

# 話し方の巻

## ~Speak~

### 【第2回】

### 自分の話をする方法①

ハナサク会話堂 講師  
みやたさとし

著作権はハナサク会話堂みやたさとしにあり、  
内容の複製・無許可転載・転用・販売を禁止します。

## 【第3章】会話中に自分の話をするには？

さて、前回のテキストで  
話し方のコツは理解していただけたかと思います。

でも、いざ「話そう！」と思い立ったあなたの前には  
次なる壁が立ちふさがります。

それは、

「実際の会話になると、  
なにについて話せばいいかわからない！」

という壁です。

つまりは 話題選びの壁 ですね。

もちろん自分で話題を決めて話す方法もありますが、それは『話題探しの巻』でやっていく内容なので、今はまだ扱いません。

でも正直、できなくても意外と大丈夫なのです！

自分で話題を決めて話すよりも、もっと先にできるようになるべきことがあります。

それはズバリ、

「すでにある話題で話せるようになること」！

こちらのほうがよっぽど大事なんですね。

なぜなら、

自分でゼロから話題を探すよりダンゼン簡単だし、実際の会話で使える場面もダンゼン多いからです。

ところがほとんどのコミュ障さんは  
これができていないし、

そもそも「すでにある話題で話そう」という  
発想自体がありません。

だから

「何か話さなきゃ、話さなきゃ〜！」と思いつつも、  
なにを話したらいいかわからなくて  
黙り込んでしまいます…。

では、「すでにある話題で話す」とは  
具体的にどういうことなのか？

今からその方法を明らかにしていきます。

## 自分の話をするキッカケは2パターン

自分の話をするキッカケは  
基本的に2パターンあります。

一つ目は、

「そういえば昨日、○○なことがあったんですよ！」  
と自分から話し始めるパターン。

二つ目は、

「週末はどっか出かけたの？」と相手に質問されて、  
それに答えるかたちで話し始めるパターン。

さて、コミュ障さんにとって  
よりハードルが低いのはどちらでしょう？

それはもちろん、「質問されたとき」です！

相手から質問された場合なら  
お題はすでに決まっているので、  
「何の話をすればいいんだろう…」  
と迷う必要はありません。

今までのワークもお題が決まっていたからこそ、  
あなたも自分の話をすんなり書き出せたと思います。

それと同じことです。

そして相手の方から質問してきているので、  
「まあ、ちゃんと聴いてくれるだろう」  
という安心感もありますね。

だから今現在

「ほとんど話す側になれていない」という方は、  
まずはハードルの低い  
こちらのパターンにチャレンジしていきましょう！

実際、僕もコミュ障時代はここから始めましたし、  
質問にうまく返せるようになれば  
それだけで全体の3割近く  
話す側になれるケースも出てきます。

(「話す3：聴く7」が理想の割合でしたね)

というわけで今回は、

「相手から質問されたとき」の  
話す練習をしていきます。

## 最重要スキル「イチブントス」

さて、あなたは普段、人から質問されたとき  
どんな風に答えてるでしょうか？

会話が續かない人には、ある特徴があります。

それは、

「質問の答え“だけ”を言って終わりにしてしまう」。

「お住まいはどこですか？」

と訊かれたら「横浜のほうです」とか。

「お仕事は何ですか？」

と訊かれたら「SEです」とか。

あなたもこんな風に、  
一言さらっと答えて  
おしまいにしていないでしょうか？

「質問にちゃんと答えているのに、何が悪いんだ！」  
と思うかもしれませんが、

ここは一旦、  
「質問した側」の立場になって考えてみましょう。

さて、

あなたは職場の後輩くんと  
ちょっとした雑談をしています。

その中で、何とはなしに



あなた

後輩くんは普段、  
お酒飲んだりするの？



後輩くん

と質問したとします。

それに対する後輩くんの受け答えを  
2パターン出していきます。

「質問した側」であるあなたの感じ方には  
どのような違いがあるか、  
考えながら読み進めてみてください。

まずAパターン。

まあ、そこそこです。



と答えたきり、後輩くんが黙ってしまったら  
あなたはどう感じるでしょう？

言い方にもよりますが、  
なんだか 素っ気ない印象 を受けるかと思います。

「質問されたから仕方なく答えました」みたいな。

だからあなたは

「あ、そうなんだ～」の一言くらいしか返せなくて  
そのまま会話が終わってしまうことでしょう。

続いてBパターン。

まあ、そこそこです。  
家じゃ飲まないけど、  
週末に学生時代の友達と  
飲みに行くことはあります。



こんな具合に答えてくれたらどうでしょう？

おそらく

私に対して心を開いてくれている印象

を受けるのではないのでしょうか。

人によっては

「もうちょっと会話を続けてみようかな♪」

なんて感じたと思います。

そして何より、  
相手の情報をより詳しく知れたことで、  
会話のとっかかりがつかみやすくなります。

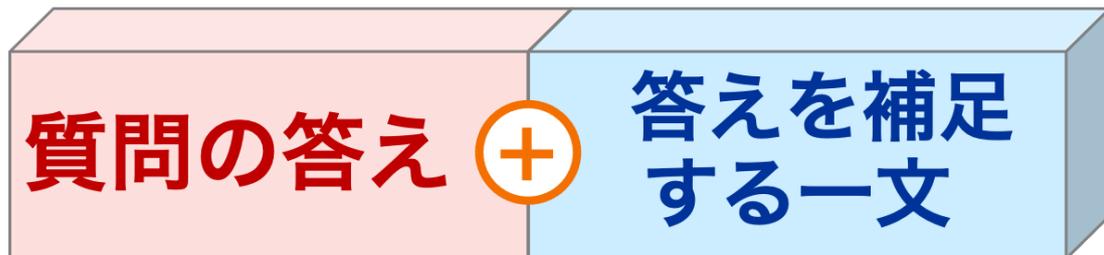
結果、あなたの口からは

- ・ 「今も学生時代の友達と仲いいんだね～」  
といった感想の言葉
- ・ 「その友達とはゼミとかが一緒だったの？」  
といった会話を続ける質問

などもすんなり出てきて、  
自然と会話が続いていきます。

というわけで、

人に質問されたときは B パターンのように



この型で答えるように心がけていきましょう！

これこそが

内向的でも簡単に話せる手段であり、

圧倒的に会話が続きやすくなる万能スキル

「イチブントス」です！

(「一文足す」というそのまんまな意味です^^)

ちなみにイチブントラスで付け足す内容は、  
前回お伝えした「人がらを伝える2つの要素」  
を使えばオッケーです！

・・・ちゃんと覚えていますか？

「体験」と「思考」でしたね！

この2つを取り入れて話してみましよう。

・体験を付け加える

【例】

お酒は苦手です。

社員旅行の飲み会で

無理やり飲まされたら体調が悪くなって、

翌日ずっとホテルで寝たことがあります。

- ・ 思考を付け加える

**【例】**

お酒は苦手です。

酔って気持ちよくなれる人が羨ましいです。

僕もイヤなことがあった時に「飲んで忘れる」をやってみたい！

イチブintasで答えることによって

- ・ 「私はあなたと会話する気があります」という意思表示になり、相手の会話に対するモチベーションが上がる
- ・ 質問の答えを補足する一文が追加されることであなたの話が具体的になり、興味を持ってもらいやすくなる

などのメリットが得られます。

その結果、

相手が「もうちょっと話を聴きたいな」

と思ってくれば、

あなたが話すチャンスも

自然と巡ってきやすくなるでしょう。

## 《ワーク S-4》 イチブントラスにチャレンジ

次の質問にイチブントラスで答えてみましょう。

- (1) この前の休日はどこか出かけた？
- (2) 地元はどこ？
- (3) 学生時代は何か部活やってた？
- (4) 普段、料理とかする？

### 【例文】

地元はどこ？：

横浜です。

去年実家を出たけど、横浜が好きなので  
今も横浜市内で一人暮らし中です。

学生時代は何か部活やってた？：

陸上部でした。

土日は必ず練習か大会があったので  
遊んだ記憶が全然ありません。

## イチブントスがとっさに思いつかないとき

質問された時にかぎった話ではありませんが、  
自分が何か話すときには「文章2つ分は話す」！

これが話し下手脱出の一つの目安です。

「文章2つ分は話す」がクセになれば、  
確実に会話は続きやすくなります。

ただときには

「つけ足す内容がとっさに思いつかない…」  
と困ってしまうケースも出てくると思います。

そもそも僕たちのような内向型人間には

「よく考えてから発言する」  
という性質があります。

ポンポン言葉が出てくる外向型と比べれば、  
答えるのに時間がかかるケースは  
自然と多くなります。

ではそういう時は  
どうすればいいかというと…

単純に「**考えればいい**」のです。

雑談には

「3秒以内に答えなきゃいけない」  
なんてルールはありません。

だから「即答しなきゃ！」なんて  
思わなくていいんですよ。

それに、じっくり考えてから答える姿勢は

「丁寧に返事をしてくれる人」

「テキトーなことを言わない信頼できる人」

というプラスの印象につながることでって  
多々ありますからね。

即答すればいいわけではありません。

ただし！

話す内容を考えるときに  
注意すべきポイントがあります。

それは

「いま考え中ですよ」

というサインをハッキリ出すこと

です。

考える間はあって全然 OK ですが、  
そのときに沈黙したままジーツとしていると  
相手は困惑してしまいます。

「なんか急にフリーズしちゃったけど

考え中？それとも聞こえてなかった？」

って。

しつこくお伝えしているように  
雑談でもっとも嫌われるのは  
「よくわからない人」です。

だから考え中なら

あごに手を当てて

考え中のポーズをとったり

「う～ん、そうですね…」

などつぶやいたり

考え中であることが伝わるよう

サインを出してあげましょう。

## 馴染みのない話題でも話せることはある

ときには内容を考えようにも

「つけ足せるような話がない！」

と困ってしまうケースもあるはずです。

例えば《ワーク S-4》で

「この前の休日はどこか出かけた？」

という質問がありましたが、

「どこも出かけてないんだよな～」

と困ってしまった人もいたのではないのでしょうか。

でも実は、

そんな時でもイチブンタスって使えるんです。

どうやって使うのかというと、

- ・ 出かけなかった理由

例：先週は仕事が忙しかったから家で休んでた

- ・ 出かけなかった代わりに家でやっていたこと

例：衣替えのついでに部屋の掃除してたよ

などを付け加えてみる具合です。

そう、

出かけなかったならば

「出かけなかった」についての  
補足をすればいいんですね。

そしてこういうイチブントスが  
できるようになってくると、

馴染みのない話題になったときでも  
ムリなく自己開示できるようになっていきます。

映画 観ない、  
音楽 聴かない、  
スポーツ しない…、

誰にでも馴染みのない話題ってあると思います。

でもだからといって

「知らないから話せませ〜ん」と

その話題をシャットアウトしてしまったら？

話す機会がどんどん少なくなってしまう。

だからそんな話題になったときは

「どんな風に馴染みがないのか」  
を具体的に話していきましょう。

例えば「サッカーに馴染みがない」ならば

- ・ 興味がない理由

例：運動神経が悪いのでスポーツに苦手意識がある

- ・ 勝手に抱いているイメージ

例：陽キャ向きのイメージが強くて敬遠しちゃう

- ・ 興味がなさすぎて呆れられた体験

例：「ワールドカップも見ない」と言ったら  
知人に「非国民だ」と言われた

・代わりにやっていること

例：野球は結構好きで、

テレビ中継してると何となく見ちゃう

このように、

馴染みがないなりに話せることって

探せば色々出てくるものなんですね。

もし、ど～しても

話すことが見つからないときは

「サッカー全然知らないんですよ。

〇〇さんはサッカー好きなんですか？」

などとすぐ相手にバトンを返して

聴き役に回ってしまえばオッケーです。

もらったボタンを受取拒否するより  
よっぽど感じがいいですね。

馴染みがないなりに会話をつなぐ方法はある  
ということは、ぜひ覚えておきましょう。

## 《ワーク S-5》 馴染みない話題でイチブントス

以下のワードの中から馴染みがない話題を選び、  
「馴染みのなさ」について具体的に話してみましよう。

サッカー ・ 野球 ・ 自動車 ・ 海外旅行  
グルメ ・ ファッション ・ 芸能人 ・ 映画  
SNS ・ スマホゲーム ・ キャッシュレス決済

### 【例文】

#### 自動車：

一応、学生時代に免許はとったけど  
その時の教官がきびしくて運転嫌いに。  
免許をとって10年経つけど、  
まだ1回しか運転したことがない。

## 人から興味を持たれない一番の原因

コミュ障さんの中には

「誰も私の話なんて聞きたくないんじゃないか」

「私に興味を持つ人なんてきつといない」

そんな気持ちがブレーキとなり、  
自分のことを話さなくなってしまった人も  
いるのではないのでしょうか？

でももし仮に  
本当に誰からも興味を持たれていないのだとしたら、

そうやって自分のことを話さないことが  
一番の原因なのかもしれません。

なぜなら、  
人から興味や親しみを持ってもらうコツは  
「人がらをオープンにすること」だから。

「興味を持たれていない。だから話さない」  
ではありません。

逆です。

「自分のことを話さなすぎるから、興味を持たれない」  
のです！

これから誰かと深くつながっていきたい  
という気持ちがあるのなら、  
少しずつでも自分のことをオープンに  
していきましょう。

それが難しいのは僕もよ〜くわかりますが、  
そんなあなたのリハビリの第一歩として最適なのが  
今回お伝えした「イチブントス」です。

相手から質問してきたということは、  
少なからずあなたの話を聴く気がある証。

そう思えば、  
「私ももっと話していいのかな」って思えますよね。

だから質問されたときに  
ボソッと一言で終わりにするほうが、  
かえって失礼なんだと自分に言い聞かせましょう！

そしてイチブントスが使えるようになれば、  
たとえ自分から話しかけることはできなくても

「質問すればちゃんと返してくれる人なんだな」

「会話を拒絶してるわけじゃないんだな」

と周りの人たちに認識してもらえます。

認識さえしてもらえれば、

今後もちょくちょく

話を振ってもらえるようになるので、

話すチャンスも自ずと増えていくことでしょう。

このようにイチブントスは、

自分からグイグイ話しかけられない人が

真っ先に身につけるべき【最重要スキル】です！

使いこなせるよう日頃から実践してみてください。

## 「イチブントス」 + 「質問お返し」は最強 コンボ

「話し方」からちょっと話はそれますが、

会話を続けられるようになる上で  
ぜひイチブントスとセットで使っていただきたい  
スキルを紹介します。

それは「**質問お返し**」です。

「質問お返し」とは、簡単に言うと

「自分がされた質問をそのまま相手に返す」こと。

この質問お返しをイチブントスの後に使うことで、  
簡単に会話が続くようになります！

例えば友人から

週末、どこか出かけた？



A子

と質問をされたとします。

まずはイチブントスを使って答えます。



あなた

横浜に買い物行ったよ。  
春物のワンピースが欲しくて  
お店10軒ハシゴしてきちゃった！

それに相手が食いついてくれたら

もう少し自分の話を続けます。

そして話が一段落したら、  
今度は自分がされた質問をそのまま返しましょう。



あなた

A子はどこか出かけたの？

以上です！ 簡単ですよ？

たったこれだけで

「私の話」＋「相手の話」という二部構成になるので  
会話が 約2倍 長続きします！

さらにこの質問お返し、「会話が続く」以外にも  
メリットがたくさんあるのです。

## メリット① 受け身イメージを払拭できる

相手が使った質問をそのまま再利用しただけ  
とはいえ、あなたからも話題を振ったことは事実。

だから

「私はあなたと会話する気がありますよ」

「話しかけてもらうのを

ただ待つだけの人じゃないですよ」

というアピールができます。

## メリット② 相手も答えやすい

元はといえば相手から質問してきた話題なので、  
こちらから同じ質問をしても  
高確率でこころよく答えてくれます。

地雷を踏んで嫌われる危険もないので、  
「こんな質問しても大丈夫かな…」と  
つい考え込んでしまう人には非常にオススメです！

### メリット③ 盛り上がりやすい

自ら質問してきたということは、  
相手も少なからずその話題に興味を持っている証。

つまり相手に同じ質問をすれば  
盛り上げられる可能性が高い話題と言えます。

もっと言ってしまおうと  
あなたが質問されたその話題、

実は「相手こそが話したがっていた話題」  
なのかもしれません。

悩み相談などのちょっと込み入った話がしたいけど  
自分からはちょっと切りだしにくい…

すごく話したいんだけど、  
ちょっと自慢が入っているから  
自分から切り出すのは気が引ける…

そんなとき人は、  
あえて質問から入ってくる場合があります。

だから例えば、

「最近、仕事どう？」

「今の仕事、楽しい？」

「彼氏（彼女）とは上手くやってる？」

といったプライベートな質問が来たときは、  
忘れずに質問お返しをしてあげてくださいね。

それが今、  
相手が一番話したい話題である可能性は高いです！

あなたがきちんと質問を返してあげることで、  
相手はホッとして話しはじめることができます。

このように  
質問お返しには多くのメリットがあります。

「訊かれたことは、訊き返すのが会話のマナーである」  
それくらいの認識で使ってみてくださいね。

「イチブントス」 + 「質問お返し」は  
簡単に会話が続く最強コンボです！

## 会話が続く万能の型

### ① 質問形で話題を振られる



### ② イチブツタスで答える



### ③ ひと段落したら

「質問お返し」で話題を振り返す



### ④ 相手の話を丁寧に聴く



# 次回予告



消極的なあなたでも  
自分から話を切り出せるようになる♪  
コネクトークをマスター！

