

# 話題探しの巻

~Topic~

【第2回】

第二・第三の話題

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

<b>【第3章】 近況の話題 .....</b>	<b>3</b>
自身の近況にアンテナを張ろう .....	6
《ワーク T-2》 私の近況 .....	7
近況ネタを見逃さない方法 .....	8
ビッグニュースは必要ない .....	14
人と会話した内容は覚えておこう .....	18
《ワーク T-3》 近況を尋ねてみよう .....	20
大雑把に近況を訊くときのコツ .....	24
<b>【おまけ】 初対面で使えるプロフィール話題 .....</b>	<b>27</b>
<b>【第4章】 カレンダーの話題 .....</b>	<b>30</b>
カレンダーの話題は連想から見つかる .....	32
《ワーク T-4》 カレンダーの話題のタネを探そう .....	35
話題のタネに関する思い出を探してみよう .....	38
《ワーク T-5》 カレンダーネタを作ってみよう .....	43
質問するときは自分のネタがあることを .....	44

## 【第3章】近況の話題

「いつでも・誰にでも気軽に振れる3つの話題」  
二つ目は「近況」です。

ここ最近あったこと、行った場所、  
食べたもの、買ったもの…

最近の出来事というのは、  
まさに「今、旬の話題」です。

「この前こんなことがあってね…」と  
突然話しはじめても不自然さはありません。

とくに顔見知り相手との会話においては、  
王道中の王道とも言える話題です。

おそらくコミュ障さんの中には、

「初対面より顔見知りと

会話するときのほうがかえって話題に困ります！」

と悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？

なぜなら初対面の場合は

「お仕事は何をしていますか？」

「趣味は何ですか？」

などと基本的なプロフィールを

質問しあっていけば時間が潰せるので、

コミュ障でも意外と何とかなるからです。

でも2回3回と会っていくと

「もう質問する項目がありません…」

と話題に困ってしまいます。

そんな相手には「お互いの近況を報告しあうこと」が

もっとも一般的な話題の振り方といえます。

ちなみにどれくらい前までを  
近況と言えるかというと、

- ・ 職場など頻繁に会う人ならおおむね一週間以内
- ・ たまに会う人なら前回会ってから今日までの間

を目安と考えてください。

つまり一年ぶりに会う友達なら、  
この一年間に起きた出来事は  
すべて近況として話せるネタになります。

## 自身の近況にアンテナを張ろう

話題探しが苦手な方に

ぜひともチャレンジしていただきたいのが

「自身の近況にアンテナを張ること」です。

「最近どんな出来事があったかな」と

日ごろから考えるクセをつけておいた方が、

人と会ったときの話題探しに困らなくなります。

というわけで、

まずは自身の近況ネタを書き出してみましょう！

## 《ワーク T-2》 私の近況

- ・ 最近のマイブーム
- ・ 最近行った場所
- ・ 最近買ったもの・食べたもの
- ・ 最近ネットで調べたもの
- ・ ちょっとした悩みや困っていること
- ・ 今、楽しみにしていること

そんな自身の近況を書き出してみましよう。

コツはなるべく具体的に書くことです。

例えば「映画を観た」ではなく

「Amazon プライムで『エヴァンゲリオン』を観た」

「スポーツジム通い」ではなく

「週3日通っていて、ズンバにはまっている」

このように数字や固有名詞で肉付けしましよう。

## 近況ネタを見逃さない方法

ワークにはチャレンジしていただけたでしょうか。

おそらく「ぜんぜん書けなかった…」  
という方も多かったと思います。

でもそんな人も、  
話すネタが本当に何もないわけではないはずです。

きっと忘れてしまっているだけだと思います。

なぜ最近の出来事なのにすぐ忘れてしまうのか。

加齢による脳の衰え？

それもあるかもしれませんが…(笑)



一番の理由は

「他人に近況を話す習慣がないから」です。

普段から自分の近況を人に話さないでいると

「ネタを探そう」という意識を持たずに

日々の生活を送るようになってしまいます。

結果、ネタになりそうな出来事があったとしても

次々と忘れていってしまうのです。

これが、

会話好きな人とそうじゃない人の決定的な違いです。

「おしゃべりな人って

話題の引き出しが多くてすごいな〜」

と感心したことある方は多いと思いますが、

そんな人の話すネタだって、冷静に見れば  
そこまで面白い出来事というわけではありません。

多くはあなたの身に起こっている出来事と  
大差ないはずです。

ただそれをスルーしているか、  
「今のこと誰かに話したい！」と思って  
心に留めておくのか、その違いでしかありません。

コミュ障さんはもっと  
自分の身に起きた出来事への  
アンテナを高くしましょう。

では、アンテナを高くするには  
どうすればいいのか？

もちろん一番の方法は

「人に話す習慣をつける」ですが、

いきなりやろうと思っても相手を探したり

何かと難しい人も多いと思うので…

初めの一步としてオススメなのが、

「近況を記録すること」です。

例えば、

- ・ ツイッターなどのSNSで  
その日あったことを一日一回つぶやく
- ・ 買ったものや食べたものを  
写真に撮って SNS にアップする
- ・ 日記アプリを使って毎日日記を書く

これらの方法で

日々の出来事を記録する習慣が身についてくると

「今日は何書こうかな～」と

頭の片隅で考えながら生活できるようになります。

結果、ネタ探しのアンテナが

グ～ンと高くなっていくのです。

「スマホを使って記録する」

という点もじつは大事なポイントです。

スマホはつねに持ち歩くものなので

帰りの電車の中など

ちょっとしたスキマ時間にも記録しやすく、

紙の日記帳より気軽に続けやすい点が

大きなメリットです。

また続けていけば

スマホがあなたのネタ帳になっていきます。

人と待ち合わせする前や

居酒屋でトイレに行った際などに

サッと確認すればネタのド忘れ防止にもなります。

自分の近況をすんなり

披露できるようになるはずですよ。

簡単だけどすごく効果の高い方法なので、

ぜひスマホを使ってチャレンジしてみましょ！

## ビッグニュースは必要ない

会話が苦手な人は

どうにも会話を難しく考えがちです。

「なにか特別な話や面白い話を  
しなきゃいけないんじゃないか？」

と、話すことを重く考えすぎてしまう傾向にあります。

だから「転職しました」とか

「話題のスポットに行ってきました」といった  
ビッグイベントがあれば自分から話せても、

それ以外のこと、

つまり「ただの日常」について話すことが苦手です。

でも会話好きな人って、  
日々の些細な出来事とか、  
日常の小さな気持ちの変化とか、  
細かいことでもどんどん話してきますよね。

それこそ「昨日、飲みすぎちゃったよ～」とか。

正直「だから何なの？」と思ってしまうような  
どうでもいい話もたくさんあります。

でもだからこそ！  
周りの人たちもその人には  
どうでもいい話を気軽に話せるようになるのです。

コミュ障さんの中には  
「天気について会話したところで何になるの？」  
と疑問に感じている人もいます。

もちろん天気の話題だけで  
顔見知り以上になれるわけではありません。

でも、ちょっと考えてみてください。

天気の話題すら気軽に振れない相手と、  
さらに深い会話ができるでしょうか？

答えはどう考えても「NO」です。

人間関係は一気に深まるものではありません。

まずは天気などの軽い世間話や  
お互いのちょっとした近況を  
気軽に振りあえる関係を目指しましょう。

そこがスタート地点です。



天気の話すら気軽に振れない人は、  
まだスタート地点にも立てていないことを  
自覚しましょう。

## 人と会話した内容は覚えておこう

続いては、

相手の近況を質問するときのコツです。

まず顔見知り相手に

必ずチャレンジしてもらいたいのが、

「過去に話した内容の続き」を訊くことです。

例えば

前回会ったとき「今度、大事な試験があるんだよね」

という話を聴いていたなら、

「試験はうまくいった？」と尋ねてみる。

過去に「俳優の堺雅人が大好き」

という話を聴いたことがあるなら、

「そういえば今度、堺雅人が主演の映画やるよね。  
観に行くの？」と訊いてみる。

このように、以前の会話で知った情報から  
めた質問をすることで、相手は  
「ちゃんと覚えてくれてたんだ♪」と嬉しく感じます。

とくに覚えていた情報が  
「ペットの名前」などの些細なことだったりすると、  
相手は感動すら覚えてくれます。

逆に会うたび会うたびに  
「そういえば、お仕事は何でしたっけ？」  
なんて毎回訊くのはやっぱり失礼ですよね…。

相手のことを覚えておくことは、  
「あなたのこと気にかけていますよ」という  
好意のメッセージなのです。

## 《ワーク T-3》 近況を尋ねてみよう

- 私との関係：

大学の同級生、たまに飲みに行く仲

- 趣味：

キャンプ、お笑いを見ること

- 仕事：

メーカーの人事部

- 恋人：

前回会った時はいなかった（欲しかった）

- 前回話したこと：

会社の近くに引っ越したい

マッチングアプリに登録した



彼をあなたの知人と想定し、質問を考えてみましょう。

次のページに解答例があるので、  
しっかり考えてから進みましょう。

## 解答例

- ・ 最近はキャンプ行ってるの？
- ・ 最近面白い芸人っている？
- ・ 今は仕事忙しいの？
- ・ もう新卒採用ってはじまってるの？
- ・ 彼女できた？
- ・ いい引越し先は見つかった？
- ・ マッチングアプリって出会えるの？
- ・ マッチングアプリでいい人いた？

今回のワークでは相手の情報が  
バッチリ書いてあったので  
質問もすんなり出てきたと思いますが…

はたしてリアルな友人・知人に関するこうした情報は  
しっかり頭に入っているでしょうか？

何度も言うように、  
相手のことを覚えておくことは  
「あなたのこと気にかけていますよ」という  
好意のあらわれです。

仲良くなりたい相手と話した内容は、  
できるかぎり覚えておいてあげましょう。

そのほうが確実に仲良くなれるし、  
話題探しにも困らなくなります。

恋愛でもものすごく効果的なので、  
意中の人と話した内容は忘れないよう  
スマホにメモしておくのがオススメです。

## 大雑把に近況を訊くときのコツ

続いては、

- ・ 過去の話題を出し尽してしまった
- ・ 初対面で相手の情報がない

そんな相手に対して近況を質問する方法です。

こんな時には先ほどの

「私の近況」というワークにあったような質問をそのまま訊いてもらえればOKです。

「この前の連休はどこか出かけましたか？」

「最近ハマってることありますか？」

などと、大雑把に質問してみましょう。

ただし、このときにもコツがあります。

それは「自分のネタがあることを質問する」こと。



なぜなら、自分もネタがない話題を振ってしまうと、次のようになってしまう危険があるからです。



なんだか気まずい雰囲気が  
漂ってきそうな感じがしますよね…。

こんな雰囲気にならないためにも、  
ぜひ自分のネタがあることを質問してみましょう。

そうすれば  
仮に相手からネタが出てこなかったときでも

「そういえば僕は先週、  
前から気になってたカフェに行ってきたんだ～」

と自分の話に持っていくことができるので、  
会話がブツ切りになるのを予防することができます。

## 【おまけ】 初対面で使えるプロフィール話題

みなさんは普段、初対面の人とは  
どんな話題で会話しているでしょうか？

テキストの最初のほうでもチラッとお話しましたが、  
おそらく最も多いのが、

「プロフィールに関する話題」だと思います。

- ・ どんなお仕事されてますか？
- ・ お住まいはどの辺りですか？
- ・ ご出身はどちらですか？
- ・ 休日はどんなことしていますか？
- ・ 兄弟はいますか？
- ・ 今は一人暮らしですか？
- ・ (食事中に)好きな食べ物はありますか？
- ・ (食事中に)お酒は飲みますか？

「こんな質問されています」

「逆に自分からもしています」

という人は多いのではないのでしょうか？

正直、僕はこれで十分だと思います。

いかにもテンプレート的な会話ではありますが、  
その分、大きなメリットもあります。

- ・ テンプレートなだけに覚えてしまえば  
即効でネタが見つかる
- ・ 相手を選ばず誰に対しても使える
- ・ 多くの人が初対面の相手に対して  
使っている話題なので心理的なハードルが低い
- ・ 自分のネタをあらかじめ用意しておける

このようにコミュ障さんにとっては  
大きなメリットばかりです。

それに今後も関係が続きそうな相手なら、  
基本的なプロフィールは  
早めに共有しておいて損はありません。

何度も会ってからだ  
「今さら訊くのもおかしいかな…」  
とかアレコレ考えて、  
かえって質問しづらくなってしまいますから…。

会話に苦手意識がある人ほど  
初対面時はへんに小細工しようとせず、

セオリー通りにプロフィールを  
共有していきましょう！

## 【第4章】カレンダーの話題

「いつでも・誰にでも気軽に振れる3つの話題」  
三つ目は「カレンダー」です。

カレンダーの話題とは、

「その月・その季節ならではの思い出話をする事」。

例えば3月なら卒業式の、8月なら夏休みの、  
そして12月ならクリスマスの思い出、  
といった具合です。

「なんだ季節かぁ」と感じるかもしれませんが、  
カレンダーネタも非常に便利な話題と言えます。

なぜなら人の生活は、季節の変化や季節の行事と  
密接な関係があるからです。

だからいざ探してみると、  
思っていた以上にたくさんのネタが  
見つかっていきますよ。

そして季節は、  
これからもどんどん移り変わっていくものです。

つまりは月日が進めば、  
新しい話題も次々とやってくるということ。

そんな話題を見逃さずに  
キャッチできるようになれば、  
必ず今よりも話題が振れるようになっていきます。

今からその方法を身につけましょう。

## カレンダーの話題は連想から見つかる

カレンダーの話題を見つける鍵は  
「連想すること」にあります。

例えば、  
今が8月なら「8月」や「夏」から連想できるものを。

今が12月なら「12月」や「冬」から  
連想できるものを考えていくのです。

連想するポイントは次の3つです。

### ① 季節のイベントや風物詩

例えば今が3月なら、  
「卒業式」「お花見」「花粉症」といった具合です。



## ② この季節ならではの苦楽

ここは人によって考えも変わってきますが、  
例えば夏であれば

- ・ 楽（いいところ）  
夏休みがある、冷えたビールが美味しい、  
イベントが多い
- ・ 苦（嫌なところ）  
暑い、食欲がなくなる、夜寝つけない  
汗っかきなので人と会うとき気を使う

といった具合です。

## ③ 衣食住の変化

衣食住の変化は季節と密接な関係があります。

・衣

季節によって着る服は変わります。

・食

食べ物には旬があります。

暑いときに食べたいものと、

寒いときに食べたいものも違ってくるはずです。

・住

扇風機、こたつ、除湿機など

季節によって部屋の中にあるものは

色々と変わっていきます。

では、これら3つのポイントを踏まえて、

カレンダーの話題のタネを探してみましよう！

## 《ワーク T-4》カレンダーの話題のタネを探そう

今の月、今の季節から連想できるものを  
思いつくかぎり書き出してみましよう。

次のページに解答例があるので、  
しっかり考えてから進みましょう。

## 解答例

### 【春】

卒業式、入学式、新年度、桜、お花見、花粉症、GW、  
ホワイトデー、ひな祭、子供の日、プロ野球開幕、  
エイプリルフール、新入社員、初任給、出会いと別れ、  
歓迎会、送別会、高校デビュー、五月病、服装に迷う

### 【夏】

お祭り、お盆、夏休み、暑い、扇風機、花火、宿題、  
プール、海、水着、かき氷、スイカ、ひまわり、フェス、  
ビアガーデン、甲子園、アイス、日が長い、日焼け、  
薄着、短パン、サンダル、冷やし中華、浴衣、七夕、  
蚊に刺される、虫取り、怪談、きもだめし、お中元、  
クールビズ、そうめん、梅雨、夏バテ、湿度が高い、  
除湿機、セミ、ゲリラ豪雨、蛍、ラジオ体操、風鈴、  
麦わら帽子、アウトドア、ビールがうまい、エアコン

## 【秋】

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、栗、さつまいも、紅葉、イチョウ、ハロウィン、仮装、行楽シーズン、台風、月見、文化祭、体育の日、運動会、秋の服装(長袖、ニット、暖色系)、三連休が多い、涼しい、乾燥

## 【冬】

クリスマス、大晦日、お正月、箱根駅伝、お年玉、バレンタイン、節分、初詣、忘年会、新年会、仕事納め、雪、寒い、お鍋、お餅、布団の中、こたつ、太る、みかん、風邪、インフルエンザ、暖房、ヒートテック、ブーツ、コート、防寒対策、マスク、書き初め、年賀状、おせち、温かい飲み物、ウインタースポーツ(スキー、スノボ)、雪見だいふく、人肌恋しい、外に出たくない(寒い、リア充が目につく)

## 話題のタネに関する思い出を探してみよう

話題のタネが見つかったら

次にチャレンジしてほしいことが、

それに関する思い出話を探してみる事です。

「去年の思い出」や

「毎年この時期になるとやっていること」はもちろん、  
もっと昔の「子供時代・学生時代の思い出」  
でもOKです。

むしろ子供時代の話は非常にオススメなネタです。

その理由が2つあります。

① 季節のイベントとの関わりが圧倒的に多い

子供の日やひな祭り、  
学生時代の文化祭や体育祭。

これらのイベントは大人になると  
自分に子供でもできないかぎりは  
ほとんど関わりがなくなってしまう。

だから子供時代の話を持ち出すことで、  
より多くのネタが披露できるようになるのです。

それから 12 月になると  
クリスマスが話題にのぼる機会も増えてきますよね。

「何も予定がないから話題にしたくない！」

「クリスマスなんて消えてしまえ！」

などと思っている人もいるかもしれませんが、

子供にとっては

「プレゼントがもらえる最高の日」です。

だから子供時代の話に持って行って

「うちの家ではクリスマスの朝は  
リビングにプレゼントが置いてあるのが定番で、  
毎年その日は朝の7時ごろにバッチリ目が覚めて  
朝からはしゃいでたんですよ♪」

などと思い出話を共有することで  
楽しく会話できるようになります。

## ② 昔話を共有すると仲が深まる

出会ったばかりの人同士だと、  
当然お互いの昔のことは知りません。



でも子供時代の出来事を共有すると、  
脳が勝手に勘違いを起こします。

「あ、僕はこの人が子供だった頃のこと知ってるぞ！  
昔のことも知っているということは、  
この人とは親しくて付き合いも長いんだらうな～」

と。

実は脳は、想像と現実の区別がつきません。

わかりやすい例を挙げると、  
レモンにかぶりつくシーンを想像すると  
唾液がじゅわ～と出てきますよね？

原理はそれと同じです。

子供時代の話共有すればするほど、  
無意識のうちに相手に親しみを持つようになります。

例えば苦手な上司がいたとしても、  
その人の種学生時代話を聞いていくと

「ああ、この人にも  
こんなに可愛い時期があったんだなあ」

と感じることができれば、  
苦手意識も少しは和らいでいくものです。

このように子供時代のネタはとても便利なので、  
どんどん活用してみましよう。

## 《ワーク T-5》カレンダーネタを作ってみよう

ワーク T-4 で出てきた話題のタネの中から

3つほど選び、それに関する自分の思い出話を  
書きだしてみましよう。

### 【例文】

#### お花見：

職場でお花見をするのが毎年恒例。

でも騒ぐのが苦手だから苦痛ではない…。

去年は話しやすい人の隣を全力で確保しに行った。

#### クリスマス：

うちの両親はいまだにプレゼントを持ってきたのは  
サンタさんだと言い張っている。

結構レアなおもちゃをもらったこともあるが、当時は  
ネットショップもなかったもので、どうやって調達したのか  
今も気になってしょうがない。

## 質問するときは自分のネタがあることを

続いては話題の振り方です。

カレンダーの話題を振る時には、

「もうすぐ〇〇の季節ですね」

「そういえば、今週末は〇〇の日ですね」

といったフレーズから入るのがもっとも自然です。

「もうすぐ七夕の時期ですね」といった具合です。

そしてその後は

- ・七夕に関する自分の話を披露する
- ・七夕と相手を結びつける質問をする  
(例：短冊に書いた願いごと覚えてますか?)

いずれかの方法で会話を進めていきます。

ただし質問を使う場合には、  
近況をザックリ質問するときと同様に  
「自分のネタがあること」を訊くようにしましょう。

連想して気がついたかもしれませんが、  
カレンダーの話題は非常に数が多いので  
ものによっては全く関わりがなかった人も  
たくさんいます。

つまり、  
質問しても思い出のエピソードが  
出てこないケースも度々起こります。

そんな時でも自分のネタの用意があれば、  
会話がすぐに終わってしまうのを  
予防できるというわけです。

そして実はこの方法、

「ネタはあるけど勇気がなくて切り出せない…」

そんな内気な人にこそピッタリな

会話の切り出し方でもあるのです！

## 会話が続く万能の型

### ① 質問を使って話題を振る



### ② 反応や質問を使って丁寧に聴く



### ③ ひと段落したら関連する話題で話す



「話し方の巻」で学んだコネクトークを  
意図的に仕込む要領ですね。

この流れで会話するメリットが3つあります。

- ① いきなり自分の話をするよりも  
質問から入るほうが簡単
- ② 相手の話をしっかり聴いてあげたあとなので  
「今度は私が話しても聴いてくれるだろう」  
という安心感が得られる
- ③ 「相手の話」 + 「私の話」という  
2段構成になるので、必然的に会話が長続きする

このようにメリット盛りだくさんです。

もちろんカレンダーの話題以外でも  
使い勝手抜群なので、  
この型は覚えておいて損なしですよ。