

／ 今日から使える！ ／

雑談
フレーズ集



- I トークの**入口**で使いたい
- II トークの**中盤**で**心**をつかむ
- III トークを**深め**、**変化**をつける

I トークの入口で使いたいフレーズ集

- F1 前フリ 23p 「ご趣味は？」
「最近気になっているニュースは？」
「お洒落ですね」
- F19 ファースト
トークⅠ 144p 「その服、似合ってますね！」
「その食べ物、美味しそうですね！」
- F20 ファースト
トークⅡ 146p 「素敵なスーツ着てますねぇ」
「髪切って雰囲気変わりましたね！」
「ランチに行くところもグルメですよ〜」
- F26 ハードルの
低い会話 170p 「今日は寒いですね」
- F22 クローズド
クエスチョン 154p 「調子はいかがですか？」
「お元気ですか？」
「仕事は捗っていますか？」
156p 「忙しいですか？」
「お昼行きますか？」
- F23 オープン
クエスチョン 155p 「なぜ調子がいいんですか？」
「元気の秘訣はなんですか？」
「仕事はどのように進めていますか？」
- F2 軽い情報共有 31p 「世界はこれからどうなっちゃうんですかね？」
「クリミア半島って、なんでニュースに上がるんですかね？」
「日本も只事ではないですよ」
- F12 今を知る質問 100p 「今どんなことやってるんですか？」
「最近気になることはあるんですか？」
- F31 話をふる 185p 「〇〇さんはどう思いますか？」
- F24 結論 160p 「さっきこんな信じられないことが起こったんだ」
- F35 感謝 292p 「ありがとう（ありがとうございます）」
- F21 タブー 149p 「あれ？ また太りましたよね。ダイエット失敗してリ
バウンドですか？」

禁句の例 他にもたくさんありますので、ご注意！

Ⅱ トークの中盤で心をつかむフレーズ集

- F4 共感 77p 「へえ、旅行が趣味なんですネ！」
176p 「若いのによく知ってらっしゃいますね」
178p 「その話わかる！」
- F6 オウム返し 78p ◆「最近だと、北海道にひとりでやってきたんですよ」
♣「北海道にひとりでやってきたんですか！ ひとり旅がお好きなんですネ」
- F7 リスペクトⅠ 82p 「その趣味、最高に素敵ですね！」
「そのお話、超面白いですね！」
- F8 リスペクトⅡ 84p 「それはすごいですね！」
「やっぱり、〇〇さんには敵わないですよ！」
- F9 リアクション 88p 「さすがです！」「知らなかった〜」「すごい！」
「センスありますね」「そうだったんですね！」
- F11 好奇心を示す 95p 「すごいですね！ そのお話はとっても楽しいです！
もっと聞かせてください」
- F16 肯定表現Ⅰ 128p 「ありがとう」
「今日も素敵ですね」
- F17 肯定表現Ⅱ 130p 「とても貴重なお時間でした。またお話しできることを
楽しみにしています」
- F5 一歩踏み込んだ質問 77p 「旅行って、最近だと、どこに行かれたんですか？」
- F27 引き出し 181p 「というと（といえますと）？」
- F28 連帯感 183p 「わかります」
- F29 ダイレクト肯定 183p 「面白いですね」
- F33 一言要約 215p 「要は〇〇ということですよ」

Ⅲ トークを深め、変化をつけるフレーズ集

F14 フック

107p

「実は僕も興味があったんですけど、なかなか踏み出せなくて。投資の第一歩について教えていただけますか？」
「最近減量しているんですけどね……」

F3 本質的な質問

57p

「あなたはそのニュースを見て何を思いましたか？」
「いったい何が問題なのか僕に教えてください」
「その言葉の意味がわからないので教えてください」
「申し訳ありませんが、もう少しわかりやすく説明できますか？」

F13 深掘りする質問

101p

◆「最近調子はどう？」
◆「まあ、ぼちぼちな」
◆「ぼちぼちなってことないでしょう。あなたの仕事ぶりはこちらにも届いていますよ。この前も大型プロジェクトを成功させたとか……」

F25 専門家への質問

166p

「最近〇〇っていうニュースを観たんですが、この話って△△さんの専門分野ではないですか？」
「□□さんは、この話題についてどう思われているんですか？」
「◇◇さんがこの製品の開発をしたんですね！ すごい話です。開発過程はどが大変でしたか？」

F32 教えを乞う

185p

「私、競馬に興味があるんですが。初心者にはハードルが高くて。〇〇さんはお好きでしたよね。競馬のイロハについて、教えてくださいよ～」

F15 ざっくりとした説明

114p

「たとえば言うと、映画館の店員がお客さんがめちゃくちゃ少ないのに、ポップコーンをつくりすぎてしまい、大量のポップコーンが余ってしまうことです」

F18 たえツッコミ

141p

「今日はずっと増えて素敵ですね！ まるで〇〇さん（俳優さんの名前）みたい！」

F30 引き込み

184p

「聞いてくださいよ、この前こんなひどいことがあったんですよ」

F10 失敗談

90p

「シャツにサイズのシールが付いたままで、一日中Mだったよ」

91p

「子どもにカンチョウされてお尻が痛いよ」
「これ昨日あったことなだけだよ……」

F34 断る勇氣

276p

「いえ、できません。過去にこう言った失敗をされていますね。ですから、この部分を変えないと、お金をかけても成果はあがりません」

知的な 雑談力の 磨き方



YouTube『大人の学び直しTV』

すあし社長



プロローグ 雑談力に教養が必要なワケ

「雑談力」と聞くと、ただ雑談するだけなのに何か試されているような気がします。まるで雑談するためにはテクニックが必要で、それができなければ相手にされない……。

では、テクニックさえあれば本当に人と心を通わせて楽しい雑談ができるのでしょうか？

その答えは半分正解で半分間違いだと僕は思います。

ビジネス本で学んだテクニックは、それだけで相手との距離感を詰めることができます。ですが、そこから深い関係につなげるためにはもう少しだけ歩みよらなければなりません。

どうしたら「自分から相手に歩みよることができ、相手から歩みよられるか」

その答えこそが「教養」です。

例えば、身近な例を出して考えてみましょう。

●事例Ⅰ 教養レベルの低い人の雑談

A「今日暑いね〜」

B「そうだね〜暑いね〜」

A「アイス食べたいね〜」

B「そうだね〜」

A B「暑いね〜」

これが教養レベルの低い人の典型です。何も僕がふざけて書いているわけではありません。街中で聞き耳を立てて二人組の会話を聞いてみてください。案外同じような会話をしている人たちは見つかるはずですよ。

一方で教養レベルの高い人の場合はどうでしょうか？

●事例Ⅱ 教養レベルの高い人の雑談

A「今日暑いね〜」

B「そうだね。今年の夏は例年の平均気温を大きく上回っているらしいよ」

A「え！ そうなんだ。やっぱりね。こんな暑いとアイスが食べたくなくなるね！」

B「そうだよ。アイスが食べたくなるよ。でもアイスが食べたくなるのは僕たちだけじゃないんだよ」

A「どういふこと？」

B「実はね。こんな話があるんだ」

A「うん？ どういう話？」

B「この前ニュースでやっていただけでも、この暑さの影響でアイスの売上が例年を大きく上回っているよなんだ」

A「え、そうなの？ 確かに暑いとアイスが食べたくなるもんね」

B「そう、しかもだよ。とくにゴリゴリ君が若者の間で大ヒットしているよなんだ」

A「そうなの！ 私もSNSでよく見るよ、ゴリゴリ君のアレンジレシピ！ ほんと映えだよね」

B「そうなんだよ。映えなんだよ。しかもこの映えにはある法則があるんだ」

A「え、何それ？ 私知らないよ？」

B「なんとね、あの映えの秘密は……」

この例は多少強引ではありますが、話の本筋は掴めるかと思えます。

先ほど、「相手に歩みより、相手から歩みよられる」といった話をしましたが、教養のある雑談はAもBも「お互いに歩みよって」います。

今回の例であればBが教養レベルが高いことが何となくわかりますね。一方で、Aはそこまで高くなさそうです。BはAの何気ない一言に、最新のニュースを絡めて返答しています。しかもそれほど難しい感じではなく、カジュアルに。これくらいであれば、Aも身構えることなくリアクションができます。

また、Bが話を広げることでAも次第に興味を持ち始め、聞き役に徹するようになります。BはAの関心を惹くようなトピックを嫌味なく提供し、Bも普通の人とは違う切り口で話すAを話者として受け入れているのです。これが「教養」の力です。

教養とは「人と人をつなげ、楽しい雰囲気をつくりあげ、知識を共有するもの」と考えることもできますね。

事例Ⅱをもう一度よく読んでください。まず初めのテーマが天気、つまり気象情報です。次がアイス、食料品ですね。その後に、SNSで何がバズっているのかというエンタメという

流れになっています。

教養のある人間の雑談とは、このように社会全体を立体的に俯瞰でき、伝えられる力をもっています。

例えば以下の会話を見てどう感じますか？

●事例Ⅲ 教養はあるけど、一方的な雑談

A「今日暑いね〜」

B「そうだねえ。今年の夏は例年の平均気温を大きく上回っているらしいよ」

A「え！ そうなんだ。やっぱり暑いと思ったよ〜。こんな暑いとアイスが食べたくなるね〜」

B「いや、そんなことよりもね。もっと天気の話をしようじゃないか」

A「え……天気の話……？」

B「そう天気の話さ。最近の研究によるとだね、昨今の地球温暖化の原因には……」

こんな人と雑談したいでしょうか？ なんと強引な人だなという印象を受けますよね。

教養のある人には自然と人が集まります。その理由は人の言葉に耳を傾けられ、相手の立場に立って話題を自然に提供することができるからです。

話題とは何も専門的な知識のことではありません。例えば、僕が運営しているYouTubeチャンネル『大人の学び直しTV』

一度ご覧になっていただくとわかると思いますが、**専門的な知識がなくても理解できる内容になっています。**

では、もう少し専門的なことをマニアックに解説しているチャンネルになると再生回数はどう変化するでしょう。傾向としては要点をわかりやすく解説している動画よりも、再生回数は少なくなります。

YouTubeという何気なく観る動画サービスでこうした結果が得られるということは、**普段の何気ない雑談にも専門的な知識は必要ないことが推察できます。**

ですが裏を返して考えてみると、教養とは特別な能力があったり、専門性を持たなくても身につけられると考えられませんか？

そうなんです。特別な能力でこの世間を渡っていくのではなく、ちょっとしたコミュニケーションのコツで人生を切り開くこと。それが本書で伝えたいことです。

雑談力は教養を身につけることでより磨きがかかります。

そして、教養を身につけることは実はそこまで難しいことではないのです。

僕は、いろいろな経験をして、多くの挫折をしながらその都度学びを得てきました。

激しい野球部の経験。アルバイトでの学び。会社員でのつまずき。投資家との出会い。『大人の学び直しTV』の開設。そして今、仮想通貨やブロックチェーンなど新しいビジネス領域の開拓。

「そんなに学び続けられるのは才能があるからなんですよ？」読者であるあなたは、そう思われるかもしれませんが。

でも違うんです。大切なのは、あなたの学ぼうと思う姿勢です。

すごく端的に申し上げると、教養レベルで人生の豊かさは変わります。教養ある人には多くの人が集まり、それはあなたに新たな経験をもたらします。

友達、恋人、ビジネスパートナー……。あらゆる縁は、あなたの教養レベルによって運ばれてくると言っても過言ではないでしょう。

だからこそ、本書を読むあなたには教養、そして雑談力を身につけてもらいたいのです。

これからお話しする内容で、教養がある人は何が違うのか？ 僕がこれまでに歩んできた人生においての「雑談の意味」について知ってもらえればと思います。

ただ、一方で、やはり雑談には外さないためのルール、つまりテクニックも必要です。

初めて出会った人と会話をする際に気をつけることや、実際に雑談の時に使えるネタをどのように集めるかなども紹介していきます。

これを読んでいただければ、雑談力に教養がなぜ必要なのか、そして雑談力がどう人生に影響するのかより理解できると思っています。

「世界一ハードルの低い会話術」として構成しました。ですので、読者対象者は「会話が続かない」「緊張する」「自信がない」「話下手」な方を対象にしております。

先に回答を言っておきますが、**雑談とはリラックスです。**

会話のテクニクは血眼になって学ぶものではありませんし、ガラガラと教養をアピールするものでもありません。

ぜひ、最後まで肩の力を抜いてゆったりとした気持ちでお愉しみてください。

すあし社長

巻頭 今日から使える！ 雑談フレーズ集

プロローグ 雑談力に教養が必要なワケ……………002

第1章 知的に見える人は何が違うのか？

磨き方 01 あなたは人からどう思われているのか？……………018

- ☒ 自分は愛想がよいと思いついでいる
- ◎ どう思われているのかわからないと考える

磨き方 02 こんな人は知的に見える①……………024

- ☒ 勢いだけの人……………024
- ☒ 何も考えていない
- ◎ 「勢いだけになっていないか」振り返る

磨き方 03 こんな人は知的に見える②……………029

- ☒ 知識をひけらかす人……………029
- ☒ 得意げに知っていることを話している
- ◎ 楽しい雰囲気をつくって、知識を共有している

磨き方 04 難解なテーマをわかりやすく伝える……………034

- ☒ 相手にわかりにくいままの印象になっている
- ◎ 相手にわかりやすく伝えるための工夫をしている

磨き方 05 知的に見える人の定義①……………040

- ☒ 学び続ける人……………040
- ☒ 失敗を避けている
- ◎ 知識に貪欲である

磨き方 06 知的に見える人の定義②……………045

- ☒ 自己都合になっている
- ◎ 他者目線になれる

第2章 知的に盛り上がる雑談のコツ

知的に見える人の定義③ 学際的な人……………050

磨き方 07
✕ エヴァンゲリオンの話に終始する

◎ エヴァンゲリオンと聖書の話をつなげられる

知的な人になるためのヒント……………055

磨き方 08
✕ 意識高い系になっている

◎ 何のために学ぶのか？ を深く考えている

円の話——父の語った言葉からの考察……………061

磨き方 09
✕ 知ったかぶりになっている

◎ 無知であることに気づく

磨き方 10
簡潔なテーマ、共感ワード、小話……………067

✕ 表面だけの深い話風になっている

◎ 「あなたとまた話がしたい！」と言われる

相手の興味を刺激する質問のしかた……………074

磨き方 11
✕ 相手に興味を示さず、自分の話だけをする

◎ 「あなたに興味があります！」という姿勢

相手の性格で判断せよ。

磨き方 12
テンポは相手の立場で……………080

✕ どんなタイプにも、オウム返しをする

◎ どんなタイプかを見極め対応する

知的な中にも失敗談を……………086

磨き方 13
✕ 自慢話をする

◎ 自分の失敗談をまぜて話す

092

磨き方 14
好奇心は相手の心を開かせる……………092

◎ 「話、聞いてないでしょ」と言われる

磨き方 15
リアクションをしつかりとる……………098

◎ リアクションをしつかりとる

磨き方 16
勝負はフックで決まる……………104

◎ 相手の心に残らない話になっている

◎ 相手を刺激し、「話したい」と思わせる

104

第3章 チャンスを掴む雑談術

磨き方
— 17 —
専門用語を使わない工夫を…………… 1 1 0

- ⊖ 自然と専門用語で話している
- Ⓞ あえて、ざっくり伝える

磨き方
— 18 —
難しいテーマは
あえて身近な物語と絡めて…………… 1 1 6

- ⊖ やさしく語っているようで、伝わっていない
- Ⓞ 物語風に語ってみる

磨き方
— 19 —
安心感を抱かせるには？…………… 1 2 1

- ⊖ 自信がなさそうに見える
- Ⓞ 余裕や自信が態度に表れている

磨き方
— 20 —
また会いたいと思わせる…………… 1 2 6

- ⊖ 打算的な考えで会話をしている
- Ⓞ 常に相手をリスpektする姿勢

磨き方
— 21 —
知識オタクになるな…………… 1 3 2

- ⊖ 特定の領域だけ深掘りする
- Ⓞ みんなが笑顔になるようなネタを集める

磨き方
— 22 —
お笑い芸人に学ぶテクニク…………… 1 3 7

- ⊖ 相手の話を聞いたり、よい部分を見ていない
- Ⓞ たとえツッコミで相手の気分をあげる

磨き方
— 23 —
米国人に学ぶ雑談の極意…………… 1 4 2

- ⊖ ネガティブな話題で口火を切る
- Ⓞ ポジティブな会話からきっかけをつくる

磨き方
— 24 —
雑談でのタブーネタを知っておく…………… 1 4 7

- ⊖ 外見のことやジェンダーに関する話題をする
- Ⓞ 一般的なタブーについて最低限のことはわきまえている

磨き方
— 25 —
相手の興味を引き出す、質問力の極意…………… 1 5 3

- ⊖ 相手が答えにくい質問の仕方になっている
- Ⓞ オープン、クローズドの質問を自在に駆使できる

第4章 知的な雑談ネタの集め方

磨き方
— 26 —
知的なネタの構成力……………158

✕ なんの話かわからない出だしになっている

◎ 最初に話の論点を明確に伝えておく

磨き方
— 27 —
専門家の人と会話をする時のコツ……………163

✕ 興味が無いという態度になる

◎ 相手の専門性に敬意を表す

磨き方
— 28 —
雑談の鉄板ネタとは？……………168

✕ 些細なことに全く興味を示さない

◎ 天気の話から発展させる

磨き方
— 29 —
人と出会う力……………174

✕ 学ばない人に、新しいチャンスはない

◎ 「学び」が広がったため、新しい出会いにつながった

磨き方
— 30 —
使える雑談フレーズ集……………180

✕ 会話のフレーズが無意識で、相手が喋りづらい

◎ 「というと？」で切り込んでみる

磨き方
— 31 —
雑談のマーケティング……………188

✕ 事前調査をせずに会話をする

◎ 相手が好きなこと、興味を知る

磨き方
— 32 —
読書は知的なネタの源泉……………193

✕ ネットニュースだけにしたよる

◎ 「本」から情報収集する

磨き方
— 33 —
宗教からアイドルまで……………198

✕ 知識の偏りに無関心

◎ 意識的に話題の幅を広くもつ

磨き方
— 34 —
SNSのリサーチ法……………203

✕ SNSをバカにして情報収集しない

◎ 最新の情報をチェックする

第5章 雑談力で仕事と人生を変える

隙間時間で情報を集める……………208

磨き方

35

✕ 隙間時間にダラける

◎ 1分でできることを実行する

学んだ専門知識をわかりやすく伝える……………213

磨き方

36

✕ インプットに留まっている

◎ アウトプットして理解を深める

近未来の技術に関心をもつ……………218

磨き方

37

✕ 新しいことに興味を示さない

◎ 最新の技術に一度は触れてみる

今、夢中になっている何かがある……………224

磨き方

38

✕ 昔話しかしない

◎ 新しいチャレンジをし続ける

集めたネタのデータベース化……………229

磨き方

39

✕ 情報が散乱している

◎ 情報を「見える化」する

定点観測する情報メディアとは？……………234

磨き方

40

✕ 定点観測しているメディアがない

◎ 複数のニュースサイトを読むことから始める

雑談力のパワーとは？……………240

✕ 雑談力がないと、

コミュニケーションがぎくしゃくする

◎ 雑談力とは知性であり、人を惹きつける力をもっている

磨き方

42

なぜ先輩は魅力的だったのか？ の考察……………245

✕ ただ仕事ができるだけでは、

人を束ねられない

◎ 懐の広さ＝雑談力

磨き方

—43—

- 些細なことにチャンスが隠れている……………250
- ✕ 雑談に意味はない、と切り捨てる
- ◎ たかが雑談。しかし、雑談からチャンスが広がる

磨き方

—44—

- 体育会的コミュニケーションの限界……………254
- ✕ 「はい！ やります」という体育会的ノリ
- ◎ 体育会のよさは継承しつつ、「学び直す」

磨き方

—45—

- 専門的な情報をどう理解するか？……………259
- ✕ 物事の進め方に「繊細さがない」
- ◎ 情報を子細に分析・提案し、信頼を獲得する

磨き方

—46—

- コミュニケーションの限界と学習力という武器……………264
- ✕ いつまでも学ばない姿勢で乗り切ろうとする
- ◎ 成功している人から謙虚に学ぶ

磨き方

—47—

- 経験から出た言葉が人を感動させる……………269
- ✕ 喋りの上手さで、乗り切ろうとする
- ◎ 自身の経験から、意思を表す
- 断る勇気をもつ……………274

磨き方

—48—

- ✕ 「YES」としか言わない
- ◎ 「NO」と言える勇気をもつ
- キーパーソンと出会うには？……………279

磨き方

—49—

- ✕ 「学び」がないままだと、現状打破ができない
- ◎ 雑談からビジネスが生まれる
- 引き出しを持てる経験をしよう……………284

磨き方

—50—

- ✕ 自ら「話しかける」ことをしない
- ◎ 自ら話しかけ、自身の「足」で学び続ける

エピソード 「ありがとう」の気持ちを伝える……………

289