

神岡真司著 Shinzi Kamioka

面白いほど雑談が弾む
101の会話テクニク

Forest
2545
Shinsho

はじめに

今日からあなたも「話し上手」「雑談名人」になれます！

本書をお手にとつていただき、ありがとうございます。

あなたには、次のようなお悩みはないでしょうか。

- 「会話が苦手なため、人付き合いが億劫おっくうになっている」
- 「商談に入る前の雑談がうまくできない」
- 「雑談で、どんな話題を提供すべきかが、わからない」
- 「途中で次の言葉が出てこなくなる」
- 「相手がこちらの話に乗ってこず、沈黙しがちになる」

こんな悩みを解消するために編まれたのが本書です。

見開き形式で、さまざまな「声かけ」や「受け方」を網羅しました。

また、心理誘導のトーク術や、面白ネタなどの提供方法についても紹介しています。会話や雑談に関わることの要諦（ようてい）をひと通りまとめてみたのが本書です。

「会話」や「雑談」は、こちらが話すより、相手が話したくなるように仕向けることが、一番のポイントです。

相手がついつい話し出したくなる「声かけ」と「受け方」です。

相手が7〜8割話し、こちらは1〜2割話すようにもっていけばよいだけです。すると、会話は自然に流れ出します。

ですから、無口な人でも、人見知りの方でも、まったく心配はいらないのです。相手が話したくなるように仕向ける「コツ」さえ覚えておけばよいのです。

相手の「感情」「気持ち」に寄り添う言葉で返してあげる！

会話は、まず相手が容易に相づちの打てる「声かけ」「話しかけ」で口火を切ります。

A 「こんにちは、今日はいいいお天気ですねえ」

B 「そうですねえ……」

お天気的话题を振るだけだと、たいていここで終わってしまいます。
そこであとひと押しが必要です。

同じお天気ネタで、話をひろげる工夫が大切なのです。

A 「こんな日は、外出するのも気持ちいいですね」

B 「そうですねえ、雨の日と比べるとありがたいです」

ここで、相手（B）は雨の日がイヤだ——という「気持ち」を表してくれました。この「気持ち」にすかさず共感することです。そして、相手の「気持ち」に寄り添う言葉を返してあげます。すると相手から、何かしらの「情報」が得られるものでしょう。

A 「雨の日は、何かと面倒くさいですものね」

B 「ホントですね。営業なので雨の日は困ります」

相手は、自分の仕事が営業——という「情報」を与えてくれました。気持ちが少しだけ緩んできた証拠でしょう。

あとは、「そうでしたか、営業だと外回りが大変ですものね」と、また寄り添います。

相手の気持ちに共感し寄り添う——まずは、この繰り返しが基本になっているのです。

「相手主体」を心がければ「会話」は面白いほど弾んでいく！

つまり、会話のキツカケを作るのは、はじめにどんな「声かけ」をするかですが、会話を続け、話をひろげていくのは、「受け方」の巧拙にかかっているわけです。

「受け方」が上手であれば、相手は自分からいろいろ話し出してくれるのです。

こちらが誰かに話しかけられた時にも、そのことを意識しておくことよいでしょう。

「今日はいいお天気ですね」という声かけに対し、「そうですね」と応じるだけでなく、こちらも「そうですね、気分がいいので一日中外回りで過ごしたくなりますね」などと、自分の気持ちや感情を、率直に感想として付け加え返すように心がけることです。

すると、相手も「ですよね。いいなあ、営業の人は外回りができて。うらやましいなあ」といった具合に、絡みやよくなるからです。

「会話」や「雑談」は、相手主体に話をさせるもの——と心得ておけば、聞き上手にな

り、結果として「話し上手」「雑談上手」といわれるようになります。

本書は、こうした基本的なメソッドをベースに、「声かけ」「受け方」「質問」「話題づくり」などをお伝えしていきます。

第1章は、「会話」や「雑談」をスムーズにするための「心がけ」とそのコツです。

第2章は、相手の話の上手な「受け方」と「返し方」です。

第3章は、「声かけ」「話しかけ」のテクニック編です。

第4章は、ビジネス現場での「言い方」「言い回し」編です。

第5章は、知ってトクする「雑学・ウンチクネタ」のヒント編です。

第6章は、相手をその気にさせる「誘導トーク」の実践編です。

第7章は、「笑い」や「感動」につながる話題づくりのヒント編です。

本書が、あなたのコミュニケーション力の向上に寄与することを願っています。

まえがき……………3

第 1 章

話し下手・口下手解消のための 基本メソッド11

テクニック 1	話し手の「気持ち」に焦点を当てる……………18
テクニック 2	雑談から入るからこそコミュニケーションがスムーズに……………20
テクニック 3	「ほんのひとこと」の挨拶や声かけ」が突破口に……………22
テクニック 4	「自分をよく見せたい思い」が「変な人」を演じさせている……………24
テクニック 5	「会話の一步は自分から」が好印象を創り出す……………26
テクニック 6	反応の「よい人」か「悪い人」かをリサーチするつもりでアプローチする……………28
テクニック 7	「取りつく島のない人」への対処法……………30
テクニック 8	ネガティブに共感し続けると話題は袋小路に入り込む……………32
テクニック 9	相手の「何が好き」「何に興味があるのか」をターゲットにする……………34
テクニック 10	「切り口」を少し変えるだけで「無限の質問」が生まれる……………36
テクニック 11	話が弾むオープン・クエスチョンの法則……………38

うなずき・相づち・共感・同調の

「受け方テクニク」

テクニク	12	相手の「気持ち・感情」の部分表現してあげる……………	42
テクニク	13	相手の話の中の「キーワード」を繰り返せば好印象になる……………	44
テクニク	14	「驚き」が大きいほど相手の満足感も深くなる……………	46
テクニク	15	「いや」「でも」「しかし」「だけど」の逆説の接続詞はタブー……………	48
テクニク	16	「感謝」の言葉は相手の心を安定させる……………	50
テクニク	17	目下の人が目上の人を敬う時に使うと効果的なフレーズ……………	52
テクニク	18	相手を爽快にする「賞賛」「感嘆」の相づち……………	54
テクニク	19	話し手を「その気」にさせる聞き手になるには……………	56
テクニク	20	カンタンな「質問」ほど相手の心を和ませる……………	58
テクニク	21	やんわりおだてられるとほっこりする……………	60
テクニク	22	相手の自尊心を重んじて「関係」を固定化する！……………	62
テクニク	23	へりくだってお伺いを立てる姿勢が「好感度」につながる……………	64
テクニク	24	ちょっとした言葉を見逃さずに「すくい上げる」……………	66
テクニク	25	「全体像」から「承認欲求」を満たしていくアプローチ……………	68
テクニク	26	できるだけ「多くの括り」が望ましい……………	70

つかみはOK! 出会い頭の「話しかけテクニク」

テクニク	27	挨拶に添える言葉が会話の「キッカケ」をつくる……………	74
テクニク	28	肯定的な「相づち」を多く取り交わすようにして「イエスセット」を構築する……………	76
テクニク	29	さりげない「ほめ」が相手の心を開かせる……………	78
テクニク	30	人は自分に一番関心があり「自分の変化」については興味津々……………	80
テクニク	31	「その場」の現況にふれることでも話題になる……………	82
テクニク	32	「姓」を呼ばれ「気遣い」を示されると親近感が湧いてくる……………	84
テクニク	33	会話が途切れたら「昔の話」「子供時代」の話で盛り上がる……………	86
テクニク	34	いつでも話れる「ドジネタ」を仕込んでおく……………	88
テクニク	35	相手が話題の「間口」を拡げたら見逃さない……………	90
テクニク	36	ニュースや世の中の大きなキーワードから相手の懐に入り込む……………	92
テクニク	37	曖昧に答えるからこそ「その後」につながる話し方……………	94
テクニク	38	「旅行ネタ」は掘り下げ方にひと工夫を……………	96
テクニク	39	いつでもどこでもの「万能ネタ」……………	98
テクニク	40	誰もが経験のある「挫折ネタ」「失敗ネタ」だと共感を呼びやすい……………	100
テクニク	41	「知りませんでした」とボケる人のほうが断然可愛がられる……………	102

第 4 章

覚えておきたい「ビジネス現場」での定型フレーズ

テクニク	42	ビジネスや暮らしに役立つ「雑学・ウンチクネタ」を収集しておく……………	104
テクニク	43	成功した時の話は「苦労話」のほうが盛り上がる……………	106
テクニク	44	「面白い人」「珍しい人」「変わった人」を創作しておく……………	108
テクニク	45	ハッピーな未来を予言してあげると喜ばれる……………	110
テクニク	46	「家族ネタ」「家庭ネタ」はプライベート限定の場の話題と心得る……………	112
テクニク	47	自分の趣味を「いじられやすい趣味」に加工しておく……………	114
テクニク	48	タブーに通じる話題の対処法……………	116
テクニク	49	「秘密」を話されるとお返しに自分の「秘密」も話したくなる心理……………	118
テクニク	50	名刺交換時に添えるひとことであなたの品格が試される……………	122
テクニク	51	状況に応じた「雑談フレーズ」が上品な人柄を物語る……………	124
テクニク	52	サラリと返す「社交フレーズ」が教養を感じさせる……………	126
テクニク	53	「ほめたつもり」が相手を怒らせる言い回しを封印する……………	128
テクニク	54	照れずに短いフレーズを繰り出そう……………	130
テクニク	55	うっかり使って「笑い者」にならないために……………	132
テクニク	56	知らずに使っていると恥をかく敬語……………	134
テクニク	57	正しい日本語表現が「品格」を漂わせる……………	136

第5章

知っておくと雑談に使える「雑学・ウンチク」ネタ

テクニク	73	「動物ネタ」はほっこり息抜きにピッタリの「雑学ネタ」……………	170
テクニク	72	「ローカル」が入ると予想外に盛り上がる「雑学ネタ」……………	168
テクニク	71	クイズにして「博識だね!」と盛り上がる「雑学ネタ」……………	166
テクニク	70	「へーっ!」の驚きが話題をひろげる「雑学ネタ」……………	164
テクニク	69	会話を盛り上げるキッカケになる「雑学ネタ」……………	162
テクニク	59	「怒り」や「不満」の感情を押し殺し「スマートに」「冷静に」モノをいう……………	138
テクニク	60	司会は「定型フレーズ」で回せばスムーズに流れる……………	142
テクニク	61	「経緯の説明」はあとに回さないと相手を怒らせる……………	144
テクニク	62	相手の意見に共感し相手のメンツを重んじ「恥」をかかせない……………	146
テクニク	63	ストレートなネガティブ表現よりも「婉曲なポジティブ表現」が伝わる……………	148
テクニク	64	電話は声だけで会社を代表している……………	150
テクニク	65	相手に気分よく向き合ってもらうことが大事……………	152
テクニク	66	「くやしき」「哀しみ」「失望」「落胆」といった気持ちに寄り添う……………	154
テクニク	67	相手のメンツをつぶさず「その場」でスマートに断る方法……………	156
テクニク	68	相手の自尊心を満たす「格調高い依頼の言葉」……………	158

第6章

NOをYESに変える！ 相手をその気にさせる
「会話のマジック・キーワード」

テクニク	74	「一気に視界がひろがる世界の「雑学ネタ」」……………	172
テクニク	75	「びっくり仰天のトンデモ「雑学ネタ」」……………	174
テクニク	76	その時の「行動」や「気持ち」を物語の主人公に見立ててあげる……………	178
テクニク	77	ちよつとした「逆説」を会話に取り入れると「雑談」は盛り上がる……………	180
テクニク	78	「よいレッテル」は自分から剥がしたいとは思わない……………	182
テクニク	79	「つまらない人間です」などの正直アピールは会話をしばませる……………	184
テクニク	80	「みなさんそうですよ」のひとことに従ってしまう心理を衝く……………	186
テクニク	81	プライドを潰えられてから見くびられると反発心から「NO」といえなくなる……………	188
テクニク	82	「消失感」を味わわせると「執着」が生まれてくる……………	190
テクニク	83	「いままでが、ぜんぶ無駄になっちゃいますよ」という説得が効く……………	192
テクニク	84	すべてをひとつずつ肯定しまくっていく話法……………	194
テクニク	85	自分の世間的イメージと対極のイメージを伝えられると心が揺らぐ……………	196
テクニク	86	自分の専門分野や得意分野の知識で相手の無知につけこむ……………	198
テクニク	87	思考の枠組みを変える習慣があると会話や雑談は盛り上がる……………	200

第 7 章

「笑い」と「感動」を呼び起こす
「話題ネタ」の選び方

テクニク	88	「気の毒な事情」を告げると「わがまま」が通ってしまう	204
テクニク	89	「仮定の話」と振られると錯覚して本音がこぼれ落ちる	202
テクニク	90	印象を強めたいフレーズは「うしろ」にもってくる	206
テクニク	91	「NO」といわせずにどちらかを選ばせる質問法	208
テクニク	92	理由を考えることで「自己説得」も深まっていく	210
テクニク	93	人は「貫性の原理」と「返報性の原理」に縛られる	212

テクニク	94	ちよつとした「失敗ネタ」として使える「言い間違いネタ」	216
テクニク	95	「あるある、それって」で笑い飛ばす「うっかりネタ」	218
テクニク	96	「トンデモネタ」であるほど盛り上がる「ボケネタ」	220
テクニク	97	スパイスがニヤリとさせる「外国人ネタ」	222
テクニク	98	落ち込んだ時に力を与えてくれる「名言・格言ネタ」	224
テクニク	99	「お金」にまつわる教訓が得られる「名言・格言ネタ」	226
テクニク	100	「恋愛」や「結婚」に関する「名言・格言ネタ」	228
テクニク	101	人生の艱難辛苦を乗り越えさせる「名言・格言ネタ」	230

フォーマットデザイン panix(斎藤啓一)
カバーデザイン 河村誠

本文デザイン 高橋明香(おかつば製作所)

DTP 株式会社キャップス

校正 鷗来堂