

グローバルな人材育成に向けた ノンバーバルコミュニケーション教育の 重要性

～美しい姿勢と歩き方を身につけることの効果～

ポスチュアスタイリスト・ディレクター
奥谷昌子



奥谷昌子（おくとにしょうこ） ポスチュアスタイリスト・ディレクター

短大卒業後、留学を経て外務省花博室にて博覧会日本国政府代表付として勤務ののち、モデルに。

ウォーキングを一から学び直そうとポスチュアウォーキング創始者KIMIKOの門をたたく。現在、モデル業と並行して大阪・芦屋などでのウォーキングレッスンの他、企業研修、専門学校講師、大学での就活対策講座、行政機関での講座、講演、セミナーも多数行っている。

<活動実績>

兵庫県立大学、帝京平成大学、大手前短大、大阪ブライダル専門学校、芦屋フィッシングスクール、パナソニックセンター大阪、NEC、NTTドコモ九州、JA、尼崎スポーツ振興事業団、堺市、泉南市、他

ポスチュアウォーキングとは？

POSTURE (ポスチュア) = 姿勢

グローバル人材に求められる能力

要素Ⅰ：語学力・コミュニケーション力

要素Ⅱ：主体性・積極性、チャレンジ精神、協調性・柔軟性、責任感・使命感

要素Ⅲ：異文化に対する理解と日本人としてのアイデンティティー

「内閣府 グローバル人材育成推進会議 中間まとめ」(2011年)

コミュニケーションには...

- バーバル(言語)コミュニケーション
- ノンバーバル(非言語)コミュニケーション

ノンバーバルコミュニケーションの種類

- ①「身体動作」: 姿勢、身振り、表情、視線、体の動き
- ②「身体特徴」: スタイル、頭髪、皮膚の色、体臭、容貌
- ③「接触行動」: スキンシップ、自分や他人に触れる行動
- ④「近言語」: 発話に伴う形式特徴、音声の音響学的特徴、泣き・笑い・間投詞
- ⑤「プロクセミクス」: 空間の認知、対人距離、なわばり
- ⑥「人工物の使用」: 化粧、洋服、装飾品
- ⑦「環境」: 建築様式、インテリア、照明、温度

By Dr. Mark. L. Knnap.

メラビアンの法則

- 「言語情報 -Verbal- 」 7%
 - 「聴覚情報 -Voice- 」 38%
 - 「視覚情報 -Visual- 」 55%
-

バーバルコミュニケーション = 7%

ノンバーバルコミュニケーション = 93%

日本人の姿勢・歩き方の印象

- 猫背
- 首が前に出ている、うつ向きがち
- 歩幅が小さい
- お尻が出ている
- 靴を引きずって歩く
- 膝が曲がっている bow-legged
- 内また pigeon-toed-walk

姿勢や歩き方が悪いと...

- 自信がなさそう
- 暗く、ネガティブ
- 元気がない、疲れて見える
- 頼りない
- 幼い

● 姿勢や歩き方は重要な自己表現ツールでもある

良い姿勢と歩き方が身につくと...

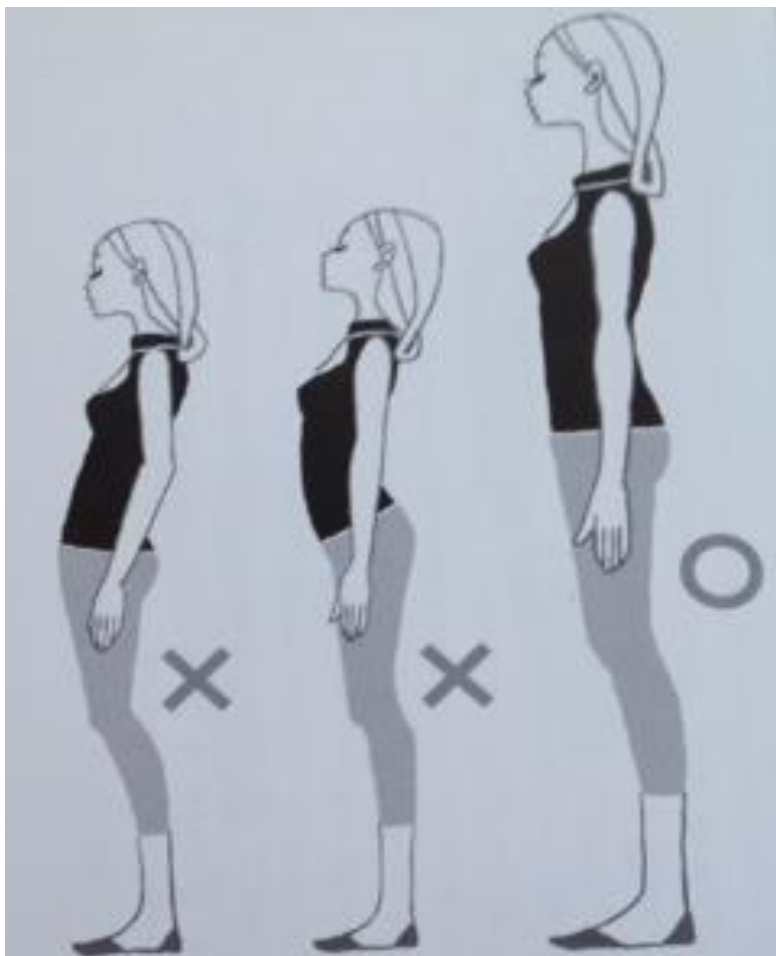
- ・自信にあふれている
- ・明るく、ポジティブな印象
- ・元気、健康的
- ・頼りがいがある
- ・安心できる

●グローバル社会で活躍するための国際レベルの自己表現力につながる

ポスチュアウォーキングの基本メソッド

- ・基本の立ち姿勢
- ・足運び
- ・腕の振り

基本の立ち姿勢



- ・頭の位置はかかとの真上。かかと、お尻、背中、後頭部の4箇所が一直線になるように立つ

- ・重心はかかと7割、つま先3割のかかと重心

- ・骨盤をまっすぐ立てる

©POSTURE STYLIST KIMIKO







「ウォーキングの授業を受けて」学生のレポートより

美しい姿勢と歩き方を意識するようになって...

- ・自分に自信が持てるようになった
- ・堂々とカッコよく見られるようになった
- ・面接に受かった
- ・周りから姿勢をほめられるようになった
- ・普段から良い姿勢と歩き方を意識するようになった
- ・人の姿勢や歩き方が目につくようになった
- ・立ち居振る舞いが美しくなった

- ・明るくなったと言われるようになった
- ・前向きになった
- ・落ち込みにくくなった
- ・やる気が出てきた
- ・イライラが減り、穏やかな気持ちでいることが多くなった
- ・気持ちに余裕が出てきた
- ・きれいに歩けている喜びを感じるようになった

- ・心が晴れやかになった
- ・背筋伸ばし、頭を上げるだけで世界が大きく広がったような気持ちになった
- ・気持ちの切り替えがすぐ出来るようになった
- ・見た目が変わるだけでなく、心も元気になった
- ・姿勢を整えることの気持ち良さ、心地よさを知った

「大阪ブライダル専門学校ブライダル科1年 レポート」
(2008年～2013年)