

話し方の巻

~Speak~

【第4回】

マイナス面の自己開示

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5章】心のブレーキを外すカギ

さあ、話し方の巻も今回でラストです。

どうでしょう。

講座を受ける前と比べて

話す機会は増えたでしょうか？

イチブントス と コネクトーク は

内向的でも、話題を見つけるのが苦手でも、

無理なく自分の話を披露できる便利なスキルです。

この2つを実践すれば、

「よくわからない人」というイメージから

徐々に抜け出していけるはずです。

ただ時には

「こんなこと話して嫌われたりしないかな…」

「変な人だと思われたりしないかな…」

そんな気持ちがブレーキになって

どうしても自己開示をためらってしまう…

というケースも出てくると思います。

そこで最後は、

心のブレーキを外すカギを手に入れていただきます。

最後は結局、勇気しかない

「嫌われたくない」

「変だと思われたくない」

このブレーキを外すカギは

「自分をさらけだす少しの勇気」です！

「結局さいごは精神論かよ～」

と思ったかもしれませんが…

こればかりは、その通りです。

あなたの意思以外に

あなたの口を動かすことはできませんからね。

コミュ障で悩んでいる人は、人並み以上に
「嫌われること」や「変に思われること」を
恐れてしまう傾向があります。

だから頭では人がらを出していくことが
大事だとわかっているけども、
ついつい当たり障りのないこと
それこそ「今日はいい天気ですね」のような
情報のやりとりばかりをしてしまいがち。

そんな会話だけしていれば
極端に嫌われることは無いかもしれません。

でも嫌われないようにしていれば
逆にどんどん好かれていくのかというと…

残念ながら好かれることもありません！

なぜなら、「好き」と「嫌い」は
シーソーのような関係ではないからです。

「愛の反対は、憎しみではなく〇〇〇」
という言葉があります。

マザーテレサの言葉です。

さて、

丸の中に入る言葉、
あなたはご存知でしょうか？

知らない方は
ちょっと考えてから進んでくださいね。

・・・考えました？

答えはこうです。

「愛の反対は、憎しみではなく無関心」。

当たり障りのないことしか話さなかったら、
誰にとっても無関心な存在まっしぐらです。

だから自分の人がらを全くさらけ出さずに

「私のこと好きになってほしい」

「私と仲良くしてほしい」

などと他人に求めるのは、
やっぱり少し「虫のいい話」だと思います。

今のあなたは、
そんな人になってはいませんか？

「これから心地いい人間関係を作っていきたい！」

「誰からも『どうでもいい人』と思われるのはイヤ。
誰かにとっての『特別な一人』になりたい！」

そう思うなら、
今までとはコミュニケーションの取り方を
変えていかねばなりません。

自分をさらけ出す“少しの勇気”を持ちましょう！

それでも躊躇ってしまうあなたへ

「そうは言っても、やっぱり話すのが怖いです…」

そんな方は、次の2つのポイントを意識してみましょう。

ポイント① 話す基準を設ける

自己開示する勇気が出ないのは

「相手からどう思われるかわからない」
が一番の原因だと思います。

とはいえ、どれだけ考えても

「どう思われるか」の答えなんてわかりません。

他人の心なんて読めませんからね。

むしろ人は、考える時間が長くなるほど
悪い方向に考えてしまう生き物です。

だから「どう思われるかな…」と
長々考え込んでもいいことは基本ありません。

だいたいは「まあ今日はいいや」に落ち着きます…。

そうならないためには、
基準を設けることが大切です！

基準がないから
いつまでも悩んでしまうんです。

「ここを満たしたら話して OK」
みたいな基準があれば、悩む時間は減っていきます。

では、その判断基準はどう設定すればいいのか？

もっとも簡単なのが

「自分がそれを他人から言われたらどう感じるか？」

です。

この基準で考えて

「別に気にならないな」

「そんなことで嫌いにならないな」

と思うなら大丈夫。

ほとんどの場合、相手も受け入れてくれますよ。

ポイント② 話す相手を選ぶ

誰に対しても同じように

自分をオープンにしていく必要はありません。

「今のままの関係でいい」

「正直、仲良くなりたくないと思わない」

そんな人に対しては今まで通りに

当たり障りのない会話だけしていけば OK です。

また、自己開示への不安を少なくするには

相手の反応が非常に大切です。

相手が楽しそうに聴いてくれたら

話すことがもっと楽しくなるし、

逆に素っ気ない態度をとられたら
余計に話すことが怖くなってしまいます。

だから最初のうちは、
成功率が高い人を選んで実践することが大切です。

口が悪い人や、無愛想な人はなるべく避けて

- ・ 穏やかな人
- ・ いつもニコニコしている人
- ・ 自分のことを気遣って話しかけてくれる人

あたりに狙いをさだめて
実践していきましょう！

【第6章】 マイナス面は最強の力

さらけ出すにはちょっと勇気が必要だけど、
その代わりに大きな親しみを感じてもらいやすい
人がらがあります。

それは「**マイナス面の人がら**」です。

マイナス面というのは、

- ・ 欠点
- ・ 苦手なもの
- ・ コンプレックス
- ・ 失敗談
- ・ ちょっとした愚痴や弱音

などを指します。

おそらく

「欠点を打ち明けるのは抵抗あるなあ」

「失敗談を話したらバカにされないかなあ」

と不安を感じる方もいらっしゃると思います。

たしかにマイナス面は

デリケートな部分でもあるので、

- ・ マイナス面を打ち明ける目的
- ・ マイナス面を話すときの注意点
- ・ オープンにすべきマイナス面の探し方

などを順を追って解説していきます。

マイナス面を打ち明ける目的

人間である以上、誰にだって欠点があります。

失敗だってします。

弱音を吐きたい時だってあります。

そんなこと誰しもわかっているはずですが、
やっぱり人には言いづらい部分かもしれませんね。

でも、お互いのダメな部分を
まったく見せあえない関係ってどうでしょう？

…なんだか息苦しいですよ？

中にはマイナス面が露呈しないよう

「できる自分」を演じ続けて

シンドくなってしまう人もいます。

仕事でちょっと付き合いがあるだけの人や
表面的な関係で十分だと思える人に対しては
そんな付き合い方もアリだと思います。

でも、

「この人とはもっと
素で付き合いえる関係になりたい！」

そう思うなら、
お互いのマイナス面も共有できたほうが
気張らず自然体で付き合いえるようになります。

そんなステキな関係を築くにはまず、
「あなたからさらけ出す」が重要です！

なぜなら自己開示には

「返報性の法則」があるからです。

返報性とは簡単に言うと

「一方がオープンになった分だけ
もう一方もオープンになりやすくなる」

という心の働きです。

例えば、あなたの職場に

- ・常にポジティブで全く弱音を吐かない A さん
- ・「この仕事だるいね～」などと軽い感じで
たまに愚痴ってくる B さん

二人の同僚がいたとします。

さて、あなたが弱音を吐きたくなったとき、
どちらを話し相手に選ぶでしょう？

…おそらくほとんどの人はBさんを選ぶはずです。

これが返報性です。

あなたがマイナス面の人がらを見せるからこそ、
相手も安心してマイナス面を出せるようになります。

「この人ならちょっとくらい
ダメな部分を見せても受け入れてくれそう」

と感じて自然体になれるのです。

またそれ以外にも
マイナス面を話すメリットはたくさんあります。

- ・ 笑い話として場を和ませることができる
- ・ 「裏表のない素直な人」という印象を与えられる
- ・ 相手に対する信頼の気持ちを伝えられる

このように、良いこと尽くしです。

親しみやすい人になりたいなら、
マイナス面の人からオープンは
是非ともできるようにしましょう！

返報性の法則を逆利用しよう

「返報性の法則」は
当然あなたに対しても発動します。

つまり、

相手がマイナス面を打ち明けてくれる人なら、
あなたもまたその人に対しては
マイナス面を打ち明けやすい精神状態になっている
ということです。

そんな人と出会えたときには
(そしてその人と仲良くなりたと思ったときには)
ぜひ返報性の法則に乗っかって
積極的にオープンにしていきましょう。

最適なマイナス面の探し方

マイナス面と話すとはいつでも

「毎日つまらなくて、なんのために
生きているのかわからないんです…」

みたいなヘビーな話をする必要はありません。

むしろそこまで親しくない人から
いきなりこんな話をされたら、
誰だって困ってしまいます。

日常会話で話すべきは、
もっと軽〜い「**プチマイナス**」です！

今から探すためのヒントを紹介していきます。

ヒント① 相手との共通点になりそうな部分

これが一番オススメです。

マイナス面というちょっと人には言いづらい部分が
共通点として一致すると、
強力な仲間意識が芽生えるからです。

だから大人しそうな人に向かって
「僕、すごい人見知りなんです」とか、

飲み会でお酒飲んでない人に向かって
「僕も全然飲めないんですよ」とか、

共通していそうなマイナス面は
ぜひ自分から伝えてみましょう。

ヒント② 多くの人に当てはまる部分

- ・筋トレをはじめたけど3日で挫折しちゃった
- ・休日に爆寝していたら、気づいたら夕方だった
- ・部屋の掃除をはじめたけど、昔のマンガを見つけて読みふけてしまい全然終わらなかった

こんな経験に覚えがある人は多いはず。

誰しも一度は経験あるような
あるあるネタ的な失敗談は、
共感を得やすく親しみにつながります。

ヒント③ 相手に大きな迷惑がかからない部分

僕は一人で外食するときは、
行き慣れたチェーン店じゃないと不安で入れません。

入ったことないお店（とくに個人経営のお店）だと

この店ならではのルールとかあって
注意されちゃったらどうしよう…

常連の溜まり場みたいな
居づらい雰囲気だったらイヤだな…

などと考えてしまうからです。

普段はそれでも不自由はありませんが、
困るのが一人で旅行に行ったときです。

なかなかご当地グルメが食べれなかったりします。

ちなみに昔、一人で神戸旅行に行ったときは
マクドナルドに行きました(笑)

このように誰にも迷惑がかからないような
しょうもないマイナス面であれば、
多くの人は笑って受け入れてくれるものです。

ヒント④ 子供時代のこと、解決済のこと

「今はもう違うけど、昔はこんなでした」
という過去の話は明るく話せるものが多いです。

例えば、

- ・ 幼稚園の初日にお母さんと離れるのがイヤで
自分だけ大泣きした
- ・ 給食を食べきれないことが多くて、
残したコッペパンを机の中に隠したことがある
- ・ バレンタインの日にドキドキしながら
登校したけど、何もなかった

このような

「今思うと微笑ましいなあ」と思えることなら
あっけらかんと話せるのではないのでしょうか。

ちなみに僕は初めて女性とデートしたとき、
コミュ障だったせいで全く会話が続きなくて
待ち合わせから一時間も経たないうちに

「予定あるので帰りますね～」と
帰られてしまったことがあります。

これも当時は凹みましたが、
コミュ障を改善した今なら
話すことに一切抵抗はありません。

もちろん、過去のことでも
思い出ただけで胸が苦しくなるような
トラウマ級の出来事は話さなくて大丈夫ですよ。

ヒント⑤ ネガティブな気持ちを感じた出来事

- ・ 予定があったのに上司から
急に残業を言いつけられて**イラッとした**
- ・ 3日前に通販で買ったコートが
今日見たら半額に値下がってて**ショックだった**
- ・ 新幹線の発車時刻を 10 分勘違いしてて、
危うく乗り遅れそうになって**焦った**

このような愚痴未満～軽い愚痴程度の
ちょっとネガティブな気持ちは、
会話を楽しくする大事なネタです。

また、ネガティブな気持ちは
小さいうちに吐き出していったほうが
ストレスも溜まりにくくなるため
精神衛生上もマルです。

プチかどうかを決めるのは自分

探し方のヒントをいくつか紹介してきましたが、

どの部分がプチマイナスなのかは、
100%主観の問題です。

「一般的に見て重いかどうか」は関係ありません。

例えば「彼女いない歴＝年齢」というのは
一般的には言いつらいことかもしれませんが、

あなた自身が

- ・別に言っても支障はない
- ・別にいじられても気にならない
- ・別に心を削って無理して言ってるわけじゃない

と思えるなら、オープンにしていいのです。

逆にそう思えない部分は、
人から見れば些細なマイナスであっても
無理して話す必要はありませんよ。

《ワーク S-9》 マイナス面で人からオープン

- ① テキストのヒントを参考に、
人に話せるプチマイナスを書き出しましょう
- ② それに関する自分の話を書いてみましょう

【ヒント】 親しみを持たれやすいマイナス一覧

- ・ 優柔不断 ・ 心配性 ・ ビビリ ・ 三日坊主
- ・ 面倒くさがり ・ 手先が不器用 ・ 緊張しい
- ・ ムダ遣いしてしまう ・ 片付けが苦手
- ・ 友達が少ない ・ オシャレがわからない
- ・ 加齢による衰え ・ 方向音痴 ・ 人見知り
- ・ 流行に疎い ・ 出不精 ・ 物をよく失くす
- ・ いい格好しい ・ 機械に弱い ・ 虫が苦手

【例文】

絶叫マシンに乗れない：

ディズニーの「スプラッシュマウンテン」に乗って死にそうになったことがある。

「カリブの海賊くらいが丁度いい」というと「小学生か！」と笑われる。

【例文】

自意識過剰：

駅で駆け込めばギリギリ乗れそうなときでも次の電車にする。

走って乗らなかったら恥ずかしいし、ギリギリ乗れてもゼーゼー息してるところを見られるのが恥ずかしい。

誰も見ていないとわかっていても…。

《ワーク S-10》 ネガティブな気持ちを表現

最近あった

- ・ イラッとしたこと
- ・ ショックだったこと
- ・ 恥ずかしかったこと
- ・ 焦ったこと

などを書き出してみましよう。

【例文】

恥ずかしかった：

街中で見知らぬ人が自分に手を振ってきて

「え、だれ？」と思いつつ笑顔で会釈した。

実は私のすぐ後ろを歩いていた人に向けられたもの
のとわかって恥ずかしかった。

マイナス面を話すときの最重要ポイント

マイナス面を打ち明ける目的は

- ・ 自然体で付き合える関係になるため
- ・ 笑いを誘って場を和ませるため

です。

だから話すときは

「**軽〜い感じで話す**」が大切です。

そう、マイナス面の自己開示で重要なのは
じつは内容よりも「話し方」なのです。

例えば「友達がいないから休日はだいたい予定がない」
という話をする場合、

暗～い表情で深刻そうに話すと、
相手はどう反応したらいいものか困ってしまいます。

逆に軽～い感じであっけらかんと話せば
「これは自虐ネタなので笑ってくれていいですよ」
という表明になるので、
相手も気軽な気持ちで楽しく聴いてくれるものです。

「私、こんな抜けてるところがあるんですよ。
バカですよね～(^▽^;)」

「この前、こんな失敗しちゃってさ～。
もう参っちゃったよ(^□^)」

このようなイメージで
「笑い話」として披露していきましょう。

そう言った意味では、

- ・ 笑えないほど深刻な悩み
- ・ まだ受け入れきれていない失敗談
- ・ いじられたら本気で凹むコンプレックス

は話すべきではありません。

仮にちょっとくらいバカにされても受け流せる

「プチマイナス」を探して披露していきましょう。

「話しても大丈夫」と実感することが大切

自分のマイナス面はついつい
隠したくなってしまうものかと思いますが、
いざ思い切ってカミングアウトしてみると
ある事実気がつくはずですよ。

それは

「自分が心配していたほど
人は悪いようには受け取らない」

ということ。

きっと

「意外と大丈夫じゃん！」

「むしろ楽しそうに聴いてくれるじゃん！」

そう実感できるケースのほうが
圧倒的に多いと実感できるはずですよ。

この実感を、
ぜひたくさん積み重ねてほしいのです。

「意外となにを話しても大丈夫なんだ！」

そう実感できる機会が増えれば増えるほど、
自分をオープンにすることへのブレーキも
徐々に小さくなっていきます。

マイナス面にかぎらず、
色々な自己開示をいちいち勇気を出さなくても
ラクに話せるようになっていきます。

おわりに

「話し方の巻」の最後に、

どうしても一歩踏み出せないあなたに向けて
一つお話をしましょう。

あなたは今、
分かれ道の分岐点に立っていると
想像してみてください。



一方は、勇気が出なくて
当たり前障りのない会話を続けるという道。

もう一方は、
勇気を出して人がらをさらけ出すという道。

はたして、どちらに進んだら
今より相手と深い関係になれそうでしょうか？

それぞれの道を進んだ先の未来を
想像してみましょう。

前者を選んだ未来は、現状維持です。

相手とは今まで通り「ただの顔見知り」。
いずれ関係は自然消滅していくでしょう。

これから先の人生で出会う人たちとも
顔見知りで終わってしまうかもしれません…。

それはちょっと寂しいですね。

では、後者を選んだ未来はどうでしょう？

もちろん、

100%深い関係になれるとは限りません。

結局「ただの顔見知り」で終わってしまう場合も
現実にはたくさんあるでしょう。

でも、

より深い関係に進める可能性は
間違いなく何倍にも膨れ上がります。

たとえその人とはうまくいかなかったとしても、
これから先出会う人たちとも同じように
少しの勇気を出して人がらをオープンにしていけば、
いずれ相性ピッタリの人が見つかるはずですよ。

自己開示する勇気が出ないときには、
この分かれ道を想像してみてください。

そして自分の未来が
より明るく、より楽しくなりそうな道
を選択してみましよう。

一回の選択じゃ
未来は変わらないかもしれません。

でも、今までの自分とは違う選択を
10回20回と積み重ねていけば、
確実に未来は変わります！