

# 内向型の巻

~Introvert~

【第2回】

キャラ付け戦略 前編

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4章】キャラ付けで居場所をつくろう前編</b> .....	3
素を出さないと素でいられる環境は手に入らない .....	4
3つのキャラを手に入れよう .....	8
「内向型キャラ」を獲得しよう .....	12
エピソードづくりのポイント .....	15
《ワーク1-4》内向型エピソード作り .....	18
エピソードネタの探し方 .....	19
エピソードを話す本当の目的 .....	21
「聴き上手キャラ」を獲得しよう .....	28

## 【第4章】キャラ付けで居場所をつくろう 前編

今回からは外向型・両向型対策です。

内向型人間の割合は、  
人口の約25%ほどと言われています。

つまり、会社や学校などのコミュニティに入れば  
7割前後は外向型 もしくは中間の両向型  
ということになります。

そんなタイプの違う人たちから

「○○さんって大人しいけど親しみやすい人だなあ」  
と受け入れてもらうには  
どんな対策をとっていけばいいのでしょうか？

## 素を出さないと素でいられる環境は手に入らない

実は、基本的な戦略は内向型対策と変わりません。

コツは同じく、あなたの内向的な部分を隠さず見せていくことです。

ここまでの講義を受けて、

おそらく同じ内向型に対しては

「共通点もできるし、見せていったほうが良さそう」と感じていただけているかと思います。

でも、

まだまだタイプの違う人たちに見せていくのは抵抗を感じている人もいないのでしょうか？

そんな方はおそらく、

「周りのノリに合わせないといけないんだ」

という考えが強い人だと思います。

(実際に合わせられているかは別として)

難なく合わせることができるなら、

それも1つの方法です。

ただ、ほとんどの人は

周りに合わせる生き方に息苦しさを感じているはず。

「もっと自然体で生きたい！」と思うなら、

内向的な自分を見せていくしか方法はありません。

自然体を隠していたら、

自然体でいられる環境は永遠に手に入りませんから。

ここまで話すとは今度は

「内向的な部分を見せたって変わらないよ」

「どうせ受け入れてもらえないよ」

と感じる人が出てくるかと思います。

もちろん、いくら自然体がいいとは言っても、

何も話さない！

誰にも近寄らない！

ニコリとも笑わない！

これではさすがに受け入れてもらうのは難しいので、  
多少の工夫はやっぱり必要です。

どんな工夫か？

それは、内向型をはじめとしたあなたの個性を

「○○キャラ」として浸透させることです。

居場所を作りたければ、  
わかりやすいキャラクターを持ちましょう。

## 3つのキャラを手に入れよう

なぜキャラクターを持つべきなのか？

それは、

人は基本的にわかりやすい人が好きだから です。

話し方の巻でも聴き方の巻でも

しつこく伝えてきましたが、結局はここなんです。

内気なコミュ障さんが受け入れてもらえない

一番の原因は、「内向的だから」ではありません。

コミュニケーション量が少なすぎて

「よくわからない人」と思われてしまうからです。



この講座であなたに何か一つだけ伝えるとしたら、  
僕は間違いなくこの言葉を選びます。

大事なことなので、もう一度伝えます。

内気なコミュ障さんが受け入れてもらえない  
一番の原因は、「内向的だから」ではありません。

コミュニケーション量が少なすぎて  
「よくわからない人」と思われてしまうからです。

その結果、周りの人たちから

「どんな人かよくわからないから、  
どんな話題を振ればいいかわからない」  
と思われて距離を置かれてしまったり、

「仕事に関する会話しかしないから、  
私たちとは関わる気がないのかな」  
と思われて壁を作られてしまうのです。

そして「〇〇キャラ」というわかりやすい特徴が  
認知されていけば、周りの人たちは

- ・あなたにどんな話題を振ればいいのか
- ・あなたにどんな風に接すればいいのか

が明確になり、圧倒的に  
コミュニケーションをとりやすくなります。

結果、話しかけてくれたり  
仲間として受け入れてくれるようになるのです。

実際、お世辞にもイケている部類じゃないのに  
周りから愛されている人には、

必ずと言っていいほど

大食いキャラとか、ドジっ子キャラとか、  
わかりやすいキャラクターがあるものです。

そこで、今からあなたには、

- ・ 内向型キャラ
- ・ 聴き上手キャラ
- ・ 独自キャラ

この3つのキャラを習得していただきます。

## 「内向型キャラ」を獲得しよう

まず「内向型キャラ」です。

内向型を隠さず見せることで、  
次のようなメリットが得られます。

- ・無理に周りのテンションに合わせてようと  
悪あがきする必要がなくなる
- ・周りが話しかけてくれたり、  
愛のあるいじりをしてくれる
- ・ちょっとくらい会話がなくても「そういう人だから」  
と納得してもらえ、今までほど気まずくならない

キャラクターを浸透させる方法は  
基本的に 2 パターンです。

- ① エピソードを披露して印象づける
- ② 普段の言動で示す

内向型の場合、②の方法でいくと  
「ただ無口で近寄りがたい人」  
になってしまいます。

そこでぜひチャレンジしてほしいのが  
「エピソードを披露して印象づける」です。

なぜエピソードが有効なのか？

学生時代に就職活動をしていた人は  
就活セミナーなどで

「自己PR は根拠となるエピソードを語りましょう」  
などと教わったはずですが。  
それと同じ理由です。

エピソードがもっとも説得力があるし、  
もっとも聴き手の印象に残るからです！

エピソードを通して、  
私がいかに内向的であるかを伝えていく。

これを何度か繰り返していくと、  
だんだんとキャラが定着していきます。

## エピソードづくりのポイント

話の大筋は

「洋服屋で接客されたくない」のような、  
「あるあるネタ」と似たような内容で  
まったく問題ありません。

ただし、

内向型じゃない人たちが聴いても楽しめるように  
中身をちょっと肉付けしてみましよう。

あるあるネタとエピソードの違いとしては  
次のような感じです。

### ● あるあるネタ

共通点を持つ同類から共感を得ることが目的。  
ざっくり伝えても理解を得やすい。

### 【例】

レストランで注文したくても  
なかなか店員に声をかけられない

### ● エピソード

違うタイプの人に自分の特徴を  
わかりやすく伝えることが目的。

「あるあるネタ」よりも具体的に表現する。

### 【例】

レストランに入っても店員が忙しそうだと

「いま呼んだら迷惑かな…」とか

アレコレ考えてしまいなかなか呼べない。

意を決して呼んでも、今度は声が小さくて

気付いてもらえない。

結局、注文するまで5分近くかかってしまった。



このように、

数字、固有名詞、好き嫌いの好み、心の声  
などを付け加えて具体的に話すことを  
心がけていきましょう。

曖昧でイメージの湧かない話を  
聴くのは退屈ですからね。

聴いている人がその情景を  
イメージできるように話すことで、  
相手も興味を示してくれます。

## 《ワーク1-4》 内向型エピソード作り

あなたの内向的な性格をあらわす  
エピソードを作ってみましょう。

### 【例 1】

週末は家に引きこもっていたので、会った人といえば  
配達に来たヤマトのお兄さんくらいです。  
土日あわせて1分も会話してません。

### 【例 2】

電話が苦手なので、会社で電話が鳴ると  
「誰か先に取ってくれ～」と心の中で念じながら、  
気持ちゆっくりめに受話器を取ります。

## エピソードネタの探し方

エピソード探しに苦労している人に、  
一つヒントをお伝えします。

ここまでは内向型をあらわす特徴として

「人見知り」を取り上げることが多かったですが、  
他にも内向型にありがちな特徴はたくさんあります。

例えば…

口下手、根暗、声が小さい、あがり症、  
恥ずかしがり屋、目立ちたくない、存在感が薄い、  
声をかけられない、要望を伝えられない、  
間違いを指摘できない、神経質、心配性、慎重、  
自意識過剰、緊張しい、感情表現が苦手、考えすぎる、  
表情の変化が乏しい、ノリが悪い、オタク気質、  
インドア、一人好き、草食系、非リア充、欲が少ない、  
集中すると周りが見えなくなる、電話が苦手

この中であなたに当てはまる特徴は  
きっとたくさんあると思います。

その特徴にまつわるエピソードを  
思い返してみましよう。

一つの特徴につき一つのエピソードを  
見つけることができたなら、  
それだけで話せるネタがたくさん持てるはずです。

## エピソードを話す本当の目的

もしかしたら

「わざわざエピソードなんか披露しなくても、  
僕が内気で大人しいなんて見ればわかるじゃん！  
だから話したところで何も変わらないよ！」

と思っている人もいるかもしれません。

でも大事なのはそこではありません。

エピソードを披露する一番の目的は、

「私が内向的だと知ってもらうこと」ではないのです。

真の目的は、

自分のスタンスを表明することにあります。

あなたが内気で人付き合いが苦手なことは、  
ほとんどの人が気づいています。

でも、

「苦手 **だから** 人との関わりを避けたい」  
と思っているのか、

「苦手 **だけど** みんなと仲良くやっていきたい」  
と思っているのか、

**そこは自分で伝えなければ伝わりません。**

そして黙っていたら多くの方は、  
あなたが前者ではないかと考えます。

「**だけど**」より「**だから**」のほうが  
考え方として自然だからです。

結果、あなたの周りには  
人が寄り付かなくなってしまうのです…。

何度も言いますが、

内気なコミュ障さんが受け入れてもらえない  
一番の原因は、「内向的だから」ではありません。

コミュニケーション量が少なすぎて  
「よくわからない人」と思われてしまうからです。

「苦手なりに仲良くやっていきたい」  
という気持ちが見えないことが、  
人間関係を悪化させている一番の原因なのです。

ここはとても大事な部分なので、  
別の例でも説明しますね。

例えば、  
あなたの職場に新しい上司が赴任してきて、  
その人が明らかにカツラを被っていたとします。

だけど本人がそこには触れずに  
黙々と仕事していたら、あなたは思うでしょう？

きっと誰も

「ヅラだってことは隠しておきたいんだな～」  
と思うはず。

間違っても

「本当はハゲてますよね？」  
なんて訊ける人はいないと思います。



でももし、その上司が  
飲み会などで自らヅラをとって  
笑わせに来る人だったらどうでしょう？

きっと親しみだって湧くし、  
「部長、ずれてますよ！」みたいな指摘も  
気軽にできるようになるはずです。

それと同じです。

一般的に欠点に見られやすい部分というのは、  
まず自分でいじるからこそ、  
周りの人たちもそこに触れやすくなるもの。

欠点を自分でいじることは、  
キャラ付けの絶対条件です。

だからエピソードを話すときも、  
悲壮感がにじみ出てしまうと  
思うような効果が得られません。

知人のことを話すような気分で、  
「私の知人にこんなに内向的な人がいるんですよ～」  
と話すようなテンションで披露していきましょう。

自ら内向型エピソードを話すようにしていくと、  
「今日一言もしゃべってないんじゃないの？」  
みたいなイジリを受けることも  
出てくるかもしれません。

そんなとき、怒ったり凹んだりするのではなく、  
「キャラが浸透してきたぞ♪」と  
喜べるようになりましょう。

すると周りの人たちも

「実はけっこう付き合いやすい人なんだな」と感じて、  
仲間として迎え入れてくれるようになります。

## 「聴き上手キャラ」を獲得しよう

続いては「聴き上手キャラ」です。

内向型人間はどうしたって

話し手より聴き手に回る機会のほうが多いので、

おしゃべり好きな外向型といい関係を築くには  
聴き上手ポジションを獲得することが  
カギとなります！

「この人はいつも丁寧に話を聴いてくれるなあ」  
と感じてもらえれば、  
仲間として受け入れてくれるようになります。

では、聴き上手キャラを定着させるには  
どうすればいいのか？

キャラクターを浸透させる方法は

- ① エピソードを披露して印象づける
- ② 普段の言動で示す

この2パターンでしたね。

今回の場合は

「私よく聴き上手って言われるんですよ。」

なんてエピソードを披露しても仕方がないので、

やはり、人の話を聴くときの言動で示していく必要があります。

「今も聴き上手を志してはいるけど、

相手はあんまり楽しそうに話してくれません…」

そんな人には、ある特徴があります。

「反応が小さすぎる&少なすぎる」です。

反応が薄いと、あなたが話を聴いているのか、  
聴いていないのかがわかりません。

話に興味を持っているのか、  
持っていないのかがわかりません。

聴き手がそんな「よくわからない人」だと、  
話し手はどんどん不安になっていきます。

そして不安になればなるほど  
人は口数が激減してしまうのです。

ここでもコミュニケーション量が少なすぎて  
「よくわからない人」と思われてしまうことが  
上手くいかない原因ということです。

きちんとリアクションをとって

「ちゃんと聴いていますよ」

「あなたのこともっと知りたいと思っていますよ」

「あなたの気持ちわかりますよ」

というメッセージを伝えていきましょう。

まだリアクションに自信がない人は、

一度「聴き方の巻」に戻って

しっかり復習してみてください。