

ご好評につき第2期開催決定!

リーダーズ スピーチ ラボ

スピラボ

話し方で、周りに響く。結果につながる。

こんなお悩みありませんか？



- ✓ 何を話していいのかわからず言葉に迷ってしまう
- ✓ 緊張してしまい本当に伝えたい想いが話せない
- ✓ 相手の心に響いていない気がする



信頼と影響力を高める

第2期 2026年11月スタート!

スピーチを習得する全10回の実践型プログラム

初回開催
予定日時2026年11月5日 木
18:30 - 20:30開催期間
【月2回開催】

2026年11月 - 2027年3月

仕事帰りの参加もOK!



内 容

- | | |
|-------|------------------------|
| DAY1 | 人前に立つ際の心構えと印象の重要性 |
| DAY2 | 緊張時の心の整え方 |
| DAY3 | コミュニケーションスタイルを知る |
| DAY4 | 自身のエピソード言語化トレーニング |
| DAY5 | フリートークの基本（アソシエーション思考法） |
| DAY6 | 失敗談言語化トレーニング |
| DAY7 | オリジナルスピーチ作成 |
| DAY8 | 相手を話に引き込むスキル |
| DAY9 | 印象を残す姿勢・ジェスチャー |
| DAY10 | 発表/全カリキュラム振り返り |

※詳細は裏面をご覧ください

講師紹介

久高 せいや

那覇市出身。福井テレビ、ラジオ沖縄でアナウンサーとして活動し、100人を超える有識者や著名人のインタビューを担当。現在は企業研修講師として年間200回以上登壇し、相手の反応を見ながら言葉を選び、分かりやすく伝えることを得意とする。また、言葉の言い換えやリフレーミングを通じて、人の強みや可能性を引き出すコミュニケーションを実践している。

国家資格キャリアコンサルタント
DiSC®認定ファシリテーター
銀座コーチングスクール認定プロフェッショナルコーチ



フリーアナウンサー

山口 愛梨

那覇市出身。ミス沖縄として1年で200日以上の観光PR・SNS発信に従事。内閣総理大臣への沖縄PRや、国内外で最大2,000人以上を前にしたスピーチを経験。人見知りを克服した自身の経験をもとに、緊張との向き合い方や自己理解を軸としたスピーチ研修を得意としている。

国家資格キャリアコンサルタント
銀座コーチングスクール認定コーチ



2017年ミス沖縄

会 場

沖縄産業支援センター 3階

お問
合せ

株式会社ワダチラボ

✉ info@wadachilab.com

🌐 https://www.wadachilab.com/

お申し込みはコチラから ▶▶



株式会社ワダチラボ



第1期 参加者の声 (受講者アンケートより抜粋)

普段、大事にしている部分が明確に分かり、職場の後輩に伝えたい気持ちが強くなった。回を増すごとに、少しずつ自信が付いてる気がします。(40代男性/管理職)

PREP法で話せるようになると、分かりやすく伝えられると感じた。すぐに活かせる内容なので、話すことに自信がついた。(50代女性/管理職)

安心・安全の場で、あなたもスピーチ作りのテクニックや話し方を学んでみませんか？

▼ カリキュラム日程 (全日程18:30-20:30) ▼

▼ 内容 ▼

DAY 1 11月5日 (木)	人前に立つ際の心構えと印象の重要性	スピーチには「上手に伝えること」に加え、「相手の意識や行動を変えること」が求められます。人前に立つハードルを下げ、どんなところが見られているのかを分かりやすくお伝えします。
DAY 2 11月19日 (木)	緊張時の心の整え方	スピーチ初心者でも百戦錬磨の司会者でも、一様に緊張します。緊張する心理の仕組みを理解し、呼吸・姿勢・意識を整えることで、緊張と付き合いながら話せる状態を目指します。
DAY 3 12月3日 (木)	コミュニケーションスタイルを知る	DiSC® 理論という行動分析調査ツールを用いて、自身や周囲の方のコミュニケーションスタイルを理解します。自身の話し方の傾向を把握し、相手に合わせた伝え方を学びます。
DAY 4 12月17日 (木)	自身のエピソード言語化トレーニング	共感を生むスピーチには、自身の経験や想いを語る「ストーリー」が不可欠です。大切にしている自身の価値観や経験を整理し、エピソードとして言語化する力を高めます。「あなたにしか語れないスピーチ」を作る第一歩です。
DAY 5 1月7日 (木)	フリートークの基本 (アソシエーション思考法)	自身の経験や価値観をもとに多様なキーワードから話を広げ、伝えたいメッセージへ着地させる力を養います。1 分間スピーチやフリートークに必要な即興力を磨きます。
DAY 6 1月21日 (木)	失敗談言語化トレーニング	性格類型論「エニアグラム」を用いて自身のタイプ傾向を理解し、弱みや失敗をエピソードとして言語化します。あなたの弱みを開示することで相手と信頼関係を築きやすくし、失敗も糧にするエピソードの素地を作ります。
DAY 7 2月4日 (木)	オリジナルスピーチ作成	これまでのカリキュラムで学んだテクニックやエピソードをフル活用し、誰にもマネできない、あなたにしか語れないエピソードを完成させます。講師が伴走しながら、「相手に響くスピーチ」へとブラッシュアップします。
DAY 8 2月18日 (木)	相手を話に引き込むスキル	スピーチが上手な人に共通する「間の取り方」や「抑揚の使い方」を学びます。講師が放送の第一線で培った「話に引き込むテクニック」をふんだんに盛り込み、聞き手の耳を自然にこちらへ向かわせる表現技術を身につけます。
DAY 9 3月11日 (木)	印象を残す姿勢・ジェスチャー	相手が視覚から得る非言語の情報(姿勢・ジェスチャー)を意識し、言語情報だけに頼らない話し方を身につけます。視覚情報は印象の大半を占めるため、非言語の表現を整えることでスピーチ全体の説得力を高めます。
DAY10 3月18日 (木)	発表/全カリキュラム振り返り	各自のスピーチを発表する、本プログラムで習得した学びの集大成。受講生同士のフィードバックを通して、自身の変化と成長を感じる最終成果発表の場です。自信を持って、自らの想いを伝えられることを最終ゴールとします。

※カリキュラム内容は前後する可能性があります。

1人あたり
参加費
(税込価格)

全
10
回
140,000円

早割 9月末までのお申し込みで20,000円割引！

- ◎ 最大5回までの分割払いも可能！
- ◎ 欠席しても、動画補講があるので安心！
- ◎ スピラボ無料説明会も随時開催中！

お
問
合
せ

株式会社ワダチラボ

✉ info@wadachilab.com

🌐 <https://www.wadachilab.com/>

お申し込みはコチラから ▶▶



株式会社ワダチラボ

