

# 6月19日 ソフィアさんコンサル

## 【ソフィアさんの講座の構想】

- ①フロント講座となる「心の整え方」
- ②ミドル講座となる「体の整え方」※オフライン？
- ③バックエンド講座となる「人間関係の整え方」

この階層性のある講座は、とても素晴らしいです！

まずは①の講座を、7月19日までというイメージで、魅力的に磨いてまいりましょう 

## ① 講座をブラッシュアップする力を持つために

ソフィアさんが意識すると良い3つの視点

### 1 「受講生視点」を必ず先に考える

- まずは「誰が」「どんな悩みで」「どんな気持ちでこのスライドを見るのか」を一度想像する。
- 自分が伝えたいことを整理する前に、受講生が「知りたいこと」「安心したいこと」「心に残る一言は何か？」を必ず確認する。
- 例)「受講生は、このページを見て、どんな感情を持つかな？」

### 2 1スライド1メッセージの原則

- 一枚のスライドには、一つの主張・問い合わせ・結論だけを載せる。
- 文字が多いと「わかる」より「疲れる」になるので、

例：

-  一枚で「問題→理由→解決策」まで詰め込む
- →  1スライド = 「問題だけ」「理由だけ」「解決策だけ」に分けて、ページを増やす。

### 3 「心を動かす3点セット」を意識する

効果的なスライドは、この3点が自然に含まれます：

1. 問いかけ（気づきを促す）
  - 例：「あなたは最近、どんな言葉を誰かに伝えましたか？」
2. 共感の一文（受講生がホッとする）
  - 例：「わかります。私もかつて同じように苦しかったです。」
3. 行動提案（次に何をすればいいか）
  - 例：「紙に書いて、眺めてみましょう。」

## ② 代表的な「響くスライド」の構造パターン

### ◆ 代表例：感情を動かす 4 ステップ構成

#### ① 問題提起

- 例：「なぜ人は、言いたいことを我慢してしまうのでしょうか？」

#### ② 共感ストーリー or 自分の体験

- 例：「私も、何度も我慢して心をすり減らしてきました。」

#### ③ 具体的な知恵・方法

- 例：「私が見つけたのは、“言葉と感情を分けて書く”方法でした。」

#### ④ 行動へ導く問い合わせ

- 例：「あなたなら、どんな気持ちを、どんな言葉に変えてみたいですか？」

### ◆ 代表例：ワークスライドの基本形

- 「ワークタイトル」：シンプルでわかりやすく

例：「気持ちを 3 つ書き出してみましょう」

- 「手順」：箇条書きで 2~3 ステップ

例：

① 今日一番モヤっとした出来事を書きます

② そのときの気持ちを 3 語で表します

③ その気持ちに「今なら何と言ってあげたいか？」を書きます

### ③ 講座全体を「ストーリー」にする意識

- 1回の講座は「起承転結」があると受講生にとって記憶に残りやすいです。

| 起 | 導入・問題提起  
| 承 | 具体例・共感・エピソード  
| 転 | 方法・知恵・ワーク  
| 結 | まとめ・行動の約束・応援メッセージ

### ④ 抽象的な話と、具体的な話を両立させる

受講生が右脳と左脳を行ったり来たりできる構造にすると、理解が深まります。

例：考え方の説明（抽象）⇒自分の過去のエピソードや例え話（具体）

### ⑤ スライド1枚ごとに「目的」を明確にする

- 特に初心者講師さんにとっては、「この1枚で何を理解させたい？どんな感情を届けたい？」をメモしておくだけで伝わり方が段違いに変わります。

-  追加の例文：

「スライドを作ったら、必ず『このページのゴールは何？』と自分に問いかけてみましょう。」

### ⑥ 最後に必ず「まとめスライド」と「応援メッセージ」を入れる

- ソフィアさんの温かさが一番生きる部分です。  
1回の講座の最後に、
  - 今日のまとめ（3つくらいのキーワード）
  - 「あなたは大丈夫。できる」というシンプルな励ましを入れると受講生が安心して次回を待てます。

-  追加例文：

「最後のスライドは、今日の学びを振り返る一言と、ソフィアさんの『応援の言葉』を必ず入れましょう。」

### ⑦ 「話す順序」と「スライド順序」がズれないように

- スライドは順序通りに話すと自然に進むように設計するのがコツです。
- 話が飛躍しそぎないように、
  - スライドの左端に「いまどこ？」が分かる進行バーを入れる
  - 章ごとに「ここまでまとめ」を入れる  
などもおすすめです。