

話題探しの巻

~Topic~

【第3回】

話題の源で特別な関係へ

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】 話題の源で深い関係を築くコツ	3
話題の源.....	5
自身の興味を再確認しよう	7
《ワーク T-6》 興味リストを作ろう	12
あなたの興味を発信していこう	15
共有すること自体に意味がある.....	19
相手の興味に寄せていこう	21
興味の幅を広げよう	24
おわりに	29
【おまけ①】 話題探しの奥の手	32
【おまけ②】 会話が続く万能の型	37
【おまけ③】 沈黙対策	44

【第5章】話題の源で深い関係を築くコツ

紹介してきた3つの話題は
相手が誰でも気軽に振ることができる万能話題です。

これらを使って会話していけば、
職場の人や初対面の人などより多くの人たちと
気軽に雑談できるようになれることでしょう。

ただ、第一回のテキストでもお伝えしたように
「気軽に振れる話題＝無難な話題」でもあります。

ちょっとした世間話には最適でも、

「もっと深い関係になりたい！」

「この人にとっての特別な存在になりたい！」

という場合には、これら3つの話題だけでは
ちょっと力不足に感じることも出てくると思います。

では、プライベートで長期的に付き合える仲に
なりたいときは、どうすればいいのでしょうか？

カギは「話題の源」にあります。

話題の源

話題の源は、私と相手の中にあります。

それは「お互いの興味」です。

ここまで紹介してきた「天気」や「季節」、
「ここから見えるもの」といった話題が
どうして誰にでも気軽に振れるのかというと、

「誰もが興味を持つことだから」

が答えになります。

ただ、これらの話題に対する興味は
大体の場合がそこそこ止まりです。

天気予報士でもなければ「いつも天気に興味津々！」
なんて人はそういませんよね。

だからちょっとした世間話には最適ですが、
もっと深い関係になりたい場合には
お互いがより強い興味を示せる話題を
見つけることが重要です。

そして何に興味があるのかは
人によって大きく異なるため、
具体的に「これを話題にしましょう」と
示すことはできません。

お互いにとってベストな話題は、
会話しながら探っていく必要があります。

今から探り方のコツをお伝えします。

自身の興味を再確認しよう

コミュ障さんは自分のことをあまり発信しないので、
「自分がどんな人間なのか」を
自身でもよく把握できていない傾向が強いです。

だから「あなたが興味のあることは何ですか？」
と訊かれても、咄嗟に出てくるのは3つ程度…
という方が多いです。

そこでまずは、

「自分は何に対して興味があるのか？」を
思い返して再確認することから始めてみましょう。

「興味のあること」と聞くと
好きなものを思い浮かべるかと思いますが、
それだけではありません。

興味にはプラスとマイナスがあります。

プラスの興味には「好き」「得意」などがあります。

対するマイナスの興味は

「嫌い」「苦手」「コンプレックス」。

これらも大事な話題のタネになるのです！

例えば、僕は洋服を買うことが好きですが、
店員にしつこく接客されるのはすごく苦手です。

だから

「見たいお店はあるけど、
今日は買う予定もないから接客されたくないな…」
という場合、僕はどうするかというと…

遠くからお店の様子をチラチラとうかがって、
店員が他のお客さんを接客しはじめた際に
サーっと入り、急いで店内を見るようにしています。

おとりとなるお客さんが来ないときは
あきらめて帰ることすらあります。

このように人は嫌いなことに対しても興味津々で、
それに関するネタも
探せばたくさん出てくるものです。

- ・ どれだけ嫌っているのか？
- ・ 避けるためにどんな小細工をしているのか？

そんな話も人がらが色ごくあらわれるので、
共有してみるとすごく面白かったりします。

また、「話し方の巻」や「内向型の巻」でも
お伝えしたように、

欠点やコンプレックスが一致した人とは
強い仲間意識が芽生えるもの。

そして一致していない場合（相手は得意な場合）も、
「どうすればうまくできますか？」
などと相談することでも仲を深めることができます。

人は自分を頼ってくれた人のことを
好きになる性質があるからです。

このようにマイナスの興味も
特別な関係を築く上では欠かせない要素です。

ぜひご自身の興味を
一度じっくり思い返してみましょう。

《ワーク T-6》 興味リストを作ろう

- ・ プラスの興味（好き、得意）
- ・ マイナスの興味（嫌い、苦手、コンプレックス）

をそれぞれ思いつくかぎり書き出してみましよう。

リストに書く内容はなにも

今のプラス・マイナスだけに限りません。

前回お話ししたように子供時代の話も共有することも親しみにつながるので、

昔ハマってたな～とか、

小学生の頃は嫌いだったな～といった

過去の興味も思い出して書いてみましょう。

解答例

【プラスの興味】

カフェで読書、小説(米澤穂信,辻村深月)、鶏のから揚げ、サンマルクカフェのチョコクロ、干し芋、冷凍パスタ、みなとみらい、洋服のコーディネート、ユニクロ、ニューバランスのスニーカー、散歩、神社、ショッピングモール巡り、ネット通販(Amazon,ゾゾタウン)、アメトーーク!、Amazon プライムでアニメや映画を観る、仮面ライダー、3月のライオン、ブログを書く

〈子供のころ・学生のころ〉

ミニ四駆、ポケモン、ドラクエ、ドラゴンボール、SDガンダムのプラモデル、陸上部(短距離・三段跳び)

解答例

【マイナスの興味】

接客のしつこいお店、初めてののお店に入ること、満員電車や人ごみ、待つこと(レジやエレベーター)、絶叫マシン、ホラー映画、酒癖の悪い人、お酒、客引き、わさび、手先が不器用、SNS、人の顔を覚えること、ノリノリなテンション、電話、周りの目を気にしすぎる

〈子供のころ・学生のころ〉

音楽の歌のテスト、アクションゲーム(マリオとか)、先生に質問すること、ファッションに無頓着、コミュ障

あなたの興味を発信していこう

あなたが何に興味があるのかは、
発信しなければ周りに伝わりません！

実は相手も同じものが好きなのに、
それをお互い知らないままだったら…？

本当はすごく親しくなれるはずだったのに、
その可能性が消えてしまうかもしれません。

それじゃ勿体ないですよ！

チャンスがあれば、自分から発信してみましょう。

マッチしていれば必ず相手は
「私もです！」と名乗り出てくれます。

実際、僕が主催している

コミュニケーション講座でもある生徒さんが

「自分、アニオタなんです」と言ったら、

「私もオタクです」「私もオタクなんです」と、

次々とオタクのカミングアウトが

続いたことがありました。

マニアックな趣味やコンプレックスなど、

打ち明けるのに抵抗ある興味もあると思います。

しかし、そういう他人に言いにくい興味ほど

マッチしたときの結びつきは強くなります。

もちろん出会った人全員に話す必要はありません。

そこそこの関係でいいかなと思う人には、
3つの話題を使ってそこそこの会話だけ
していればいいと思います。

でも、

「この人とはもっと深く付き合いたい！」

「この人はなんだか自分と同じ臭いがするな」

などと感じたときには、

ぜひ勇気を出して打ち明けてみましょう。

いきなり「私、○○が好き(嫌い)なんです」と
伝えるのは不自然に感じてやりづらさを感じるなら、
3つの話題と組み合わせるのがオススメです。

例えば近況と組み合わせて、

「来週、会社の飲み会があるんですよ。
でもうちの会社はノリのいい人が多くて…。

私は人見知りだしお酒も弱いので、
正直行くのが憂鬱なんですよね～。」

といった具合です。

共有すること自体に意味がある

人の興味は一人一人まったく異なるので、
深い部分でマッチする確率は正直高くありません。

とくに趣味なんて種類が多すぎるので
そうそう合わないものです。

だからこそ、マッチした人とは
一気に親しくなれる可能性があるのですが、

実は、マッチしなくてもいいのです。

なぜなら、お互いの興味を共有することで
「この人にはこの話題を振ればいいんだ」
という鉄板ネタがわかるからです。

相手の鉄板ネタを知っておくだけでも
話題探しに困ったとき大いに役立ちます。

例えば、僕は本と洋服が好きなので

「最近どんな本読みましたか？」

「今期モノの洋服は何か買いましたか？」

などと質問してもらえば、
何かしら話せるネタは出てきます。

たとえ興味が合わなかったとしても、

「共有すること自体に意味があるんだ」

と心得ましょう。

相手の興味に寄せていこう

なかなか興味は合わないけど

「あの人とはもっとお近づきになりたい！」

と思ったときはどうすればいいかというと…

相手が興味を持っていることを訊きだして、
あなたもそれを体験してみればいいのです！

もし、あなたがこれから

友達や恋人を作っていきたいと思っているのなら、
これ以上にオススメな方法はありません！

僕自身、もともと興味の幅は狭いタイプなので
この方法はよく使っていました。

- 相手の好きな映画を観てみる
- 相手の好きなアーティストの曲を聴いてみる
- 相手のハマっているお菓子を買って食べてみる

そうやって共通の体験が増えれば増えるほど、
楽しく会話できる機会もどんどん増えていきます。

例えば、

相手が大好きなドラマがあったとして、

それを自分は見たことがなかったら

「どんなストーリーなの？」

「誰が主演やってるの？」

といった情報のやりとりに偏ってしまう人が

ほとんどのはず。

もちろん、人から質問を使うなどすれば

人からの共有もできるにはできますが、

それより自分もそのドラマを
実際に見てしまったほうが、
会話を盛り上げるのが段違いで楽になります。

「第6話のあのシーンは鳥肌ものだったよね！」とか
「登場人物の中だと誰が一番好き？」といったように、
より深い人からの共有も簡単にできます。

特別な関係になりたいのなら、
共通の話題を増やす努力をしましょう。

「あなたと仲良くなりたいんです」
という気持ちを行動で示しましょう。

興味の幅を広げよう

あなたの職場に、

AさんとBさん 二人の男性が入社してきました。

はたしてどちらの人と会話してみたいか？

どちらの人の方が魅力的だと感じるか？

考えながら読み進めてみてください。

まず、Aさんはこんな人です。

旅行、しません。

スポーツ、しません。

映画、観ません。

音楽、聴きません。

休日は、家でゴロゴロしながら

だらだらと YouTube を見えています。

対するBさんはこんな人です。

旅行は、年一回は必ず行きます。

スポーツは、友達とよくテニスをしています。

映画は、話題作は一通りチェックしています。

音楽は、たまにカラオケに行きます。

好きなバンドのライブにもよく行きます。

休日は、土日のどちらかは必ず出かけます。

さて、

どちらの人と会話したほうが楽しそうでしょうか？

どちらの人のほうが魅力的でしょうか？

…もちろんBさんだと思います。

なにに興味を持つのかは自分では
コントロールしにくいところではあるけれど、

やっぱりAさんみたいな人だと、
周りの人達からは「魅力的な人だな～」と
感じてもらいづらくなってしまいます。

普段から少しでも気になったモノを見つけたら
面倒くさがらずに手を出してみる。

同じ生活、同じ休日ばかりを繰り返さないで
新しいことにチャレンジしてみる。

これは話題の引出しを増やす上でも、
自分の魅力をあげる上でも、とっても効果的です！

なにも習い事をはじめるとか、
サークルに入るとか、
本格的な趣味を増やすとか、
そんな大げさなことでもなくてかまいません。

詳しくなる必要もありません。

一回やってみて「やっぱり合わないな～」と思えば
すぐ辞めてしまってもいいのです。

それでも全くやったことがないと、
一回でも経験があるのとでは、

今後その話題になったときに
話せる量も質も大きく違ってきます。

僕の場合、

気になったものは大した金額でなければ
実際に買ってみるようになっています。

気になった本を買ってみたり、
コンビニで新作おにぎりがあったら食べてみたり、
カフェで期間限定メニューを頼んでみたり、
面白いガチャガチャがあったら回してみたり、
普段着ないテイストの洋服を試着してみたり。

これくらいならあなたも

今日からチャレンジできそうじゃないですか？

まずは何か一つ、

気になってはいたけれど

何となく先延ばしにしていたものを探して

チャレンジしてみましよう！

おわりに

話題の振り方・探しの方法について
学んできました。

とにかく大切なことは、

- ・ 見つけた話題のタネはまず口に出してみる
- ・ いざ会話が始まったら人がらを共有する

この二つを意識して会話していきましょう。

コミュ障さんにとくに力を入れてほしいのが、
自分の人がらや、自分の興味を人に伝えることです。

きっと中には

「私の話なんて誰も興味ないんじゃないか…」

という気持ちがブレーキになっている人も
いらっしやると思います。

でももし仮に、
本当に誰からも興味を持たれていないとしたら、

そうやって自分のことを話さないことが
一番の原因なのかもしれません。

なぜなら何度も言うように、
仲を深めるヒケツは「人がらの共有」だから。

「興味を持たれていないから話さない」
ではありません。

逆です！

「自分のことを話さないから興味を持たれない」
のです！

誰かと深く関わりたいという気持ちがあるのなら、
少しずつでも自分を知ってもらおう努力を
していきましょう。

【おまけ①】 話題探しの奥の手

「まだまだ話題探しが苦手です」

そんな方のために

「超カンタン&超万能な話題の振り方」
を伝授します！

とりあえずこれさえ覚えておけば

「会話がまったく続かない！」

という事態がある程度防げる、
とっても便利なワザです♪

それは「質問お返し」です！

実は「話し方の巻 第2回」でも

紹介したワザなのですが、覚えていますか？

おさらいになりますが、
質問お返しとはこんなスキルです。

例えば、相手から

「週末どっか出かけた？」と質問されたとします。

まずはもちろん、普通に自分の話をしていきましょう。

そして、私の話が一段落したら、
今度は自分がされた質問をそのまま返します。

「○○さんはどこか出かけました？」と。

以上です！

超簡単ですよね♪

たったこれだけで、自分で話題を考えなくても
「私の話」 + 「相手の話」の2段構成になるので
会話が約2倍 長続きします！

さらにこの質問お返し、
「あなたと会話できてよかった！」
と相手に満足してもらえる効果まであるのです。

と言うのも、

あなたが質問されたその話題、
実は、「相手こそが話したがっていた話題」
なのかもしれません。

ちょっと話したいことがあるけど、
自分からは何となく切りだしにくい…。

そんなとき人は、
あえて質問から入ってくる場合があります。

仕事の悩みや恋愛相談などでとくに多いです。

だから例えば、

「最近仕事どう？」「今の仕事、楽しい？」

「彼氏（彼女）とは上手くやってる？」

などの質問を受けたときには、
必ず質問お返しをしてあげてくださいね。

それが今、
相手が一番話したい話題である可能性は高いです！

いずれにせよ、

「使えば必ず会話が続くから、使わないと損である」

「訊かれたことは、訊き返すのが会話のマナーである」

それくらいの意識でどんどん使っていきましょう。

【おまけ②】 会話が続く万能の型

第一回目のテキストでもお伝えしましたが、
会話が始まるキッカケは次の4つです。

- 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

それぞれの場合の

理想的な会話の流れを紹介します。

といっても基本は次の2パターンです。

A：相手が話す→関連する話題で私が話す

B：私が話す→関連する話題を相手に振る

A：相手が話す→関連する話題で私が話す

こちらに属するのが

「④ 自分が相手に質問する」「② 相手がなにか話す」
です。

④の理想の流れは前回のテキストで紹介しましたね。

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



②は最初の質問がなくなったパターンです。

会話が続く万能の型

① 相手が話しはじめる



② その話を丁寧に聴く



③ ひと段落したら

「コネクトーク」で私が話す



B：私が話す→関連する話題を相手に振る

こちらに属するのが

「③ 相手が自分に質問する」「① 自分がなにか話す」
です。

相手が質問してきた場合には、

イチブツタスで答える→質問お返し
という手順で会話を進めていきます。

会話が続く万能の型

① 質問形で話題を振られる



② イチブントラスで答える



③ ひと段落したら

「質問お返し」で話題を振り返る



④ 相手の話を丁寧に聴く



②は最初の質問がなくなったパターンです。

会話が続く万能の型

① 私が話しはじめる



② 質問して同じ話題を振る



③ 反応や質問を使って丁寧に聴く



もちろん話題によっては
この通りに進められないケースもありますが、
なるべくこれらの型に持っていけるよう
流れは覚えておきましょう。

A、B どちらのパターンにも言えることですが、

せっかく会話が始まったなら、

その話題をとことん使い倒すことが大切です。

どちらか一方が話しただけで

その話題を終わりにしてしまうのは

もったいないです。

相手が話したら、

そのあと私も関連する話題で話す。

私が話したら、

そのあと相手にも似た話題で話してもらおう。

そうやって1つの話題を有効活用していきましょう。

【おまけ③】 沈黙対策

会話が途切れて沈黙が訪れるのが怖い。

沈黙するたびに

「どうしよう、何かしゃべらなきゃ！」

とアタフタしてしまう。

そんな悩みをどうにかしたくて

この講座を受講した方も多いと思います。

でも、

どんなに話題を見つけるのが上達しても、

沈黙をゼロにすることはできません！

だから沈黙との正しい付き合い方を学びましょう。

まず、電車の中や喫茶店に入ったときに、
近くにいるカップルや友人ペアの会話に
耳をそばだててみてください。

意外と沈黙しているものですよ。

それでも二人のあいだに気まずい雰囲気はなく、
しばらくしたらまたフツーに会話が再開されます。

少し考えてみれば当然ですが、
一緒にいるからといって、
その間ずーっと会話しつづけるなんて不可能です！

まずはそこに気づき、

- ・沈黙はあってもいいものだ
- ・むしろあるのが当たり前だ

という事実をしっかりと認識しましょう。

「どうしよう、何かしゃべらなきゃ！」

なんてアタフタすると、

その焦りは相手にも伝わって

余計に気まずい雰囲気呼び寄せてしまいます。

もちろん、何分間もお互い黙ったままだと

変な空気になってしまうときもありますが、

数十秒～1分程度の沈黙なら

気にする必要はありません。

たとえ話題が見つからなくても、

どっしり構えていることが大切です。

とはいえ、

「そう思えないから苦労してるんじゃないか！」

という人もいらっしゃると思うので、

一つオマジナイを伝授します。

それは、「責任は半分こ」。

会話がなくて沈黙しているということは、

相手も今は話題がないということです。

だったら

「この沈黙の責任はお互い半分ずつだよね」

と開き直ってしまえばいいのです。

(もちろん、口には出しませんよ)

あとは頭の中でウキウキする音楽

(ミッキーマウスマーチとか)を流しておけば完璧！

これだけでも罪悪感が減って
いくらか落ち着けるはずです。

たまに

「このオマジナイでも罪悪感が抜けません！」
という方がいらっしゃるんですが、

それは

「自分から一度も話題を振れていないから」です。

会話のスタートを 100%相手に任せていたら、
申し訳ないと感じるのは当然です。

- ・ 講座で学んだ3つの話題
- ・ 質問お返し

これらが少しでも使えていれば、

「一度も話題が振れない」という事態は
必ず回避できます。

半々とはいかなくとも、

せめて3回中1回は

自分から会話をスタートできるようになりましょう。

そうすれば罪悪感も自然と消えていきます。

人は焦れば焦るほど冷静に物事を考えられないもの。

次の話題を探すのは、

ひとまず落ち着いてからでも遅くないですよ！