

☆☆☆

顔見知りとの距離を縮めよう！

少し知っている人との話し方をご紹介♪

5月号

今号のテーマは、「少し知っている人との話し方」です。

本郷生あるあるのシチュエーションを例にして、話題例と編集者3名の話し方をご紹介した後、ピアサポートルームスタッフの臨床心理士の先生からのコメントをご紹介します。

どうぞ最後までご覧ください！

## ■目次■

1. ちょっと困ったシチュエーション
2. 話題例の紹介
3. 具体的な対処法
4. 先生からのコメント

◇◆◇

## 1. ちょっと困ったシチュエーション

◆◆◆

一本郷三丁目駅付近にて

2年生の冬学期。アカデミックな雰囲気の本郷キャンパスに移ってわくわくしながらも、僕は新しい環境への戸惑いを感じていた。新しくサークルに入ってみたけれども友達はできるのだろうか。先日コンパがあって周りの人とは会話してみたけれど仲良くなれるかな…。

??「あっ、〇〇さんこんにちは！」

僕「あっ本田さん…こんにちは」

本田さんは新しく入ったサークルの同期で、先日のコンパで少し話をしたくらいに関係。彼は明るいし、人と話すのも得意そうで友達も多そう…。

本田「〇〇さん、どこまで行きますか？」

僕「家が門前仲町なので大手町で乗り換えます」

本田「僕は新宿まで行くので、大手町まで一緒ですねー」

大手町までなら15分くらいあるな…さて何を話そうか…

このように、出会って間もない知り合いと話をしなければならぬシチュエーションに出くわすと困ってしまいますよね。

◇◆◇

## 2. 話題例の紹介

◆◆◆

では、こんな状況で話せる話題をいくつか紹介します！

### ●共通の知り合いの話●

サークルの先輩とか同期の話をすると良いでしょう。その際、「悪口を言わない」ことがポイントです！コンパの時に面白かった人の話とかいいかもしれませんね。

### ●本郷周辺の昼ごはんスポットの話●

本郷に来たばかりだから、本郷周辺のお店とかはまだよく分からないはず。学食のメニューの話とかでも十分盛り上がりますよ！

### ●自分の出身地の話●

地元トークは鉄板だと思いますが、東大生同士で一番盛り上がる地元トークのテーマはやはり「出身高校」の話ですね。意外とみんな、各県の進学校のことは結構知っていたりするんですよ(笑)

いかがでしょうか。探せば意外と話題は見つかりますね。こうした話題をいくつか頭の片隅に入れておけば、急に顔見知りになっても困らないと思います。



### 3. 具体的な対処法



次は、メルマガ執筆者3人による具体的な対処法の紹介です。

#### ◆編集者Rの場合◆

僕は地方出身者なので、結構「地元がどれだけ田舎か」という話をよくしますね。今まで僕の地元より田舎で生まれた人は見たことがありません(笑)そして、もう少し距離を縮めたいと思ったら、中高時代の部活動や駒場時代のサークル活動とか聞いてみたりしますね。特に、中高時代の部活動の話を聞くと、その人の歩んできた人生が見えてくるような気がしてきてとても面白いです。また、その人に対して親近感も湧いてくるのでオススメです。

例えば、僕は中学時代、野球部に所属していたので、野球をしていないと分からないような細かいプレーの話で他の野球経験者の人と盛り上がりたりします。また、野球をしていたからこそ、大学時代になって野球観戦にハマるようになったのだと思います。

部活動の話は出身地の話から気軽に飛ぶことができ、しかも部活動は人生の中で大きな割合を占める活動なので、相手のことを知るにはちょうどいいテーマだと思います。

#### ◆編集者Tの場合◆

私は、相手がどのようなことが好きなのか、何に興味があるのかを探りながら会話を進めます。まずは相手の趣味や勉強している内容を聞いて、楽しそうに話す方に話題を向けます。そして「なぜそれが好きなのか」「どういうきっかけで好きになったのか」「おすすめは何か」などを掘り下げていきます。

私は以前この方法を使って駒場祭のスタッフで一緒になった方と話をしたことがあります。相手の方の勉強している内容を聞いてみたところ楽しそうに「西洋美術史です」と答えたので、「美術の中でもどの分野が好きなのか」「研究テーマを決めた理由は何か」などを聞いていきました。

また、相手の方が一人暮らしなら生活の話題は盛り上がるので楽しみながら話すことができます。私は料理が好きなので、節約自炊メニューやスーパーの野菜の価格の話などをしています。暮らしの話は誰もが関係する話題なので相手を選ばず話すことができると思います。

#### ◆編集者Iの場合◆

私は人と会話をすることが不得意でしたが、自分が無理なく楽しく話せるような自分の「得意テーマ」を事前に考えておくことで、それを克服することができました。例えば、私は埼玉県田舎のほうの出身で田舎トークならたくさんできるので、自分の得意テーマを「田舎」に決めました。話題に困ったら田舎のことについて話そうと事前に決めておくと、あまり話をしたことがない人にも無理なくこちらから話しかけられるようになりました。

さらに、「私は埼玉県秩父市出身で田舎者なんだけど、〇〇さんの出身はどちら?」「秩父市はあの花っていうアニメの舞台になったんだけど、〇〇さんはあの花見たことある?」という風に自分の得意テーマの話の中に相手への問いかけを入れると、双方向の会話となり、話題がどんどん広まっていきます。このような問いかけをしつつ会話を進めると、思わぬ共通の話題を発見できることがあるかもしれません！



### 4. 先生からのコメント



私達は全く知らない相手よりも、少し顔見知りの方が緊張してうまく話せなくなることがよくあります。そんなとき、今回紹介した共通の友人や昼ご飯スポットといった話題は、相手との間に共通の体験を見だし、親しくなるための効果的なツールといえるでしょう。

人は、よく知らない相手には警戒心を抱くといわれています。RさんやIさんのように自分のことを積極的に紹介していくことは、自分がどんな人かを相手の方に知ってもらうきっかけになり、緊張をほぐす効果があります。また、話をする中で、Tさんのように相手がどんな人で、どんなことに興味を持っているかなどについて聴いていくことができれば、コミュニケーションはより双方向的で豊かなものになっていくことでしょう。

相手の話に耳を傾ける際には、相手のちょっとした仕草や表情、声のトーンなど、相手が発する言葉以外の様々なメッセージに「全身で」関心を向けて聴くことが効果的です。それにより、より多くの気づきを得ることができ、関係を深めていく上での手がかりとなるでしょう。(U)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jpまでご意見ご感想をどしどしお寄せください！

+++-----+++  
東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム  
[URL]<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>  
[Tel] 03-5841-2632  
[Email] [dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jp](mailto:dcs-peer@ml.adm.u-tokyo.ac.jp)  
+++-----+++