

五百田達成著 Tatsunari Iota

フェイスブックで「気疲れ」しない  
人づきあいの技術

Forest  
**2545**  
Shinsho



はじめに

あなたは、いまフェイスブックとどんな関係ですか？

「よく分からないのでやってない」

「周囲がやれやれと言っけけれど、なかなかやる気になれない」

そんな感じでしょうか？

中には、

「とりあえず始めてみたけど、何が面白いのか分からないし、使い方も分からない」  
「アカウントは持つてるけど、最近ハマったくログインしてない」

という人もいるかもしれませんね。

あるいは、

「一時期かなりやりこんだけど、最近はごぶさた気味」

「フェイスブックでの人間関係が複雑になり、書きたいことも書けなくなったので休眠中」

というステージでしょうか？

フェイスブックとかソーシャルメディアって、なんだか面倒で煩わしい。うさんくさいイメーজもあるし、トラブルも多いって聞くし。「情報発信」とか「セルフブランディング」とか、雑誌でそういう記事を読むことはあっても、普通のサラリーマン的には必要ないし興味もない。

だいたい、人のお昼ご飯の写真見せられても「へー、そう」としか思わないし、まして

や自分のを載せるなんて恥ずかしい。いつも誰かに見られてると思うと気詰まりで、最近では人の記事にコメントするのも疲れてきた。ネットでのキャラをリアル友達に見られるのも恥ずかしい……。

全世界で10億人、日本でも1000万人を超えるユーザー数を誇るフェイスブックですが、こうした否定的な声は根強いものです。

ですが、本書を読むとあなたとフェイスブックとの関係をこのように変えることができます。

- とりあえず始めてみたくなる
- 友達とフェイスブック上で交流するのが楽しくなる
- 「ソーシャル疲れ」が治り、無理なく自分のペースで続けられるようになる

さらには、

- 何年かぶりに同窓生と飲みに行くなど、旧交が温まる
- 狭まる一方だった友達つきあいが広がり、この年齢で新しい友人ができる
- 思わぬところから人脈が広がり、確かで有益な情報を手に入れるようになる
- 話題が豊富になり、人を惹きつける楽しい人になれる
- 恋人とのデートや仲間との旅行など、リアル生活が充実する

そして最終的には、

- 人見知りが克服され、みるみる社交的になる
- 苦手な人とも無理せずつきあえるようになり、人間関係の幅が広がる
- 自分と他人の違いをそのまま受け入れられるキャパシティの広い人間力が身につく

ようになります。

そもそも、SNSでも実際の人づきあいでも、「人間関係」がうまくいかない人の多くは、「オトナの社交が身についていない」からそうなるのです。

ではその「オトナの社交」とはどういうことかという点、

- 初対面の人とでも他愛ない話題で盛り上がり、その場をもたせられる
- たがいの人格や価値観を徐々に掘り下げながら、理解し、認め合うことができる
- そうしたうえで気の合う人とは、再び会う約束を取りつけ、さらに親交を深める

こうした技術のこと。立食パーティや異業種交流会で重要になってくる、人づきあいのスキルです。ところがたいいていの人は、

□ 興味のない話だと、集中することができない

□ つい自分の話ばかり、したくなる

□ 批判的な視線や毒舌で、賢さをアピールしたがる

□ 自分と異なる人を見ると、心をシャットダウンしてしまう

□ 社交辞令やほめ合いを「くだらない」「ウソっぽい」と切り捨ててしまう

□ 人の楽しい話や幸福を目にすると、けなすか、ねたむしかできない

という面を持ち合わせてしまっているので、結果的に、自分の身近な人、気心の知れている人、つきあいの長い人とか仲良くしないのです。よく知っている人かまったく知らない人しか身の周りにはおらず、それ以外となると、とたんにネット上のバーチャルな匿名のつきあいになってしまふ……。

それでは、ライフステージの変化とともに友達が減る一方ですし、仕事と家庭の往復で毎日が費やされ、かたくなで周りに人を寄せつけない孤独な人になってしまいます。

そうならないよう、オトナの社交を身につけ、気疲れしない人間関係のコツを体得し、その中から真の友人を作り（あるいは、古いつきあいの中から発掘し）、死ぬまで楽しく愉快な毎日を過ごし、人生を100倍楽しもうというのが本書のメッセージです。

これから数章にわたって、フェイスブック初心者をお仮想オーディエンスに、「オトナの社交の始め方」をレクチャーしていきます。ポイントは「フェイスブックでは、たった3つのことしかしなくていい」というもの。

熱心な情報収集やセルフブランディング、あるいはビジネスに役立てようという目的であれば、ほかにも使うべき機能はあるかもしれませんが、あくまで「気疲れしない人づきあいとしてのフェイスブック」を目的に、最小限度も最小限度、もっともシンプルで簡単なフェイスブック活用術をお伝えしていきます。

もちろんそれらの視点・コツは、始めているけれど楽しさが分からない人や、「フェイブック疲れ」を発症している人、さらには、「円滑な人づきあい」をしたいと願うすべての人に役立つ内容となっています。

では、そんな話をする私は何者かということ、最後に自己紹介をさせてください。私は「コミュニケーション心理」「社会変化と人間関係」を専門に、執筆・講演を行っています。近著『特定の人としかうまく付き合えないのは、結局、あなたの心が冷めているからだ』（クロスメディア・パブリッシング）では、他人と関わることの大事さを訴えましたが、本書はその続編というか、フェイブックにおける実践編という性格も持っています。

数年前に広告会社から独立し現在は個人で働いているとはいえ、ITを専門領域としてあるわけではありませんし、ましてやソーシャルメディアでの情報発信や、フェイブックを利用したビジネスプランニングに造詣ぞうけいが深いわけでもありません。

あくまで「豊かな人づきあい」「人がわかり合い、分かち合い、認め合うこと」を日夜考え続けている者から見たフェイスブック活用術となっています。そういう意味では、フェイスブックの実用書でありながら同時に、仕事・恋愛・友達・パートナー・ご近所さん・同僚・上司・部下など、すべての人間関係に役立つ欲ばりな1冊になっています。

ツールやメディアの進歩とともに、次々と更新されていく「人づきあいの常識」。それらにいち早く対応しつつも振り回されることなく、「快適・有益・継続的な人間関係」を築ける一助となれば、これ以上の喜びはありません。

どうぞ、最後までお楽しみください！

プロローグ フェイスブックが変えた「人づきあい」の常識 ————— 17

## 第1章 どうしてもフェイスブックにはまれない7つのタイプ

はまれない理由① 「個人情報ダダ漏れがコワイ」 ————— 32

はまれない理由② 「新しい技術を覚えるのが面倒くさい」 ————— 34

はまれない理由③ 「人づきあいが面倒くさい」 ————— 36

はまれない理由④ 「恥ずかしい」 ————— 38

いまのフェイスブックはまさにケータイの黎明期にそっくり? ————— 40

はまれない理由⑤ 「発信することがない」 ————— 42

はまれない理由⑥ 「バーチャルな雰囲気が苦手」 ————— 44

はまれない理由⑦ 「ゆるい人づきあいが気持ち悪い」 ————— 46

## 第2章 オトナが身につけるべき人づきあいの5ステップ

立食パーティーにおける人づきあいの5ステップ ————— 52

ステップ① 「出向く」 ————— 56

ステップ② 「ゆるくつながる」 ————— 58

「メッセージ」機能はゆるさの象徴 ————— 60



### 第3章

#### まずは「メッセージ」でつながる

- 「認める」—— 62
- ステップ③ 社交術のコツは「雑談」「世間話」—— 64
- ステップ④ 「自分から動く」—— 68
- 他人への「善意」は自分の「自己肯定感」につながる—— 70
- フェイスブックではなにを話せばいいのか？—— 72
- ステップ⑤ 「リアル」—— 74
- 気疲れしないフェイスブックの人づきあいに必要な機能は3つだけ—— 80
- 「メッセージ」「いいね！」「シェア」ですべて事足りる理由—— 82
- プロフィールは悩まず「とりあえず」でOK—— 84
- まずはメッセージ機能を使ってみよう—— 87
- メールアドレスは要らなくなる!?!—— 89
- メールにはないFBメッセージ機能の優れた点—— 90
- 意外に使える「あいさつ」機能—— 92
- 知り合いに友達リンクエラストを送ろう—— 93
- 「友達リンクエラストを送るのが恥ずかしい」という人は—— 95
- 友達リンクエラストにはメッセージを添えるべきか？—— 96
- まったく知らない人に友達リンクエラストしてもいいの？—— 97

旧交の復活が「より戻し恋愛」に発展するケースも—— 98  
「友達の整理」が始まっている—— 100

## 第4章 次に「いいね!」で関わる

「いいね!」機能のいったいどこがすごいのか?—— 104  
「いいね!」の壁を越える一歩—— 106  
「いいね!」と言いにくい投稿を読んだら…… 108  
「コメント」で一歩進んだゆるづきあいを始める—— 110  
コメントを書き込む前に注意しておきたいこと—— 111  
コメントのやりとりで質の高い情報を得る—— 114  
友達リクエストで、嫌な人はスルーしてOK—— 115  
あとで友達リストからこっそりはずすこともできる—— 117  
読みたくない「ウザい」投稿はブロックする—— 118  
フェイスブックは「ギャングエイジ」を抜け出す練習場—— 119

## 第5章 仕上げに「シェア」で分かち合う

フェイスブック三大機能の3つめ「シェア」—— 124  
情報を「シェア」するとき心がけるべきことは—— 125  
「シェア」が生んだ一億総キュレーター時代—— 127



## 第6章

### フェイスブックからリア充につなげる実践テクニック

- 個人的な画像をシェア拡散してもよいのか? ————— 128
- 「近況アップデート」でなにを発信すべきか? ————— 129
- 自慢げな投稿は避けるべきか? ————— 131
- 気負って「コンテンツ化」する必要はない ————— 133
- 批判的書き込みと公開範囲は要注意! ————— 134
- ただただ「好きなこと」を書いていけばいいの? ————— 136
- ツイッターとの連動は避けたほうがベター ————— 138
- スマホ(携帯)でアクセスするメリット ————— 139
- 発信内容のルールを決めるのもOK ————— 140
- 読んでもらうには「写真」が効く ————— 142
- しっかりとった内容は求められていない ————— 143
- リアルな出会いに持つていくことのメリット ————— 148
- 恋人ができる!? 結婚できる!? ————— 150
- フェイスブックならビジネス上の知人の紹介もスムーズ ————— 152
- コメント欄で絡む小技 ————— 154
- グループを作成して仲間とつるむ ————— 155
- イベント機能で幹事役の調整も楽ちん ————— 158

第7章 フェイスブックの社交 12の落とし穴 トラブルシューティング

ケース1 上司から申請が来た！ これってパワハラじゃない!? 164

ケース2 夫の会社の同僚から、友達申請!? 167

ケース3 妻から申請が来た……承認するのはなんとなく息苦しい。 169

ケース4 友達のタグづけで、私の嘘がバレた！ 171

ケース5 公開範囲を限定していたのに！ 173

ケース6 勤務時間中もフェイスブックを見てしまう！ 175

ケース7 仲良くなかった大学の先輩を、友達承認したくない！ 177

ケース8 友人のリア充自慢にイラッとする！ 179

ケース9 これが噂のソーシャル疲れ？ 181

ケース10 メッセージでデートに誘ったら断わられてしまいました…… 183

ケース11 職場の後輩とランチに行ったら、ずーっとスマホでフェイスブック！ 185

ケース12 自分のウォールにおかしなことを書き込まれた！ 気持ち悪い！ 187

エピソード フェイスブックぐらいやれなければ、あなたはいつまでも孤独なままだ 190