

・ タイジリヨク ・

# 対峙力

誰にでも堂々と振る舞える  
コミュニケーション術

テ ラ ダ ユ キ

寺田有希

CONFIDENT  
COMMUNICATION

YUKI TERADA

CROSSMEDIA PUBLISHING

失敗したくない

嫌われたくない

気に入られたい

評価されたい

そう思えば思うほど、なぜかうまく話せない……。  
そんな経験、ありませんか。

この本では、私が試行錯誤の中で見つけた

“誰にでも堂々と向き合えるようになる”  
コミュニケーションのコツをお伝えします。

実は私も、根は小心者で人見知りです。

でも、MCのお仕事を始め、試行錯誤を繰り返すうちに、  
誰とでも臆せず話せるようになってきました。

自信がなくても、度胸がなくても、人見知りでも、大丈夫。

工夫次第でコミュニケーションはうまくいきます。

人と出会い、本気で向き合うことは

自分の可能性を広げてくれると、私は強く実感しています。

この本が、あなたの未来の可能性を広げていく  
きっかけになれたなら、とても嬉しく思います。

はじめに

「自分なりの武器」を手に入れば、  
誰とでも対峙できる

「寺田さんは大物相手によくスラスラ喋れますね。怖くないんですか？」

まさかそんなふうに言われる日がくるなんて、夢にも思いませんでした。

だって、本来の私は人目ばかりを気にする小心者で、人見知りだからです。

それがいまは、「いつ、誰と話すことになっても大丈夫」と自信を持つことができます。  
ています。

はじめまして、寺田有希です。

2004年に芸能界にデビューし、9年前にフリーランスになってからは自らを

「ベンチャー女優」と称し、女優として活動しています。また歌手として、2018年に作詞・作曲もしたストリートラグビー公式応援ソング『さあ いこう』で、日本コロムビアよりメジャーデビューしたりと、マルチに活動しています。

また女優業の傍ら、堀江貴文さんのYouTUBE番組『ホリエモンチャンネル』やメンズファッションを紹介するYouTUBE番組『B.R.CHANNEL Fashion College』等でMCを務め、日々たくさんの方々と向き合ってきました。

すると最近、「誰とでも堂々と話せていて羨ましいです」「どうしたら寺田さんみたいに、大物とも『対峙』できるようになれますか?」と言われるようになって驚きました。「あの堀江さんにも臆せず話していて、スゴイです。まるで猛獣使いですね」と言われたこともあります(笑)。

ですが私は別に、「大物相手ともうまく話せるようになるう」と思ってきたわけではありません。

私が誰とでも自信を持って話せるのは、フリーになってから、「出会う人みんなと、

うまくコミュニケーションをとれるようになるう」と意識してきたからだと思います。子どものときからキラキラした世界に憧れていた私は、15歳で芸能界に入りました。ところが、22歳のときに所属していた大手芸能事務所をクビになり、フリーの女優に転身せざるを得なくなります。

フリーになると、それまであった事務所のネームバリューやマネージャーさんのバックアップはありません。自分の力で生き残っていく必要があります。

だから私は、いろいろな人や現場に対して、「どうしたら円滑にコミュニケーションをとれるか」を必死に考え、試行錯誤を重ねてきたんです。

そして堀江さんはじめ、『B.R.CHANNEL』で共演している干場義雅さんや戸賀敬城さんなど、各業界の「大物」と呼ばれる方々とお仕事を一緒にすることで、「自分にはあれも足りない」「これも足りない」という気づきをたくさんいただき、必死に一つずつ身につけようと努力してきました。

その結果、「誰とでもフラットに向き合える力」＝「対峙力」という武器が、いつの間にか身につけていました。

むしろ、そうやって相手を「大物」や、「自分とは違う次元に生きている存在」と線引きしてしまうところこそ、緊張したり萎縮したりしてしまう原因なのだと。いまはその感じています（ただ、この本ではわかりやすいようにあえて「大物」という言葉を使っています）。

この本を手にとってくださいているあなたにも、対峙力が必要とされる「失敗できない場面」があると思います。

たとえば仕事の会議やプレゼン、面接、営業などの場面かもしれません。

そのとき、上司や取引先、面接官など、あなたが「大物」だと感じる人たちと接することになったら、どんな状態になりそうですか？

「気に入られよう」とか「評価が下がったらどうしよう」と思うあまり、本来の力を発揮できなかつたらもったいないですよ。

そうならないように、私がこの9年間、自分自身と向き合い、周りの方々から学び、トライ・アンド・エラーを繰り返して身につけた「対峙力」をお伝えしたいと思います。

人と対峙するために、ほかの場所から借りてきた鎧よろいや剣で、武装する必要なんてありません。

そうじゃなくて、まずは自分自身と向き合い、「これなら戦える」という自分の武器（長所）を知ること。そして、相手と場の状況を読んで、その武器を最大限に活かすこと。

それが大事なんです。

この本は、コミュニケーションや会話術を研究した専門家が書いた本ではありません。あくまで女優である私が、自身の経験を元に導き出した方法を記した本です。

ですが、人目ばかりを気にする小心者で人見知りな私が、工夫を重ねることで、「コミュニケーション上手」だと言われるようになれました。その方法をお伝えすることで、「私にもできるかもしれない」と、みなさんの自信と勇気につながると信じています。



「対峙力」を手に入れば、いろいろな人と自信を持って関わっていくことができます。その中で、あなたが「いまの自分が求められている生き方」に気づき、過去の私が経験したように、いままで想像していなかった「新しい未来」が見えてきたら嬉しく思います。

2020年11月

寺田有希

序 章

対峙力で人生を変える

- 01 個の時代を生き抜くためのコミュニケーション力 ..... 029
- 02 どんな人にも萎縮せず、対等に向き合える力 ..... 024
- 03 「知らなかった自分」を見つける力 ..... 018

第 1 章

誰に対してもひるまないスキルを身につける

——「人」との対峙

- 01 台本はいらない！ ..... 036
- 「会話の流れ」を決めておくのは失敗のもと
- 02 アドリブはアドリブじゃない ..... 041
- 台本ではなくチェックリストをつくれれば安心！

- 03 スカウターで戦闘力を判定……………049  
相手の能力がわかれば戦える！
- 04 自己紹介では名前以外言わない……………056  
大事なのは「周りの情報のインプット」
- 05 場の空気をつくる2つのポイント……………062  
テンションは絶対に下げず、目的は見失わないように
- 06 自分のターンに話題をもってくるには……………067  
文章の切れ目ではなく、話の切れ目を探す
- 07 打ち合わせでは何をすべき？……………073  
堀江さんが「打ち合わせが盛り上がる」のを嫌う理由
- 08 「仕事の準備はどこまでするか？」問題……………079  
受け取る人を意識する
- 09 「困ったときの武器リスト」をもっておく……………086  
使わなくてもいいから、なるべくたくさん
- 10 知らない話題が出てきたときは？……………091  
自分の戦闘力を開示する
- 11 本当に喜んでもらえる褒め方……………098  
褒めればいってもんじゃない！

12 嫌いな人や嫌な話題ほど深掘りする

.....  
最初から拒絶すると、自分の可能性が減っていく

104

13 盛り上がっていても話を切るには

.....  
タイムキープはピークで考える

110

14 イベントを回すコツ

.....  
リアルでは会場、ウェブでは相手に集中

116

第 2 章

いつでも必要とされる存在になる

——「仕事」との対峙

01 「評価されたい」と思った時点で、仕事に本気になっていない

.....  
自分の役割に集中しているか

124

02 大物にだって弱点はある

.....  
完璧な人間なんていません

131

03 尊敬される人ほど、人を尊敬している

「助けて」が言えないのが一番ダメ

135

04 「そこにいる」時点で才能がある

自分の素質を伸ばせばいい

141

05 スターじゃなくても輝ける

スターではなくトップを目指す

147

## 第 3 章

# 信頼できる自分が変わる

## ——「自分」との対峙

01 心得① …とにかく笑顔でいるべし

いちばん簡単なのに、意外とできていないこと

156

02 心得② …「妄想」で本番慣れする

本番との差を日々小さく

161

03 心得③ .. スイッチは思い切り入れる！ ..... 166

そして、思い切りオフにする

04 心得④ .. 自分の「見た目と声」を分析すべし ..... 169

コンプレックスは活かさなきゃ損！

05 心得⑤ .. 周りの評価に自分のキャラを近づける ..... 176

周りのプラス評価がいけばん正しい

06 心得⑥ .. 近くにいる人の言葉を信じる ..... 181

悪口からは逃げてもいい

07 心得⑦ .. 反省は一人の居酒屋で ..... 187

その場はプロとして、やり切る

## 第 4 章

# 自分の可能性を広げる

## ——「夢」との対峙

- 01 「好きを仕事に」したいなら、違うこともやる……………194  
「女優は芝居だけやるべき」と思っていたら仕事が減った
- 02 周り比べて焦るときこそ、自分の気持ちに素直に……………201  
社会人1年目でクビ。時給1000円のバイト時代
- 03 人目が気になるのはうぬぼれだった……………210  
緊張から解放される、いちばんの方法
- 04 夢も大事。でも、必要とされる場で活躍できることは幸せ……………214  
Will・Can・Mustの向き合い方
- 05 「キャリアの逆算」で仕事を選ぶ時代は終わった……………220  
いまの幸せを積み重ねていくことが、10年後の幸せ
- 06 フリーランスはかしこく、貪欲に……………226  
いきなり夢を叶えてくれた営業法
- 07 応援してくれる人を10人探す……………233  
有名だけが正解じゃない

終章

対峙力で開ける、新しい未来

- 01 刑務所での再会。そして人生の分岐点……………25
- 02 尊敬する人を一人挙げるなら……………24
- 03 人と、自分と向き合えば、新しい道が見えてくる……………20