

# 言葉で表現できるのは 伝えたいことの7%



『がんばらない勇気』  
2024年6月19日発売  
880円(税込)  
プレジデント社



コミュニケーションの最良の手段は、思いを口  
にすること。

世の中のことはそう信じられています。

一方で、話すことが苦手だったり、反対に余計  
なことまでしゃべってしまったら、言葉にするこ  
とについて悩んでいる人も少なくないでしょう。

ところが、言葉で伝わることは、人間のコミュ  
ニケーションの中でたった7%しかないそうです。

残りの93%は、声の調子や表情、視線、しぐさ、  
態度といった言葉以外のものから受け取っていま  
す。

これは、ぼくたちが言葉そのものより、言葉以  
外のものから多くの情報を得て、コミュニケーショ  
ンをとっているということなのです。

口下手でもだいじょうぶ。話の中身よりも、声  
の温かさややさしさを意識すればいいのです。

あなたの目や手の仕草などが好感を持たれば、  
あとは自然にうまくいきます。



## 鎌田 實

Minoru Kamata

1948年、東京都生まれ。医師・作家。

諏訪中央病院名誉院長。

1974年、東京医科歯科大学医学部卒業後、  
諏訪中央病院へ赴任。1988年には30代で  
同院の院長に就任し、潰れかけた病院を再生  
させた。名誉院長となった現在は全国各地で  
健康に関する講義などの活動を行っている。また、  
東日本大震災以降、全国の被災地支援  
に力を注ぎ、チョルノービリ(チェルノブイリ)、  
イラクなどの子どもたちの支援にも取り組んでい  
る。近著『笑って健康と幸せをつかむ24の方法』  
(婦人友社)をはじめ、多数の著作がある。