

人が興味をもつプレゼンテーションとその環境  
～なぜ日本のプレゼンテーションは堅苦しいのか～

3年1組17番 長屋枝里

Keyword: 「日本のプレゼン」「海外のプレゼン」「人が興味をもつプレゼン」  
「心理的安全性」「プレゼン環境」

## 1. はじめに

私が、副題の「なぜ日本のプレゼンテーションは堅苦しいのか」という問いに至ったきっかけは、高校の英語の授業で扱った海外の広告に関する文章である。授業で海外の広告を見た際、日本の広告とは大きく異なる印象を受けた。海外の広告はユーモアに富み、インパクトがあり、「どこの企業の広告だろう？」と興味を惹かれるようなものが多かった。また、英語の授業でTEDのプレゼンテーションを見た際にも、海外と日本のプレゼンテーションの違いを感じた。海外の話し手は自分の考えを直接的に伝える一方で、日本の話し手はどこか堅苦しいと感じたり、間接的な表現が多く、伝えたいことがやや見えにくいと感じた。

私はもともとプレゼンテーションが苦手であり、この経験を通して「人が興味をもつプレゼンとは何か」「どのような環境や工夫が効果的か」に関心を持つようになった。さらに、奈良県立国際高校ではプレゼンテーションを行う機会が多いため、私と同じようにプレゼンテーションが苦手な生徒や、これから授業でプレゼンを行う下級生の助けになる探求を行いたいという思いもある。この探求では、プレゼンテーションの内容やその環境が人々の興味に与える影響について探る。

## 2. 序論

「プレゼンテーションによって効果的に情報を伝達し、他者の理解深化や行動変容を促す能力は、ビジネスシーンや、学術界など幅広い領域で必要とされており、雇用場面でも重視される能力となっている」(小野田ら,2024,p523)。このように、プレゼンテーションは現代社会において重要な役割を担っている。

一方で、SENA株式会社2023年の調査によると、仕事でプレゼン及びプレゼン資料の作成に携わる方200名を対象としたアンケートで「プレゼンテーションを行うことが得意」と回答した人は全体の18.5%にとどまっており、多くの人がプレゼンに苦手意識を持っていることがわかる。

また、日本の学校や職場で行われるプレゼンテーションは、形式や礼儀を重視する傾向が強く、聞き手の関心を引きにくい場合がある。この点は、副題である「日本のプレゼンテーションはなぜ堅苦しいのか」という問題とも関連している。奈良県立国際高校でも、プレゼンテーションの授業は多く取り入れられているが、生徒がプレゼンに対してどのようなイメージを持ち、どのようなプレゼンに興味を感じるのかについては明確ではない。

そこで私は、「人が興味をもつプレゼン」とはどのようなものか、またそのためにはどのような環境が必要かを明らかにすることを目的として、奈良県立国際高校の高校三年生89名を対象にアンケート調査を実施した。

### 3. 本論

「人が興味をもつプレゼン」に関する若年層の意見を収集するために、奈良県立国際高校の高校三年生89名を対象にアンケートを実施した。質問項目は、①プレゼンに対する印象、②発表者の緊張と環境、③印象的なプレゼンの3点である。

#### ①プレゼンに対する印象

「プレゼンをするのは得意ですか」という質問に対して、「得意」と回答した生徒は21.3%にとどまり、「苦手」と回答した生徒が47.2%と最も多かった。この結果から、プレゼンを行う機会が多い国際高校の生徒であっても、苦手意識を持つ人が多いとわかる。

また、「日本のプレゼンは海外のプレゼンと比べて堅苦しいと感じたことがあるか」という質問では、「よく感じる」と回答した生徒が27.0%、「ときどき感じる」と回答した生徒が49.4%であり、約4分の3の生徒が日本のプレゼンを堅苦しいと感じた経験があることが明らかになった。

自由記述での「なぜ堅苦しく感じたのか」という質問に対しては、「ジョークやジェスチャーが少ない」「形式的」「聞き手の反応が少ない」といった意見が多く見られた。他にも、「完璧にしようとする意思が強い」「間違えたら叱られそうな雰囲気」「発表が一方的」という意見も見られ、日本のプレゼンが『形式重視』で『緊張感の強い雰囲気』として受け止められている傾向にあるとわかる。

#### ②発表者の緊張・環境

「少人数グループ(4~5人)での発表は人前に立つよりリラックスできるか」という問いには89.9%が「はい」と回答した。さらに、「同性だけのグループの方が話しやすい」という問いには53.9%が「はい」と回答し、7.9%が「いいえ」と回答した。

自由記述での「プレゼンがやりやすい環境とは何か」という質問に対しては、「聞いている人の反応がある」「知り合いや友人が多い」「暖かい雰囲気」「自分のプレゼンが完璧であるとき」「成績が関係しない環境」が挙げられ、この結果からは、他の人からの否定や緊張が少ない環境では、より自由に表現できるという心理的安心性の概念とも一致している(Edmondson,1999,p354)。

#### ③印象的なプレゼン

「印象的だったプレゼンの特徴」については、「図やイラストで分かりやすい」「聞き手を巻き込む参加型」「共感がある」「話している人が楽しそう」などが多く挙げられた。Gallo(2014)はTEDスピーカーの共通点として「ストーリーを語る」「情熱をもつ」「画像優位性」「ユーモア」をあげており、これらは聞き手の感情共鳴を生む要因とされている。

以上の結果から、日本のプレゼンが「堅苦しい」と感じられる要因には、形式や正確さを重視する文化的傾向と、失敗を避けたいという心理的圧力が関係していると考えられる。

また、「暖かい雰囲気」や「反応のある聞き手」が求められていることから、プレゼンの質は発表者だけではなく聞き手を含めた環境全体に左右されることがわかった。

海外のプレゼンTEDでは、発表者が身振りやユーモアを交えて聴衆と積極的に交流することで、共感的なコミュニケーションを生み出し、聞き手の理解を深めるプレゼンになっている。

したがって、「人が興味をもつプレゼン」を行うには、形式よりも伝えたい内容や伝えるという感情を重視し、聞き手との関係を築く工夫が必要である。

#### 4. 結論

今回の探究活動では、奈良県立国際高校の生徒を対象としたアンケート調査を通して、「日本のプレゼンが堅苦しい」と感じられる要因と、「人が興味をもつプレゼン」に必要な環境について明らかにした。

その結果、日本のプレゼンは形式的・緊張感・反応の少なさがあり、これらが堅苦しさにつながっていること、また聞き手の反応や暖かい雰囲気プレゼンに大きく関わることがわかった。

今後は、発表者の配慮だけでなく、聞き手も積極的に関与し、互いにプレゼンに興味を持ち、安心して発言できるプレゼン環境を作ることまたプレゼンテーションを「評価の場」ではなく「共有と共感の場」に変えること、日本のプレゼンをもっと自由な形式にすることが課題である。

そこで、これからプレゼンを行う後輩に向けて、「聞き手が興味をもち、緊張しないプレゼン」を行うためのチェックリストを作成した。

～人が興味を持ち、緊張しないプレゼンのために～		
発表前の準備	練習方法	心の準備
<input checked="" type="checkbox"/> <b>結論を最初に決めよう</b> →「何を伝えたいか」を一文で言えるようにする 例)「日本のプレゼンをもっと対話型にすべきだ。」	<input type="checkbox"/> <b>通し練習を3回以上しよう</b> <input type="checkbox"/> 流れを確認 <input type="checkbox"/> 時間を確認 <input type="checkbox"/> 声・表情・間を確認	<input type="checkbox"/> <b>スクリプト(最初の30秒だけ)</b> 冒頭は暗唱できるレベルで練習 →出だしが安定すると全体が崩れにくい
<input checked="" type="checkbox"/> <b>聞き手(ターゲット)を明確にしよう</b> →伝える相手のイメージを強くする 例)・高校生に向けて ・同じ悩みをもつ人向け ・初めてこのテーマを知る人向け	<input type="checkbox"/> <b>録音・録画で確認しよう</b> →早口・癖・どこで詰まるかを確認	<input type="checkbox"/> <b>呼吸と姿勢</b> ・深呼吸を3回 ・背筋を伸ばす(声が出やすい)
<input checked="" type="checkbox"/> <b>構成を決めよう</b> 例)・PREP (Point:結論→Reason:理由→Example:例,体験→Point:再主張) ・ストーリー型 (問題→共感→事例→解決案)	<input type="checkbox"/> <b>1分練習</b> 「発表を1分にまとめて言ってみる」 →要点整理のトレーニング	<input type="checkbox"/> <b>味方を探す</b> 頷いてくれる人を探す →心が落ち着く
<input checked="" type="checkbox"/> <b>スライドを作る</b> ・1スライド1メッセージ →文字少なめ ・図やイラストキーワード中心	<input type="checkbox"/> <b>最低1人は聞いてもらう</b> →人に向けて話すことになれる 改善点を教えてもらう	<input checked="" type="checkbox"/> <b>こんな方法も、、、!</b> ・水を飲む(口が回りやすくなる) ・手は前で軽く組む or ・ペンを持つと震えにくい
<input checked="" type="checkbox"/> <b>難しい説明より、自分の体験や身近な例で説明しよう!</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>練習すればするほど上達と安心感を得られる!</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>失敗してもOKのマインド!</b> 「嗜んでもいい」 「言い直してもいい」 「メモを見てもいい」 完璧を目指すよりも伝えることが大切!

～人が興味を持ち、緊張しないプレゼンのために～	
発表の注意	発表後
<input checked="" type="checkbox"/> <b>いい例</b> ・聞き手に質問から入る ・自分の体験を交える ・5W1Hで整理したスライド	<input type="checkbox"/> <b>緊張度をメモしよう</b> 発表中の聞き手の反応や自分の緊張度をメモする
<input checked="" type="checkbox"/> <b>NG例</b> ・説明から入り単調な導入 ・データだけで淡々と説明 ・文字を詰め込みすぎる	<input type="checkbox"/> <b>次回の改善をしよう</b> 書き留めておき成長を見返す
<input checked="" type="checkbox"/> <b>「評価の場」ではなく「共有・共感の場」と考える</b> ・自然なジェスチャーを入れてみる	<input type="checkbox"/> <b>上手な点を残そう</b> 他の人の発表を観察し、良い点を取り入れる
<input checked="" type="checkbox"/> <b>聞き手に配慮したプレゼンを!!</b>	

授業や発表練習の前にこのリストを確認することで、発表者が自信を持ち、より効果的なプレゼンを実現できると考える。

## 5. おわりに

この探求を通して、「プレゼン＝正しく伝える」「失敗してはいけない」という意識が強かったことに気づいた。しかし、アンケート調査や先行研究を整理していくと、人が興味をもつプレゼンに必要なのは、形式的な正しさではなく、自分の考えを自分の言葉で伝える姿勢や、聞き手との相互作用を大切にする姿勢だとわかった。

特に、心理的安全性の概念に触れることで、発表者だけではなく、聞き手と一緒に環境・雰囲気を作ることで、安心してプレゼンすることができることを学んだ。

今後は、プレゼンに苦手意識をもつ人にも今回の学びを共有し、「完璧を目指すプレゼン」ではなく「伝えたいことを共に考えるプレゼンを」実践したいと考える。また、今回はできなかったチェックリストを共有したいと考える。この探究は私にとって「伝える」「行動する」ことへの恐れを乗り越えるきっかけ、他者との理解を深めるきっかけとなった。

## 6. 参考文献・出典

Edmondson, A. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.

森畑明昌(2022)。「良い発表をするために」『東京大学 大学院総合文化研究科』.

[https://www.graco.c.u-tokyo.ac.jp/labs/morihata/presentation\\_memo.htm](https://www.graco.c.u-tokyo.ac.jp/labs/morihata/presentation_memo.htm). (確認日)2025年9月22日

Timewitch. 「スライドの文字数は何文字が適切か？|スライドデザイン研究所」

『note』. <https://note.timewitch.jp/n/naf2924ef69f0>. 2022年4月3日

Shu. 「英語のプレゼンテーションは日本語の「プレゼン」と違う？注目ポイントを徹底紹介！」『kimini ブログ』. <https://kimini.online/blog/archives/27401>. 2024年9月30日

SENA株式会社. 「「プレゼン資料の作成」が苦手な人の割合は全体の39.5%」『prtimes』. <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000008.000075913.html>. 2023年2月8日

小野田亮介他(2024). 「社会への関与を志向したプレゼンテーション授業が学習者の動機づけに与える影響」『日本教育工学会論文誌』48(3), 523-532. <https://doi.org/10.15077/jjet.47132>

小野田亮介・大澤和仁(2023). 「受け手に合わせたプレゼンテーションを促す相互フィードバック方法の検討」『教育心理学研究』

71, 74-85. [https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijep/71/1/71\\_74/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijep/71/1/71_74/_pdf)

Gallo, C. (2014, March 4). 9 Public-Speaking Lessons From The World's Greatest TED Talks *Forbes*.

<https://www.forbes.com/sites/carminegallos/2014/03/04/9-public-speaking-lessons-from-the-worlds-greatest-ted-talks/>