

# 内向型の巻

~Introvert~

【第1回】

内向型人間を知ろう

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 1 章】 内向型への理解を深めよう .....</b>	<b>3</b>
外向型人間と内向型人間.....	4
《ワーク1-1》 内向型診断テスト .....	8
内向型人間の強み.....	11
それでも内向型が欠点にしか思えない .....	17
スキル面の問題は磨いて解決.....	20
性質面は受け入れる .....	22
<b>【第 2 章】 内向型同士でつながろう .....</b>	<b>27</b>
内向型にもコミュニケーションの強みはある .....	28
「人見知りするほうですか？」は万能フレーズ.....	32
《ワーク1-2》 確認後の小ネタを仕込もう .....	36
なぜ「人見知り」というワードを使うのか.....	37
迷ったら訊いて OK.....	42
<b>【第 3 章】 共通点で仲を深める万能トーク .....</b>	<b>44</b>
共通点には「あるあるネタ」 .....	45
《ワーク1-3》 内向型あるある.....	50
「あるある談議」でさらに理解が深まる！ .....	53
欠点が最強の武器になる瞬間.....	56

## 【第1章】内向型への理解を深めよう

「外向型人間」や「内向型人間」という言葉、  
きっと一度くらいは聞いたことがあると思います。

それぞれの意味はご存知でしょうか？

おそらく、

- ・ 外向型＝明るくて、社交的な、陽キャ
- ・ 内向型＝おとなしくて、非社交的な、隠キャ

程度の認識しかない人も  
多いのではないのでしょうか。

そこでまずは両者の違いと、  
内向型人間への理解を深めることから  
始めていきましょう！

## 外向型人間と内向型人間

外向型人間の特徴は、次の通りです。

### ● 外向型人間の特徴

- ・意識が外向きで、世間や周囲の出来事に関心がある  
(興味の範囲が広くて浅い)
- ・刺激に鈍感なため、強い刺激を好む  
(お祭り、ライブ、パーティー、絶叫マシンなど)
- ・人と会ったり、はしゃぐことで元気を充電する
- ・フットワークが軽く、行動力がある

対する内向型人間は、次のような人です。

## ● 内向型人間の特徴

- ・ 意識が内向きで、自分の思考や  
「心惹かれる特定のもの」に関心がある  
(興味の範囲がせまくて深い)
- ・ 刺激に敏感なので、弱い刺激を好む  
(読書、芸術、カフェ、公園など)
- ・ 一人の時間で元気を充電する
- ・ よく考えてから行動・発言をする

おそらくあなたは内向型人間かと思いますが、  
もしかしたら「そこは当てはまらないなあ」  
と感じた部分もあったかもしれませんね。

それはなぜかと言うと…

厳密には外向型か、内向型か、  
白黒ハッキリ分かれるわけではないからです。

内向型

両向型

外向型



この図のような直線上に誰もが位置し、

「内向型の性質が約 7 割、外向型の性質が約 3 割」  
といったように、  
両方の性質を持ちあわせているのです。

割合がほぼ半々の

「両向型」という人も実際にはたくさんいます。

では、

あなたはどれほど内向型の性質が強いのか。

診断テストにチャレンジしてみましょう！

## 《ワーク1-1》 内向型診断テスト

内向型人間の傾向を 20 個挙げていきます。

自身にいくつ当てはまるか数えてみましょう！

- (1) グループよりも 1 対 1 の会話を好む
- (2) 休日は人と会う予定がなくても一人で楽しめる
- (3) 文章のほうが自分を表現しやすい  
(電話よりメールやLINEを好む)
- (4) 話すより聴くほうが好き
- (5) 周りと比べて、人の財産や名声への関心が薄い
- (6) 新しいことにチャレンジするときは、  
リスクをよく考えてから行動に移す
- (7) チームより個人で仕事したほうが力を発揮できる
- (8) 一つのことに集中するのが得意
- (9) 複数のことを同時進行で進めるのが苦手



- (11) 雑談は苦手だけど、興味のある話題について深く話し合うことは好き
- (12) 自分の作品やアイデアは途中で人に見せたり意見を求めたりしない
- (13) 人と討論することが嫌い
- (14) 意見や言い回しをよく考えてから発言する傾向がある
- (15) プレゼンやスピーチの際にはカンペを用意する
- (16) スマホに電話がかかってきても出ないことがある
- (17) 人とたくさん喋った日は楽しかったとしてもグッタリ疲れる
- (18) もしどちらか選ぶなら「忙しすぎる週末」より「何もすることがない週末」を選ぶ
- (19) 興味の幅がせまく、オタク気質である
- (20) ホラー映画やジェットコースターなど、刺激が強いものが苦手

● 診断結果（あくまで目安です）

- ・ 16～20 個…内向型の性質がかなり強い
- ・ 11～15 個…内向型寄りの両向型
- ・ 6～10 個…外向型寄りの両向型
- ・ 0～5 個…外向型の性質がかなり強い

参考文献

『内向型人間のすごい力』 スーザン・ケイン

『内向型を強みにする』 マーティ・O・レイニー

## 内向型人間の強み

いかがだったでしょうか？

実際の講座でも

簡略化したテストを毎回やっていますが、

実に9割以上の生徒さんが

「半数以上当てはまります！」という方たちです。

そういう僕ももちろん超内向型人間で、

先のテストだとほぼほぼ全て丸がつきます。

ここで僕が言いたいことは1つです。

それは、内向型と外向型の違いは  
社交性の優劣だけではないということ。

学校や就活の場などでは

「明るく元気な外向型」をよしとする  
風潮が強いのですが、

「内向型ならではの強みもたくさんある」  
ということをぜひ覚えておいてください。

例えば、

- ・ オタク気質で特定分野のスペシャリストになれる

というのが内向型の代表的な強みです。

実際、

職人や研究者、作家、アスリートのように  
一つの分野を極めている人には  
内向型が多いと言われています。

スティーブ・ジョブズやビル・ゲイツも  
内向型だと言われているから、  
内向型人間の力によって生み出された技術は  
きっと世の中にたくさんあるはずです！

それ以外の内向型の強みとしては、

- ・ 人の気持ちを察することができる  
気配り上手・共感上手
- ・ 一人の時間を生産的に使うことができる
- ・ 考えることが好きで独創性がある
- ・ 反省を活かして成長することができる
- ・ 一つのことに集中して取り組むのが得意
- ・ 物事をよく観察し、適切なアドバイスができる

などがあります。

あくまで一般的な傾向なので  
当てはまらない部分もあるかと思いますが、  
きっとあなた自身にも思い当たる節が  
あったのではないのでしょうか？

例えば僕で言うと、

接客業をしていたとき、  
売場づくり(商品のディスプレイや在庫の整理)が  
抜群に上手いと店長にほめられて  
もっとも広い売場の担当を任せてもらえました。

アイデアを練ることが好きなので、  
僕のコミュニケーション講座を受講した方に  
「よくこんな講座が思いつきましたね！」と  
驚いていただけるとすっごく嬉しく感じます。

一つのこと集中するのが得意なので、  
ドラクエでこつこつレベルアップさせる作業も  
まったく苦じゃありません(笑)。

あなたにとっては

「できて当たり前」と思っていたことでも、  
周りから見れば  
羨ましく感じる部分はたくさんあります。

内向型人間が外向型と比べて

「人として劣っている」なんてことは  
決してないのです！

ぜひ、あなたの中にある

内向型の強みを見つけて活かしていきましょう！

そしてその力を自分のためだけでなく、  
周りを助けるために使っていきましょう！

そういった行動もまた、  
居場所をつくることや自分に自信を持つ上で  
大きな助けとなってくれるはずです。



## それでも内向型が欠点にしか思えない

内向型にも外向型に負けない強みがあることは理解していただけたかと思います。

ただそうは言っても、

「人付き合いに苦労しがちである」！

この一点のせいで

- ・内向型が欠点にしか思えない
- ・自分のことが好きになれない

という人は多いと思います。

それくらい人間関係は  
生きていくうえで重要度の高い問題ですからね。

今現在、内向的な性格が足をひっぱって  
人間関係で苦労している人からすれば、

「内向型にも長所はたくさんあるんだから、  
そんな自分を受け入れていこうよ！」

なんて言われたところで、  
心の底から納得することはできません。

やっぱりある程度いい人間関係が  
築けるようになれて、ようやく

「こんな自分も悪くないかも！」  
と感じられるのではないですか。

そして世の中には、  
内向的で控えめな性格にもかかわらず  
人間関係がうまくいっている人も大勢います。

**あなたにだって不可能ではありません！**

では、どうすれば彼らのようになれるのでしょうか？

まずはしっかりと考えていただきたいことが  
一つあります。

それは、あなたが人間関係で苦勞している原因を

- ・ スキル面の問題
- ・ 性質面の問題

**この2つに分けてみることです。**

## スキル面の問題は磨いて解決

スキル面というのは、  
もちろんコミュニケーションスキルのことです。

- ・ 会話が続かない
- ・ 自分の話ができない
- ・ 反応がうすい
- ・ いい質問が思いつかない
- ・ 自分から話題を振ることができない

これらはスキル不足が原因なので、  
練習すればある程度改善できます。

ぜひ今まで学んだ内容を実践して

「人並み程度の会話力」は身につけていきましょう！

僕も今でこそ自分が内向型であることを  
受け入れられています、  
それもやっぱり会話力が身についたことで

- ・人と会うときに

「全然会話が続かなかったらどうしよう…」  
とビクビクすることがなくなった

- ・気の合う人とは楽しく会話できるようになり、  
友達や恋人など親しい関係を築けるようになった

などの変化を体験してきたことが  
非常に大きいです。

もしもコミュカゼロのまま  
スキルを磨く努力をしていなかったら、  
今も自分を受け入れることは  
できていなかったことでしょう。

## 性質面は受け入れる

コミュニケーションスキルを磨いていけば  
明るくて社交的な人間に変われるかというと、

**残念ながらそんなことは起きません！**

僕もコミュニケーション講師なんてやっていますが  
今も性格はいたって内向的です。

クラブで朝まで踊り明かしているような人や  
川原でバーベキューしているような人たちとは、  
逆立ちしても打ち解けられる気がしません！

- ・ノリよく振る舞えない
- ・人が大勢いる場所が苦手
- ・コミュニケーション疲れしやすい
- ・意見が食い違ったとき自己主張できない

こういった部分は  
内向的な性質（＝生まれ持った部分）  
による影響が大きいです。

会話力が上がった相乗効果で  
人見知りが緩和したり、多少ノリがよくなったり  
することはあっても基本的には変わりません。

では、  
変えられない部分はどうすればいいのか？

それはやっぱり  
「受け入れる」という方法がベストです！

周りの人たちに  
「内向的なところもあなたらしくていいね」  
と受け入れてもらう。

自分でも

「この性格は自分の個性なんだ」  
と受け入れられるようになる。

これが実現できれば、  
社会的になれない自分を責めることもなくなります。

「内向型の巻」のゴールが  
まさにここなのです！

その詳しい方法はこれから  
じっくり解説していきますが、

内向型を受け入れるヒケツを  
ズバリ一言でいうならば、  
「内向的な部分を隠さず見せていく」  
ということです。



もしかしたら中には

「できれば隠しておきたいな…」

と思っている人もいるかもしれません。

でもイヤな部分は隠そうとすればするほど

常に気になってしまう

↓

コンプレックスが強まる

↓

さらに隠そうとする

↓

さらに気になってしまう

↓

さらにコンプレックスが強まる

という負のループに陥ってしまいます。

このループを断ち切るには、  
隠すことをやめるしか方法はありません。

そして実は、  
内向型は思い切って出していくことで  
多くのメリットが得られるのです！

そのメリットについても  
順次お伝えしていきます。

「内向的な部分も私の大事な個性なんだ！」  
と思えるよう、  
考え方を変えていきましょう！

## 【第2章】 内向型同士でつながろう

いよいよ内向的な性質を有効利用して  
人間関係を良くしていく方法を学んでいきます。

- ・ 内向型対策
- ・ 外向型、両向型対策

タイプごとに分けて解説していきます。

まずは難易度やさしめな  
内向型同士で仲良くなる方法です！

## 内向型にもコミュニケーションの強みはある

人付き合いでは損ばかりしている気になってしまう  
内向型人間ですが、

内向型ならではの  
コミュニケーションに関する強み  
もちゃんとあります。

例えば、

- ・ 真面目で誠実な印象を与えるので信用を得やすい
- ・ 細かいところに気がつく気配り上手
- ・ 人の感情を察しやすく、共感能力が高い
- ・ 人の話を遮ったりせず、聴き上手の素質がある

などの強みです。

「…ちょっと地味だなあ」と感じるでしょうか？

でも、

「そんな地味さが好き」

という人も大勢いるんですよ。

信じられませんか？

ではちょっと質問です。

あなたは、

- ・ 騒がしくて落ち着きがない人
- ・ 物静かだけど落ち着いた雰囲気の人

どちらの人に親しみを感じますか？

- ・ いきなり馴れ馴れしくしてくる人
- ・ 少しずつ距離を縮めてくれる人

どちらの人と仲良くなりたいですか？

- ・ 落ち込んでいるときに「ピンチはチャンスだよ！」  
とポジティブの押し売りをしてくる人
- ・ 「僕もよく仕事で失敗して死ぬほど凹んでますよ」  
と理解を示してくれる人

どちらの人に心を開けそうですか？

いずれも後者を選んだのではないのでしょうか？

そうです。

内向型には

「同じ内向型人間から好かれやすい」

という強みもあるのです。

以前、お話ししましたよね。

「人は自分と似た部分を持つ人を好きになる」

これが人間関係の大原則であると。

やはり似た者同士のほうが  
惹かれ合いやすいものなんですね。

だからもし、あなたがこれから  
「内向型の友達や恋人を作っていきたい」  
と思っているなら、  
この共通点を使わない手はありません！

というわけで、  
まずは内向型同士で仲良くなるための  
キッカケ作りの練習をしていきます。

## 「人見知りするほうですか？」は万能フレーズ

内向型同士で仲良くなるための  
キッカケとして最適な方法があります。

それは、

「○○さんって人見知りするほうですか？」

と質問してみることです。

内気な人や人見知りが激しそうな人って、  
会えば雰囲気わかるじゃないですか。

おそらく相手もみなさんが同類だということは  
薄々気づいているはず。

でもだからといって、



わざわざ口に出して確認しあう人って  
非常に少ないんですよね。

なぜなら、お互いに人見知りだからです。

なかなか自分から踏み込めない気持ちは  
よ〜くわかります。

でも、ここで足踏みしていたら会話の中身は  
「今日は寒いですね」  
「今日はどこから来ましたか？」などと、  
無難な話ばかりになってしまう人がほとんどです。

結果、大して親しくなれないまま  
関係が自然消滅してしまいます…。

これから友達や恋人を作っていきたいと思うなら、  
自分から一歩踏み込む会話が  
できるようにならなければいけません。

その第一歩として使いやすいフレーズが、  
「人見知りするほうですか？」と尋ねてみることです。  
(もしくは「私、人見知りなのでちょっと緊張します」  
とカミングアウトするのも OK)

このフレーズを使えば  
出会ったばかりでも「人見知り同士」という  
なかなか大きな共通点を作ることができます。

その後は共通点を話題にして  
「人見知りで日々困っていること」などの  
個人的な話を共有していけば、  
自然と仲が深まりやすくなります。

「人見知りするほうですか？」  
という簡単な一言ですが、  
実はとっても使える便利なフレーズなのです！

## 《ワーク1-2》確認後の小ネタを仕込もう

以下のテンプレートを使って、  
人見知り同士であることを確認しあった直後に話す  
小ネタを作ってみましょう。

### 【テンプレート①】

「人見知りなので、○○ が △△ になる」

#### 【例】

- ・ 食欲がゼロになる
- ・ 手が震えてしまう

### 【テンプレート②】

「人見知りなので、○○ なとき △△ してしまう」

#### 【例】

- ・ 出勤中、前に上司を見つけたとき、  
追いつかないようゆっくり歩いてしまう
- ・ 職場で電話を取るとき、ドキドキしてしまう

## なぜ「人見知り」というワードを使うのか

相手への問いかけで使う言葉は  
「人見知り」にしましょう。

人見知り以外にも

「内向型」「コミュ障」「口下手」など  
似たニュアンスの言葉はいくつかありますが、  
この中では「人見知り」がベストです！

それはなぜか？

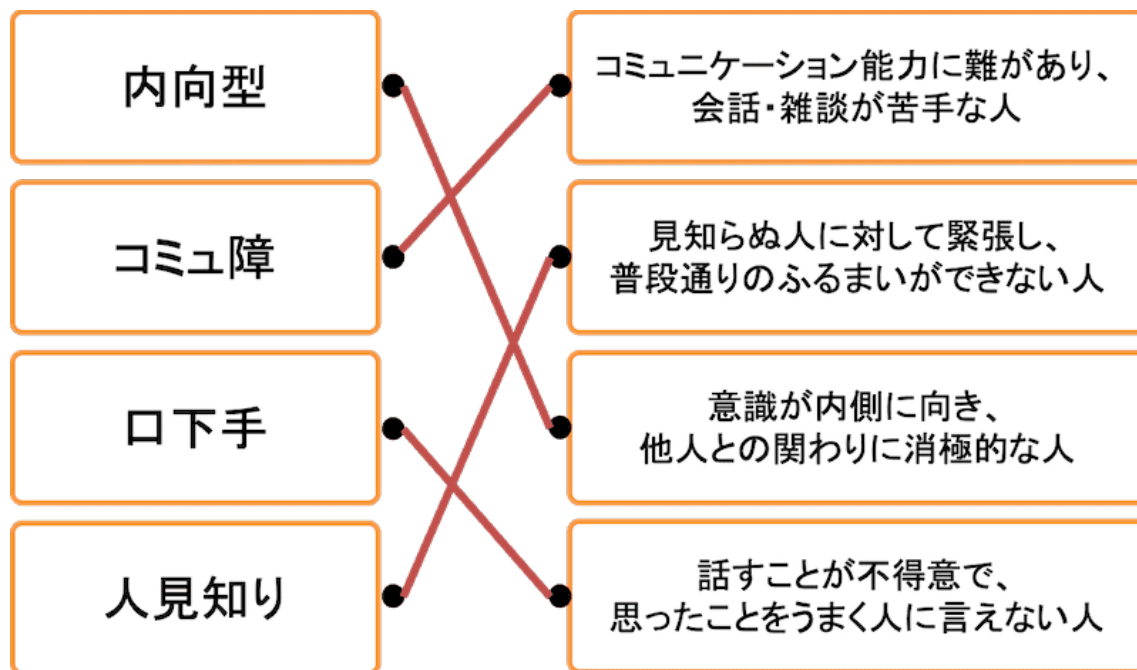
をお話しする前に、それぞれの言葉の意味を  
簡単に再確認してみましょう。

【クイズ】それぞれの言葉の正しい意味を選ぼう！

内向型 ●	● コミュニケーション能力に難があり、 会話・雑談が苦手な人
コミュ障 ●	● 見知らぬ人に対して緊張し、 普段通りのふるまいができない人
口下手 ●	● 意識が内側に向き、 他人との関わりに消極的な人
人見知り ●	● 話すことが不得意で、 思ったことをうまく人に言えない人

※ 次のページに正解があるので、  
よく考えてから進みましょう

正解はこうです。



このように、それぞれ微妙に意味が異なるんですね。

実際、世の中には

内向型でもコミュ障じゃない人はいるし、

内向型でも人見知りじゃない人もいます。

とはいえ世間的なイメージは

どれもそう変わらないし、

パッと見で内向型だとわかる人はほとんどの場合、  
内向型 かつ 人見知り かつ コミュ障気味 です。

では、それぞれの意味を踏まえたうえで  
「なぜ人見知りがベストか？」という話に戻ります。

まず「内向型」は  
あまり日常会話で耳にすることのない、  
馴染みの薄い言葉です。

意味が通じないことはないと思いますが、  
いきなり「内向型ですか？」なんて  
訊いてくる人はそうそういないので、  
相手は戸惑ってしまうかもしれません。

「口下手」や「コミュ障」は、自分で  
「私コミュ障なんですよ～」と言うぶんにはOKです。



だけど他人に

「○○さんってコミュ障ですか？」なんて訊くと、

「私と会話しててつまらなかったのかな…」

などと相手を凹ませてしまう危険があります。

だから「人見知り」が丁度いいのです。

人見知りには本来「コミュニケーションが下手」

という意味はありません。

実際、「友達とはたくさん話すけど実は人見知り」

という人も世の中にはたくさんいます。

なので「コミュ障ですか？」ほどトゲがないし、

日常会話でもよく使われる馴染みの深い言葉です。

「人見知りするほうですか？」からはじめましょう。

## 迷ったら訊いて OK

以前、講座で

「相手が内向型かどうか判断がつかないときに  
『人見知りするほうですか?』と訊くべきか迷います」

という質問を受けたことがあります。

答えは、**迷ったら訊いて OK です!**

日本人は基本的にシャイなので  
外向型でも人見知りする人は結構いますからね。

(軽度なので僕らから見たら  
「全然マシじゃん!」って感じですけど(^\_^;))

もし「とくに人見知りしません」と  
返ってきたらどうすればいいか？

そんな時には

「へ～いいですね！

僕、めっちゃ人見知りしちゃうんですよ～。」

と、うらやましがってみましょう。

そこで相手が食いついてくれたら

《ワーク1-2》で考えた小ネタを披露すればいいし、

とくに食いついてこなければ

「昔から人見知りしなかったんですか？」

と相手の過去を訪ねてみたり、

「どういう気持ちで人と接すれば

人見知りしなくなりますか？」

などとアドバイスをもらってみましょう。

## 【第3章】共通点で仲を深める万能トーク

「○○さんって、人見知りするほうですか？」

このフレーズを使って仲間を発見できたら  
その後は共通点を使って仲を深めていくわけですが、

「具体的にどんなことを話したらいいのか、  
まだよくわかりません」という方も多いと思います。

そこでお次は、

**共通点を持つ相手に気軽に使える万能ネタ**  
の練習をしていきます。

## 共通点には「あるあるネタ」

共通点はあるだけではあまり意味がなくて、  
やはりその共通点を話題にすることで

「私たちって似てるよね！」

と感じてもらうことが何より大切です。

そのためにはどんな会話をすればいいか？

一番簡単なのが

「わかるー！」や「あるある！」という  
反応を引き出すことです。

そこでぜひ使っていただきたいのが、

「あるあるネタ」です！

テレビ朝日の「アメトーーク！」という  
バラエティ番組を観たことあるでしょうか？

この番組では「学生時代イケてなかった芸人」や  
「実家が農家やってる芸人」といったように、  
毎回ある共通点を持った芸人さんが  
集まってトークをしています。

そこで必ずと言っていいほど盛り上がっている  
トークが「あるあるネタ」です。

ために「人見知り芸人」という回で披露された  
「人見知りあるある」をいくつか紹介します。

- ・ バカリズムさんのネタ

参加したくない飲み会は、  
架空の予定を入れて欠席する

・ フットボールアワー 岩尾さんのネタ

街中で知り合いを見かけても、  
気づかないフリしてやりすごす  
(僕はこれ、よくやります！)

・ オードリー 若林さんのネタ

会話の輪に入れないときは、  
ペットボトルのラベルを読んでもるフリして  
やりすごす

どうでしょう？

きっとあなたも

「似たようなことやってるな～」と感じて  
クスリと笑ってしまったのではないのでしょうか。

このように「あるあるネタ」は

「私もそう！」という共感を与えることができれば  
簡単に盛り上がることができます。

しかも！

オチがなくても、  
とくに面白い内容じゃなくても、  
「笑いが起こりやすい」！

ここが内向的な僕たちには嬉しいポイントです。

爆笑は難しくても、  
クスリと笑わせるくらいなら割と簡単にできます。

ノリも全く必要ありません。



むしろノリノリで披露するより、  
落ち着いたテンションで話したほうが  
逆に面白いくらいです。

コミュ障さんの中には、  
面白い話ができないことに対して  
コンプレックスを感じている人もいます。

そんな人こそ、  
苦し紛れにどっかから拾ってきた  
ギャグを披露したりするのでなく、  
「あるあるネタ」にチャレンジしてみましよう。

## 《ワーク1-3》 内向型あるある

内向型人間にありがちな

「あるあるネタ」を考えて書き出してみましよう。

### 【考えるヒント】

- ・ 苦手なシチュエーションを思い浮かべる
- ・ 周りの目を気にしてしまう状況を思い浮かべる
- ・ 苦手なタイプの人を思い浮かべる
- ・ この性格のせいで我慢していることを思い浮かべる

### 【例】

- ・ 洋服屋で試着したいと言えず、目安で服を買う
- ・ 新幹線で座席を後ろに倒すとき、そーっと気づかれないほどゆっくりなスピードで倒す
- ・ メールの返信をするとき「この言い回しで誤解されないかなあ？」と何度も読み返し検証する

僕のオススメあるあるを紹介します。

「それわかる〜！」と共感できたあるあるがあれば、ぜひあなたも使ってみましょう！

- ・オンラインゲームの楽しさがよくわからない
- ・病院で症状を正しく伝えられない

(たくさんあっても2つくらいしか言えない)

- ・美容室での会話が苦手ですっと目をつむる
- ・美容室で要望を上手く言えない
- ・学生時代、自分に笑顔で話しかけてくれる女子がいるとすぐ好きになっていた

- ・存在感がなさすぎて急に話しかけるとビックリされる
- ・道に迷っても人に聞けない

(場所がわからなかったらあきらめて帰ることもある)

- ・よく知らない人と待ち合わせするとき、自分から声をかけたくないから早めに行って「声をかけられる側」になる
- ・会社の人と帰る時間が被りそうになると、ゆっくり帰り支度をして時間をずらす

・混雑した飲食店で「すみません」と呼んでも気づいてもらえない

(2回読んでも気づいてもらえないと心が折れる)

- ・街中で知人を見つけると、反射的に目を逸らす
- ・知らない番号から電話がかかってきたら基本出ない
- ・あまり親しくないノリのいい人にいきなり肩を組まれたりすると「この人ムリ！」と思って心を閉ざす
- ・3人で歩いているとき、だいたい自分以外の二人が前に横並びになって自分は後ろでぼっちになる
- ・個室が一つしかないトイレだと「外で待っている人がいるかもしれない」と思って落ち着いて用を足せない
- ・メルカリで値切ったことがない

## 「あるある談議」でさらに理解が深まる！

あるあるネタの発展型として

「あるある談議」というものを紹介します。

あるある談議とは、共通点に関する

- ・ ありがちな困りごと
- ・ 困りがちなシチュエーション

を挙げて、「こんなとき、あなたならどうしますか？」

「あなたは どうやって乗り越えてきましたか？」

と意見交換をすることです。

例えば、内向型のあるある談議としては

- ・ 飲食店で注文したものと別のものが来たときどうする？
- ・ 乗り気じゃないイベントに誘われたときどうする？
- ・ 道に迷ったとき、どうする？
- ・ レストランで注文したものと違うものが来たときどうする？
- ・ 初対面の人と待ち合わせするとき、何分前に行く？
- ・ 知人の結婚式に招待されたら、参加する？
- ・ 同窓会の誘いがきたら行く？
- ・ 会社の飲み会するとき、どんなポジションになる？
- ・ 会社の忘年会で何かやらされたことある？
- ・ 高校の文化祭とかって楽しめてた？
- ・ 校庭でみんなでダンス踊るのとか苦痛じゃなかった？
- ・ 就活はどれくらい苦労した？

こんな議題はいかがでしょうか？

あるある談議をする目的は、  
解決策を導き出すことではありません。

各々がこういったシチュエーションで  
「どんな苦勞をしてきたのか」を話しあうことで、  
苦勞をわかちあい、仲を深めることが目的です。

きっと「私と同じだ〜」と嬉しく感じたこともあれば、  
「そこまで内向的なのかー！」と  
ビックリするような回答も得られるはず。

いずれにせよ  
「この人も苦勞してるんだな〜」  
「私だけじゃないんだな〜」  
と相手への理解が深まり、  
さらに親近感が持てるようになりますよ。

## 欠点が最強の武器になる瞬間

今まで人付き合いに苦勞してきたあなただからこそ、  
同じように苦勞している人と  
わかりあうことができます。

つまり、

自分では欠点だと思っていた部分とは、  
同じ部分を持つ人と仲良くなる過程では  
最強の武器になるということです！

これから内向的な人と出会う機会があれば、  
ぜひ仲間同士であることを確認しあい、  
その後は「あるあるネタ」「あるある談議」を使って  
理解を深めていきましょう。

必ず今までよりも仲良くなれるはずです！