

話題探しの巻

~Topic~

【第1回】

話題を振る前に
& 第一の話題

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 1 章】 話題を探すその前に	3
自分から話題を振る手段	6
無難な話題が楽しくなるヒケツ	11
【第 2 章】 今この話題	18
話題にできる具体的ポイント	22
今この話題で楽しく会話するコツ	28
《ワーク T-1》 私の今ここネタ	31

【第1章】話題を探すその前に

あなたは、おしゃべりな人に対して

「どうやって

話題を見つければいいのかわからないんです」

といった相談をしたことがあるでしょうか？

もし相談したことがある方は、

どんなアドバイスをもらったでしょうか？

おしゃべりな人は、だいたいこう答えます。

「話題なんて何でもいいんだよ！」と。

確かにその通りです。

話題なんて極論、何でもいいのでしょうか。

でも「何でもいい」だと範囲が広すぎて、
かえって選びづらいものですよ。

そこでこの「話題探しの巻」では、

「いつでも・誰にでも気軽に振れる3つの話題」
に範囲をしぼってお伝えしていきます。

そして、そんな話題を

- ・ 自分で見つけられるようになる
- ・ 自分から誰かに振れるようになる

ここをゴールにやっていきます。

それぞれの話題は
第 2 章から順番に解説していくので、

まずこの章では
話題を探す前に押さえておきたいポイント
を解説していきます。

自分から話題を振る手段

会話が始まるキッカケは、
基本的に次の4パターンです。

- ① 自分がなにか話す
- ② 相手がなにか話す
- ③ 相手が自分に質問する
- ④ 自分が相手に質問する

さて、この中で
自分が起点となって会話が始まっているのは
どのパターンでしょうか？

正解はもちろん、①と④です。

- ・自分からなにか話す
- ・相手に質問する

自分から話題を振ろうと思ったら、
方法は基本的にこの2パターンです。

そして、ここで伝えたいことはただ1つです。

それは、

「相手にしゃべってもらう選択肢もある」

ということ。

「話題を振る」というと、どうしても自分から

「聞いて、この前こんなことがあってさ〜」

などとネタを披露しなきゃいけないんじゃないか？

なんて考えている方も多いと思いますが、
質問して相手をしゃべらせたっていいのです。

むしろ内向的な僕たちにとっては
相手にしゃべらせるほうが簡単だし、
一般的に「話したがり」より
「聴きたがり」のほうが好かれます。
(理想の割合は「話す 3 割 : 聴く 7 割」でしたね)

僕自身、
今も決しておしゃべりな性格ではないので
話題を振るときは質問から入ることのほうが
ダンゼン多いです。

「たくさんネタを仕込まなきゃいけないのかな…」
そんなプレッシャーは不要ですよ！

というわけで「話題探しの巻」では、
自分から話すにせよ、相手に質問するにせよ、
どちらのパターンであっても

「いつでも・誰にでも気軽に振れる3つの話題」
を練習していきます。

ただこれらの話題、
はじめに言っておくと無難な話題ばかりです。

「誰にでも振りやすい」ということは、
結局はそういうことなんですよ。

無難な話題の究極形が

「暑いですね」「寒いですね」だと思いますが、
こんなレベルの話題もたくさん出てきます。

「え！そんな話題で会話って盛り上がるの？」

そう不安に思う気持ちは当然あると思いますが、
安心してください！

たとえスタートは無難で平凡だったとしても、
そこからの持っていき方次第で
十分に盛り上がるキッカケになります！

そこで3つの話題を練習する前に、
まずは「ありきたりな話題を楽しくするヒケツ」
を学んでいきましょう。

といっても、ここまで学んできたあなたなら、
すでにそのヒケツは手に入れているのですが…。

無難な話題が楽しくなるヒケツ

いきなりですがクイズです。

会話 = の共有

ここに入る言葉はなんでしょう？

「話し方の巻 第一回」から
幾度となく出てきた言葉です。

・

・

・

わかりましたか？

正解は…

そう「人がら」です！

「会話＝人がらの共有」

これこそが会話の大原則であり、
ありきたりな話題を楽しくするヒケツです。

ちなみに人がらとは、

性格、キャラクター、価値観、
気持ち、好き嫌い、体験談

などを指します。

自己開示をして自分の好みを伝えたり、
相手の話を聴いて感じた気持ちを伝えたり、
質問を使って相手の価値観を引き出したり、

そうやって人がらを共有していくからこそ、
お互いに親しみを感じて楽しく会話できるのです。

おそらくコミュ障さんの中には

「そもそも人と会話することが
全然楽しくないんだけど…。

なんでカフェでおしゃべりしている女の子って
他愛もない話であんなに盛り上がるんだろう？」

なんて不思議に感じている人も
いるかもしれませんが、

それはあなたが
人がらの共有をしていないからです。

代わりにコミュ障さんが普段しているのは
「情報の共有」です。

情報の共有というのは例えば、

「今日は最高気温 30 度越えるらしいですよ。」

「このお店はたしか新宿が一号店でしたね。」

などと、あなたの人間性とは

関係のない話ばかりをしてしまったり、

「北海道に旅行に行ってきたよ」という人に対して

「どこ見てきたの?」「何泊してきたの?」

などと情報ばかりを訊いてしまう具合です。

もちろん、情報の共有もしていいのですが、
最初から最後までずっとこんな調子では

相手は私に親しみを持とうにも持てません。

私も相手に興味を持とうにも持てません。

会話が情報の共有に終始してしまったら、
誰かと顔見知り以上の関係になることは
ほぼ不可能です。

そこはあなたも

感覚として理解できると思います。

今後はもっと

お互いの人間性を共有しあえる会話を
目指していきましょう。

そうすれば、

「暑いですね」「寒いですね」

「もうすぐお盆休みですね」

「駅前に新しいお店ができるんですね」

そんなありきたりな話題だって

楽しい会話に変えることができるようになります。

つまりは

「どんな話題を振るのか」よりも

「話題を振った後どう会話するのか」のほうが
何倍も重要だということです。

話題探しの巻を最後に持ってきた理由も

ここにあります。

「この話題を振りさえすれば自動的に盛り上がる」

そんな話題は存在しないのです。

まだ会話が情報の共有に
終始している自覚のある方は、

ここまでの講座で学んできた内容を
しっかりと復習して
会話の本質を整理してみましよう。

【第2章】今この話題

「いつでも・誰にでも気軽に振れる3つの話題」
一つ目の話題は「今ここ」です。

今この話題とは何かというと、

今、自分がいる場所から見えるものや、
感じとれることを話題にすることです。

例えば、街中を歩いている

「あ、こんなところにスタバできたんだね！」
などと話題を振ってみる具合です。

今この話題は最も使い勝手のいい万能話題です。
その理由が二つあります。

一つ目の理由は、

「相手が乗ってきてくれやすい」ということ。

例えば、

いきなりこんな話題を振られたらどうでしょう？

「アフリカの貧困問題について、
あなたはどう考えていますか？」

おそらくほとんどの人は

「どうと言われても、とくに何も…」
と思ったのではないのでしょうか。

なぜなら、自分に関わりのない話題だからです。

話題を振る上では、お互いにとって

身近でわかりやすい話題を振ることがコツです。

そして今この話題とは

- ・ 自分と相手のどちらもが見えているもの
- ・ 自分と相手のどちらもが感じ取れること

という非常に身近なところから

持ってきた話題なので、

相手も気軽に乗ってきてくれます。

二つ目の理由は、

「いつ切り出しても自然」ということ。

コミュ障さんの中には、

不自然な流れを気にしすぎてしまう人が多いです。

「今のタイミングでこの話題を振るのって、

なんか唐突で不自然じゃないかな…？」

そんなことをつい考えてしまい、
話題を振ることを躊躇してしまいます。

その点、今ここの話題は名前の通り
「この場所・この瞬間ならではの話題」なので、
どんな場面で切り出しても不自然さはありません。

このように今ここの話題は、
話題探し初心者が最初にチャレンジするのにも
ってこいの話題なのです。

まずは話題探しの基本である
今ここの話題をマスターしましょう！

話題にできる具体的ポイント

まずは、この場所・この瞬間の
どんなところが話題になるのか、
具体的なポイントを考えてみましょう。

①



「このスニーカー、先週買ったばかりなの♪」

「そのバッグ、かわいいですね。」

②



「今日、めっちゃ暑いね！」

「なんか雨降りそうだね。」

③



「ここにあったコンビニ潰れちゃった！」

「あれは何の行列ですかね？」

④



「このお店、前から気になってたんですよ。」

「この辺にはよく来るんですか？」

⑤



「髪切りました？」 「今日はメガネなんですね？」

さて、それぞれ何を話題にしているでしょうか？

よ～く考えてから次のページに進みましょう。

考えましたか？

答えはこうです。

① 服装、持ち物

服装や持ち物にはその人ならではのこだわりがあるケースが多いので話題にしやすい部分です。

② 天気、気候

無難な話題の代表格ですが、
無難なだけに使い勝手もよく
初対面の相手にも気軽に使えます。

③ 街並み、風景

今いる場所から見える景色の中から、
気になるものを探してみましよう。

④ 現在地

「銀座」のような地名を話題にしてもいいし、
今いるお店(例：マクドナルド)や集まり(例：交流会)
を話題にすることもできます。

⑤ 相手の変化

顔見知りの相手であれば、

「前回会ったときと比べての変化を指摘してみる」
はオススメです。

なぜなら変化を指摘するには、
変化前を覚えていないとできないことだからです。

つまり変化に気付くということは、

「私はあなたのことを気にかけていますよ」
というメッセージになるので好感度が上がります。

このように目の付け所を色々と変えていけば、
話題になるものって
実はたくさん見つかるものです。

今この話題を発見するコツは、
相手や身の回りをよ〜く観察することです。

観察することで小さな変化やツッコミどころに
気がつきやすくなるので、
話題を見つけるのも上手くなっていきます。

では、観察力を身につけるには
どうすればいいかと言うと…

ズバリ「観察する習慣をつける」！
これしかありません。

オススメは一人で街中を歩いているときや、
一人で買い物をしているときです。

そういうとき、ただボーっと歩くのではなく、
「あそこに新しいビル建ててるな」とか
「季節限定のお菓子が出てるぞ」といったように
変化を見つけて心の中で指摘していきましょう。

今この話題で楽しく会話するコツ

今この話題は天気・風景と
軽い話題が多いので、振ること自体は簡単です。

「今日は暑いね～」とか
「新しくスタバできたんだね～」といったように

気づいたこと・感じたことを
ポロっと口に出して指摘すればいいのです。

ただ問題は、話題を振った「あと」ですよ。

「新しくスタバできたんだね～」と指摘しても、
相手が「ホントだ～」と返して、
それで会話が終わっちゃうんじゃないの？

なんて疑問に感じている人は多いと思います。

もちろん、

指摘しただけでは会話はすぐに終わります。

だから最初の指摘は、

あくまで会話のキッカケにすぎません。

会話が始まったら

そこから向かうべき方向はどこでしょう？

それはもちろん、「人がらの共有」です！

「スタバはオシャレな人が多いから

ドトールのほうが安心して入れます」

などと「スタバに関する私の話」をしてみたり、

「〇〇さんは普段スタバ行きますか？」と
「スタバに関する相手の話」を
質問して引き出していきましょう。

ネタになりそうなものを発見して指摘したら、
そこから「人がらの共有」へと持っていくことが
楽しい会話に変えるコツです！

《ワーク T-1》私の今ここネタ

- ・今日の天気
- ・今いる場所
- ・今いる場所から見えるもの
- ・自分の持ち物・服装

それぞれに関する

自分の話を書き出してみましよう。

【例文】

今日の天気：雨

雨の日は髪がボサボサになるから準備に時間がかかって憂鬱。

今いる場所：横浜駅近くのカフェ

休日は家にこもってることが多くて、久々に遠出してきた。

今この話題は
街中を歩いている最中、
電車に乗っている最中、
お店に入った直後など、

いつでもどこでも気軽に振れる話題なので
会話のキッカケとして
非常に使い勝手がいいです。

初対面の人と待ち合わせした直後には
「この辺りにはよく来るんですか？」
などと話題を振ってみることで、
場を温めて緊張をほぐす役割も果たしてくれます。

身の周りをよく観察して、
話題のタネを探すクセをつけましょう。