

# 話し方の巻

~Speak~

【第4回】

マイナスの人からオープン

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。

## 目次

<b>【第 5 章】 心のブレーキを外すカギ</b> .....	3
最後は結局、勇気しかない .....	5
<b>【第 6 章】 マイナス面は最強の力</b> .....	10
マイナス面を打ち明ける目的 .....	12
返報性の法則を逆利用しよう .....	17
マイナス面を話すときの最重要ポイント .....	18
最適なマイナス面の探し方 .....	20
《ワーク S-9》 マイナス面で人がらオープン .....	29
《ワーク S-10》 ネガティブな気持ちを表現 .....	31
「話しても大丈夫」と実感することが大切 .....	32
重いマイナス面の扱い方 .....	34
おわりに .....	37

## 【第5章】心のブレーキを外すカギ

さあ、いよいよ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intas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、

必ず「よくわからない人」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  
どうしても自分をオープンにできない！

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

「自分をさらけ出す少しの勇気」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。

「誰からも嫌われたくない」

という思いが強すぎると

人がらをさらけ出すことが怖くなります。

すると会話の中身は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  
情報のやりとりしかできなくなってしまいます。

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言うと…

**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、  
あなたをご存知でしょうか？

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」。

人がらを隠して情報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！」



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！**

## 【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、  
いざさらけ出せば一気に仲が深まる可能性のある  
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
- ・ 嫌いなもの
- ・ 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

デリケートな部分なので、

- ・ 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

この辺り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。

愚痴らなきゃやってられな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、

やっぱりマイナス面って

人にはなかなか言いづらい部分かもしれませんね。

でも、お互いのネガティブな部分を

全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かもしれません。

でも、

**「この人とは心から信頼できる関係を築きたい！」**

そう思うなら、

お互いのマイナス面はさっさと共有したほうが  
気張らず、ストレスなく付き合い合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、

人がらオープン（心理学でいう「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よ。

つまり、

マイナス面の人から話を一番の目的は、  
安心して弱みを見せあえる関係になるための  
「環境づくり」にあります！

あなたが不完全さを見せるからこそ、相手は

「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。

## マイナス面を話すときの最重要ポイント

マイナス面の人がらを話すときに  
もっとも気をつけるべきポイントは  
「深刻そうに話さないこと」です。

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

なので、

「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～。  
参っちゃったよ。あはは！(^□^)」

イメージとしてはこんな感じで

「笑い話」として披露していきましょう。

いきなり真顔で

「実は高校時代にいじめられてたんです…」  
なんて話をされたら相手はびっくりするし、  
重苦しい空気になってしまいます。

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。

## 最適なマイナス面の探し方

プチマイナスを探すヒントを5つ紹介していきます。  
あなた自身に当てはめながら  
読み進めていきましょう。

### 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

どんどん伝えたほうがお得です。

## ヒント② 多くの人に当てはまる部分

- ・ ダイエットはじめてたけど3日で挫折しちゃった
- ・ 休日に布団から出れなくて、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だしたら全然終わらなかった

こんな経験したことある人は

多いのではないのでしょうか？

誰しも一度は経験したことのあるような  
あるあるネタ的失敗談は、  
共感を得やすく親しみにつながります。

### 探し方③ いじられても気にしない部分

プチマイナスと言っても、  
どの程度がプチなのかは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。

何か一つ自分なりの持ちネタがあると

初対面の人と距離を縮めたいときにも役立つので、

ぜひ考えてみましょう。

ちなみに僕は、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…  
注文でもたついで恥かいたらイヤだな…

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)

## 探し方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のが

大学2年のときと大変遅かったのですが、

コミュ障だったせいで全く会話が續かなくて、  
待ち合わせして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、  
今はもう恋人も作れるようになったので  
話すことに抵抗はありません。

もちろん、過去のことでも  
思い出し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。

## 探し方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、  
楽しく盛り上がることのできる大事なネタです。

どんどん人に話してみましよう。

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。

「返報性の法則」を使って

軽い愚痴を気軽に言いあえる関係ができれば、

「この人と話しているとモヤモヤがスッキリする！」

と感じてもらえ、深い関係に発展しやすくなります。

## 《ワーク S-9》 マイナス面で人がらオープン

- ① マイナス面の人がらを書き出してみましよう
- ② 「これなら人に言ってもいいかな」と思える  
プチマイナスに印をつけてみましよう
- ③ それに関する自分の話を書いてみましよう

【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 ・ ビビり ・ 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
- ・ 泣きたくなったこと、
- ・ 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とわかって恥ずかしかった。

## 「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！」  
と実感できるはずですよ。

ぜひ、この実感をたくさんしてください。



未経験のことほど不安になってしまうのは当たり前。

「意外となにを話しても大丈夫なんだ」  
と実感す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  
なくなっていくます。

「イチブントス」や「コネクトーク」を使って、  
ぜひマイナス面の人からオープンにも  
日々チャレンジしていきましょう！

## 重いマイナス面の扱い方

マイナス面を話すときには

- ・ 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

は選ぶべきではない

と伝えしましたが、

これは人間関係の初期～中期段階での話です。

親友や恋人関係になって

十分に信頼関係が築けたときに

「この人とは一生の関係になるかもしれないから  
自分の心の傷を知っておいてほしい！」

とあなたが心から思えるようになったなら、

まだ消化しきれていない

重いマイナス面も伝えていいと思います。

(もちろん笑い話としてではなく、真面目な口調で)

例えば

- ・ 高校時代にいじめられていて  
自殺を考えたこともあった
- ・ 両親に愛されてこなかった
- ・ 心の病気を抱えている
- ・ こんなトラウマを抱えている
- ・ 本当にやりたいことをやらずに強く後悔している

僕も何度か経験がありますが、

重いマイナス面を共有することで

さらに絆が深まっていきます。

相手が親身になって聴いてくれたことで  
心の傷が癒えることもあります。

ただ、  
まだ出会って一週間とか、  
たまにご飯に行くくらいの仲とか、  
それくらいの間柄で話すのは時期尚早です。

「今から友達・恋人を一から作っていくぞ！」  
と思っている方は、ひとまず  
重いマイナス面のことは考えなくてOKです。

それから

「そこまで深い関係は他人に求めていません」  
と思っている方も、無理して話す必要はありません。

話す・話さないはあなたの自由ですからね。

## 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…。

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ります。

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。

人がらをオープンに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  
100回くらい積み重ねていけば  
確実に未来は変わります！