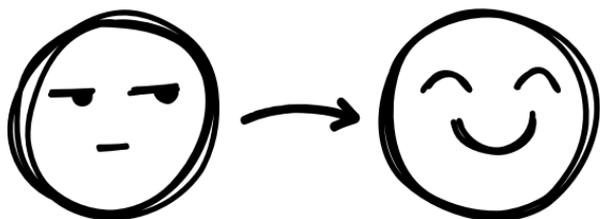


村本篤信

MURAMOTO ATSUNOBU

話しやすい人
になれば



人生が変わる

■ 「話しやすい人」と呼ばれて

みなさん、はじめまして。村本篤信むらもとあつひと申します。

おそらくほとんどのの方が、「誰?」「知らんがな」と思われたでしょうが、私は大学卒業後、8年強の印刷会社勤務を経て、2003年から20年近く、フリーランスのライター・エディターをしています。

これまで携わった書籍のトータルの売上げ部数は、300万部近く。

ほかに、さまざまな分野の著名人や専門家、経営者などに取材をし、雑誌や広報誌、ウェブメディアの記事としてまとめたり、コラムを書いたり、時々は舞台、ドラマの脚本を書いたりしてきました。

一方で私は、1994年から30年近く、ドラァグクイーン「エスムラルダ」として新

宿二丁目を中心に活動しており、メイクをしてイベントやメディア等に出演し、ショーをしたりMCをしたり、歌ったりお芝居をしたりしています。

昼も夜もちょっと特殊な仕事をしているとはいえ、私は特別何かのジャンルに詳しくなかったり、何かを極めたりしているわけではありません。読みやすく伝わりやすい文章を書くような心がけてはいますが、筆が速いほうではありませんし、私よりも文章の上手い方はたくさんいらっしゃるでしょう。

ただ、そんな私が、ライターとして18年、ドラァグクイーンとして27年、なんとかやってこられた理由の一つは、私が――

話しやすい人だったことにある

と思っています。

自分で言うのもなんですが、私は今まで、人からよく「話しやすい」と評価されてきました。

もしこれらの言葉がすべてお世辞だった場合、これから私が書くようにしていることは

すべてなんの説得力も持たない、ただの机上の空論、砂上の楼閣ろうかくになってしまっているのですが、実際に多くの人が心を開き、いろいろなことを話してくれたことを考えれば、おそらく真実ではないかと思えます（そう信じたい）。

そして、話しやすい人であることは、ビジネスにおいてもプライベートにおいても、大小さまざまなメリットをもたらしてくれました。

話しやすい人だと、取材がスムーズに進みますし、たくさんの人と仲良くなることができ、情報も集まってきました。

私はフリーランスになって以来、営業活動らしいことをほとんどしたことがなく、仕事はすべて、人とのつながりによって舞いこんできました。そんなご縁をいただき、育むことができたのは、話しやすい人だったおかげではないかと思うのです。

やや前置きが長くなってしまいましたが、この本のテーマは「話しやすい人について」です。

私は決して、話しやすい人になろうとはしなかったわけではないので、どれほど実践的で役に立つことをお伝えできるかわかりませんが、話しやすい人になるにはどうすれば

いいのかを、みなさんと一緒に掘り下げていきたいと思います。

■ 話しやすい人になることで得られる4つのメリット

『話しやすい人になれば人生が変わる』という、やや大げさなタイトルをつけているこの本ですが、ここで、「話しやすい人になると、どのように人生が変わるのか（どのようなメリットがあるのか）」についてお話ししておきたいと思います。

とはいえ、話しやすい人たちの事例を集め、享受しているメリットや人生の変化の度合いを客観的に測定し統計をとった……わけではありません。

これからお話しするのは、あくまでも話しやすい人とよく言われる私の、非常に主観的な意見にすぎないことを、あらかじめご了承ください。

さて、人から話しやすい人と思われることで得られるメリットとしては、次のようなものが考えられます。

- ① 人と話すことが増え、人の輪が広がりやすくなる
- ② 情報が集まりやすくなる
- ③ 仕事がスムーズに進みやすくなる
- ④ 結果として、人生が楽しくなる

【メリット①】 話しやすいと、人の輪が広がる

①に関しては、あらためて説明するまでもないかもしれませんが。

もし目の前に、穏やかで明るい表情の人と、イライラした表情の人がいて、どちらかに話しかけなければならぬ場合、みなさんはどちらに話しかけますか？

あるいは、何を言っても受け入れ、前向きに肯定してくれる人と、何を言っても否定し、ネガティブにとらえる人がいたら、どちらと話したいと思いますか？

多くの人は、おそらく前者を選ぶのではないでしょうか。

話しやすい人になれば、人から話しかけられる機会が増え、話したいと思われることも多くなるため、自然と人の輪が広がり、関係も深まりやすくなります。

人の輪が広がれば、さまざまな情報を知ったり、チャンスが舞いこんできたりしやすくなりますし、思いがけない人と知り合いになることもあります。

それだけで日々の生活が、そして人生が、楽しく充実したものになるでしょう。

【メリット②】 話しやすい人のもとには情報が集まってくる

次に②についてお話ししましょう。

みなさんはふだん、情報をどこから入手していますか？

本や新聞や雑誌などの文字情報、テレビやラジオ、ネットやSNSから入手することがほとんどだと思いますが、人との会話から情報を得ることも少なくないでしょう。

ちなみに、私はかなりの「耳学問派」です。

文字を扱う仕事をしていながらナンですが、文字で読んでもちつとも理解できず頭に

も入ってこなかった情報や知識が、**人に説明してもらったおかげですんなり理解できた**……ということが、よくあります。

さらに、ビジネスでもプライベートでも、いろいろな人と知り合い、会話を交わす中で得られた情報や知識がたくさんあり、それらの人生におけるお役立ち度は、メディア等から得た情報や知識をはるかに凌駕しのぎしているように思います。

私自身は、話しやすい人だったおかげで、幅広くさまざまな話を聞くことができ、自分一人では知りえなかった知識や情報が増え、人生が豊かになったと感じています。

また、話しやすい人になると、人から「ここだけの話」を聞かされたり、悩みを打ち明けられたりする機会も増えます。

【メリット③】 話しやすい人は、仕事をスムーズに進めやすい

そして③についてですが、話しやすい人だと思ってもらえることが、フリーランスのライターという私の仕事にとって非常に有利であることは間違いありません。

まず、話しやすい人、一緒に仕事をしやすい人だと思ってもらえれば、仕事を依頼される機会が増えます。実際私は、実力はともかく、これまでその一点だけを武器に、なんとか食いつないできたようなところがあります。

取材をする際も、相手が私を話しやすい人だと思い、リラックスしてくれば、必要な話をスムーズに聞き出すことができますし、普通ならなかなか知りえない裏話などを聞かせてもらえることもあります。

もちろん、ライター以外の仕事をしている人にとっても、話しやすい人であることは、多くのメリットをもたらすでしょう。

話しやすい人には、**社内外からさまざまな有益な情報が集まってきます**。

営業職やお店を経営している人にとっては特に、話しやすい人であることは、売上げをアップするうえで必要不可欠なスキルでしょう。

管理職にとっても、話しやすい人であることは重要です。

たとえば、仕事でミスをしたときやトラブルに巻きこまれたとき、上司が怖い人、話しにくい人であれば、部下は報告・連絡・相談をせず、一人でなんとかしようとしてし

まいがちです。私が部下なら、間違いなくそうします。その結果、上司が気づいたときにはすでに手がつけられないほどの大惨事になっていることもありえます。

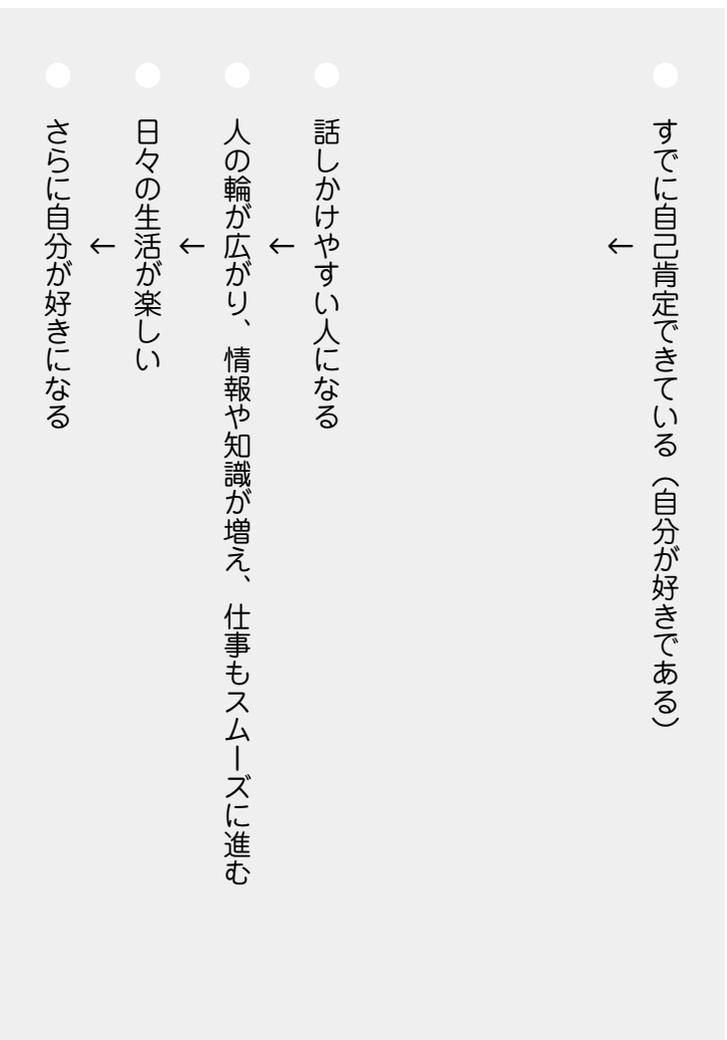
しかし、上司が話しやすい人であれば、**部下もいままに報・連・相しやすいため**、ミスやトラブルを未然に防いだり、事が大きくなる前に、早めに対処したりできる可能性が高まります。

その結果、会社から「リーダーシップがある」と評価されることにもなるでしょう。

【メリット④】話しやすい人は、「いい循環」が生まれやすい

最後に、④についてお話ししましょう。

「話しやすい人は、自己肯定できている人だ」といった趣旨のことを、163ページで、**ていねいに書いていますが、話しやすい人の場合、**



という循環が生まれやすく、結果的に人生が楽しくなりやすいといえます。

もちろん、こうした循環を望ましいと感じるかどうかは人それぞれです。たまたまこの文章を読んでしまったみなさんの中にはもしかしたら、

「いや、自分はむしろ、一人であるほうが気楽でいいし、人の輪が広がらなくても、仕事でそんなに成果を上げられなくても、十分幸せだし、自分のこと好きだし……」

第1章

テクニク編

これだけ押さえておけば大丈夫！

● STAGE 1 リラックス上手になる

01	「深呼吸」で自分をリラックスさせる	20
02	「緊張してもいい」と自分に許可を出す	26
03	「ゆったりトーク」でイライラを抑え、安心感を与える	30
04	「ゆるふわな雰囲気」で相手をリラックスさせる	34
	STAGE 1 まとめ	43

はじめに

2

という方もいらっしゃるかもしれませんが、その考え方、価値観はもちろん大あります。みんなが話しやすい人にならなければいけない、みんなが高いコミュニケーション能力を持っていないといけない、みんながスムーズに仕事をこなさなければいけないなどは、私も思っています。使い古された表現ですが、「みんな違って、みんないい」のです。ただ、あなたが

「もっと自分を好きになりたい」

「もっといろいろな人と仲良くなりたい」

「もっと仕事の成績を上げたい」

と考えているなら、もしかしたら、話しやすい人になることが、その助けになるかもしれません。

● STAGE 2 見せ方上手になる

05 話しやすいと思ってもほえる「表情」と「視線」のポイント……………44

06 「前傾姿勢」と「メモ」で自分と相手をその気にさせる……………53

STAGE 2 まとめ……………57

● STAGE 3 レスポンス上手になる

07 会話中、なぜか「つまらない？」と訊かれてしまう人へ……………58

08 「あいづちのバリエーション」を増やす……………62

09 相手の話を「否定しなご」……………65

10 意見を言うときは「断定しなご」……………72

11 「SW1H質問法」で、会話を深め、広げる……………78

STAGE 3 まとめ……………83

● STAGE 4 聞き上手になる

12 「聞き上手」になることが話しやすい人になる力キ……………84

13 相手の話を「ゆえきひなご」……………92

14 聞き上手になるのをまたげる要因……………96

15 「反復」して「沈黙」する……………101

16 「フラット」に話を聞く……………107

17 「下調べ」でワンランク上の聞き上手に……………112

STAGE 4 まとめ……………119

● STAGE 5 話し上手になる

18 「いつでも」相手の気持ちの「をききえい話」……………120

19 「自分の話」は適度に混ぜる……………126

20 「言葉の選び方」に気をつける……………132

21 「話題の選び方」に気をつける……………136

STAGE 5 まとめ……………149

第2章

マインド編

話しやすい人はこう考えている！

- 01 他人に興味を持つ 152
- 02 他人を尊重する 157
- 03 自分自身を受け入れる 163
- 04 自分を大きく見せようとしなさい 174
- マインド編 まとめ 183

第3章

シチュエーション編

話しやすい人はこう切り抜ける！

- 困ったシチュエーション① 「悪口トーク」が盛り上がっているとき 186
- 困ったシチュエーション② 「苦手な相手」と話さなければいけないとき 190
- 困ったシチュエーション③ 会話の最中、「気まずい沈黙」が続くとき 195
- 困ったシチュエーション④ 会話の最中、「地雷」を踏んでしまったとき 206
- 困ったシチュエーション⑤ 相手を怒らなければいけないとき 214
- 困ったシチュエーション⑥ 相手に謝らなければいけないとき 219
- 困ったシチュエーション⑦ 相手を褒めなければいけないとき 224
- 困ったシチュエーション⑧ 相手が「激しい感情」を見せているとき 229
- シチュエーション編 まとめ 241

- おわりに 242

第 1 章

テクニク編

これだけ押さえておけば大丈夫！

話しやすい人になるためには、誰にでも簡単に実践できるものから、少し難しいものまでいくつかのテクニクが必要です。
第1章ではそれらを

- STAGE 1 リラックス上手になる
- STAGE 2 見せ方上手になる
- STAGE 3 レスポンス上手になる
- STAGE 4 聞き上手になる
- STAGE 5 話し上手になる

の5つのステージに分けてご紹介しましょう。

01

「深呼吸」で自分をリラックスさせる

■ 話しやすい人は、自分自身と相手をリラックスさせられる

このステージでは、リラックス上手になるテクニックについてお話ししていきます。

多くの人から話しやすいと思われるために、まず必要なのは、**リラックスすること**です。

あなたが「この人、話しやすいな」と感じる人を思い浮かべてみてください。

その人にはどのような特徴がありますか？

あなたをリラックスさせてくれるような、**ゆったりした雰囲気**の持ち主ではありませんか？

誰かと話しているとき、あなたが緊張していたら、あるいはピリピリした雰囲気をかもし出していたら、その緊張やピリピリは相手に伝わり、相手も緊張したりピリピリしたりしてしまいます。

また緊張すると、頭が真っ白になって何を話したらいいかわからなくなる、相手の話が入ってこない、といったことも起こりやすくなります。

それでは、まともな会話を成立させることができず、相手も戸惑ってしまうでしょう。

■ 緊張すると、なぜ頭が真っ白になるのか

ちなみに、緊張して頭が真っ白になるのは、交感神経が優位になるためです。

私たちの体には、意思とは関係なく働く自律神経があり、自律神経は交感神経と副交感神経によって成り立っています。

この2つがバランスをとることによって、呼吸や体温、胃腸の働き、心臓の動きなどがコントロールされ、私たちの生命が維持されているのです。

このうち、交感神経が優位になると、体は緊張し活動に適した状態になります。

そして、心拍数や血圧が上がったり、呼吸が浅く激しくなったり、胃腸の働きが悪くなったり、瞳孔が開いて視野が狭くなったり、「考える」「感情をコントロールする」「判断する」といった役割をこなす脳の前頭前野ぜんとうぜんやという部分の働きが低下したりします。

これは、体を生命の危険から守るため、太古の昔に遺伝子レベルで組みこまれたシステムだといわれています。

たとえば山道で、こちらに向かって突進してくるイノシシに遭遇した場合、「イノシシはあと何秒でここまでやってくるだろうか」などと考える余裕はなく、闘うか逃げるかを一瞬で判断し、行動しなければなりません。

そのため人が緊張状態におかれると、脳の「考える」部分の働きが抑えられ、体が「火事場の馬鹿力」を発揮できるよう、心臓や肺の機能が一時的に強化されたり、筋肉に血液やエネルギーが集められたりするようになったのです。

緊張すると頭が真っ白になって何も考えられなくなったり、ドキドキしたり、筋肉が

こわばったりするのは、その名残りだと考えられています。

他方、副交感神経が優位になると、心身がリラックスし、休息に適した状態になります。

■ 深呼吸をして、副交感神経を優位にし、心身の緊張を解こう

おそらくみなさんの中には、目上の人や初対面の人に会うとき、どうしても緊張してしまうという人もいるでしょう。

私自身、たとえば以前から憧れていた人と初めて会ったり、ちょっと怖そうな雰囲気の人と話したりするときには、やはり緊張してしまうことがあります。

また、ごくたまにですが、取材をしていて質問や会話が続かなくなることがあります。予定していた質問に、先方が短い言葉でサクサクと答えすぎて取材時間が大幅に余ったり、何を訊いても同じ答えしか返ってこず、明らかに「取れ高とれたか」が少なかったりしたときです。

こうした場合は、先方の答えを掘り下げる、別の角度から質問をする、といったこと

が必要になりますが、相手がピリピリした雰囲気を出している方だったり、先方の発言内容が難解だったりすると、気が焦って頭が真っ白になってしまいます。

そんなとき、私が必ずやることにしているのが、深呼吸です。

緊張して交感神経が優位になり、心拍数が上がったたり呼吸が浅く激しくなったりすると、体が「今は緊張状態なのだ」と判断して、

- さらに心拍数が上がる
- 呼吸が浅く激しくなる

といったことが起こりやすくなりますが、副交感神経のスイッチを入れることができます。れば、心身をリラックスモードにすることができます。

そして、**もっとも簡単に体をリラックスさせられる方法が、深呼吸なのです。**

深呼吸をすると、「幸せホルモン」と呼ばれ、精神を安定させ、人に安心感や平常心をもたらす働きがあるセロトニンという神経伝達物質が脳内に分泌ぶんびつされます。

それに伴って副交感神経のスイッチが入って体が徐々にリラックスモードになり、交感神経優位の際の過剰な体の反応もおさまっていきます。

人と会う前に、あるいは話をしている最中に「緊張しているな」と感じたら、できるだけゆっくり、深く息を吐き、吸うことを、何度か繰り返してみましよう。

それだけでかなり気持ち落ち着き、リラックスでき、頭が真っ白になることもある程度回避できるはずです。

02

「緊張してもいい」と自分に許可を出す

■ 人は「〜してはいけない」と思えば思うほど、それを意識してしまっ

もう一つ、緊張をやわらげたいときに私が必ずやるのが、「緊張したらどうしよう」と思うのではなく――

「緊張してもいい」

と自分に許可を出してあげることです。

人は「〜してはいけない」と思えば思うほど、それを意識してしまいます。

みなさんの中にも、「緊張したらどうしよう」「緊張してはいけない」と思えば思うほど余計に緊張した……という経験がある人が、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、いつの頃からか私がやり始めたのが、

「緊張しなかったら、してもいいよ」

「緊張しても死ぬわけじゃないし」

と、心の中で自分に話しかけることでした。

別に、本気で「緊張してもいい」と思っていなくてもかまいません。

ただ、形だけでも何度か自分にそう語りかけることで、「そうか、別に緊張してもいいのか」という気持ちになっていくはず（たぶん）。

憧れていた人や怖そうな人と話すとき、失敗が許されないような場でトークや歌や芝居をするときなどに、「緊張してもいいよ」と心の中で呪文のように唱えているの

ですが、私の場合は効果があるような気がします。

もつとも、これがあらゆる人にあてはまるかどうか、私にはいまひとつ自信がありません。一、二度試してみても、かえって緊張したという場合は、ただちに使用を中止してください。

■ 自分が緊張していることを、事前に相手に伝えてみよう

人と話をするとき、もしくは人前で話すときなどに緊張をやわらげるため、私がよくやる方法としてはほかに、

相手に、自分が緊張しやすいこと、あるいは自分が緊張していることを、事前に伝えてしまう

というものがあります。

「くしてはいけない」と思えば思うほどかえってそれを意識してしまうのと同様、人は、**相手に何かを気づかれないようにしようとするほど、それを意識し、行動**

が不自然になってしまいがちです。

つまり、緊張していることを悟られないようにしたい、堂々としていると思われたいと思うと、かえって緊張したり、会話がぎこちなくなってしまうたりするので。

その点、最初に

「すみません、今、すごく緊張しています」

「私、めちゃくちゃ緊張しいのです」

と言ってしまうえば、もはや緊張を隠す必要はなくなりますし、「私、最初にちゃんと言ったもんね」「だから、相手には、そんな私を受け入れる義務があるもんね」（かなり自分勝手な言い分ですが）と開き直ることができます。

実際、よほど意地悪な人でない限り、最初にそう告げられたら、相手も「そうか、この人は緊張しているんだな」と温かい目で見守ってくれるでしょう。

03

「ゆったりトーク」で イライラを抑え、安心感を与える

■ イライラしているときほど「ゆっくり話す」

ここまでは、相手に話しやすい人だと思ってもらえるよう、緊張しがちな場面で自身をリラックスさせる方法についてお話ししてきました。
では、**ピリピリした雰囲気を感じさせない**ためにはどうしたらいいのでしょうか。

相手に腹を立てていて、不快な思いをさせたい、威圧したいということであれば、そのままでもかまいませんが、まったく関係ないことでイライラしている場合、その感情をコントロールできるようにすることも、話しやすい人になるためには必要です。

もしあなたが何かいらだっているのなら、やはり深呼吸をすることをおすすめします。

そのうえで、**できるだけゆっくり話す**ように心がけてみてください。

自分が「ゆっくりだ」と感じるスピードより、さらにゆっくり話すのがポイントです。

取材時の音声や、ステージやメディアで自分が話している声を聞くたびに思うのですが、体感意外とあてになりません。自分ではゆっくり話しているつもりでも、他人の耳にはまだまだ早口に聞こえる、ということがよくあります。

ゆっくり話すと、そのペースに心が引っ張られて、気持ちも落ち着きます。それだけで、相手にピリピリ感が伝わりにくくなるはずですよ。

■ ゆっくり話すと、相手に安心感を与えられる

ゆっくり話すと相手から、落ち着いた人、おらかな人、優しい人と思われやすく、相手に安心感を与えるというメリットもあります。

早口で話す人、まくしたてるように話す人は、頭の回転が速い人、はきはきした人と思われやすく、話術がとまなえば、楽しい人、面白い人と思われることもありますが、相手を緊張させたり、軽薄な人という印象を与えたりすることも少なくありません。さらに、こちらが早口だと、相手は話すタイミングを見つけづらく、聞き逃しや聞き間違いなどが発生しやすいというデメリットもあります。

自分は早口だ、焦ったり緊張したりすると早口になりやすい、という自覚がある人、あるいは、自覚はなくても何かを話したあとでよく聞き返される人、「もうちよつと落ち着いて話して！」とよく注意される人は、話をするとき常に、

- 相手にきちんといねいに伝えようという意識を持つ
- □を開く前に深呼吸をして、気持ちを落ち着かせる
- 自分が「ゆっくりだ」と感じるスピードより、さらに一段ペースを落として話す

- 文章に読点「、」を入れるのと同じような感覚で、話の途中にちよつとした間を置く

といったことを心がけるといいでしょう。

もつとも、ゆっくり話しすぎるのも、ときには人をイライラさせてしまいます。

話すときの適切なスピードは、一般的に**1分間で300文字話す速さ**、キャスターがニュースを読む速さだといわれています。

自分の話すスピードがどの程度なのか、一度計ってみるといいかもしれません。

04

「ゆるふわな雰囲気」で 相手をリラックスさせる

■ 「やわらかい表情」と「やわらかい感情」で相手と向き合う

次に、会話の相手が緊張しているとき、その緊張をほぐす方法についてお話ししたいと思います。

初めて会う人と話すときや、ライターとして取材をするとき、相手の方が緊張していることがしばしばあります。

そんなとき、私は相手の緊張がほぐれるよう、できるだけのことをします。

打ち解けるためにも、取材をスムーズに進め、さまざまな話を引き出すためにも、相

手にリラックスしてもらう必要があるからです。

相手の緊張をほぐすうえでポイントとなるのが、「ゆるふわな雰囲気」です。

時折、陽気で快活で、相手の緊張をパワーでほぐしてしまう人もいますが、それがうまくいくかどうかは、持って生まれた性格やコミュニケーション力に左右されます。

また、陽気さや快活さは、場合によっては相手に「圧」を感じさせ、より緊張させたり萎縮いしゆくさせたりする可能性があります。

しかし、ゆるふわな雰囲気をかもし出し、相手の緊張をほぐすという方法であれば、誰にでも比較的簡単に実践できるのではないかと、私は思います。

そして、ゆるふわな雰囲気を出すためには、

- ① やわらかい表情
- ② やわらかい感情
- ③ やわらかい話し方

の3つが必要です。それぞれについて、順にお話ししていきましょう。

まず、①やわらかい表情。

ただでさえ緊張しているときに、相手が厳しい表情をしていたら、誰でも余計に緊張してしまうでしょう。

逆に、相手がにこやかな表情、穏やかな表情であれば、最初は緊張していても、徐々に緊張感がほぐれていくはずですよ。

やわらかい表情を作るためには、**まず意識的に口角を上げてみましょう。**口角を上げると、それにつられて表情全体がやわらかくなります。

口角を上げる効果については、STAGE2で詳しくお話しします。

次に、②やわらかい感情。

表面をどれほど取りつくろっても、感情はどうしても雰囲気にはじみ出てしまいます。イライラしていたり怒っていたり、相手に対し何かしらネガティブな感情を持つていたりすると、気づかないうちに態度に出て相手に伝わり、相手をより緊張させてしまい（もしくは不快にさせてしまい）ます。

もし、直前までに嫌なことがあってイライラや怒りを感じていたとしたら、深呼吸をすること、ゆっくり話すことなどによって、その気持ちをリセットしましょう。

あなたが会話をしている相手に対し、何かしらネガティブな感情や苦手意識を持っている（しかし、その相手に話しやすい人だと思われたい）場合は、いったんその感情を脇におく必要がありますが、その際にも深呼吸をするというのは有効ですよ。

深呼吸をすると気持ちが落ち着き、**相手へのネガティブな感情が薄れる**ことができます。

あるいは、「脳をだます」という方法もあります。

たとえば、口角を上げたり、穏やかな口調で話したり、会話をしながら**相手のいいところを見つけよう**としたり、会話中、折に触れて「この人、いい人だな」「この人、面白い人だな」と心の中で思うようにしたりすると、意外と脳がだまされて、「自分は今、この会話を楽しんでいる」「自分は今、優しく穏やかな気持ちで相手と話している」という錯覚に陥ったり、相手へのネガティブな感情が薄れたりすることがあります。

このやり方は向き不向き（脳がだまされやすい人とそうでない人）がありますし、どうしても相手のいいところが見つからず、失敗することもあります。機会があったらぜひ試してみてください。

■「やわらかい話し方」を心がける

最後に、やわらかい話し方。

声のトーン、話すペース、言葉の選び方、会話の内容など、あらゆる面でゆるふわ感を出していきたいでしょう。

生まれ持った声の質はなかなか変えることはできませんが、自分比でかまいませんので、**やや低めの落ち着いた声**で話すこと。

少しゆっくりめのペースで話すこと。

会話の冒頭だけでもこの2つを心がけることで、相手の緊張はかなりほぐれるのではないかと思います。

そのうえで、できれば、次の3つに気をつけるといいでしょう。

- 相手の発言などを否定せず、基本的には共感モードを貫く
- 相手の発言をせかさない
- やわらかい言葉を使う

緊張しているときに、発言などを否定されたり、意見をせかされたりすると、余計に緊張してしまふ。

そんな経験をしたことがある人は少なくないはず。

どうしても受け入れがたい発言などがあつた場合は別ですが、特に最初のうちは、相手の言ったことに対しては、「そうですね」と受け入れ、**共感を示す**。相手が何を発言するか一生懸命に考え、焦っているようであれば、周りの景色を見る、ほんやりしている（ふうをよそおう）などして、**静かに待つ**。

もしあなたのほうに、精神的・時間的にある程度余裕があるなら、そのような心配りをするとうまいでしょう。

立ち読みサンプル はここまで

また緊張している相手との会話において、**やわらかい表現を使う**ことは大事です。強い言葉を使う人と会話をすると、やはり人は緊張してしまいがちだからです。

とくに、ネガティブな発言をするときほど、やわらかい言葉で表現するといいでしょう。

言葉の選び方に関しては、STAGE5で詳しくお話しますが、たとえば「嫌い」と言いたいときに、「あまり好きじゃない」と言うだけでも、かなり印象が変わります。これについても、もしあなたのほうにある程度余裕があるなら、実践してみてください。

■ 相手を観察している感じを出さない

もう一つ、気をつけていただきたいのが、**相手を観察している感じを出さない**こと。

みなさんは誰かと話をしているとき、「あ、この人、私を観察しているな」と感じることはありませんか？

そんなとき、リラックスして会話を続けられる人は、そう多くはないはずです。たいていの人は緊張し、息苦しさ、話しづらさを感じるでしょう。

もちろん、人は誰でも会話をしながら、多かれ少なかれ相手を観察しているものです。観察しているからこそ、相手に合わせた的確な受け答えができたりもするので、観察すること自体が悪いわけではありません。

むしろ、的確に人を観察することができれば、世の中を渡っていくうえで大きな武器になるでしょう。

しかし、じっと見つめすぎたり、相手の身だしなみや持ち物、ちょっとした言動などに過敏に反応しすぎたりすると、相手は居心地の悪さを感じてしまいます。

中には、相手にプレッシャーを与えるため、萎縮させるため、「私は人をしっかりと見る、鋭い人間ですよ」というマウントをとるために、わざと観察している感を出しまくる人もいますが、話しやすい人と思われたいのであればそれは絶対にNGです。

心の中ではどれだけ観察していてもかまいません。