

話し方の巻

~Speak~

【第3回】

自分の話をする方法②

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4章】自分から話を切り出すには？

前回、

「自分の話をするキッカケは2パターンある」
とお伝えしました。

一つは、

自分から話を切り出すとき

もう一つは

相手に質問されたとき

でしたね。

そして質問されたときに

ぜひ使っていただきたいスキルとして、

「イチブントス」を紹介しました。

今回はいよいよ、
自分から話を切り出す練習をしていきます。

自分から話を切り出す上で最大の障害となるのが、
「話題が見つからない・決められない」
という壁です。

「いきなりこんな話して不自然じゃないかな…」

「退屈そうな顔されたらどうしよう…」

「そもそも切り出してまで話したいことがない…」

おのおの話せない理由はあると思いますが、
安心してください！

こんな不安があっても、
無理なく自然に自分の話を切り出す方法があります。

もちろん、
ゼロから話題を探す必要はありません。

何度も言うように、

「自分で話題を決めて話す」より
「すでにある話題を使って話す」ほうが
簡単だし、使い勝手もいいし、流れも自然

だからです。

今回 あなたに習得していただきたいスキルは
「コネクトーク」というものです。

「コネクトーク」で話を切り出そう

コネクトークとは、

相手が何か話してくれたら、

続けて「その話題と関連する私の話」を披露する

という方法です。

具体的な手順を 3 ステップで解説していきます。

例えば、

あなたの知人がこんなお話をしてきたとします。



知人さん

最近ダイエット始めたんだけど、
甘いものガマンできなくてさ～。

仕事帰りにコンビニ寄るとつい
シュークリーム買っちゃうの！

ステップ① 丁寧に話を聴く

まずはもちろん、
しっかりと相手の話を聴いてあげてましょう。

「疲れてると甘いもの欲しくなっちゃうよね～」
と共感してみたり、
「ぜんぜん痩せてるのに、気になるところあるの？」
と質問してみる具合です。

このステップをすっ飛ばしてしまうと相手は
「話を取られた！」と不満を感じるので注意です！
(共感や質問のノウハウは
『聴き方の巻』『質問力の巻』で詳しくお伝えします)

そして相手の話が一段落したときこそが、
あなたが話す絶好のチャンスです！

ステップ② 自分の中から関連ある話を探す

自分の中から

「今、相手が話してくれたことと
関連する話はなかったかなあ？」

と探してみましよう。

探し方のイメージとしては、

よく SNS で「ハッシュタグ」というものが
付いていますよね。

同じように相手のお話にも
タグが付いているものと考えてみてください。

今回の例であれば

ダイエット、 # 健康、
コンビニスイーツ、 # 我慢できない

こんなタグが付けられます。

そしてタグをつけたら、
自分の中から「同じタグのついた話」を
検索してみましょう！

ステップ③ ヒットした話を披露

あとは検索にヒットした話を
披露すれば OK です。

僕は去年から健康のために
ジョギングはじめたよ！
今年はマラソンにもチャレンジ
しようと思ってるんだ！ **#健康**



あなた

ガマンするのってつらいよね～。
僕は物欲ガマンするのが苦手で、
ほしい洋服はつい買っちゃうよ～。
#ガマンできない



あなた

といった具合です。

これが、コネクトークです。

「コネクトーク」を使うメリット

コネクトークを使うメリットは主に2つあります。

一つ目のメリットは

「話題が選びやすくなる」です。

「なんでもいいから話そう」と考えると、
話題の範囲が無限に広がります。

無限は一見いいように思えますが、
人は選択肢が多くなるほど
かえって選べなくなってしまうのです。

「いま相手が話したことと関連のある話」
という制限を設けたほうが、
じつは話題選びはかえって簡単になります。

もう一つのメリットは

「話を切り出す心理的なハードルが低くなる」です。

コネクトークを使えば

直前まで相手が話していた内容と

つながりのあるネタを話すことになるので、

「今、この話をするのって不自然かな…」

という悩みは不要です。

まっさらな状態からいきなり話し始めるより

心理的なハードルはグッと低くなるので、

内向的な僕たちでも

すんなり自分の話を切り出すことができます！

このようにコネクトークは

イチブントラス同様にとっても便利なスキルです。

たくさん練習して

普段の会話でも使えるようになりましょう！

《ワーク S-6》コネクトークにチャレンジ

- ① 下の問題文にタグをつけてみましょう
- ② つけたタグの中から一つ選んで、
それに関する自分の話を書いてみましょう

(1)

通販でスニーカー買ったんだけど、
サイズが合わなかったのね。
でもセール品だから返品できないって
言われちゃって、買ったのすごい後悔してるの。

(2)

うちの両親は厳しくて、子供のころはTVゲームを買
ってもらえなかったんですよ。
その反動か、自分でゲーム買えるようになってからは
ゲーム三昧の休日です。

(1) のタグー例

通販、スニーカー、ファッション、試着、
買って後悔、最近の買い物

(2) のタグー例

両親のしつけ、子供のころの思い出、
欲しくても買ってもらえなかったもの、
TV ゲーム、休日にするこ

※ あくまで「一例」なので
多少違っていても OK です。

雑談は脱線するくらいがちょうどいい

コネクトークの使い方は理解できたでしょうか？

コネクトークからもわかるように、

話題は脱線させて大丈夫です！

例えば最初の例文は

「ダイエット中だけど甘いものが我慢できません」
という内容でした。

この話の中心は「ダイエット」です。

でもだからといって、あなたも無理に
ダイエット話をする必要はありません。

好きなコンビニスイーツについて話して
話題をスイーツ方面に脱線させて OK です。

内向的な人は根が真面目な方が多いので

「今の話題を勝手に変えちゃいけないんじゃないか」
などと思い込んでいる人も多いですが、

雑談にかぎって言えば

どんどん脱線するくらいが丁度いいです！

もちろん、まだ相手が話している最中に
脱線させるのはマナー違反ですが、
ひとつとおり聴いてあげたあとなら
まったく問題ありません。

むしろ脱線に脱線を重ねて一区切りついたときに

「そういえば、そもそも何の話してたんだっけ？」
なんて感想が出てくる雑談が最高です！

それは最初の話題がなんだったか忘れるくらい
夢中になれた証ですからね。

ぜひそんな経験ができるよう、
日頃からコネクトークを使っていきましょう。

《ワーク S-7》コネクトークでお話リレー

- ① 《ワーク S-6》で書いた話に対してコネクトーク
- ② ①で書いた話に対してさらにコネクトーク
- ③ 同じ流れを3回ほど繰り返して、リレー方式で話をつなげてみましょう

【例】

うちも親がちょっと厳しくて、ゲームは一日30分までって決められてました。まあ、隠れてコソコソやってましたけどね。

↓ コネクトーク ↓

なんか大人になると、子供のころほどゲームに熱中できませんよね。ポケモンの新作ゲーム買ったけど、クリアする前に飽きちゃいました。

↓ コネクトーク ↓

ゲームはあまりしなくなっただけど、アニメはむしろ今のほうが好きかも。ご飯食べながら Amazon プライムでアニメを一話見るのがすっかり日課になってるよ。

会話上手は自然にコネクトークやっている

相手が用意できないので

お一人でお話リレーをやっていただきましたが…

(きっとお一人だと難しかったことでしょう(^_^;))

実際の会話では

相手のお話に対してコネクトークすることで

関連話をリレー方式でつないでいきましょう。

実はこれが、

最も自然で一般的な会話のつなぎ方なのです！

実際に他人の会話をこっそり聞いていると、

多くの人が「○○と言えばさあ…」

とコネクトークと同じ要領で話していることが

よ〜くわかると思います。

恐らくあなたは
話題探しに苦手意識を感じているかと思いますが、

毎回ゼロから話題を探していたら、
そりゃあ誰だってすぐネタ切れになって
当たり前です！

もちろん普段からネタ集めしておくことも大事です。

でもそれ以外にも話題とは、
誰かと会話していく中で脳が刺激されて
「あ、そういえば前にあんな事あったな～」
と湧き出てくる場合もたくさんあるのです。

今現在、ネタが自然に湧き出てこないという方は、
まずは面倒でも相手の話にタグをつけることから
始めてみてください。

とっさに自分の話を思いつくには？

イチブントラスもコネクトークも

「すでにある話題を利用する」という性質上、

- ・自分で話題を選ばなくていい
- ・内気な人でもすんなり自分の話に持っていける

という大きなメリットがあります。

しかし、逆に話すことがとっさに思いつかなくて困ってしまうこともあると思います。

そんな事態を減らすための対策を 3 つ紹介します。

ただ先に言っておくと、

どんなに会話力の高い人でも

話すことが思いつかないときはあります。

コミュニケーションにおいて完璧主義は
足かせにしかありませんから、

「100%の確率でやる必要はない」

ということはしっかり覚えておきましょう。

たまにイチブタスで答えられないことは
あって当たり前。

コネクトークできずに終わってしまうことも
あって当たり前です！

対策① なんだかんだで慣れは必要

新しいスキルは使い慣れていないので、
学んだ直後ほど強く意識しなければ
実際の会話では使えません。

でも、

何度か繰り返していくことで身体に馴染んでいき、
強く意識しなくても自然に使えるようになります。

コミュニケーションに限らず、何でもそうですよね。

初めて作る料理は

レシピとにらめっこしないと作れなくても、

5回目ともなれば何も見なくても

自然と手が動いて楽に作れるはず。

初めて行く場所には

スマホで電車の乗換を調べたり、

地図アプリを見ながらじゃないと辿り着けなくても、

5回目ともなれば考え事しながらでも迷わないはず。

それと同じです。

もし一回二回チャレンジしてみて

「こんなの自然に使いこなすなんて無理だよ～」

と感じた方も、どうか継続してみてください。

人間の適応力はなかなか高いので、

一度慣れてしまえばビックリするくらい

自然に使えるようになりますから。

対策② 会話経験を積む

誰だってはじめての話題・はじめての質問では
言葉がつまりやすくなるものです。

「好きな映画は？」

「最近なににハマってる？」

「〇〇についてどう思う？」

そんなこと初めて訊かれた！
今まで考えたこともなかった！

そんな話題であれば、
つまってしまうのも無理ありません。

当然、今まで会話を避けてきた人ほど
初めての話題に遭遇する確率は高くなります。

でも、何事も初めては一度きりです。

一度でも経験してしまえば、
次はもっとスムーズに
自分の話ができるようになります。

「一度でも話したことのある話題」を
一つずつ埋めて空白を減らしていきましょう。

話せなかった話題が出てきたときには
そのまま放置してしまわずに、

「また同じ話題になったら次はこれ話そう！」
などとしっかり考えるクセをつけることも有効です。

対策③ 定番話題のネタは用意しておく

- ・ 会社や学校などの
新しいコミュニティに入ったとき
- ・ 初参加のイベントに行ったとき
- ・ 婚活パーティーに参加したとき

そういう初対面の人と会話する場合、
だいたい出てくる話題は決まっています。

- 今の職業
- 住んでいる場所
- 出身地
- 趣味、休日によくすること
- 好きな食べ物
- お酒は好きか …etc.

これらの定番話題に関するネタは
事前に用意しておきましょう！

準備を怠ると、例えば婚活パーティーのような
一度に何人もの人と会話する場では
「まったく記憶に残らない人」になってしまうかも…。

あなたにしか話せない体験を話すことで、
その他大勢と差別化されて
興味を持ってもらいやすくなります。

面倒に感じるかもしれませんが、
定番話題のネタは一度考えてしまえば
出会いがある度に何度でもリサイクルできます。

ぜひあなただけのネタを考えてみましょう！

《ワーク S-8》 定番話題で人からオープン

今の職業、住んでいる場所、出身地、趣味、
休日によくすること、好きな食べ物、お酒は好きか

などの定番話題に関する
自身の体験を書いてみましょう。

【例文】

神奈川在住：

職場は横浜だし、買い物も横浜・川崎で
事足りるので月に一回くらいしか県外に出ません。

唐揚げが好き：

唐揚げばかり食べるので、職場の飲み会では
「みんな用の唐揚げ」とは別に
「僕用の唐揚げ」が別個で注文されます。

次回予告



「どう思われるか不安で話せない…」

自己開示をはばむ
心のブレーキをこわすカギ！

