

「聞く習慣」

自分と人生が変わるいちばん大切な会話力

いしかわゆき

はじめに

相手に話してもらえば、
会話はもつとラクになる



はじめまして。

“ゆび”という名前で活動している、いしかわゆきと申します。

フリーランスのライターとして、記事を書いたり、取材をしたり、本を書いたり、「文章を書く」ことを生業としています。

わたしは、人と関わるのが苦手です。

だからこそ、ひとり肅々と文章を編みつけ、ここまで生き延びてきたと自負しています。

「書く」ことができなければ、まともに自分の気持ちを伝えられなかったと思いますし、仕事にもありつけなかったと思います。

「書く」ことはわたしの生きる術です。

そんなわたしが「楽しく書く」ためのコツをたっぷり詰め込んだ本、『書く習慣』自分と人生が変わるいちばん大切な文章力』は、ありがたいことに出版後、大きな反響がありました。

「文章を書きたくなった!」と、『書く習慣』を通じて生まれたブログや記事は1万本以上にも上りました。

その前著のなかで、わたしは書くネタを探すコツとして、「本や映画やアニメなどを楽しむ」「誰かとの会話をネタにする」を挙げました。

インプットがなければアウトプットはできません。

だからこそ、自分の外側にあるものにたくさん触れることが大切なのです。

実際にわたしも、普段自分が書いている文章を読んでもみると、予想以上に「誰かとの会話がネタになっている」ことに気づきました。

わたしはあれだけ「人と関わりたくない」とほざきながら、人との会話を通じて得たものを、うまく自分のものにしていくらしいのです。

この本は、そんな「いつの間にか人と会話ができるようになっていた」わたしですが、人と関わることや、会話することが苦手な人に向けて、無理なく会話するための「コツ」を伝える本です。

そもそも「会話」ってしなくちゃダメなん？

ぶっちゃけてしまうと、わたしは生まれてからこのかた「人と話したい！」

と思ったことはありません。

美容院やジムでもほとんど無言で過ごしますし、誰にも話しかけられたくないから、いつも忙しくスマホをいじっています。

緊張するし、疲れるし、めんどくさいし。

でも、そう思いながらも、スラスラと面白い話ができる話し上手な人や、初対面で難なく会話ができる人に憧れを抱いていたことも事実です。

いい感じに雑談ができるようになりたくて、「雑談がうまくなる本」を購入して読んでいたこともあります（あまりうまくいきませんが……）。

とはいえ、いまだにコミュニケーションを取ることが得意なわけではありません。

ですが、苦労の末に「当たり前障りなく会話ができる」くらいのスキルは身につけることができました。

その苦労については、本編でお伝えしていきます。

このスキルを手に入れてみると、これがとても便利であることに気づきました。

まず、会話ができると活きた情報がめちやくちや入ってきます。

もちろん、本やインターネットからでも情報は手に入ります。

でも目の前の人との会話を通じて得られる情報は「自分に向けられた、特別なもの」なので、すぐに役に立つことが多いのです。

次に、とくに良い行いをしていなくても、「いい人」つぼく見られるようになります。

たとえば、学校の入学式などでガチガチに緊張しているとき、いちばん最初に話しかけてくれた子は後光が差しているように見えますよね。たとえそれが、たいした話題じゃなくても。

「当たり前障りなく会話ができる人」として認識されると、「話しやすい雰囲気を作ってくれる人だなあ」「この人は話しやすく、気が合うなあ」と相手に思ってもらえて、好感度が勝手に上がっていきます。

そして、会話をすることはストレス発散にも繋がります。

以前、精神科医の樺沢紫苑先生にインタビューさせていただいたとき、こんなお話を聞きました。

「今はリモート化が進んで、雑談の機会が減ってしまったけど、オンラインでも『最近あった出来事』を話す機会を設けてほしいですね。職場の雑談は必要不可欠なんです。アウトプットは『癒し』でもあります。他の人に共有することで、承認欲求が満たされたり、自己肯定感が高まったりして、安心につながるんです」

なんでも、「言語化することでストレスは9割解消する」そうなのです。

わたしがストレスだと感じていた「会話」も、うまくできるようになると「ストレス解消」に繋がっていくんですね。

べつに、誰とでも一瞬で打ち解けられるようなコミュ強になる必要はありません。

でも、「当たり前障りなく会話ができる、いい感じの人」くらいになっておくと、ちよっぴり生きるのがラクになると思うんです。

会話は「相手」に話してもらえばいい

「自分が普通に会話をしているらしい」という事実には衝撃を受けたわたしは、

なぜ自分は人とコミュニケーションを取れるようになったのか考えてみました。それはたぶん、「インタビューライター」になったことが大きいです。

じつはわたし、最初はインタビューライターになるつもりなんて、さらさらありませんでした。

そもそも人と話すことが苦手なのだから、インタビューなんてしたくないに決まっています。

大学時代に、自分で質問を考えて、知人にインタビューをするという授業がありました。

でも、とくに聞きたいこともないので、質問は支離滅裂。

楽しくトークするどころか、一問一答でアンケートに答えてもらっているだけの時間となり、「向いてないわ」と匙を投げていたぐらいです。

知人相手にこれなのですから、とてもじゃないけど知らない人にインタ

ビューなんてできるはずがありません。

ところが、ライターになりたくて入ったはずのメディアが、わたしが入社するちょっと前にインタビューメインのメディアへと変身を遂げていました。

気づけばわたしは、「インタビューライター」になっていたのです。

入社してすぐに初取材に出かけることになったわたしは、パニックになりながら準備をし、先輩に同行してもらい、行きの電車ではずっと弱音を吐いていました。

自分がなにを喋ったのか、いまでは覚えていないほど緊張した一大イベントでした。

「もう二度とやりたくないな……」と思っていたのですが、会社員なのでそうもいかず。

それからは月に2〜3回のペースで取材に出かけるようになり、気づけばイ

インタビュライターとして独立していました。

インタビュというのは、相手になにかを聞くことであって、自分がなにかを話すわけではありません。

でも、まったく話さないわけでもないんです。

このバランスが難しく、最初は緊張して挙動不審になってしまったり、尋問のようになってしまったり、変な質問をして相手を困らせてしまったりと、いろいろな失敗をしました。

しかし、自分が身を乗り出して積極的に話さずとも「会話」がきちんと成り立つという不思議な時間を重ねていくうちに、ひとつの気づきを得ました。

自分が1を振って、相手に10話してもらおう。これでいいんだ。

それは仕事の現場のみならず、私生活でも役立ち、気づけば聞き役に徹することが増えました。

初対面の人に、「自分のことだけを話して食事を終えたのは初めて！」と驚かれたこともありました。

こちらとしては、ただ話を聞いているだけなのに、感謝されたり、好印象を持たれることが増えたのです。

さらに、相手から受け取った言葉たちは、その後何年にもわたってわたしを助けてくれました。

生の言葉には力があります。

それは、本には載っていない、自分だけのものです。

会話からインプットできるようになったら、書きたいことがどんどん溢れてくるようになりました。

会話のなかに、たくさんの「ネタ」が詰まっていることを知ったのです。

おそろしいほど「他人」に興味がない

こんなことを言うと「サイコパスなんか？」と思われるかもしれませんが、ぶっちゃけわたし、他人にあまり興味がありません。

べつに誰がどんなふうに生きていてもいいし、好きにすればいいじゃんと思っ
思っています。

だから、根掘り葉掘り聞きたいこともない。どうでもいいんだと思います。
ひとり旅に出かけても、誰とも交流せずに帰ってきます。

ひとりで居酒屋に行ったときも、動画を観ながらビールを飲んでいました。

「知らない人と話したい！」という願望がほとんどないんです。

そんなんだから、会話や雑談に関する本を読んで、「目の前の相手に興味を持ちましょう」と書かれていたら、「それができたら苦労しないんだよ！」と毒づいていました。

でも不思議なことに、いまでは人の話が聞けるんです。質問を投げかけられるんです。

そう考えると、相手に興味がなければ、無理に興味を持たなくてもいいんじゃないかと思えます。

そもそも、人に興味を持つのつとでも難しいです。

基本的にみんな自分のことが好きだし、自分のことではいいいっぱいだし、人のことまで考えている余裕なんてない。

わたしのように「他人に興味がない人」でなくても、たとえば世代が離れた人や、今後も長く付き合っていく予定のない人に対して「興味を持つ」という

のは難しいと思います。

でも、「自分のために」話を聞くことはできるはず。

「この人の話を聞いたら、いいことがあるかもしれない」。

そんな打算的な想いでいいじゃないか！

インタビュアーなんて大半がそんなモチベーションで実施されています。

たとえインタビュアー相手に興味がなくても、読者にとって有益な情報を引き出すために、事前にテーマを決めて、質問項目を作って、相手に当てていく。

これを、日常会話でも簡易的にできるようにすると、どんな相手とも、ラクに会話ができるようになっていくんです。

「楽しませなくちゃ！」というプレッシャー

自分のことを掘り下げてみると、「他人に興味を持たない」こと以外にも、会話が苦手なくつかの要因が見えてきました。

たとえば飲み会の場などでは、サービスピ精神のある人や、責任感の強い人ほど「自分がこの場を盛り上げねば」「相手を楽しませてあげなければ」と、必要以上にプレッシャーを抱えてしまいがちです。

わたしもその手の人間なので、飲み会で座った卓が盛り上がっていないと、「自分がここに座ってしまったばかりに、盛り上がらない卓になってしまった
申し訳ない……」と謎に落ち込みます。

自分がなんとかしなければと焦れば焦るほど、変な話をして空回るという負のスパイラル。まさに地獄絵図です。

でも、べつにお笑い芸人を目指しているわけでもあるまいし、自分自身がユーモラスにならなくていいんです。

自虐ネタをぶつ込んで笑いをとったり、自己犠牲をして滑る必要はありません!

基本的に、人は「自分のこと」を話したい生き物です。

自分の話をして、それを誰かが受け止めてくれたときに幸せを感じるものです。

つまり、自分がヘタに捻り出した面白い話をするよりも、あえて聞く側にまわったほうが相手の満足度は上がります。

インタビュードって、こちらが面白い話など1ミリもしていなくても、相手はいつも楽しそうに話してくれます。

話を聞いたほうが、相手は気持ちよくなって、幸せになって、しかもこちらのことをちょっぴり好きになるんです。

そのために必要なのは、「相手が話したい話」を聞くことです。ポイントは、「みんなが聞きたい話」を考えることにあります。

具体的にどのような話を引き出したらいいのか。そのコツは第2章でお伝えしますね。

会話が途切れた瞬間の「シーン」が怖すぎる

わたしは、突然訪れる「シーン」が苦手です。

まわりが盛り上がっているなかで、なぜか自分の周囲だけ静けさが訪れていると、「ヤバイ」と冷や汗をかきます。

誰かと一緒にエレベーターに乗るときも、「すぐに着くからいいか……」と適当な会話をはじめて、到着まで意外と時間がかかり、会話が途切れてなんと

も気まづくなったりします。

そんな、たまに訪れる「シーン」をなんとか回避するために慌てて言葉を紡ぎたくなりますが、先ほども言ったように、コミュニケーションは「自分が頑張って話す」ものではない。

とにかく相手に、楽しく気持ちよく話してもらおう。これに尽きます。

では、わたしたちがやることはなんなのか。

それは、「良いリアクション」を取ることです。

「良いリアクション」を取ることさえできれば、会話は勝手にコロコロツとい
い感じに転がっていきます。

会話をうまく転がしていくコツは第3章でお伝えします。

くだらない話をして相手に嫌われたくない

「くだらない話をして相手に嫌われたくない」

「相手の貴重な時間を奪うのが申し訳ない」

そう考える人もいます。

わたしもインタビュウの前後は「雑談なんて、いるかしら」と思って口をつぐむことが多々あります。

でも、先輩インタビュウライターによると、取材前後のしょーもない雑談や、脱線することそがキモで、そこで緊張が解けたり、思わぬ素敵エピソードが飛び出したりするのだそうです。

会話なんて、そもそもくだらないものです。

失礼なことを言ったり、怒らせたりするような発言さえ避ければ、怖れる必

要はありません。最低限気をつけておきたいことは、第4章でお伝えします。

「こんな会話、意味あるの?」と思ってしまう

わたしは人に興味のない人間なので、以前は「人と関わって意味があるのか」なんて思っていました。

人と話すよりも、本を読んだり、文章を書いたりして、自分と向き合って過ごす時間のほうがはるかに有益なんじゃないかと。

とくに「雑談」なんてもつてのほかで、仕事中に雑談を振られると「無駄な話をしていないで、さっさと帰りたいなあ」なんて思っていました。

でも、日々いろんな人と対話をして、たくさんのお宝のような言葉を持ち帰るなかで、それが活きる場面が多々ありました。

いま、わたしがSNSなどで発信していることの半分くらいは、「誰かから聞いたこと」だと思えます。

「聞いたこと」をもとに、自分の考えをくつつけて「わたしもこう思った」と賛同したり、「逆に、こうしてみてもどうだろうか？」と提案してみたり。

「なにかしらを持ち帰ってやるぞ」という姿勢で話を聞いていると、会話が無駄になるようなことはほとんどありません。

これをわたしは「リスニング」によくたとえています。

ぼけーっと話を聞いているだけだと、なにも入ってこないけど、「問題に答えなければいけない」と思うと、集中して話を聞けるようになりますよね。

そうやって、聞いたことを自分なりに咀嚼して発信できると、さらに一歩踏み込んで相手の発言を理解できるようになります。

知見としてもストックされて、自分の発信が誰かのためにもなる。とてもお

得な感じがしますよね。

「聞いたことを発信する」。そんな目的があると、会話に対する意欲も上がるはず。そのためのコツは第5章でお伝えします。

「自分のため」に、聞いてみよう！

「聞く」がそれなりにできるようになると、さまざまな良いことが訪れます。

ここまでで薄々感じている人もいるかもしれませんが、わたしはかなり自己中心的な人間です。

いつも自分のことではいっぱいいっぱいで、「誰かのためにこんなことがしたい！」と思えるほどの精神的な余裕を持ち合わせていません。

では、なんのために人の話に耳を傾けているのかというと、そのほうがお得だと知ったからです。話すよりも断然ラクだと気づいたからです。

要するに、100%自分のためです。

きつと相手は、わたしがこんな想いで話を聞いているとは、露ほども思わないことでしょう。

むしろ、「この人は、わたしの話を楽しそうに聞いてくれて、いい人だな」と、相手のために聞いていると思われているはずですよ。

だから大丈夫、絶対にバレません。

誰でもなく、「自分のため」に聞いてみませんか？

巷には「聞くこと」に関する書籍は数多くありますが、本書では「他人に興味がない」わたしだからこそ語れる、「自分のために、話を聞く」という超打算的な切り口でお届けしたいと思います。

・誰かと会話することに苦手意識がある

・「面白いことを話さない」というプレッシャーを感じてしまう

- ・他人に対して「聞きたいこと」が浮かばない
- ・でも、誰とも会話しないのは寂しい

そんな人は、ぜひ最後まで読んでみてくれたら嬉しいですよ。

わたしはもともと、インタビュライターなんて嫌でした。

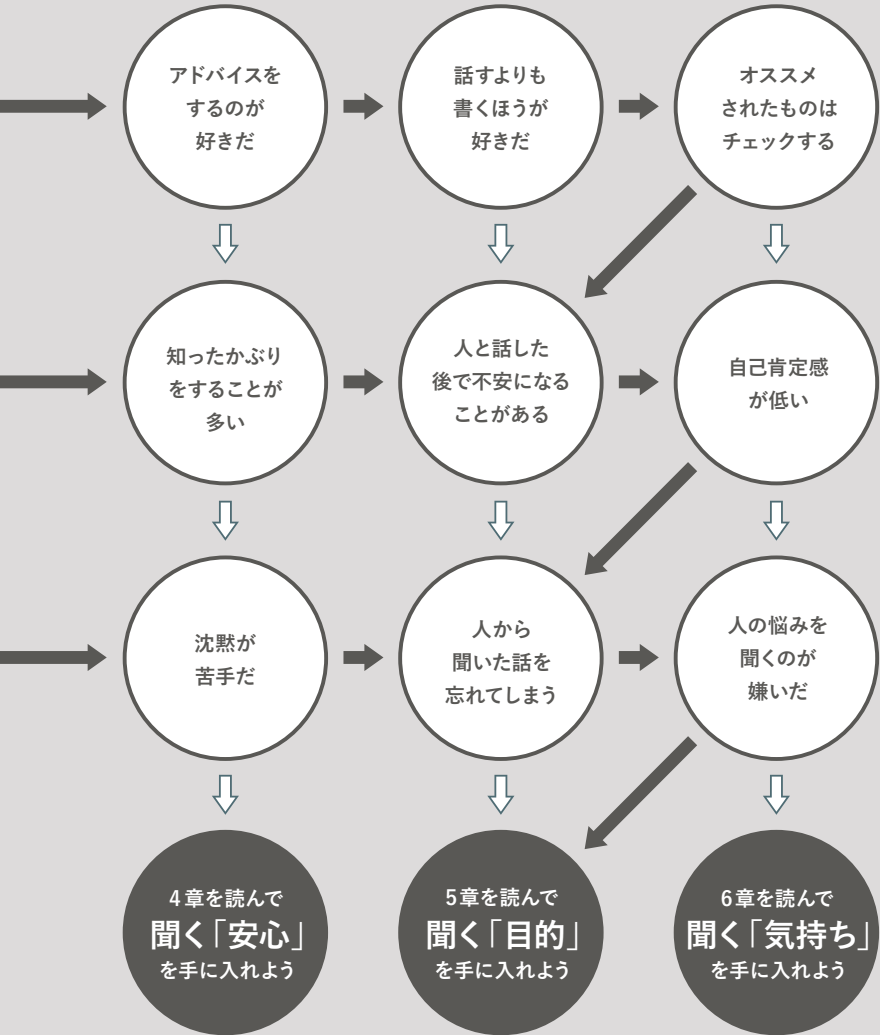
人相手ではなく、ただひたすら文字とだけ向き合っていたかった。

でも、いつぱしのライターだったわたしの世界がぐっと広がったのも、人見知りのくせにいろんな人と付き合えてきたのも、「聞く習慣」があつてこそなのですよ。

日常での会話に「正解」なんてありません。

自分なりの「正解」を胸にして、気楽に他人と向き合っていこうじゃありませんか。

「なにがわからないのか、わからない」というのは、よくあることです。この本はもちろん、すべての内容がすべての人の役に立つように書いていますが、とくに「自分に必要」な箇所がわかるように、チャートをつくってみました。「ぜんぶ読む時間がないから、必要なことだけ知りたい」という人や、または本書を読んだあと、また「聞く」ことに悩んだとき、このチャートを辿ってみてください。きっとそこに、あなたを「聞く」に向かわせるヒントがあるはずです。

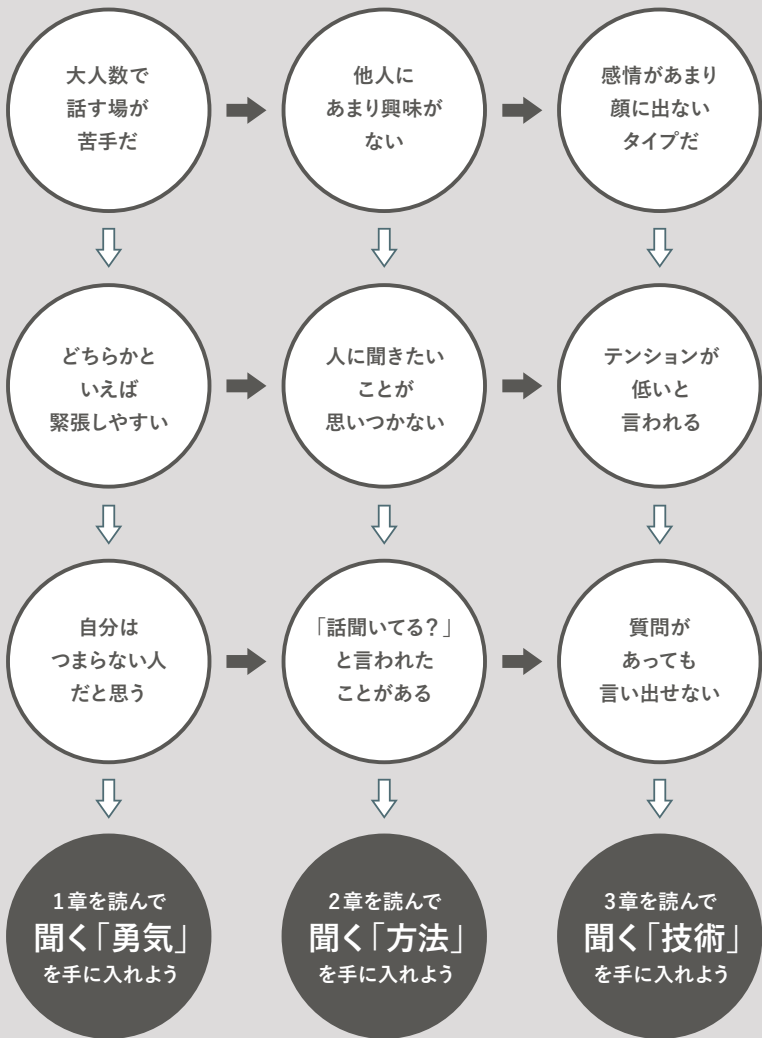


あなたの「聞けない…」はどこから？

お悩み診断チャート

➡ NO ⇨ YES

スタート





はじめに

相手に話してもらえば、会話はもっとラクになる…

008

第1章

ハードルを下げると 会話がしたくなる



「1対1」のサシで話す状況をつくる……………042

軽いノリで相談や報告する習慣をつくる……………050

相手に会う前に「情報収集」をしておく……………055

「聞きたいことメモ」をこっそり忍ばせる……………061

ミーハーになって「流行りもの」を受け入れる……………065

第2章

面白い話を引き出せると 会話が楽しくなる

「緊張してまずー」とストレートに伝える……………	070
粗探しをするより、「おもしろポイント」を見つける……………	074
「リアル」で会わずに仲良くなる……………	079

インタビュアーのつもりで「読者」のために聞いてみる……………	086
主語を「自分」から「みんな」にしてみよう……………	093
第三者を使って「間接的」に相談を持ち込む……………	098
「オススメ」を聞いて、その場でポチる……………	102





第3章

うまく返せると 会話が止まらなくなる

「それ、聞いてどうするん?」と思わせない 107

共通点のない人には「3大テーマ」について聞く 111

1%でも知ると、ちよっぴり「興味」が湧いてくる 116

いいリアクションが「尋問」を「会話」に変える 122

ポップな相手にはポップに返そう 129

「相槌」に必要なのは言葉より感情のバリエーション 134

「ヤバくない?」と言われたら「ヤバーい」と返す 139



第4章

落とし穴を知っておくと 会話が怖くなくなる

「つなぎ言葉」で時間をかせぐ……………144

「わたしのターンだ！」を邪魔しない……………151

聞く姿勢をととのえて、「興味ある風」を演出する……………155

「前のめりメモ」で聞いている姿勢を見せる……………160

自己満足な「クソバイス」はありがた迷惑になるだけ……………166

「知ったかぶり」より、無知の「知りたがり」に……………173

「あなたよりも知ってる！」と勝負を仕掛けない……………178



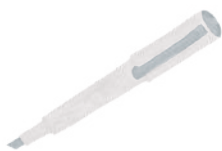
「考えているだけの沈黙」を頑張って埋めない……………	184
「NGトピックテーマ」より気にするべきは「相手の反応」……………	189
「聞き手になる」ことに意固地にならない……………	194
「聞きたくない話」は聞いている「フリ」で流す……………	198

第5章

「書く」ことで 「聞く」が習慣になる

「書く」ことで、会話の印象をアップデートしよう……………	204
「未来の自分」のために相手の言葉を残しておく……………	211
「感想を書く」という最強のコミュニケーション……………	215





第6章

「聞く」ことが与えてくれるもの

人から聞いた話は「だから、どうした」を入れて書く……	220
ぜんぶ「バカ正直」に書く必要はない……	225
自分の「新発見」は誰かにとつても「新発見」……	230
「書く」ことで「聞く」が身につく……	236
誰かの話を聞くだけで「自己肯定感」が上がる……	244
なにもしなくても「聞く」だけで人に好かれていく……	248
自分と次元が異なる人とも話せるようになる……	253
本にもネットにもない「自分だけの情報」が得られる……	256

「うまく話せない」ことをカモフラージュできる……………260

「井の中の蛙」を抜け出して大きな世界に行ける……………264

「人の気持ち」がわかるようになる……………268

おわりに

「聞く」ことで知り得たもの、
見つけられたこと……………272



「聞く習慣」をつくる44のコツまとめ……………285

「聞く習慣」1ヶ月チャレンジ……………287



カバー！本文イラスト 芦野公平
ブックデザイン 金澤浩二
DTP 茂呂田剛(有限会社エムアンドケイ)
校正 円水社
編集担当 石井一穂