

サンプル

雑談 の 大辞典



野口 敏

会話の 糸口 切り口 非常口 が満載
このまま使えば、会話が必ず盛り上がる

春

出会いあふれる季節に使える
エピソードがいっぱい！！

はじめに

ようこそ雑談の辞典にお出でくださいまして、ありがとうございます。

本書はそのまま使えば雑談が盛り上がり、人と仲良くなれる。そんな話題を1年を通じて揃えようという壮大な試みです。

「マニュアルで会話ができるようになるものか」というご指摘は重々承知しておりますが、この雑談の辞典は多くの人を感じる懸念を跳ね飛ばし、本当に使える話題をこれでもかと紹介する作品なのであります。

なぜそんなことが言えるのかというと、ここで紹介する話題は全て生活の中にあるストーリーであって、誰もが経験のある出来事でできているからです。

生活の中の話題ならば、誰もが違和感なく受け入れられますし、さらに相手にも似たような話があって、きっと相手の話も聞かせてもらえます。

あなたが話し、相手も話す。これこそが雑談がはずむ大事なポイントなのです。

本書では4月、5月、6月に使える数々のエピソードをお伝えして参ります。

たとえば、「クーラーをいつからつけるか」「どこまでがまんするか」という話ならほとんど全ての人に当てはまり、しかも個人個人の違いが生まれて、人柄まで露わになり、そこに興味が湧くということがわかるでしょう。

そこに人が感じる気持ちを織り交ぜていくと、お互いが参加できる話になるから、会話が自然と盛り上がることになるのです。

たとえば、5月の話題。

『「暑くなる前にクーラーの試運転をしておきましょう」ってコマーシャルが流れているでしょう。「それは大事」と思ってクーラーのスイッチ押したら、あまりの涼しさにその日が今年のクーラー使いはじめ記念日になるよね』

こんな誰にでも当てはまるような日常の小さなお話が、この春の編だけで200以上も紹介されるのです。

おまけにそのあとの展開まで丁寧に紹介してあるので、そのまま雑談に使えるようになっていきます。

決して「4月の花はサクラとチューリップ」とか、「4月のイベントは入学式」のような歳時記の紹介ではありません。確実に雑談で使えて、相手も乗ってきて話がはずむ話題が満載です。

この「雑談の大辞典」の構想はかねてより持っておりました。

「こんな内容を、こんな流れで話せば、雑談ってはずむのです」と、ある程度の道筋を示すことで、会話が苦手な人にも参考にしてもらえるのではないかと考えていたのです。

しかし、1年間を通して使えて、しかもそのまま使えば話が必ず盛り上がるという夢のような作品を作るのは並大抵の努力では成し遂げられませんでした。

それが10年近くの試行錯誤の末に、読者のみなさまに喜んでいただける作品がようやくできたのです。

それをここで発表することにいたしました。

まずは著者の紹介を簡単に。

私、野口敏は、1989年にコミュニケーションスクールTALK&トークを大阪の淀屋橋で開校し、以来36年の間、コミュニケーションを研究し、また生徒にその内容を伝えてきました。

経営が安定するまで20年近く辛抱しましたが、2009年に発表した「誰とでも15分以上会話がとぎれない話し方66のルール（すばる舎）」が、120万部を超えるミリオンセラーとなって、ようやく自分の名前を世間の人に知ってもらうことができました。

著作は30冊を超えています。

受講者は講演会や教材での受講者を含めて、5万人超え。

現在はリモートや東京の新宿でも定期的に講座を開いているので、生徒は全国にいます。

雑談って何のためにするのですか？

「雑談などには意味がなく、役に立たないものだ」と信じているお堅い人もいます。

しかし雑談には明確な目的が備わっています。

人間の持つ最高の才能、それは協力することにあります。何万人もの人が同じ意思の下で協力できるのは人間だけです。この才能のお陰で私たちは地上の支配者になりました。

しかし人間は1人だととても弱くて、力を持てません。

そこで私たちの脳は、他人と協力できるようにコミュニケーションを発達させてきたのです。

人と協力する、その道具の1つが雑談です。

私たちは雑談をすることで、相手がどのような人かを知り、また自分がどんな人なのかを伝えることができます。

その上で親しみを深め、お互いが信頼できる人かどうかを見定めて、ともに働き、ともに会社を営み、また家庭を作っています。

協力があって初めて私たちは社会を作り、技術を発達させ、繁栄することができました。

雑談って、とても大事なことだったのです。

だから職場の同僚と話すとき、これから友人になれそうな人と話すとき、婚活で素敵な人と会えたときは、ここで紹介するような話を是非してみてください。

きっとお互いを支え合えるような大事な人に恵まれるはずです。

2章 5月、爽やかな季節。人付き合いにも活気が出るこのときに使える話題の数々

④半袖にするタイミングって人それぞれで、エピソードがいっぱい

5月の服装で大きく変わるのは、半袖でお出かけできるところでしょう。心理的に距離のある人が相手なら、こういう当たり障りのない話題からはじめるのがおすすめです

〔話〕『休みの日のお出かけなら、もう上着はいりませんね』

上着を着なくていいとなると、楽だなと感じる人の方が多いはず。それまでの着替えの面倒くささから解放されて、気分もずいぶん楽です。

さらに半袖で外出できるようになるのも、このシーズンから。自分は半袖にするのを何で決めているのか、しっかり見つけて話題にしてみてください。

〔話〕『もう半袖でお出かけしてもいいですね』

こんな出だしから、次のような展開はいかがでしょうか。

〔話〕『私は半袖で外出するかどうかを、お天気お姉さんの言う通りにして決めているのですが、先週は予報が外れて夜寒くなって失敗したと思いました』

〔話〕『この間、会社に行ったら私以外は全員半袖で出社していて、みんなから「暑くないの」と冷やかされました。私はいつも人の後追いばかりして、半袖の人が多くなったら半袖に替えるタイプなのですが、その日は私以外の全員が一気に半袖で会社に来ていて、ずいぶん恥ずかしい思いをしました』

〔話〕『私は半袖にするのが他の人より早くて、電車に乗っていると誰もが長袖で乗って来てちょっと恥ずかしい思いをすることが多いです。そんな時にまれに半袖で乗って来る人を見つけると、「ねえ、半袖ですよ」と話しかけたくなります』

こんな話の展開だと、お互いの人柄や生活が表に出て、親しみが湧きます。あなたは半袖にするかどうか、何を基準にしていますか。そして、話を相手に手渡します。

〔問〕『〇〇さんは半袖にするのは、他の人より早いですか？ 遅いですか？』

〔問〕『〇〇さんは半袖にするタイミングは何で決めますか？』

こうして、相手からお話を引き出してみましょう。

ポイント

「休みの日のお出かけなら、もう上着はいりませんね」

「もう半袖でお出かけしてもいいですね」

という出だしから、長袖から半袖に替えるタイミングと、その基準を話題にしてみる

「私は半袖で外出するかどうかを、いつもお母さんに聞いているのですが、時々失敗して文句を言うとケンカになります」

などとその語のエピソードを交えて話すと、あなたの人柄や生活が伝わり親しみになる。

「〇〇さんは半袖にするのは、他の人より早いですか？ 遅いですか？」

「〇〇さんは半袖にするタイミングは何で決めますか？」

こんな手渡し方で、相手からお話を引き出してみる。

会話のサンプル

あなた 「いいお天気が続きますね」

お相手 「ほんとうに」

あなた 「もう半袖でお出かけしてもいいですよ」

お相手 「半袖ってカラフルなものが多いから、テンション上がりますよね」

あなた 「私はいつも半袖にするかどうかを、お天気お姉さんの言う通りにしているんです」

お相手 「まあ、間違いはないでしょうね」

あなた 「でも去年は夕方からすごく寒くなって来て、失敗したって思ったのですが、次の日の天気予報でそのお姉さんが笑いながら、昨日は夕方から寒くなりましたねって言うてて」

お相手 「笑っちゃダメですよ」

あなた 「ええ、腹が立ちました。○○さんは半袖にするの他の人より早いですか遅いですか」

お相手 「私は遅めですね。他の人が半袖にしているのを見て、半袖にします」

あなた 「私は半袖にするのがフライイング気味に早くて、電車で半袖は私一人っていうことがありますよ」

お相手 「ちょっと気になりますね」

あなた 「何駅か過ぎたあたりで、一人だけ半袖の人が乗って来たら、私のそばにお出でって念じますよ」

お相手 「もう同士ですね」

あなた 「あなたはきっといい人って思いますね」

⑤「ゴールデンウィーク、○日前から仕事の気合が抜ける」って 見つけておきましょう

5月最大の話題といえばゴールデンウィーク。どなたも楽しみにしていることでしょう。でも「どこかに行きますか？」しか話題がないのでは、話も広がりません。そこで、「休み前の気持ち」「休み中の暮らしぶり」「休みが終わる前の気持ち」「休みが終わったあとの虚脱感」などを話題にしてみましょう。

とは言え、まずは自分の休みを話題にして、次は相手に「何日休みですか？」から始めてかまいません。問題はそのあとの展開です。

〔話〕『ゴールデンウィーク、私はもう1週間前から気合が抜けています』

これは4月後半から使えるお話。

連休前って仕事へのエネルギーがかなり失われる時期でもあります。

1週間前から抜ける人、前日からの人、最後まで気合を入れて働いている人。

同じ職場にいながら、心の内はバラバラなもの。それを話題にするととても楽しいです。もちろん同じ話題で相手に話を手渡して、相手の心の内を聞かせてもらいましょう。

〔問〕『○○さんは連休前、何日前から気合が抜けてますか』

〔話〕『連休明け、仕事の調子戻るまでに1週間かかります』

〔話〕『連休明け、調子が戻ったころには金曜日で、土日の間にまた魂が抜けますね』

連休前に気合が抜けるのなら、連休後はもっと力が入らない。

しかし連休明けの朝9時からもとに戻るという人もいます！社長になっちゃうぞ。

〔話〕『連休明け、うちの会社のやる気度は60%ぐらいですね』

〔話〕『こういう時に管理職って大変ですね。部下の手前、やる気を見せないといけませんから』

〔話〕『連休明けに仕事の魂抜けていることをごまかすのってむずかしいですね』

そして話を相手に手渡してみましょう。

〔問〕『〇〇さんは、連休の何日前から仕事の気合が抜けますか？』

〔問〕『〇〇さんは、連休明けに仕事の調子が戻るのに何日かかりますか？』

こういう話は上司の耳に入らないように気をつけてやってください。上司だって人の子、多くの人と同じように連休前後は仕事の魂が抜けているけれども、そんな様子を部下に見せてはいけないのですから。

ポイント

「もうすぐゴールデンウィークですね」に続けて、

「連休前、私は〇日前から仕事の魂抜けています」

「ゴールデンウィークも終わりましたね」

「私は連休明け、仕事の調子が戻るまでに〇日間かかります」
と話してみましょう。

「〇〇さんはいかがですか？」と話を手渡せば、意外な話が聞けるかもしれません。

会話のサンプル

あなた 「あっという間にゴールデンウィークも終わりましたね」

お相手 「ほんとですね」

あなた 「ここだけの話、私は連休明けに仕事の調子が戻るまでに1週間はかかりますよ」

お相手 「ええっ！ 今日のエネルギー充填度は何%ぐらいですか」

あなた 「25%です。これが飛行機なら空を飛べません」

お相手 「25%ですか！」

あなた 「〇〇さんはどれくらいかかりますか」

お相手 「私は連休明けからほぼ調子戻ってますよ」

あなた 「ひえ～、素晴らしい！ 10年後には社長ですね」

お相手 「まさか。××さんはそんなに疲れるほど充実した連休だったのですか」

あなた 「いいえ、ほぼ家で寝てました」

お相手 「それで余計に疲れたのかもしれませんがね」

あなた 「〇〇さんは充実した連休でしたか」

お相手 「うちは子供が3人いますから、ずっとその相手で連れしました。早く仕事に戻りたかったです」

あなた 「子供の相手は疲れますね」

お相手 「もうぐったりでした」

⑥連休中の寂しさを話題にできたら相当面白い人

連休だからって、みんながお出かけして、デートして、旅行に行っているわけではありません。

「予定ないな～」 「ヒマだな～」 「さびしいな～」 って思いながら、無駄にダラダラしている人だっているのです。

いえ、実はそういう人の方が多いのかもしれない。

連休中のふとした寂しさを話題にできたなら、かなりの話し上手

連休に大した予定がなかったのなら、その心中についてお話ししてみませんか。こんなふうに話ができれば、それはもう雑談の達人かもしれませんよ。

〔話〕 『連休中ってLINE、ぜんぜん来ませんね。悲しくなりますよね』

本当にLINE来ません。「きっとみんな予定があって、楽しくて忙しいのだろうな。私のことなんて忘れてしまったのに違いない」と、人生を恨むことだってあるかもしれません。

そんな心の中をお話しすれば、共感してくれる人が続出するかもしれないです。

〔話〕 『よせばいいのに、友達に「元気？」とかラインを送って、その返事が来ないことがまた焦りを生みますよね』

〔話〕 『気がつけばスマホを開いて、ライン来てないかチェックする自分が嫌いです』

〔話〕 『「LINE来た！」って喜んで開いたら、「さつま芋焼酎入荷」というお知らせで、がっかりします』

こういうカッコ悪い話ができる人は、実はそういう自分、そういう出来事を楽しんでいます。

自分を茶化して相手を楽しませる。そういうサービス精神を発揮していることでもあるのです。

だからあまり真面目すぎる人、こういう気持ちの機微を理解しない人には使わないようにしてください。

こんなカッコ悪い話ができると、話題は何倍にも広がります。

人間、カッコいい話などそうはなく、反対にカッコ悪い話ならいくつもあるはずだから。自分のカッコ悪い話を恥ずかしがって表に出せないのなら、自分の半分を世に出せないことになる。

自分を開放できるかどうか。そこに雑談がうまくなる秘密が隠されていますよ。

もちろん

[問] 『○○さんはそういうことはないのでしょうかね』と話を手渡すことも忘れずに。

ポイント

連休に予定もなく、連絡も来ない寂しさを話題にできたら、それは相当な雑談力の持ち主。

「連休中ってLINE、ぜんぜん来ませんね。悲しくなりますよね」

「よせばいいのに、友達に元気？とかラインを送って、その返事が来ないことがまた焦りを生みますよね」

「気がつけばスマホを開いて、LINE来てないかチェックする自分が嫌いです」

「来るLINEといえば、さつま芋焼酎入荷なんていうお知らせだけで、がっかりしますと冴えない自分をオープンにしてみましょう。」

会話のサンプル

あなた 「連休も終わりましたね」

お相手 「連休って意外と疲れますね」

あなた 「そうですね。実は私、連休中に誰からもライン来なかったのですよ」

お相手 「連休中って連絡あまり来ませんよね」

あなた 「自分は友達いないのかもって、自己嫌悪になりますね」

お相手 「みんな気を使って連絡をして来ないだけかもしれませんよ」

あなた 「そう思って、元気？っていうライン送るのですが、既読にもならないんですよ」

お相手 「そんなことになると、余計に落ち込みますね」

あなた 「やめとけばよかったなんて思って、ますます自己嫌悪ですよ」

お相手 「ラインって、既読がつくから余計に罪ですよ」

あなた 「だいたい連休明けに、気がつかなかった、ごめんって返事来ますけど、あれはウソですよ」

お相手 「そうかも」

Kindle版（電子書籍）は、以下のURLよりお買い求めいただけます。

→ <https://amzn.asia/d/3JJTfXl>



著者プロフィール

野口敏（のぐち・さとし）

1959年生まれ。（株）グッドコミュニケーション代表取締役。関西大学経済学部卒。熊本県天草市出身。

コミュニケーション教室TALK&トーク、結婚相談所グッドコミュニケーションを主宰。

1989年にTALK&トークを開き、コミュニケーション指導歴35年を超える。

大阪淀屋橋、東京有楽町、Zoomでコミュニケーション講座を開いていて、全国から生徒が絶えない。（大阪淀屋橋、東京有楽町は不定期）

「今日習った人が今日うまくなる」がモットー。

併せて結婚相談所グッドコミュニケーションを運営し、現代の結婚難打開に尽力している。

著書はシリーズ累計120万部を突破した『誰とでも15分以上 会話がとぎれない！話し方66のルール』（すばる舎）をはじめ、『またすぐに会いたくなる人の話し方』『人の輪の中にスッと入れる話し方』（以上、三笠書房）など30冊を超える。

コミュニケーション教室TALK&トーク

<http://www.e-0874.net/>

開校は1989年。大阪淀屋橋、東京新宿、リモートにてコミュニケーション講座を開講。

「話しかける力」「楽しい話題の見つけ方」「相手が思わず話し出す聞く力」「絵が浮かぶような話し方」「知らない話になった時」「話が広がらないを解決」「複数人の中での話し方」など、多くの人が戸惑うシーンを解決するコミュニケーション力をマスターするスキルとエクササイズが用意されている。

3か月間受講することで、コミュニケーションの悩みがほとんど解決します。

結婚相談所グッドコミュニケーション

<https://konkatsu-0874.net/>

1989年にコミュニケーション教室を開講以来、結婚の悩みを抱える男性、女性の多くを結婚へと導いた経験を生かして、結婚相談所グッドコミュニケーションを開設。

IBJ所属なので、全国どこの地域からでも入会可能。

「出会いは見合いでも恋愛をして結婚できます」がモットー。

結婚ばかりでなく、幸せな結婚生活を送るコミュニケーション力もマスターできる。