

VERITAS WORK SMART TIPS

効果的に発表できる人がおこなっている 7つの行動

Vol. 4
2021.06

自身の研究を国際的な研究団体とシェアすることは科学者として最も重要な義務のひとつです。落ち着いて公の場で話をしたり発表をしたりすることは、科学者として極めて重要なことです。それが例えば研究仲間とのラボミーティングであったとしても、国際会議の何百人もの聴衆の前であったとしても、変わりません。

しかしながら、約 20%の人が公の場で話をすることに恐怖を感じており [1]、実際にはもっと多くの人が苦手意識を持っていると予測されます。公の場で話することへの恐怖は神経性の震え、吐き気、発汗、目眩などの身体的な反応として現れます。または、心理的には意識が朦朧としたり、倦怠感、ネガティブ思考などとして現れたりすることもあります。

科学者として、単に発表することを避けていては持続的解決方法とはなりません。私たちは、どうしたら皆様がもっと快適に研究結果を発表できるのかということに着目しています。徐々に皆様が発表することを楽めるようになることを願っています。

* 本内容は STEMCELL Technologies 社の配信

<https://www.stemcell.com/efficient-research/effective-presentations> の簡易訳です

準備をしましょう

これは当たり前のことと思われるかもしれませんが、プレゼンテーションの準備をよくしておくことによって、公の場で話することへの不安を解消する助けになります。



まず、具体的で実現可能なゴールを作ってプレゼンテーションの内訳を把握しましょう。これには、下記のようなものが含まれます。

1. スライド作成
2. 話のポイントを準備する
3. 発表練習をする場を設ける

各ゴールが完了するたびに印をつけてゆけば、大きな自信となりプレゼンテーションの準備を十分におこなっていると分かって安心することができます。

スライドショーや発表原稿がよく準備されていると、もしも発表中に混乱してしまっても発表を進行させる助けとなります。言おうとしていることを逐一書き落とすよりは、単語や短い箇条書きのようなセリフづけを試み

ることをお勧めします。そうすればリハーサルに時間を割きすぎることなくなり、自分がどこをやっているか分からなくなってしまってもパニックになりません。

発表中にそれらのノートは使わないで済んでしまうかもしれませんが、用意しておけば万が一の時に安心できるでしょう。

プレゼンテーションの練習をするときには、親切けれども厳しい目を持つ聴衆の前でおこなうことが大切です。研究室の仲間たちに、あなたの研究に質問をしてくれるように頼んでみましょう。これによって受ける可能性のある質問を予測することができ、予め回答を準備しておくことができます。

最後に、発表する会場をチェックしておく、見知らぬ場所に行くことにならずに済むので良いかもしれません。自分が話すことにある部屋がどのような場所なのかを、発表前の夜か朝までにそこに行ってチェックしておくことをお勧めします。

研究の話の流れを分かりやすくしましょう

研究は、適切にスライドに提示されていれば話しやすくなります。ストーリーを初め、中間、最後へと展開してゆくのにこれをうまく利用しましょう。

イントロダクションのセクションにはプレゼンテーションの目的や目標をレイアウトしてください。なぜ自分はこの発表をおこなうのか？理解しようとしているポイントは何なのか？自身の仮説と、それがなぜその分野にとって重要なのかについて説明することで、聴衆の心を掴んでください。

イントロダクションを執筆しているときには、聴衆のことを考え、その知識レベルに合わせたものとなるようにしましょう。

プレゼンテーションは、スライドごとに仮説を支持するエビデンスを、理解すべきポイントとともに提供しましょう。取り上げるデータは注意深く選び、論理的に矛盾なくストーリーを支持するものとなるようにしましょう。データのタイトルや説明文は明解に、スライドが何を示しているか聴衆がすぐに理解することができ、判断がしやすいものとなるようにしましょう。

文字だらけのスライドにならないように気をつけましょう。スライドはあくまでプレゼンテーションに付随するものであり、発表者が話そうとすることを視覚的に表すものであるべきです。シンプルな図、グラフを使用し、研究内容を説明する際に展開させやすい簡潔な文章で表現するようにしましょう。

最後に、プレゼンテーションの最後には、最初の仮説にリンクしたサマリーをつけるようにしましょう。聴衆からの質問を受け付ける前に、共同研究者や支援者への謝辞のスライドをひとつ入れることを忘れないようにしましょう。

聴衆を引き付けましょう

聴衆を存分に引きつけてプレゼンテーションの効果を最大にするために、スライドを有効活用しましょう。

科学者はしばしば、面白いけれども複雑なデータを十分な説明をすることなしに大量に提示することがあります。スライドに簡単なまとめを記載して、聴衆がデータを理解できるようにしましょう。各々の図について、図の表示、軸、重要な詳細事項、そしてそのデータが自身の仮説にとってなぜ重要なかなどについてゆっくり、はっきりと説明しましょう。

自分でプレゼンテーションをする場合、スライドを効果的に使うことと聴衆に注意を向けることの間で取るべきバランスがあります。発表の際には、自分のノートを見続けてしまったりスクリーン上のスライドに集中したりして、聴衆に背を向けてしまう傾向があります。

しかし、聴衆とアイコンタクトをとることは、発表者が聴衆の反応に関心を持っていること、また自身が議論していることに対して自信を持っていることを示します。

不安をコントロールしましょう

プレゼンテーションの当日に不安をコントロールすることは、その不安に打ち負かされないようにするために重要なことです。発表前に神経質になることは自然で予測されることです。たとえある日神経質になっていなかったとしても、あと何週間、何時間、または30分後に発表となったら不安でいっぱいということもあるかもしれません。

深呼吸やリラクゼーション法は身体的・精神的な不安の兆候を和らげる

助けになるかもしれません。自己批判的な考えがあることを認識してそれらを消し去ること、もっと現実的でポジティブな考えに切り替えてゆくことを学びましょう（例えば、「聴衆は私が、自分が発表していることについて分かっていないと思っているだろう」とは考えず「自分の仕事を知ってほしい」と考える等）。あなたが自身の分野でどんなに新人であろうと、自分の研究についてはその部屋にいる誰よりもよく知っているエキスパートなのです。

同様に、もし聴衆からの質問に不安を感じているのであれば、それを尋問ではなく研究について議論を深めるチャンスであると捉えるようにすれば大きな収穫となります。すべての答えを知っている必要はないのです。

自信がなくても、自信がありそうに振る舞いましょう

何千という視線（もしくはそう感じられる場合）が注がれる中で自信を持つことは簡単なことではないかもしれません。しかし、自信ありげに振る舞うことによって、プレゼンテーションの質に大きな違いが生まれます。



もしも特段自信がないのだとしても自信ありげな身振り、もしくはパワーポーズを取るなどによって自分自身、そして聴衆を騙すことはできます。

「パワーポーズ効果」については議論の余地がありますが [2]、腰に手をあてて立つ（Wonder Woman のポーズ）や腕を頭の上で広げる（Victory ポーズ）などのボディランゲージを発表の間や直前におこなうと自信感が発表者自身と聴衆の両者の中に生まれることを示唆する報告があります [3]。パワーポーズの効果は科学的に完全に受け入れられているものではないにしても、直近の発表への不安を忘れさせてくれる可能性はあります。

聴衆の前に立ったら、話を始めるための時間を作りましょう。これによって発表を始める前に自身の立場をはっきりさせることもでき、聴衆にも自信のある演者と見せることができます。もしも混乱してしまうことが不安であれば、水を一口飲むことも自身を落ち着かせるための良い方法です。

発表の間はゆっくり、はっきりと話すことで発表者は緊張を隠すことができ、聴衆は複雑なトピックを理解する時間を得ることができます。話すときには間隔を開けて話すようにし、日常の会話よりもゆっくりと話すようにしましょう。

とにかく練習、練習、練習です

やがて、皆様は発表することが好きになるかもしれませんし、そうでないかもしれません。いずれにしても、人前で話す練習をすればするほどそれは簡単になってゆくでしょう。

鏡の前で、友人たちの前で、またはラボ・ルームメイトたちの前で練習しましょう。最低3回は発表練習をして、毎回違うメンバーの前でおこなしましょう。プレゼンテーションそのものについてだけではなく、もっとゆっくり話したほうが良いか、もっと大きい声の方が良いか、もっとはっきりと話すべきか、など発表の仕方についてもフィードバックをもらいましょう。

必要がなければ発表することはしないかもしれませんが、話す機会を自発的に持つことは貴重な経験となり、発表することに対する不安を軽減する助けとなります。

私たちは皆、同じです

聴衆の多くも、発表することへの同じ不安感は味わったことがあるでしょう。研究を発表するのに緊張することは、皆理解できるでしょう。



聴衆の前に立つ前に、下記のことを思い出す時間を取りましょう。

1. 聴衆は皆、あなたの話を聞くためにそこにいるのです。彼らは、あなたが話すことに興味を持っているのです。
2. 聴衆がこの発表を聞くのは初めてです。あなたが2枚目のスライドの発表途中で言おうとしていたジョークが言えなかったとしても、以前ちゃんと言えたタンパク質の名称を間違ってしまったとしても気がつかないでしょう。
3. 誰も完璧な人はいません。聴衆もあなたにそれを求めてはいません！

そして一番大事なことは、私たちは皆、研究を共有し、その分野を発展させたいという同じ目的を持っているということを忘れないことです。

プレゼンテーションの為の Tips をさらにお探しですか？

造血・免疫研究の分野における主要なオピニオンリーダーのウェビナーを見て、発表までのウォーミングアップをしましょう。これらの発表者たちは発表が上手かどうか、そしてそれはなぜなのか考えてみましょう。自身のプレゼンテーションですべきことと、そうでないことのリストを作りましょう。

STEMCELL Technologies 社では数多くのウェビナー動画を公開しています。

[ご視聴はこちら >>](#)

References

1. Furmark T et al. (1999) Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 34(8): 416-24.
2. Biello D. (2017) IdeasTedCom. Retrieved from <https://ideas.ted.com/inside-the-debate-about-power-posing-a-q-a-with-amy-cuddy/>
3. Carney DR et al. (2010) Psychol Sci 21(10): 1363-8.



次回は「研究の価値を最大化するためには」をお届けします。

日本総代理店

株式会社

ベリタス

〒105-0013 東京都港区浜松町1丁目10-14
住友東新橋ビル3号館5階
TEL.03-5776-0078(代) FAX.03-5776-0076
E-mail: veritas@veritastk.co.jp
<https://www.veritastk.co.jp/>