

内向型の巻

~Introvert~

【第3回】

キャラ付け戦略 後編

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

【第5章】キャラ付けで居場所をつくろう後編.....	3
「独自キャラ」を獲得しよう	4
独自キャラを見つける鍵	6
独自キャラを浸透させる方法	17
《ワーク1-5》独自キャラを作ってみよう.....	19
内向型は使い勝手がいい	20
エピソードを披露する3つの手段	23
《ワーク1-6》日常に潜むエピソードを思い出そう	29
職場ではきちんと戦力になろう.....	30
おわりに	35

【第5章】キャラ付けで居場所をつくろう 後編

今回は3つのキャラクターのうち

- ・ 内向型キャラ
- ・ 聴き上手キャラ

について解説しました。

今回は最後の

- ・ 独自キャラ

を獲得する方法です。

「独自キャラ」を獲得しよう

独自キャラとは言い換えれば、
自分を印象付けるための特徴を持つことです。

内向的な僕たちは普段、
大人しくて目立たない存在なので
無個性と思われがちです。

もちろん本当に個性がない人なんていませんが、
ここでもやはりコミュニケーション量が
少なすぎるせいで気付いてもらえなかったりします。

無個性になることのデメリットとしては

- ・ 顔や名前を覚えてもらえない

- ・ 人として興味を持たれづらい
- ・ どんな話題に興味があるのかわからなくて、
会話のとっかかりが掴みづらい

などがあり、

人間関係に支障をきたす恐れがあります。

内向型キャラを見せるのが上手くなれば
独自キャラも兼任してくれるケースもありますが、

もう一つくらい「あなた=〇〇」という
わかりやすい特徴が認知されることで、
これらのデメリットを払拭できる
可能性がさらに高まります。

独自キャラを見つける鍵

内向型キャラでは
ちょっとネガティブな部分を
さらけ出してもらったので、

独自キャラはぜひ

「好き」や「得意」の中から探してみましよう！

とはいえ、

「私はマンガが好きです！」だけだと
フツーすぎて印象に残りません。

今から「**独自キャラ見つける4つのヒント**」を
紹介するので、ご自身に当てはめて考えてみましょう。

ヒント① ギャップ

漫画のキャラクターでは定番の手法ですね。

- ・見た目は子供、だけど頭脳は大人な名探偵
- ・ちっちゃくて一見弱そう、
だけど戦闘力が 53 万の悪の帝王

それから

- ・普段は能天気だけど、
強敵と戦うときはキリッとした表情になる

なんてギャップは主人公キャラとしては
定番中の定番ですよ。

ギャップは何ととってもインパクトがあるので、
一発で覚えてもらいやすくなります。

内向型人間の場合、自分の中から
外向型っぽいところを探してみるのがオススメです。

例えば、スポーツやアウトドアなどの
アクティブな趣味をお持ちの方は
それをアピールしてみましよう。

内気な僕らは「家に引きこもってそう」
なんて根暗イメージを持たれがちなので、
「意外とアクティブなんだね！」と
プラスのギャップをもたらしてくれます！

ヒント② 変わった趣味、特技

僕の友人には「インプロ（即興演劇）」に
どハマりしている人がいます。

おそらくインプロというワード自体を
聞いたことがない人も多いのではないのでしょうか？

こういう変わった趣味・特技をお持ちの方は、
それをポロツと言ってみるだけでも
「え、それって何ですか？」と
興味を持ってもらいやすくなります。

マイナーな趣味ほど質問される機会も多くなるので、
30秒くらいで簡潔に説明できるように
準備しておきましょう。

特技の場合は「見せて～！」と
お願いされることもあるかと思うので、

- ・マジックが得意な人は
トランプをバッグに忍ばせておく
- ・イラストが得意な人は
自分が描いた絵の画像をスマホに入れておく
- ・楽器が得意な人は
演奏の動画や音声をスマホに入れておく

などの工夫をしておく
と
会話を盛り上げるのに役立ちます。

ヒント③ フツーだけどフツー以上のもの

「私にはマンガを読むとか、音楽を聴くとか、
ありきたりな趣味しかありません！」

という方も多いと思います。

そんなときは、
フツーの中からフツーじゃないところ
を探してみましよう。

ポイントは、数字に注目して見ることです。

例えば、

「家にはマンガが 500 冊あります」と話せば、
ただ「漫画が好きです」よりも
インパクトがありますよね？

- ・ 持っている個数
- ・ 費やした金額や時間
- ・ やっている頻度

これらの数字を添えることで
あなたの個性が際立ち、
興味を持ってもらいやすくなります。

僕は唐揚げが大好きなので、
飲み会の席で「なに頼む？」と聞かれると
真っ先に「唐揚げ！」と声をあげます。

だから以前いた職場では
「僕＝唐揚げ」というキャラが定着して、
みんな用の唐揚げとは別に「僕専用の唐揚げ」を
わざわざ注文してくれることもありました。

これも「欠かさず注文する」という
回数でキャラが定着した事例ですね。

ヒント④ ファッション、アイテム

タレントのタモリさんは
必ずサングラスをかけていますよね。

おそらくサングラスを取って街中にいたら、
タモリさんだと気がつかない人が大半だと思います。

タモリさんの他にも、芸人やタレントの中には、
毎回決まった衣装で出てくる方も珍しくありません。

このように、自分のシンボルとなるようなアイテムを
身につけることでも個性を出すことは可能です。

例えば、

- ・ 帽子を集めるのが好きなら
外出するときは必ず帽子をかぶる
- ・ オレンジ色が好きなら
コーディネートに必ず一カ所オレンジを使う

こういった行動を繰り返すことで

「帽子の〇〇さん」

「オレンジの〇〇さん」

と覚えてもらいやすくなります。

もしくは特徴的なアイテムがなかったとしても、
おしゃれ好きな人は
常に本気でおしゃれして出かけるようにすれば

「〇〇さんっていつもオシャレですよね。」

「いつもどこで洋服買ってるんですか？」

などと話しかけてもらえるチャンスは
必ず増えていきます。

僕の知人のアニメオタクの男の子は、
トートバッグにアニメキャラの缶バッチを
ぎっしり付けた、いわゆる「痛バッグ」を持って
いつも仕事に行っています。

だから出会った人には一発で
アニメオタクだと理解してもらえます。

これもアイテムを使って
キャラ付けしたいいい事例ですね。

(僕はそんなバッグを持って
出かける度胸はとてありませんが…(笑))

独自キャラを浸透させる方法

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

の2パターンあると解説しました。

内向型キャラは①の方法を、
聴き上手キャラは②の方法をオススメしましたが、
独自キャラの場合はなるべく両方やりましょう。

そのほうがキャラが浸透しやすくなります。

今まで出した例でいくと、

● マンガ好きキャラ

- ① 「どれくらいマンガ好きか」数字を交えて伝える
- ② ・休憩時間にスマホでマンガを読む
・待ち合わせ前にマンガを買って、本屋の袋をぶら下げていく

● イラスト得意キャラ

- ① 画力上達のためにやってきたことを話す
- ② ・自分の描いたイラストをスマホですぐに見せられるようにしておく
・ノートの隅っこによく落書きをする

● いつも帽子キャラ

- ① 帽子を褒められたら帽子へのこだわりや今日のコーディネートポイントを話す
- ② 外出するときは常に帽子をかぶる

といった感じです。

《ワーク1-5》 独自キャラを作ってみよう

- ① 4つのヒントを元に、
あなたの独自キャラを考えてみましょう

- ② ・キャラを印象付けるエピソード
・キャラを定着させるための行動プラン
を考えてみましょう

じっくりくるキャラがすぐに見つからない人も、
面倒臭がらずにじっくり考えていきましょう！

内向型は使い勝手がいい

もしどうしても独自キャラが見つからない方も、
聴くときのリアクションがまだ苦手な方も、

内向型キャラだけはしっかり
自分のものにしていきましょう！

内向型が浸透すれば、
無理して明るく振る舞わなくても
コミュニティ内で居場所ができやすくなります。

ここをクリアできるかどうか、
今後の生きやすさを左右する大事な要素なのです。

そして実は、内向型はキャラとして
とっても使いやすい個性でもあります。

なぜなら、

「圧倒的にネタに困らないから」です！

内向型で苦労する場面と言えば、
やはり人と関わる瞬間だと思います。

そして社会で生活していれば、
人との関わりの連続ですよね。

だからこそ何かと苦労は絶えませんが、
逆に言えば、
それだけネタにも困らないということです。

人と上手くコミュニケーションとれないと
凹むことも当然あると思います。

でもそんなときこそ、
その出来事を自分のネタとして
リサイクルしてみましょう。

するとコミュニケーションで困った経験が、
今度は誰かと楽しくコミュニケーションをする
キッカケに変わります！

きっと探せば週に1つくらいは
エピソードが見つかるはずです。

ネタ探しが苦手な人は、ノートやスマホなどに
「内向型体験日記」などをつけてみましょう。

エピソードを披露する 3つの手段

内向型キャラや独自キャラを浸透させるには
エピソードを披露するのが効果的
とお伝えしました。

ただ内向的な僕たちは自己主張が苦手なので、
せっかくいいエピソードを持っていても

「なかなか自分から披露できない！」
という壁が最後に立ちふさがります。

そこで最後に、
エピソードを自然に披露する方法をお伝えします。

手段は基本的に 3 パターンです。

方法① 自分から切り出す

ハードルが高いと思ったら
普通の会話では無理にやらなくて OK です。

ただし！

なにかの集まりで「一人ずつ自己紹介しましょう」
という流れになったときはアピールチャンスです！

一つ短めのエピソードを話してみましよう。

これだけで「個性がなくて記憶に残らない人」
から抜け出すことができます。

とくに婚活パーティーのように
誰かに選ばれる必要のある場面では
必ずチャレンジしましょう！

方法② 人から質問されたら話す

独自キャラと相性のいい方法です。

「休日はどんなことしていますか？」

「ハマっていることとかありますか？」

こんな質問されたときには、

趣味・特技に関する独自キャラをアピールしましょう。

質問されるかどうかは相手次第なんだから、

自分じゃコントロールできないんじゃない？

と思いがちですが、**ある程度誘導することはできます。**

例えば、まずあなたから相手に

「休日はどんなことしていますか？」と質問すれば、

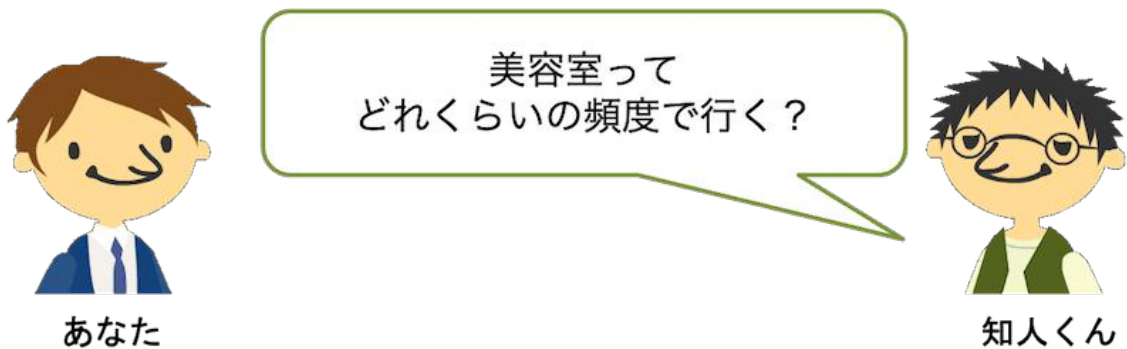
同じ質問を返してくれる可能性は高くなります。

方法③ 会話中の話題からつなげて話す

内向型キャラと相性のいい方法です。

これはどんな方法かというと…

例えば



という話題で会話していたとします。

まずはもちろん、

この話題でフツーに会話を進めていきます。



あなた

月一で行って
「伸びた分を切ってください」
がお決まりパターンかな。



知人くん

そして話題が一段落したら、
美容室に関するエピソードを探して披露します。



あなた

最後に「こんな感じでどうですか」
って聞いてくるけど、
気になるところがあっても
「大丈夫です」って言っちゃう。



知人くん

という具合です。

やり方としては、「話し方の巻」で学んだ
「コネクトーク」に近いですね。

この「会話中の話題からつなげて話す」という方法は
流れも自然だし、話すキッカケもつかみやすいので、
自己主張が苦手な僕たちでも
無理なく自分の話しに持っていくことができます。

とっさにエピソードを思い出す必要があるので
独自キャラだと難しいと思いますが、
ネタが豊富な内向型キャラなら
見つけやすいはずですよ。

《ワーク1-6》日常に潜むエピソードを思い出そう

次のお題に対する内向型エピソードを思い返してみましょう。

- (1) 美容室
- (2) 長期休暇(GW、お盆、年末年始)
- (3) 外食、飲み会
- (4) 洋服を買う

【例文】

鏡に写った自分を見ながら会話すると、いつも以上にテンパって上手く話せなくなる。

だから髪を切ってもらっている最中はずっと目を閉じて「話しかけないでオーラ」をバンバン出す。

職場ではきちんと戦力になろう

職場で居場所をつくりたいという方に向けて、
最後にすごく当たり前のことをお伝えします。

ちゃんと職場で戦力になりましょう！

職場の人間関係は仲良しの集まりではありません。

もちろん楽しく会話できたほうが
居場所もできやすくなるのは間違いありませんが、

そもそもは一緒に仕事をするために
集まっている関係です。

**だから肝心の仕事で足を引っ張ってばかりでは
受け入れてもらうのは難しくなってしまいます。**

とくに気をつけたいのが「**職場に入った直後**」です。

転職等で新しい職場に入った直後は
仕事の進め方やその職場ならではのルールなど
色々教わると思います。

覚えることが多くて大変だと思いますが、
だからこそ差がつきます。

教わったことをきちんとメモして、
業務時間外に読み返して復習して…

基本は1日でも早くマスターして
周りの手を煩わせないように心がけましょう。

「こいつはちゃんと使えるな」と
早い段階で認めてもらえれば、それだけ好意的に

受け入れてもらえる可能性が高まります。

(学生さんがアルバイトするときも同様ですよ！)

仕事の基礎が一通りできるようになったら、
何でもいいので得意分野を持ちましょう！

僕の場合、コミュ障克服のために
販売のアルバイトをしていた時には
売り場の在庫整理をスタッフの誰よりも
キレイに仕上げるようにしました。

結果、店長からは

「売り場づくりならみやた君がピカイチ！」

と認めてもらえて、他のスタッフよりも

広い売り場を任せてもらえるようになりました。

販売職だからといって、

売上で一番になることだけが
全てではないということです。

自分の仕事に関することなら、
どんなに小さなことでも OK です。

- ・ 作った資料の見やすさナンバーワン
- ・ エクセルの使いこなしナンバーワン
- ・ パソコンの知識ナンバーワン

「あなた＝〇〇のスペシャリスト」

と言われるようなものを、何か1つ作ってみましょう。

その強みを使ってまわりの人を助けましょう。

あなたの強みが認知されれば

「〇〇さん、やり方教えて！」

「○○さんなら、こんなときどうする？」

そんなふうに頼られる機会も自然と増えていくので、
職場の人とも上手くやっていけるようになります。

おわりに

内向型であることを個性にしよう！
というテーマでやってきました。

とにかく僕が言いたかったことは1つです。

あなたは内向的な部分を
自分の大きな欠点だと思っているかもしれませんが、
そんなところも、どんどん見せていいんだよ！

もちろんはじめは抵抗もあると思いますが、
思い切って見せていくと、
ある事実気がつくと思います。

それは、

「自分が心配していたほど
人は悪いようには思わない」

ということです。

それどころか、

「あなたは自分のことを受け入れているんだね！」
と好印象を持ってもらえるほうが圧倒的に多い

ということがよ〜くわかると思います。

そして実際、

内向的な部分を見せていくと、
自分でもアピールすることが楽しくなっていきます。

楽しくなるにつれて

その部分がイヤじゃなくなっていくます。

そう感じられるようになった頃には、

今よりも自分のことが好きになれているはずです！

もちろん、いきなり 100%受け入れることは
難しいかもしれません。

でも、

「黙っているくらいなら、自分から
見せちゃったほうが人間関係うまくいきそうだな」

と少しでも感じる事ができたなら、

ぜひ今日からは、内向型であることを

「コミュニケーションから逃げる口実」
にするのではなく、

「コミュニケーションのキッカケ」
として利用していきましょう。