3つのテーマで構成されています。

Vol.1では「言いたいこと」を発見することに焦点を当てます。Vol.2では見つけた「モヤモヤ」を言語化し、Vol.3では相手や状況に応じた効果的な伝え方を習得します。仕事の場では「必要な情報を正確に伝える」こと、プライベートでは「思いや感情を共有する」ことを目的として、段階的にスキルアップしていきます。

このVol.1は、言語化の土台づくりです。「言いたいことがない」と感じるのは、実は「ない」のではなく「見つからない」だけ。私たちの頭の中には、普段意識していない多くの考えや感情が眠っています。Chapter 1では言語化の基礎知識を、Chapter 2では言語化によって変わる未来をイメージします。Chapter 3、4では頭の中を整理する具体的な技術を、Chapter 5では考えをまとめるテクニックを学びます。

「小さなモヤモヤ」を書き出すワークから始まり、観察日記やメモ取りトレーニングなど、実践的な練習を通じて、自分の内面にある「言いたいこと」を発見する方法を習得していきましょう。

*この講座では各ページに余白を多めに設けています。大事だと思ったことを書き出すなど、メモとしてお使いください。

はじめに	03
学習の進め方	06

Chapter 1 言語化のスタートラインに立つ前に 07

Lesson 1	人は頭の中の95%を認識していない	08
Lesson 2	意見を求められても言いたいことがない	10
Lesson 3	言語化力とはどんな力か	12
Lesson 4	今、言語化力が注目されているワケ	14
Work 1	言えなかった経験を振り返ろう	16
Work 2	「小さなモヤモヤ」書き出しトレーニング	17
Column	モヤモヤは「宝の地図」	18

Chapter 2 言語化で変わる未来 19

Lesson 1	言語化で自分が変わる 1	20
Lesson 2	言語化で自分が変わる 2	22
Lesson 3	言語化で人間関係が変わる	24
Work 3	未来の自分をイメージしよう	26
Work 4	言葉の力で解決したいこと	27
Column	見えない不安を言葉にすると、未来が少し見えてくる	28

Chapter 3 頭の中の整理術 1 29

Lesson 1	観察の習慣を付ける	30
Lesson 2	人の話を聞く	32
Lesson 3	気になったことを調べる、考える	34
Lesson 4	考えながら本を読む	36
Lesson 5	生成AIから学ぶ	38
Work 5	実況中継をしよう	40
Work 6	観察日記を付けよう	41
Column	ガイドヘルパーと言語化力	42

Chapter 4 頭の中の整理術 2 43

Lesson 1	複数の「視点」で情報を見直す	44
Lesson 2	入ってきた情報を分類する	46
Lesson 3	記録する習慣を付ける	48
Lesson 4	常にアンテナを張る習慣を付ける	50
Work 7	メモ取りトレーニング	52
Column	記号を使ってメモを視覚化しよう	54

Chapter 5 考えを整理するテクニックを覚える 55

Lesson 1	ロジカルに考えるとは？	56
Lesson 2	「Why?」を3回繰り返す	58
Lesson 3	5W1Hで整理する	60
Lesson 4	要点を見つけ出すには	62
Work 8	3段階要約トレーニング	64
Column	どうしても考えがまとまらないときの対処法	66

Work 解答例	67
----------	----

1

人は頭の中の95%を認識していない

＊人が意識できる思考は全体のわずか5%に過ぎない……………

ハーバード大学名誉教授のジェラルド・ザルトマンは著書の中で、「人間の思考や行動の95%は無意識に行われている」と述べた。精神分析学の創始者ジークムント・フロイトは「水面下にある無意識が水面上の意識よりも圧倒的に大きな部分を占め、人間の行動に大きな影響を与えている」と主張した。

意識の水面の下に 「考え」は存在している

「あれ？ なんだかモヤモヤするな……」「うまくいかない気がするけど、何が原因だろう？」。仕事をしていると、こんなふう to 心の中にふわふわとしたものが浮かんでくることはありませんか？ 何から手を付けていいかわからず頭の中がごちゃごちゃになったり、上司に報告したいことがあるのに、いざ話そうとすると言葉が出てこなかったり……。

実は、私たちの頭の中には**自分でも気づいていない「考え」や「気持ち」**がたくさん隠れています。心理学の研究では、「人が意識できる思考は全体のわずか5%に過ぎない＊」といわれています。残りの95%は無意識の下に隠れていて、自分でも気づいていない「無意識」の領域にある、という考え方です。これは、まるで目に見えるのは氷山の一角だけで、水面下にはとてつもなく大きな塊が隠れているようなものです。

・水面から出ている部分(意識)

「ランチはなににしよう」「この資料を4時までに仕上げよう」など、はっきりと意識できる考えや言葉にできる感情

・水面の下に隠れている部分(無意識)

「なんかこの仕事はやりたくない……」「あの言葉、なんだか引かかるな」「ここはもっとよくなりそうな気がする」といった、言葉になっていない漠然とした感覚や、具体的な形になっていないアイデアなど

たとえば新しい企画書をつくっていて、なぜか手が

止まるとき。「うーん、なんか違うんだよな……」と
感じるけれど、何が違うのか、どうすればいいのか、
うまく言葉にできない。こんなふうに「水面の下」に
あるものが、私たちを「モヤモヤ」させていることが
よくあります。

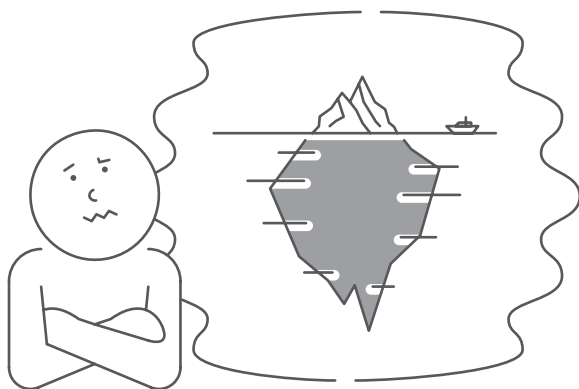
私たちは普段の生活の中で、この「水面の下」にある
考えや気持ちになかなか気づくことができませんし、
時間に追われて一つひとつのモヤモヤを立ち止まって
考える余裕がほとんど持てていないかもしれません。

このテキストでは、「水面の下」に隠れたあなたの
「考え」や「思い」をどうやって見つけ出し、どう
やって言葉にしていくかを順を追って学んでいきま
す。自分の頭の中にあるものを意識できるようになると、
まるで暗い部屋に明かりがともるように物事が
はっきりと見え始めます。それはあなたの仕事や毎日
の生活をもっとスムーズに、もっと楽しくしてくれる
はず。それでは、思考を整理し言語化するための具体
的な手法を学んでいきましょう。

! Point

■ 私たちの考えや気持ちのほとんどは、自分でも気づいていない「無意識」の中に隠れている。

■ 「モヤモヤ」の正体は、この無意識の中にある、まだ言葉になっていない考えや気持ちである。



2

意見を求められても言いたいことがない

*** 思考の整理**.....
頭の中のごちゃごちゃした情報を
わかりやすく分類したり、順序立
てたりすること。

「ない」のではなく、 「見つからない」

「田中さん、この件について何か意見はありますか？」と会議中、突然、上司から聞かれてあなたはドキッとしました。何かを言わなければならないのに、何も言葉が出てきません。「すみません、とくにありません……」そう答えて、なんだか申し訳ない気持ちになったり、落ち込んだりした経験はありませんか？

でも、本当に「意見がない」のでしょうか？ 実は多くの場合、意見が「ない」のではなく、「見つからない」だけなのです。

私たちの頭の中は常にたくさんの情報や考えでいっぱいです。たとえば、あなたは今日の会議でこんなことを思いませんでしたか？

- ・なるほど、そういう進め方もあるのか
- ・でも、それだと納期の点は大丈夫かな？
- ・前に似たようなケースがあったけど、その時はどうだったっけ……

これらは、まだはっきりとした形になっていないけれど、あなたの「意見のタネ」です。なのに、なぜ「意見が見つからない」のでしょうか？ それには大きく分けて3つの理由が考えられます。

① 思考の整理*ができていない

頭の中にたくさんの「意見のタネ」が散らばり過ぎていて、どれが重要なのか、どうつながっているのかが、自分でもわからなくなっている状態です。たとえば「あの提案はなんか納得できない」という気持ちがあったとしても、「何がどう納得できないのか」が整理されていないと、具体的な

意見として言葉にできません。

② 言葉にする練習が足りていない

頭の中で「こうかな?」「ああかな?」と考えていても、それを実際に「言葉」という形にする練習が足りていないと、いざというときに言葉が出てきません。スポーツでルールや理論を知っていても、実際に体を動かす練習をしていないと試合でうまく動けないのと同じです。

③ そもそもなんの意見もない

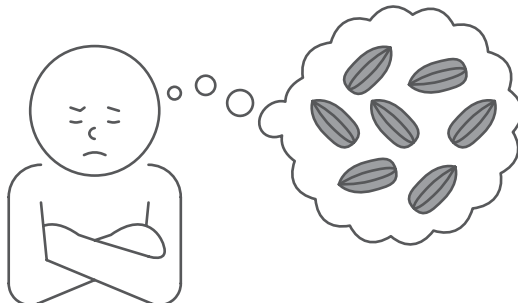
たとえば「本屋さんがどんどん減っているのはなぜ?」「若者のテレビ離れについてどう思う?」など、考えたこともない質問もあるでしょう。考えるためには情報をインプットする訓練が必要なので、この本の後半で学びましょう。

意見が言えないことで、「何も考えていないと思われたらどうしよう……」「自分は何も考えられないのでは……」と不安になることもあるかもしれません。でも、安心してください。あなたは何も考えていないわけではありません。ただ、その「考え」を言葉として「見つける」練習が足りていないだけなのです。まずは「自分には考えがないかもしれない」という不安から自分を解放しましょう。

! Point

■ 意見が「ない」のではなく、頭の中にある「意見のタネ」が形になっていないだけ。

■ 意見が見つからないのは、思考が整理されていないか、言葉にする練習が足りないから。



3

言語化力とはどんな力か

*言語化力

自分の頭の中にある考えや気持ちを、言葉にしてわかりやすく表現する力。見つける力、整理する力、伝える力の3つの力に分けられる。

言語化力

=言葉にする力を分解する

「言語化力*」と聞くと、なんだか難しそうに感じるかもしれませんが、でも安心してください。言語化力は特別な才能ではなく、**誰でも訓練で身に付けることができる「力」**です。

言語化力を分解すると、大きく3つの「力」から成ると考えられます。

① 見つける力(発見、明確化)

あなたの頭の中の、まだ言葉になっていない「モヤモヤ」や「違和感」、「小さなアイデアのタネ」を自分で見つける力です。

- ・「なんか変だな……」と感じたとき、その「変」の正体を突き止めようとする
- ・「言いたいことがあるはずなのに言葉にならない」とき、「言いたいこと」のヒントを探す
- ・「もっとうまくやれるはず」という漠然とした思いを具体的な形にしようとする

「見つける力」は、手探りでスイッチを探し、暗い部屋に明かりをともしよう的なものです。明かりがともれば部屋の中にあるものがもっとはっきりと見えてきます。

② 整理する力(思考の構造化)

「見つけた」たくさんの情報や意見のタネを自分の中で「わかりやすく並べ替える」力です。

- ・バラバラに散らばった情報を関係のあるものでまとめる
- ・何が1番重要で、何が2番目に重要なのか、優先順位を付ける

・「問題点→原因→解決策」のように、論理的なつながりをつくって頭の中をスッキリさせる

「整理する力」は、散らかった部屋のことを種類ごとに棚にしまったり、引き出しに入れたりして、きれいに片付けるようなものです。片付けることで必要なものをすぐに取り出せるようになります。

⑥ 伝える力(表現と伝達)

「見つけて」「整理した」考えや気持ちを、相手に「伝わるように言葉にする」力です。

・相手の立場や状況を考えて、どんな言葉を選べばいいかを考える

・難しいことをわかりやすい例え話やシンプルな言葉で説明する

・相手が納得してくれるように、話の順番や構成を工夫する

「伝える力」は、きれいに片付いた部屋を誰かに見せるときに、「ここはこう使います」「あれはこの棚にあります」と、わかりやすく案内するようなものです。

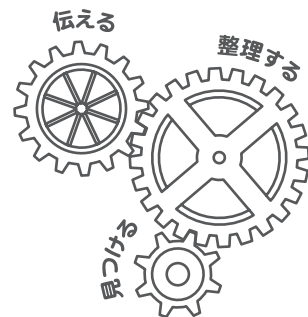
たとえば会議で新しいアイデアを提案する場合でも、「アイデアのタネを掘り起こし」、「その必要性や実現の仕方を整理して」、「賛同を得られるように工夫して伝える」というステップを踏みます。このステップの踏み方は仕事に限らず、日々の生活シーンでも同じように有効です。

言語化力は、この3つのステップが循環しながら機能するしくみ。それぞれのステップが連動して回り続けることで力が発揮されます。

! Point

■ 言語化力は特別な才能ではなく、誰でも身に付けられる力である。

■ 3つの力がつながって循環しながら機能する。





今、言語化力が注目されているワケ

*生成AI(人工知能)

学習データをもとに、テキスト、画像、音声、動画、プログラムコードなど、新しいコンテンツを生成する技術のこと。生成AIは多くの情報を集約し新しいものを生み出すことができる人工知能(例: ChatGPT)。

働き方の変化、 AI時代が背景に

「言語化」をテーマにした書籍や研修のコンテンツが増えていたり、「言語化できる人」＝「発信力がある人」と評価されたり、近年「言語化力」が注目を集めています。なぜ、今、言語化力がこんなに注目されているのでしょうか？ その背景には2つの大きな変化があります。

変化1：働き方が変わった

昔は会社での仕事は上司から言われたことを正確に黙々とこなすことが中心でした。与えられた業務を決まり通りにやれば評価されることが多かったのです。しかし今は世の中も働き方も大きく変化しました。

・リモートワーク(在宅勤務)が増加

それぞれが在宅で仕事をする時間が増え、直接顔を合わせて話す機会が減っています。メールやチャットでのやりとりが増え、「短い言葉で、いかに正確に伝えるか」がより重要になりました。

・チームでの仕事が一般化

1人で黙々と作業するだけでなく、さまざまな部署の人と協力して新しいものをつくり出すことが求められます。そのためには自分の考えをわかりやすく伝え、相手の意見も正確に理解する「言葉」が欠かせません。

・「自分で考えて動く」ことが必要に

「この仕事の目的は？」「もっといい方法はない？」と、自分から問いを立てて解決策を考え、提案する力が求められます。そのためには自分の

考えを明確にする必要があります。

変化2：生成AI(人工知能)*の時代になった

ChatGPTのような「生成AI」が私たちの身近に登場しています。AIは人間が書いた文章を学習して、まるで人間のような文章をつくったり質問に答えたりすることがとても得意です。AIが文章を書いてくれるなら人間が言葉にする必要はないと思うかもしれませんが、実は逆です。AIが賢くなればなるほど「**人間が言葉にする力**」はますます重要になってきます。

なぜならAIはあくまで「道具」だからです。AIは、人間が与えた「言葉」をもとに新しい文章をつくれます。つまり、AIに「何を書いてほしいか」「どんな情報が必要か」を**的確に言葉で伝える力**が私たち人間に求められるのです。

たとえばAIに「今日の会議の議事録をまとめて」と漠然と頼んでも一般的な議事録しかつくれません。しかし「今日の会議のポイントは〇〇と△△。とくに〇〇については参加者の意見を箇条書きでまとめて、結論は××だったことを強調してほしい」と**具体的な指示を言葉で伝え**られれば、AIはあなたの意図を正確に理解し、期待通りの議事録をつくってくれるでしょう。

AIは素晴らしいパートナーですが、その力を最大限に活用するためには、「何を考え、何を伝えたいのか」を**自分自身で明確に「言語化」**することが、これまで以上に必要です。言語化力はこれからの時代を生き抜くために「必須のスキル」といえるでしょう。

! Point

■ リモートワーク、チームワーク、自分で考えて動くなどの働き方の変化で言語化の重要性が増している。

■ 生成AI(人工知能)の登場で人間の言語化力はますます重要になる。



1

言えなかった経験を振り返ろう

Q 会議やミーティング、あるいは友人との会話の中で、意見や感想を求められたのに、何も言葉が出てこなかった経験はありますか？
そのときのことを思い出して、以下の質問に答えてください。

- 1 : それはどんな状況でしたか？
- 2 : そのとき頭の中や心の中はどんな状態でしたか？
- 3 : 言葉にできたなら、どんなことを「言いたかった」ですか？
- 4 : そのときはなぜ言葉にできなかったのだと思いますか？

ポイント ● 完璧な文章でなくても大丈夫。思い付いた言葉をそのまま書き出しましょう。
● 正直な気持ちを書き出すことが大切です。



● 1 :

● 2 :

● 3 :

● 4 :

解答例は67ページ

2

「小さなモヤモヤ」書き出しトレーニング



3日間、その日の終わりに、仕事やプライベートで感じた「小さなモヤモヤ」や「言葉にできなかったこと」を、簡単な言葉で書き出してください。

ポイント ・文章でなくても大丈夫です。キーワードや短いフレーズでもかまいません。



● 1日目 ①今日の小さなモヤモヤ：

②なぜそう感じた？：

③言葉にできるならなんと言いたかった？：

● 2日目 ①今日の小さなモヤモヤ：

②なぜそう感じた？：

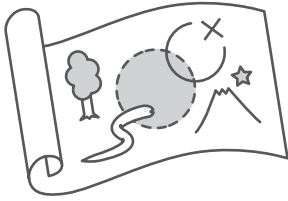
③言葉にできるならなんと言いたかった？：

● 3日目 ①今日の小さなモヤモヤ：

②なぜそう感じた？：

③言葉にできるならなんと言いたかった？：

解答例は68ページ



「モヤモヤ」や「違和感」。それは、なんだか嫌なもの、早く消してしまいたいもの、と感じていませんか？ でも、視点を変えてみると、この「モヤモヤ」や「違和感」は、実は「あなたしか気づいていない、大切な気づき」への道しるべかもしれません。

たとえば、

・チームの新しいアイデアに「なんか、しっくりこないな……」と感じたとき

→ そのモヤモヤの奥には、「このアイデアはお客さまの本当のニーズに応えていないのでは？」という、あなたが発見した**問題の本質**が隠れている可能性があります。

・上司の指示に「ちょっと納得いかないな……」と感じたとき

→ その違和感の奥には、「この指示の目的は本当は〇〇ではなく△△にあるのでは？」という、あなたが感じ取った**隠れた意図**が存在しているかもしれません。

私たちは、一人ひとりがこれまでの経験や考え方、そして日々の仕事の中で、独自の「言葉の感度」を持っています。その感度が、「違和感」や「モヤモヤ」という形で、あなたの頭の中に特別なサインを送ってくれているのです。

つまり**モヤモヤは「宝の地図」**です。宝物（貴重な気づきや洞察）がどこにあるかを示してくれる道案内のようなもの。そして、その地図を読み解いて宝物にたどり着くためのツールが「言葉」です。言語化の第一歩は、この「モヤモヤ」や「違和感」を嫌がらずに、「**ああ、自分の中に何か大切な気づきがあるんだな**」と歓迎することから始まります。

モヤモヤは「宝の地図」



モヤモヤを言葉に
編

「言葉にできない」がなくなる
言語化カトレーニング

はじめに

Vol.1では自分の中にある「言いたいこと」を発見する方法を学びました。頭の中の整理術や考えをまとめるテクニックを通じて、これまで気づかなかった思いや感情を見つけることができるようになったのではないのでしょうか。

このVol.2は、いよいよその「見つけたもの」を具体的な言葉に変換していくステップです。「なんとなくモヤモヤする」「うまく言えないけれど」という状態から、その形のない思いを言葉に変え、輪郭を与えたり、相手に伝えたりするための表現へと発展させる技術を学びます。

言葉にならない感情や思考には、実は豊かな内容が含まれています。それらを言語化する過程で、自分自身への理解も深まり、他者との関係性も向上していくでしょう。考えや思いを言葉にするための具体的な脳の構造や、右脳と左脳の働きを理解し、直感と論理の橋渡しをする方法を習得することで、これまで「表現できない」と諦めていた気持ちも「言語化」できることを体感してください。

語彙力の向上、思い込みからの脱却、そして実践的なアウトプット練習を通じて、あなたの言語化力は確実にレベルアップします。Vol.1で築いた土台の上に、表現の幅を広げ、深さを出すテクニックや考え方を積み重ねていきましょう。思いが言葉になる体験はエキサイティングで、生まれた言葉には小さくても満足感や達成感があることでしょう。

*この講座では各ページに余白を多めに設けています。大事だと思ったことを書き出すなど、メモとしてお使いください。

はじめに	03
学習の進め方	06

Chapter 1 言葉にする前のウォーミングアップ 07

Lesson 1	言葉は脳のどこで生まれるか	08
Lesson 2	直感と論理の間に橋を架ける	10
Lesson 3	「なんとなく」に名前を付ける	12
Lesson 4	無意識にかける心のブレーキを解除しよう	14
Lesson 5	言葉を飲み込む理由と向き合う	16
Work 1	「なんとなく」の気持ちを言葉にしてみよう	18
Column	失語症を知っていますか？	20

Chapter 2 思い込みから抜け出そう 21

Lesson 1	言語化できないのは自分だけ？	22
Lesson 2	「ヤバい」「エモい」ばかりではヤバい？	24
Lesson 3	直接的に表現するほうがわかりやすい？	26
Lesson 4	相手がいないと言語化力は磨けない？	28
Work 2	自分の言葉で「定義」しよう	30
Column	言葉の魔法を楽しもう	32

Chapter 3 ごいりよく 語彙力について知る 33

Lesson 1	言語化力の基礎は語彙力	34
Lesson 2	語彙力があると思考が豊かになるのはなぜか	36
Lesson 3	知っている言葉と使える言葉は違う	38
Lesson 4	表現のクオリティを上げるのも語彙力	40
Lesson 5	具体的に語ることも語彙力	42
Work 3	語彙力不足で失敗したことを思い出そう	44
Column	手書きの効果	46

Chapter 4 たくさんの言葉に触れる 47

Lesson 1	言葉を知る機会を広げる	48
Lesson 2	声に出して読む	50
Lesson 3	短歌や俳句に親しむ	52
Lesson 4	耳からの言葉を受け止める	54
Lesson 5	生成AIを活用する	56
Lesson 6	覚えた言葉を繰り返し使う	58
Work 4	相手に合わせて言葉を変えよう	60
Column	「言葉のシャワー」を浴びに行こう	62

Chapter 5 もう一歩ステップアップ 63

Lesson 1	自分の言葉と向き合う時間	64
Lesson 2	自分のクセをチェック	66
Lesson 3	無理にすべてを言語化しない	68
Lesson 4	より即応力が求められる時代	70
Work 5	AIを相手にインタビュー練習	72
Column	「ほぼ」と「ほぼほぼ」	73

Work 解答例 74



伝えるテクニック
編

「言葉にできない」がなくなる
言語化カトレーニング

はじめに

Vol.1で「言いたいこと」を見つけ、Vol.2でそれを「言葉」に変換する技術を身に付けたあなたは、言語化力の基礎を十分に習得しています。Vol.3では、その言葉を「相手に確実に伝える」ための実践的なテクニックを学びます。

どんなに素晴らしい内容でも、相手に伝わらなければ意味がありません。同じ内容でも、伝え方しだいで相手の受け取り方は大きく変わります。相手の立場や状況、感情を考慮し、最適な言葉選びと構成で伝えることが、真の言語化力といえるでしょう。

このVol.3では、帰納法、演繹法^{えんえきほう}といった論理的な思考法から、相手の興味を引く表現技術、さらには上司、同僚、後輩、家族、友だちなど相手別のコミュニケーション戦略まで、実際のビジネスシーンや生活の中で即活用できるスキルを網羅的に紹介しています。

対面での会話はもちろん、メールやチャットといったデジタルコミュニケーションでも力を発揮する技術を身に付け、あらゆる場面で自信を持って発言できるようになります。

3か月間の学習の集大成として、実践的なワークブックも用意しました。報告書の作成から友人への励ましまで、多様なシチュエーションでの練習を通じて、本当に使える言語化力を完成させましょう。積み重ねてきた学習があなたのコミュニケーション力を確実に変えていくはずです。

*この講座では各ページに余白を多めに設けています。大事だと思ったことを書き出すなど、メモとしてお使いください。

はじめに	03
学習の進め方	06

Chapter 1 「伝える」ためのファーストステップ 07

Lesson 1	伝わってこそその言語化	08
Lesson 2	初めに自分が伝えたいことを整理する	10
Lesson 3	相手は何を知りたいか考える	12
Work 1	伝える相手に対応した言い換え練習	14
Column	なぜ「I can tell.」で「わかる」なのか	16

Chapter 2 説得力と記憶性を上げるテクニック 17

Lesson 1	何が言いたいかを見定め、コンパクトに伝える	18
Lesson 2	「ぼんやり」を「くっきり」に	20
Lesson 3	数字のマジックをうまく使う	22
Lesson 4	肯定的に伝える、繰り返し伝える	24
Work 2	AIに画像を生成してもらうための言葉の練習	26
Column	ぶつからずに伝える、「壁を1枚増やす」という方法	28

Chapter 3 相手と状況に応じたコミュニケーション 29

Lesson 1	相手に合わせて言葉を選ぶ	30
Lesson 2	相手の感情や状況を考慮する	32
Lesson 3	時と場合、目的を常に考える	34
Lesson 4	正しく伝わったかを確認する	36
Work 3	相手に合わせて言い換える練習	38
Column	完璧に話せる人より不完全な人が信頼される!?	40

Chapter 4 シーンに応じた言語化力 41

Lesson 1	どのように伝えるかの設計を考える	42
Lesson 2	2つの思考法を利用する	44
Lesson 3	敬意を伝える言葉は大事	46
Lesson 4	相手の言い分を要約する	48
Lesson 5	チームで協力するときの言葉選び	50
Work 4	AI相手に新製品を説明する練習	52
Column	大げさに言うと伝わる!? 主観を印象的に伝えるコツ	54

Chapter 5 困ったときにも対応できる言語化力 55

Lesson 1	謝る、断るときの言葉選び	56
Lesson 2	共同作業がうまくいかないとき	58
Lesson 3	上手にクレームを言う、クレームを受ける	60
Lesson 4	さまざまな世代とのコミュニケーション	62
Lesson 5	メールやSNSでの言葉選び	64
Work 5	相手、局面別にテーマに沿った文章をつくる	66
Column	先輩、その言い方は……。	68

Chapter 6 伝え方のワークブック 69

Lesson 1	練習問題 事実を伝える「報告書」	70
Lesson 2	練習問題 意見を伝える「社内会議」	71
Lesson 3	練習問題 友だちを励ます「手紙」 or 「メール」	72
Lesson 4	練習問題 希望を明確化する「自分との会話」	73

Work 解答例	74
----------	----

おまけのゲーム	83
---------	----