

2 度 目 の
会 話 が
続 き ま せ ン

話し方教室 TALK&トーク主宰

野口敏

sanctuary books

はじめに

● 人間関係の決め手は、「2度目まして」

仕事や趣味で知り合った人と、初対面の会話はなんとかできるけど、2度目に会うともう話すことがない……。

そんな悩みに出会ったことはないでしょうか？

私野口はコミュニケーション教室を主催しているのですが、生徒さんの口からよく「2度目の会話が続きません!」という言葉が出てくるのを耳にします。

「2度目は何を話していいかわからない」

「そもそもきっかけがないと話しかけられない」

「知ってる人と偶然会うと気まずい」

「プライバシーに踏み込んでいいのか、いつも迷って結局やめてしまう」

「距離を縮めたいけど、急に向こうから縮められると戸惑ってしまう」

「相手がおしゃべりな人なら2度目の会話も困らないけど……」

こんな悩みがあり、出会って2度目の会話、つまり「2度目まして」が苦手なことを、私は「2度見知り」と呼んでいます。

2度目の会話が續かない理由

世の中の人々の会話を聞くと、多くの人がこんな会話をしています。たとえば相手から「趣味は筋トレです!」と聞くと、もっばらこんな質問をしがちです。

「どこのジムに行っていますか?」

「週に何回ぐらい行くのですか?」

「どんなエクササイズをしますか?」

初対面ならば、こんな質問でも会話を続けることはできるかもしれませんが。

でも、2度目3度目となると、だんだんと聞くことがなくなってこないでしょうか?

実は、これが「2度見知り」をしてしまう大きな原因です!

「どこに」「誰と」「何回」など、情報の質問は一問一答形式で終わり、話の内容もお互いの関係もまったく深まっていけないのです。



では、どうすればいいのでしょうか?

「2度見知り」でも会話が上手になる方法、あります

同じ筋トレの話でも、「2度目まして」が上手な人はこんなふうに話ができます。

A「筋トレが趣味なんですよ」

B「おっ！ いいですね。体がしまってますもんね」

A「わかりますか!」

B「もちろん。筋トレって誰も見ていないのに、根気よく続けな
といけないのでしょうか?」

A「まあ、そうですね」

B「そういうのって、ひとつの才能ですよね。さほりたくなるときっ
てないんですか?」

……このように、話題がするすると出てくる方法があるのです。

別におべっかを使わなくてもいいですし、ストレスがかかることも
ありません。

自然と聞きたいことが出てきて、自分も相手も楽しく話せる、そん
な秘訣があるのです!



この方法をマスターしてもらえたら、仕事相手だろうと、ご近所さんだろうと、見ず知らずの人であろうと、誰が相手でも敵なしです。

職場で、出張先で、旅行先で……どんなときでも自信を持って人と接することができるようになり、人間関係で苦勞することがなくなっていくます。

この本は、全 11 章で構成されています。

話題選び、話し方、質問のし方、リアクションの取り方などはもちろんのこと、仕事で会う人との会話、グチを聞かされたときの対処法、「最近、どう？」など難しい質問をされたときの返し方など、あらゆるシチュエーションを想定した「2 度目の会話術」をまとめています。

人間関係では、最初の印象はもちろん大切ですが、2 度目以降に会話をどう深めていくかは、実はもっと重要です。

2 度目の会話で関係を深める力がつけば、仕事も恋愛も、チャンスをしっかりつかむことができますようになります。

ぜひ、お好きなところから楽しく読んでいただければ幸いです。

CONTENTS

はじめに _____ 002



CHAPTER 1

「2度目に会った人」との会話が續かない 2つの理由

- 1 少し内面に入った会話ができていないから _____ 016
5W1Hの会話ではなく、相手の人自身を話題にする
- 2 距離が縮まっていないから _____ 018
相手が持つ会話の4つの欲求を叶える

コラム 1 聞き上手は1週間で2度大トロをご馳走になる _____ 020



CHAPTER 2

何を話すのが正解？ 2度目の会話の話題選び

- 1 話題に困ってます！ _____ 022
質問ではなく少し自分語りをする
- 2 自分のことを話すのが苦手！ _____ 024
ごく日常の、ありのままのエピソードを語る
- 3 プライベートの話って、どこまでOK？ _____ 026
距離感に応じた話題の選び方
- 4 気まずくならない話題が知りたい _____ 028
仕事のたわいもない話を用意しておく
- 5 とってきおきの話なのに盛り上がらない…… _____ 030
大ネタより小ネタのほうが食いつきがいい
- 6 人に話せるような出来事がありません _____ 032
心が少し動いたことを話題にする

- 7 つい暗い話題になってしまいます ————— 034
グチっぽい話も、笑いにできる
- 8 困ったときのテッパンネタがほしい! ————— 036
まずは失敗してもダメージの少ない人で試す
- 9 「自分を出す」ってどういうこと? ————— 038
あなたの感じ方を表現する
- コラム 2 口ベタな生徒さんに起きた新巻鮭事件 ————— 040



CHAPTER 3

気軽に人に話しかけるには? 話題のつくり方と広げ方のコツ

- 1 話しかける言葉がありません…… ————— 042
難しく考えないでシンプルに話しかける
- 2 共通の話題が見つかりません! ————— 044
趣味、学校で探すより天気とカレンダーの話
- 3 「天気の話」って広がらなくない? ————— 046
天気の話から「私ネタ」に持っていく
- 4 誰にでも通じる話題ってあるんですか? ————— 048
日常のあるあるを話題にする
- 5 ひとつの話題が広がらない! ————— 050
自分が話したことをそのまま相手に振る
- 6 きっかけになる話題を準備しておきたい! ————— 052
“ちょうどいい” ニュースを見つけておく
- 7 盛り上がる会話のきっかけが知りたいです ————— 054
ちょっとした変化に気がつく
- コラム 3 口ベタな人は、自分のおもしろさに気づいていないだけ — 056



CHAPTER 4

誰も教えてくれなかった共感力の身につけ方 話しやすい人が自然にしていること

- 1 共感ってなんですか？** 058
共感とはいい反応のこと
- 2 あいづちって打たなきゃいけないの？** 060
あいづちがないと会話は広がらない
- 3 気のきいたことを言いたい！** 062
その前に、声を出すことから始める
- 4 あいづちが嘘っぽく聞こえないか心配です** 064
1日1分、鏡の前でのトレーニング方法
- 5 困ったときのリアクションは？** 066
「いいですね♪」と「困りましたね」は万能
- 6 共感の感覚がよくわかりません** 068
相手の話を自分のこととして体験する
- 7 話を聞くのが楽しくありません** 070
そんなときは「映像化して聞く」
- 8 経験したことのない話にどう共感する？** 072
似た経験の気持ちを思い出す
- 9 話のポイントをスルーしがちです** 074
「この話、食いついて！」のサインを見逃さない
- 10 質問で会話が広がらないのはなぜ？** 076
「あえて質問はしない」という技術
- 11 オウム返ししたら、シラケちゃった……** 078
感情が動いたときこそオウム返し
- 12 会話を止めてしまいがち** 080
会話は常に肯定的に進める



CHAPTER 5

話し上手になりたいです！

思わず映像が浮かぶ話し方

- 1 話がうまい人は何が違うの？ 084
言葉は短く、間をうまく使う
- 2 オチのつけ方がわかりません！ 086
相手のあいづちを待つ
- 3 話はどこで区切ればいい？ 088
舞台設定と登場人物で考える
- 4 自分の話が聞きづらくないか心配です 090
「なんですけどお」と、語尾は伸ばさない
- 5 ちゃんと話を聞いてほしい！ 092
最初の「はい」が実は超重要
- 6 沈黙の間に耐えられません…… 094
話す量を半分にすると、話はふくらむ
- 7 思わず食いついてしまう前フリって？ 096
「女心って難しいものですね……」



CHAPTER 6

仕事の2度目まして！

使えるフレーズとしておくとい準備

- 1 仕事の会話のきっかけは？ 100
「お忙しいですか？」はもう使わない

- 2 打ちとけてない人にはどう話しかけたらいいの? — 102
直球の質問より、「～なんでしょうねえ」
- 3 初対面でおさえおきたい情報って? — 104
「驚いたこと」「力を入れていること」を覚えておく
- 4 相手の印象に残りたい! — 106
聞いた話を次までに実践してみる
- 5 2度目で一気に距離を縮めたい — 108
相手の「いいね!」を探す
- 6 相手の趣味の話なのに盛り上がらない…… — 110
どんな話題でも、その人を主役にする
- 7 どうしたら相手の話を覚えておける? — 112
重要な情報に狙いをしぼる
- 8 自分の会社のことをどう話す? — 114
自分のあたりまえが相手には新鮮
- 9 雑談から本題にどうつなげればいいのか? — 116
仕事の「2度目まして」、4つのステップ
- コラム 6 人が映画や小説に惹かれる理由 — 118



CHAPTER 7

人に興味を持っていません 興味と質問が自然と浮かんでくる方法

- 1 他人に興味を持ってません — 120
まずは自分の気持ちに興味を持つ
- 2 「表情が出ない」とよく言われます — 122
感情のふたを外してみる
- 3 相手の立場になるのが難しい! — 124
「ものごと」ではなく「気持ち」に焦点をあてる

- 4 **かわいい人って、どんな人？** ————— 126
 ちょっと痛いところを楽しく話す
- 5 **おもしろい話なら興味が持てるのに……** ————— 128
 「自分と違うところ」をネタにする
- 6 **誰に対しても興味を持つにはどうすればいいの？** — 130
 自分への興味が他人への興味につながる
- 7 **興味を持った人と、もっと仲良くなりたい！** ————— 132
 「前回のあれ、もっと聞きたい！」を話題に
- コラム 7 **結婚生活とはコミュニケーションの究極系** ————— 134



CHAPTER 8

どこまで踏み込んでいいの？

2度目の会話のプライバシー問題

- 1 **聞いちゃいけないタブーって何？** ————— 136
 増えているタブーリストに注意する
- 2 **「これ聞いていいのかな？」と迷います** ————— 138
 解決策は自分の話題として話すこと
- 3 **話題を広げて「OK」「ダメ」の目安は？** ————— 140
 自分の基準ではなく相手基準で判断
- 4 **聞きにくいことを聞かなきゃいけないときは？** — 142
 「聞いてもいいですか？」で打診する
- 5 **プライバシー MAX の話をされました** ————— 144
 そのときは遠慮せずに質問してみる
- 6 **その話題、ふれられたくないんだけどな……** — 146
 「私、その話タブーですて！」で対処する
- 7 **自分をオープンにできません / しゃべりすぎてしまいます** 148
 コミュニケーションを軽やかにする1ルール

- 8 **カッコ悪いエピソードは話したくない!** ————— 150
恥ずかしい話にはお宝の価値
- 9 **この話、重すぎますか?** ————— 152
ドン引きポイントに要注意
- コラム 8 **痔の手術の話はタブーなのか** ————— 154



CHAPTER 9

その質問、どう答えたらいいの? 最近どう? 休みの日、何してた?

- 1 **趣味がないんですけど!** ————— 156
そんなときは、「趣味がない」ことを話題にする
- 2 **「昨日の休みは何をしていたの?」** ————— 158
「何もしなかったか」が話題になる
- 3 **「最近、どう?」がいちばん困る質問です** ————— 160
超ネガティブなひと言で惹きつける
- 4 **「どんなお仕事なんですか?」ってどう答えればいいのか?** 162
まじめに説明せずに、具体的なエピソードを
- 5 **「〇〇さんって、どんな人?」と聞かれても……** — 164
「いいですよ」の理由を話す
- 6 **「何かおもしろい話ない?」って無茶ぶりじゃないですか?** 166
プレッシャーに負けないことが重要
- コラム 9 **いらぬことをするからドラマがはじまる** ————— 168



CHAPTER 10

グチの対応って難しい!

とてもいい感じのグチの聞き方、教えます

- 1 ただアドバイスしただけなのに…… 170
相手の気持ちに目を向けてみる
 - 2 「私ならこうする」を話したら冷められた 172
具体策よりも気持ちをわかってあげる
 - 3 フォローしたら機嫌が悪くなりました 174
「こんなふうを考えてみたら」はいらぬお節介
 - 4 自分には解決できない話のときは? 176
解決よりも話を聞くこと
 - 5 「どうしたらいいと思う?」にはアドバイスしていいの? 178
相手の本音を引き出す質問をする
 - 6 「そのグチはおかしい」と感じたら? 180
勝手に裁かないでください
 - 7 微妙な距離感の人からグチを言われた 182
共感しながら相手の心が開かれるのを待つ
 - 8 グチを聞いていてつらくなる! 184
2つの困ったパターンの解決法
- コラム 10 リモートでいいコミュニケーションを取る方法 186



CHAPTER 11

無口な人と過ごす2度目の会話

おとなしい人の戸惑いを理解する

- 1 なんでそんなに反応がないの!? 188
時間感覚の違いを理解する
- 2 話がなかなか進みません 190
「大丈夫、待つよ」というサインを送る

3	心を開いてほしいです _____	192
	リアクションは、長く、大きく、多めで	
4	ほめても否定されてしまう…… _____	194
	不安が強い人には事実だけを伝える	
5	本音はどうやって引き出すの？ _____	196
	時間をかけて本題に入る	
6	相手についてもっと知りたい! _____	198
	「いちばん楽しいとき」を聞いてみる	
7	相手が話しやすくなる質問はある? _____	200
	「プチ事件はあった?」で雑談も弾む	
8	同僚が雑談をしてくれない! _____	202
	ひと言会話をくり返す	
	結びに _____	204

CHAPTER

1

「2度目に会った人」 との会話が続かない

2つの理由





少し内面に入った会話ができていないから

5W1Hの会話ではなく、相手の人自身を話題にする

● 情報の会話はとぎれやすい



「どうしよう……話すことがない」

なぜ、このように2度目の会話で困ってしまうのでしょうか？
その理由のひとつは、情報だけで会話をしてしまうからです。
たとえば、初めて出会った人が「趣味で山登りをはじめたんです」と言ったら、どう返すでしょうか？
おそらくほとんどの方がこのような質問をされるでしょう。

「どこの山に登りましたか？」

「月に何回ぐらい行きますか？」

「次はどこの山に登りたいですか？」

あるいは、「私も学生の頃に八ヶ岳に登ったことがありますよ！」など、自分の経験を話しておしまいです。

では、その話が終わったら何を話せばいいのでしょうか？ まったく別の話題を持ち出す必要があり、そのうちネタが尽きてしまうのです。

つまり、情報の会話とは「5W1H」の会話です。2回目以降の会話を上手に進めていくには、そのような情報の会話とはおさらばしないとなります。

● 2回目には相手自身に焦点をあてる

情報がダメならば、どんな話をすればいいのでしょうか？

それは、話している相手自身に目を向け、話題をつくっていくことです。

「山登りをはじめた」と言われたのなら、そのときの相手の状況を考えてみてください。

そうすると「初めは足が痛かっただろう」とか「山に登るために事前にトレーニングなどしたのだろうか？」など、まったく違った視点が出てきますよね。

「トレーニングをされたんですか？」と聞いて、「練習で家から会社まで2時間かけて歩きましたよ」なんて答えてくれたら、もう話題の中心は山ではなく相手に移ります。

「その日はほとんど仕事になりませんでしたね」といった話などが聞けて、相手の生活がどんどん身近になってくるのです。

● 会話とは情報交換とは違います

会話とは、情報交換ではないのです。

1度目の会話では情報の質問でも乗りきれのかもしれませんが、2度目以降には「感激したこと」「後悔したこと」など、相手の気持ちや人間性に目を向けていきましょう。

これが、2度目以降の会話が弾む秘訣です。

POINT

情報の会話でなく、背後にある生活や気持ちに目を向けよう



距離が縮まっていないから

相手が持つ会話の4つの欲求を叶える

● 人が持つ「4つのお願い」を叶えてあげよう

情報の会話をしてしまうことが、2度目の会話がうまくいかない理由だとお話をしました。

さらにもうひとつ、大きな理由があるのです。

それは、2度目に会う人なのに初めてのときと変わらず、お互いに親しみの気持ちがわいていないことです。

そうになってしまうのは、1度目で互いの距離が縮まるような会話ができているからです。

では関係を縮めるにはどうしたらいいのでしょうか。それには人が持っている「4つのお願い」を叶えてあげることなのです。

① 自分の話に「いい反応」をしてほしい

人が望むのは、まず自分の話に「いい反応」をしてくれること。「私は岩手の出身です」と言われたら、まっさきに「名所」や「名物」を聞くのではなく、共感を示します。

何よりもまず、「あ！ 岩手ですか」などと、気持ちのこもった反応が相手の心を開かせるのです。

② 「肯定的」に話を進めてほしい

2つ目が、話を肯定的に聞くこと。

「岩手って、いいところなんじゃないか」という具合に、相手の話はすべて肯定的に受け止めるというスタンスが、会話を上手に進めるコツです。

誰だって自分の話を否定されたらイヤな気持ちになりますよね。反論や訂正などはせず、いい反応で受け止めるのです。

③私にもっと興味を持ってほしい

共感、肯定の反応をもらえるといい気分です。さらにもっと自分に興味を持って、一歩進めた問いかけをしてくれたらうれしくなります。

「都会では味わえない幸せがあるんでしょうね」

こんなことを聞いてもらえたら、もうエピソードが止まりません。

④あなたを知りたい

共感、肯定、興味と望みのコミュニケーションをもらった相手は、すっかり満足。ここでようやくあなたに興味を感じます。

「あなたはどんな人なのですか?」と思うのです。

あなたが相手の話を聞いて共感し、肯定して、ようやくあなたの話を聞く気になるというわけです。

ここで大事なことは、あなたの肩書きではなく、あなたのことがわかるエピソードを伝える必要があるということ。

①から④の願いを叶えてようやく、相手はあなたに親しみをもちます。そうなれば会話はどんどん弾んでいくでしょう。

反対に言えば、距離が縮まらない限りは、何度会って話をしたって同じこと。会話は弾まないはずです。

もちろん、より具体的な方法はこのあとたっぷりお伝えしていきます。どうぞご期待ください。

POINT

コミュニケーション、4つの願いをまず叶えてあげよう

聞き上手は1週間で2度大トロをご馳走になる

もう十数年前、私は仕事でひとり札幌のお寿司の名店にいました。板さんはMさんという若い方。

「自分も二十歳の頃は大阪で働いてまして」とか、「大阪で知り合った女性と距離恋愛中です」などという話をしてくれました。

私は「うひゃー」とか「そうなの」といいあいづちを打ち、「イケメンは罪やね」と短いコメントをはさんでいました。

すると板さん、「こんなに楽しかったのは久しぶりです」と言って、私の目の前に大トロを！ もちろん頼んでないやつ。

もぐもぐもぐ。大間の大トロ、うまいうまい。

その一週間後、私はまた仕事で沖縄の都ホテルにおりました。ひとりでホテル内の寿司屋に。板さん、けっこうなおしゃべりです。

「沖縄の海はだいぶ汚れてきました」

「昔は、海に入ると足のあたりはひやっとしたもんです。それが」

私はまた、「へーっ!!」「さすが地元の人のお話は説得力がありますね」と、いい反応と肯定的なコメント。

すると帰り間際に板さんが、「どうぞ」と私の前にまた大トロ!

えっ、いいんですか! 枕崎で揚がった大トロ、うまいうまい。

どうでしょうか。わずか一週間の間に北の札幌と南の沖縄で、2度も大トロサービス。本物の聞くスキルってすごいですよ。板さんふたりの心をキュッと握ってしまいました、お寿司だけに。

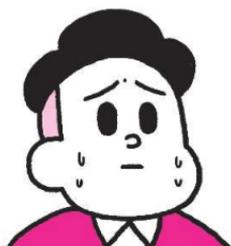
聞く力をつければ、あなたにもきっとこの瞬間が訪れます。

人間関係で、仕事で、恋愛で、ぜひその瞬間をお待ちください。

CHAPTER

2

何を話すのが 正解？



2度目の会話
の話題選び



話題に困ってます！

質問ではなく少し自分語りを試みる

やみくもな質問は逆効果！

2度目の会話が續かない……その原因の多くは、「話題に困る」ではないでしょうか。お互いに共通の趣味でもあればいいのですが、それもわからない段階では、やみくもに質問をしがちです。

たとえば、「部活は何をされていたんですか？」と聞いて、「帰宅部です」と言われたらどう返しますか？ なかなか難しいですね。

また、「テニスです」と返ってきた場合でも、「硬式ですか？ 軟式ですか？」→「軟式です」。「何年くらいやられてたんですか？」→「3年です」。「3年……えっと……（何を聞こう……）」と、このように意図もなく質問を繰り返すと、会話というよりは面接のようです。

「会話は相手にしてもらいましょう」とよく言われますが、かといってなんとなく質問をしてしまうと、盛り上がらない場合も多いのです。

自分の話からはじめよう

では、どうしたらいいのでしょうか？

それは、まず自分から話すということです。たしかに相手の話を聞くのは大切なことです。

でも、「相手の好きな話」を引き出すために必要なのが、**あなたの話なのです**。少しだけ自分語りをして、相手も話しやすい雰囲気をつくるのが2度目の会話のコツになります。

たとえば、「最近あった話」をしたいのなら、「自分から最近あった話」を試してみてください。あくまで「引き出すため」なので、話すぎないことには注意です。例を見てみましょう。



相手への質問からはじめる



最近いいことありましたか？



えっと……
(いいことってどのレベルのことだろう……)

抽象的なことを急に聞かれてとっさに出てくる人はまずいません



部活は何をされていたんですか？



野球部です

情報の会話はすぐに終わってしまいます



自分の話からはじめる



最近ついてなくて、私にあつたいいことと言ったら、会社のエレベーターに乗って20階からノンストップで1階まで降りたことぐらいですよ

話題のレベルを見せると答えやすいです



〇〇さんは、最近いいことありましたか？

自分の話ではじめてから質問しましょう



私にもいいこと少ないですが、その程度でよければ……LINEに反応がなかった友人から、1カ月ぶりに返事があったことぐらいでしょうか

自然とお互いの話になっていくはずですよ

POINT

「自分語り」で話を引き出す



自分のことを話すのって苦手！

ごく日常の、ありのままのエピソードを語る

相手は、判断材料を探している

さて、2度目の会話では「自分のことをちょっと話すことから始めましょう」とお伝えしました。

では、どんなことを話せばいいのでしょうか？ そのさじ加減について見ていきましょう。

そもそも、会話で相手があなたについて知りたいことはなんなのでしょうか？

それは、「あなたがどんな人であるのか」という印象の判断材料がほしいということです。もっと言えば、「心を許してもいい人なのか」「ストレスなく付き合える人なのか」という判断をしたいのです。

だから、お話の内容が親しみの持てるものや共感できるものであれば、それが安心材料となって「あの人は大丈夫」「付き合いを深めよう」と感じてもらえるというわけです。

情報ではなくエピソードを伝えよう

とはいえ、「私は信用のできる人です」とか、「まじめな人間です」と言っても、それはなかなか伝わりません。

また、「〇〇会社に勤めています」「〇〇に関しての知識には自信があります」というのも、ただの肩書きに過ぎず、あなたを人として判断する材料にはなりづらいのです。

人が判断材料にするのは、あなたがふだんどんなことをして、どんなことを話し、どんなことを感じながら暮らしているのか？ そんなことなのです。

たとえば、



「ランチはコンビニ弁当が多いのですが、人気のビーフハンバーグ弁当が残っていた日は天国です」



「グループ LINE にみんなが書き込みをして、自分も続きたいのですが、いつもそのスピードに乗れないでいます」



「朝起きたときに今日は何曜日かわかるまで数分かかります。まだ火曜日だと悲しいです」

つまり、あなたの日常のエピソードですね。

素直でありのままのあなたが伝わってくると、人はあなたに親しみを感じます。

こういう話題をたくさん見つけられるようになると、2度目の会話に苦勞することはありません。

POINT

日常のエピソードが、相手にとっては大切な判断材料になる



プライベートの話って、どこまで OK ?

距離感に応じた話題の選び方

● 適したエピソードは距離感で変わる

お伝えしたように、会話のきっかけにはあなたのふだんのエピソードが最適です。

ただ、エピソードならなんでもいいかと言うとそうではなく、相手との距離感によっても変わってきます。

たとえば仕事で会った人にいきなり「私のランチはコンビニ弁当ですが、〇〇さんはどうしてますか？」なんて言えば、相手もちょっと戸惑ってしまいますよね。

● 情報にエピソードをつけ加える

そこでひとつの指針としておすすめしたいのは、会社や住まいなど、肩書きから入って、そこにプライベート色を少し感じる話題をつけ加えるという方法です。

たとえば、「こちらの会社は駅から近くて便利ですね」などと言われたら、単に「そうですね」と返事するのではなく、

「会社は便利ですが、自宅は不便で駅から徒歩 20 分なんです」

と言われると、思わず「えっ、20 分はたいへんですね!」と言いたくなりますよね。

それがこの人にならちょっとプライベートのことを話してもいいのかなという安心感につながるのです。



肩書にプライベートの話題を付け加える



こちらの会社は駅から近くて便利ですね



そうですね



会社は便利ですが、自宅は不便で駅から徒歩 20 分なんです

このくらいならちょうどよく距離が縮まります



〇〇さんは入社して何年ぐらい？

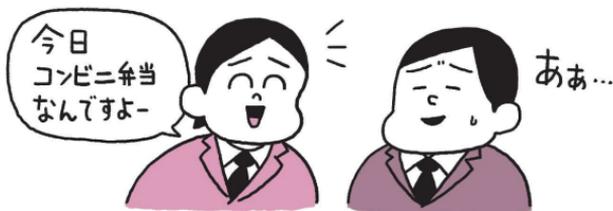


5年になります —— 肩書き



最近の若手は優秀で、入社即私より仕事ができる人がいて、いつ会社から戦力外通告を受けるかと冷や冷やしています。御社ではトライアウト（プロ野球で戦力外になった選手を再雇用するテスト）やっていますか？

これだけ話のタネがあると相手も話しやすいです
自分を少し落とす話も、親しみのもとになります



POINT

仕事の相手との話では、「情報+エピソード」を意識しよう



気まづくならない話題が知りたい

仕事のたわいもない話を用意しておく

● 仕事のときは、仕事にからめた話題が無難

エピソードを話すとき、プライベートな相手なら、「夕べ、我が家の食卓に1年ぶりに和牛が出ました。贅沢しました」といった冗談を言ってもいいものです。

しかし、それが仕事の相手ならば、少しくだけすぎの恐れもあります。

仕事のときの話のネタは、やはり「仕事」にまつわるものを選びましょう。

たとえば「私の課では毎週月曜日にひと言スピーチがありまして、もうそれが憂うつで憂うつで。私、人前で話をするのが大の苦手でしてね……」

と、このような形です。そうすると、プレゼンや会議での発表、そして人前で話す緊張感について話が広がることでしょう。

● 「会話は楽しく」が原則

念のために言い添えておきますが、会社や上司へのグチなどは厳禁です。

あくまでもたわいのない軽い話を選んでみましょう。お互いにまた次に会うのが楽しみになるはずです。

そうやって話していけば、仕事の相手でも何回も会えば気心が知れてきます。互いに十分打ちとけたと感じたら、次から紹介する「小さな気持ちから生まれたエピソード」を話題にしても喜んでもらえるでしょう。



仕事の小さなエピソードを話す



私の課では毎週月曜日にひと言スピーチがありまして、もうそれが憂うつで憂うつで。私、人前で話をするのが大の苦手でしてね

プレゼンや会議、人前で話す緊張感の話題に広がりそうです



じゃ、月曜の朝はブルーですね

仕事のネタなので、相手も話に入りやすいです



もう日曜のお昼からブルーですよ。スマホですっとスピーチネタを探してますけど、適当なものってなかなかないですよ

また別の話題を入れると、話がふくらみます



最近、オフィスグリコの置き菓子が会社に置かれるようになりまして、子どもの頃よく食べたビスコにどハマり中です

「仕事でお腹が減る」「置き菓子は太るもと」「がまんが足りない」など、話題が発展しそうです

POINT

仕事の軽いネタをいくつか準備しておくとう便利



とっておきの話なのに盛り上がらない……

大ネタより小ネタのほうが食いつきがいい

● 大ネタが興味をひくわけではない

話題を提供するとき、驚くような大きな話でないと、相手が興味を持ってはくれないと誤解をしている人が多いようです。

たとえば、「今度ニューヨークに行くんだ」とか、「宝くじで100万円あたりました」と言えば相手は驚くでしょうが、意外とそのあとが続かなかったりします。

なぜなら、そんな体験は相手が持ち合わせていない場合が多いからです。

● 共感してもらえることが何より大切

実は話題は、誰もが経験するような小さいことのほうが広がりやすいのです。

たとえば混んでいる電車に乗って、たった1駅で座れたことはないですか？ 目の前に座っている人が何かごそごそしはじめて、いかにも降りる風情……。

すると、その人が次の駅で降り、あいた席に座れた瞬間、どんな気分でしょうか？ 「今日はなんていい日なんだ！」と思いますよね。

反対に、目論見が外れて、「あくのはそこだったか！」と、別の席があいて悔しかった経験もあるでしょう。

このような話をすると、「それ！ わかります！」と、その人のエピソードを話してくれるでしょう。同じ体験を語り合うので、共感が生まれ一体感も出ます。話題は小さいほうがいいのです。



大きい話題を話す



今度ニューヨークに行くんだ



えーすごいね (返せる話題がない……)

驚きはしますが、そのあとが返しにくいです



あるある体験を見つける



(電車で目の前に座っている人が降りた！ 1駅で座れるなんて今日はなんていい日なんだ！)



今日は電車に1駅乗っただけで座れたんです。ラッキーでした

多くの人が同じような経験をしているので、話が広がります



(あとから乗ってきた人に座られた、そっちに立っておくべきだった……)



今日は電車でぜんぜん座れなかったんです。あとから乗ってきた人はすぐに座れたのに。ついてなかったなあ

POINT

大ネタよりも、日常の小ネタに注目しよう



人に話せるような出来事がありません

心が少し動いたことを話題にする

小さな幸せと小さな不幸

「そんなに話題にできることなんて起こらないよ!」と思うかもしれませんが、大丈夫です。必ず盛り上がる話題の見つけ方があります。

私の教室では、生徒さんたちに「小さな幸せ」か「小さな不幸」をお話ししてもらうようにしています。

この「小さな幸せ」と「小さな不幸」という切り口で日常を見ると、いつもの生活のなかにも実は話せることがたくさん見つかるのです。

「何かを感じた」一瞬を切りとる

「昨日は夜中に眠れなくて、ネットで奈良の大仏のライブ配信をずっと見てたんですよ。あと少しで悟るところでした」

これは、「口ベタ」を自認する生徒さんのとても楽しい「小さな幸せ」のお話。一方、

「出がけに今日はすき焼きよと言われて、寄り道もせずに真っ直ぐ家に帰って家の玄関開けたら、ギョーザの匂いがした。すっかり裏切られました」

これは、「小さな悲しみ」のお話です。こんな話をされたら、思わずほっこりしますよね。

本来、私たちの心は、その一瞬一瞬で何かを感じ取っています。話がうまい人は、その小さな動きをおもしろがり、話しているのです。忙しくしているとなんか忘れてしまうものですが、自分の心の動きから、素敵な話題は生まれます。



小さな幸せを話す



昨日は夜中に眠れなくて、ネットで奈良の大仏のライブ配信をずっと見てたんですよ。あと少しで悟るところでした

かすかな心の動きがつかめるようになれば、話題に困ることはなくなります



小さな悲しみを話す



出がけに今日はすき焼きだと言われて、寄り道もせずに真っ直ぐ家に帰って玄関を開けたら、ギョーザの匂いがしたんです。すっかり裏切られました

食べ物の話は誰にでも経験があるので、相手も話しやすいです



無駄なフォローをする



出がけに今日はすき焼きだと言われたのに、帰ってきたらギョーザの匂いがしたんです。まあ晩ごはんのことなんて、どうでもいいし、ギョーザも好きなんでかまわないんですけどね

無駄なフォローはしないで、「すごく期待したのに悲しかった」と極端に話したほうがおもしろくなります

POINT

日常の「小さな幸せ」「小さな不幸」をピックアップ



つい暗い話題になってしまいます

グチっぽい話も、笑いにできる

● ネガティブな気持ちは楽しさに変換できる

生活や仕事の話をしていると、ついついグチっぽくなってしまふことがあるかもしれません。

もちろん、日常には楽しいことばかりではなく、グチを言いたくなるようなことも起こるでしょう。そういうときは、そのままグチにせず、楽しく変換してみてください。

● 本音と冗談を混ぜると楽しい話題に

たとえば休みの日にLINEが1通も来ないなんて日、ありませんか？

そんなとき、「友だちがぜんぜんいない！」と言うのではなく、「昨日はLINEが1通も来なかったよ。みんなはきっと楽しくやっつてるんだって思いながら孤独を噛みしめてました！」

と、冗談めかして言うだけで楽しそうな話になってこないでしょうか？

「ときどき、スマホを確認するんだけど、やっぱり来てないのよ」「アンテナ5本、ちゃんと立っててね。なんのための5Gだって！」
こんなふうにも、ちょっと大げさに表現すると「連絡が来なくて寂しい！」というエピソードも楽しい話題になりますよね。

ちょっとだけムツきたこと。少し恥ずかしかったこと。ほのかにうれしかったこと。人を信じられなくなったこと。ビミョーに困ったことなどなど、小さな悩みや不満は、人と共有できる楽しい話題に変換しましょう。



不満や悩みを冗談めかして話す



昨日はLINEが1通も来なかったよ。みんなはきっと楽しくやってるんだって思いながら孤独を噛みしめてました。ときどき、スマホを確認するんだけど、やっぱり来てないの

ネガティブな話題は楽しい話に変換できます



あるねえ、そういうの

小さな悩みは共感しやすいので、距離が縮まりやすいです



寂しさに堪えられなくて、つい自分からLINE送っちゃうのよ。よせばいいのに、どうしてですか？ なんて

ついやってしまうことも話題にしましょう



あれ、新しい寂しさのはじまりですよ



そうそう。これで返事来ないと、はっきりと自分には友達はいないんだって思い知らされますからね



POINT

大げさにして冗談にすればネガティブな話題もOK



困ったときのテッパンネタがほしい!

まずは失敗してもダメージの少ない人で試す

話は何度も練習しておもしろくなっていく

おもしろい話ができる人に会い、「自分もこんなふうに話せたいのになあ」「テッパンネタがあったらラクなのになあ」と思ったことがないでしょうか?

自分にはムリだとあきらめてしまうかもしれませんが、実は、どんなに話がおもしろい人も、人知れず練習を重ねているんです。本人さえも知らないうちに……。

大事ななのは、反応を恐れずに話してみることに

こんなエピソードがあったとしましょう。

「この間、私だけすごくついていることがあってね。会社のランチをウーバーイーツにお願いして、届いた料理を見たら中身がぐちゃぐちゃになっていたんだけど、なぜか自分のだけ中身が飛び出てなかったんです!」

と話してみると、思ったより反応が薄いとか、相手から質問がくるということがあるものです。

たとえば、「どうして来たときに中身を確認しなかったのか?」「何人前だったのか?」「料理はなんだったのか?」「途中でオチがわかったかった」といった質問やフィードバックが返ってきます。

話がうまい人は、このように人に話をしながら、話の順番や構成を少しずつ整えていくものなのです。

最初は兄弟や同僚など、気軽に話せる人で試して、話の練度が深まってから、取引先や気になる異性などにお披露目し、テッパンネタを増やしていくというわけです。



話題を鍛える



この間、私だけすごくついでいることがあってね。
会社のランチをウーバーイーツにお願いして、届いた料理を見たら中身がぐちゃぐちゃになっていたんだけど、
なぜか自分のだけ中身が飛び出てなかったんです！

まずは気軽に話せる人に試してみる



どうして中身を確認しなかったの？

何人前だったの？ 料理はなんだったの？

途中でオチがわかったよ

返ってきた質問を覚えておきましょう



会社のランチを5人前ウーバーイーツにお願いしてね。
配達が来たときに、忙しかったから料理を会社のカウンターに置いて帰ってもらったんだ。

落ちついてから料理を見たら、ラップのなかでカレーとかトンカツがぐちゃぐちゃになってて、ぜんぜんおいしそうじゃないの。なのに私のパスタだけきれいにお皿に収まっていてね。お店で運ばれてきたばかりの料理みたいに。ちょっとうれしかったんです！

フィードバックをもとに、テッパンネタをつくり上げていく

POINT

1回だけでおもしろい話は完成しない



「自分を出す」ってどういうこと？

あなたの感じ方を表現する

● 日常のシーンで感じることは何？

「もっと自分を出しなさい」と言われたことはないでしょうか？ ふつうにしているだけなのに、「自分を出していない」と思われてしまう……とっても戸惑いますよね。いったい、何を望まれているのでしょうか？

私は、「自分を出す」とは、あなたの考え、そしてあなたの感じ方を他人に表現して見せることだと考えています。

なんだっていいのです。たとえば、

「コンビニで外国人の店員さんに、“タバコもお願い”と言ったら“チョットマテ”とため口で言われて、ちょっとムツときた」

こんなことでいいのです。自分が感じた場面や理由を伝えれば、あなたがどんな人なのかが伝わりやすくなります。

● 「すごく」ではなく、「ちょっと」に敏感になる

私の教室に通う生徒さんたちも、最初はそのような自己表現が苦手だと感じているのですが、だんだんと自分の出し方のコツのようなものを覚えていきます。

大事なのが、「自分のなかにあるちょっとした感情の変化」に気づくことです。

すごく楽しい、すごく好き、すごく嫌いではなくていいのです。ちょっと楽しい、ちょっと好き、ちょっと嫌い……そのような感覚に気づき、エピソードとして話すことで、あなたという人はどんどんとまわりから理解してもらえるようになります。



ちょっとした感情の変化を表現する

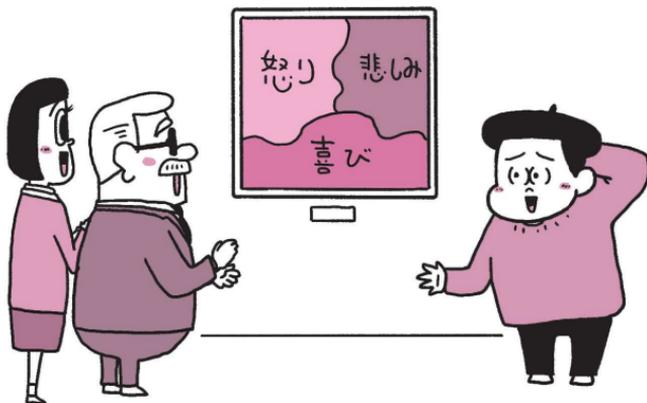


近所にできた定食屋さんで目玉焼き定食を頼むと、まだ2回目なのに「黄身、少しかためだったね」と覚えてくれていたの。ちょっとうれしかった

ちょっとした自己表現が、やがてあなたの個性になります



おみくじ引いたら大凶でした。「渡りに舟なし」って、どういう意味？ 教えて！



POINT

自分を出すとは、ちょっとした気づきや感情の変化を伝えること

口ベタな生徒さんに起きた新巻鮭事件

「話が苦手!」と感じている人は多いのですが、そう思っている人ほど、実はいいネタをたくさん持っているものです。

あるおじさんも、ボクは話すのが苦手! と言っていたのですが、話のなかでこんな素敵なエピソードを聞かせてくれました。

彼はとてもやさしい奥さまとマンションでふたり暮らしをしています。

そんなある日、インターホンが鳴り、見ると画面に宅配便の配達のおじさんが立っています。

この男性、インターホン越しに、けっこうな大きさの声でこう言いました。

「〇〇さん、郵便局です。お荷物です……新巻鮭ですよ!」

「き、聞こえている。マンション中に……」

彼はプライバシーには特に敏感なタイプ。名前を言われるのも、届いた荷物が新巻鮭だったことも知られたくなんかなかったのです!

後日、エレベーターでご近所の方と出会うと、その人はニコッと笑ったそうです。彼が思ったのは、

「その笑いは、〇〇さんとこ新巻鮭食べはったんでしょ。おいしかったやろうなあ、ひとつくれてもええのに、と思っている笑顔かも! ……恥ずかしい。しばらくは近所の人と会いたくない!」

とのこと。とってもおもしろいですよね。

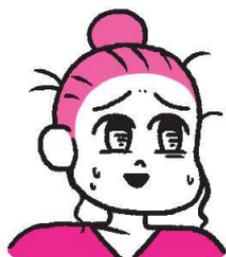
このように、本当はどなたも自分だけのおもしろい体験をしているのですが、気づけていないのです。

そのことを話せば、自分が実はユニークで魅力的な人だと伝わるものなのです。

CHAPTER

3

気軽に人に 話しかけるには？



話題のつくり方と
広げ方のコツ



話しかける言葉がありません……

難しく考えないでシンプルに話しかける

「話しかけない」 = 「興味がない」と思われる

人に話しかける。これが自然にできますか？

どうやら、2度目の会話が続かないという人はここにも苦手意識があるようです。

しかし、人に話しかけるというのは「私、あなたに興味があります」「親しみを持っています」と伝えるメッセージでもあります。

反対に言うと、職場で人に話しかける回数が少ないという人は、「私、あなたに興味がありません」「人として好意はないです」と暗に言っているようなものなのです。



「だいぶあたたかくなってきましたね」



「本当に」

このやり取りに意味を感じないという人も多いと思います。

しかし「あたたかくなってきましたね」は、実は「私、あなたに親しみを感じています」と伝えていることと同じでありました。

返事の「本当に」という言葉は、「私も、あなたに親しみを感じていますよ」と伝えていたのです。

このやり取りが、お互いの間に親しみの橋を架けていたのです。

いつか、顔見知り程度の人にも自然に「今日は風がきついですね」などと話しかけることを目標にしてみましょう。

言葉よりも気持ちを感じる事が大事

人に親しみを持って言葉を交わすと、それはあなたの心にもやさしくあたたかな気持ちを贈ることになります。

やさしさにしろ、冷たさにしろ、感情は他人に使うものと、ほとんどの人が信じていることでしょう。でも真実は、あなたの感情はすべて、あなた自身への贈り物でした。

だから人に親切にすると、あんなにいい気分になれるのです。人にやさしくすれば、自分がいちばん幸せな気持ちになれる。このことに気づいている人は、とても少ないことと思います。

あなたのやさしさを込めて、「今日はいいお天気になりそうですね」とか、「もうすぐ連休ですね」と誰かに話しかけてみてください。

きっといい気分になれますから。



POINT

あたたかな気持ちで言葉をかけるのが最優先



共通の話題が見つかりません！

趣味、学校で探すよりも天気とカレンダーの話

● 天気の話はきっかけにふさわしいテッパンの話題

人と話をするときに「まず共通の話題を探せ」などとよく言われます。しかし目の前にいる人と「出身地」「出身校」「趣味」などが同じという偶然是減多にあるものではありません。

実はもっと身近に、誰とでも必ず共通する話題があるのです。

それが「天気」です。

「いいお天気ですね」「午後から雨みたいです」「暑くなりそうですね」と話しかければ、誰もが「そうですね」と返してくれるはず。

あなたの親しみの気持ちが伝われば、相手も快く「そうですね」と返してくれるでしょう。

この「……ですね」「そうですね」のやり取りが共感となり、肯定となってお互いの心をやさしく開いてくれます。

● カレンダーも共通の話題になる

天気以外では、カレンダーも必ず共通するいい話題になります。

「もう5月ですね」「連休ですね」「今年も半分終わりですか」「もうすぐ給料日ですか」「まだ水曜日ですか」など、暦や日程を話題にすれば、誰もが「そうですね」と答えてくれます。

しかし、みなさんの疑問はこのあとにあるのでしょうか。

「いい天気ですね」「そうですね」のあと、どうして話をふくらませたらいいのか。

でも大丈夫。この疑問も、とても簡単に解決できるのです。詳しくは事項で見てください。