

☆☆☆

初対面の人と楽しく話そう！  
話し方のヒントをご紹介します

GW号

## ■目次■

1. ピアサポーター紹介
2. 初対面の人と話して困る場面
3. 初対面の人と話すヒント
4. さいごに・参考書籍

◇◆◇

## 1. ピアサポーター紹介

◆◇◆

初めまして！私たちは「ピアサポーター」といいます。本学のピアサポーターは全員東大の学生で、学生からの視点を大切にしながら、学生同士の支え合い(ピアサポート)につながるような様々な活動(ピアサポート活動)に取り組んでいます。

ピアサポート活動には、支援を求める学生に対して支援を行う「相談支援型」と、サポーター自らがキャンパス全体に出かけて支援を届ける「アウトリーチ型」の2種類があります。このメルマガは、みなさんに「学生生活上のヒントを届ける」という点でアウトリーチ型サポートのひとつです！

◇◆◇

## 2. 初対面の人と話して困る場面

◆◇◆

みなさんは初対面の人と話す時に困ったことはありませんか？

特に大学生であるみなさんの周りには、初対面の人との出会いがたくさんあります。

例えば、

「パーティーや飲み会に招待され、初対面の人と同じテーブルを囲んだ時」

「授業で隣に座っている人とディスカッションをする時」

などです。

そしてこのようなシチュエーションに出くわした時、みなさんはこのようなことを考えていませんか！？

●相手に対し失礼なことをしていないだろうか…(敬語の使い方のミス、「さん」付けすべきか「先生」とお呼びすべきか、などなど…)

●相手は自分との会話を楽しんでいるのだろうか…

●自分ばかり話しているor相手ばかり話しているけれど、いいのだろうか…

●トイレに行きたいのだけど、この場で言うと相手に申し訳ない気がする…

●早くこの場から離れたいなあ…

特に、初対面の人と話す時は友達など身の周りの人と話す時以上に細かいことを気にしがちになります。でも安心して下さい！こういうことはみんな考えていることです。

このように、初対面の人との会話には多くの悩みが付いて回ります。こうした悩みを少しでも和らげられるよう、以下で初対面の人との話し方に関するヒントを紹介していきます。



### 3. 初対面の人と話すヒント



ここでは、あいさつ、雰囲気・態度、自己紹介、話題の順に紹介していきます。

#### 【あいさつ】

初対面の人に会ってあいさつするのはとても緊張しますよね。無理のない範囲で次のようなことに気を付けると、よりよいあいさつができるでしょう。

##### ◆相手の目を見る

相手の目を見ることによって自分を印象付けることができます。目を見るのが難しいときは目の周りや鼻のあたりを見てみましょう。

##### ◆笑顔+少し高いトーンの声で話す

笑顔であいさつすると、相手によい印象を与えられ、自分の緊張もほぐれます。笑顔に加えて少し明るい声であいさつするとさらに印象がよくなります。

#### 【雰囲気・態度】

初対面の人と話すとき、相手が話しやすくしてしかも自分も話しやすい空気ができればお互い気持ちがよいですね。そんな雰囲気をつくるために、こんなことを試してみてください。

相手の話を聴くときには…

##### ◆相手の話にあわせてゆっくりうなづく

相手の話にあいづちを打ちましょう。ゆっくりうなづくことで、相手に対してきちんと話を聴いているということを伝えることができます。

##### ◆身体を相手の方に向ける

人は、自分の方を向いていない相手に対しては話しづらさを感じてしまいます。相手の方を向いてしっかりと話を聴く態度を見せましょう。

##### ◆相手の話を最後まで聴く

相手の話を途中でさえぎってしまうと、相手は「自分の話を聴いてもらえていない」と感じてしまいます。まずは相手の話を最後まで聴いてみましょう。

自分が話すときには…

##### ◆笑顔で話す

表情は、人が人を見るとき重要なポイントです。ほほえむことで相手に対して興味を持っていることを伝えることができます。

##### ◆肩の力を抜く

自分が気張ってしまうと相手にもそれが伝わって、話しづらい空気が生まれてしまいがちです。会話を続けないと、など気張りすぎずに肩の力を抜いてみましょう。

#### 【自己紹介】

いざ初対面の人に自己紹介するとき、どういう風に話せばいいかわからず戸惑いませんか？次のようなことを意識してみると、少し楽に自己紹介ができると思います。

##### ◆「深呼吸→こんにちは/はじめまして→名前をゆっくり言う」の順番で話す

気持ちを落ち着けるためにまずは深呼吸してみましょう。そしてあいさつをして、自分の名前をゆっくり言いましょう。

##### ◆好きなものについて話す

自己紹介では好きなものについて話すと自分が話しやすくなります。この際、自分がどうしてそれが好きなのかも添えるとなお良いでしょう。たとえば、「東京の商店街を散歩するのが好きです。その地域の持つ歴史や、その地域の人たちの生活に触れられるような気がするからです。」などが考えられます。

##### ◆「教えてください」を使ってみる

「映画を観るのが好きです。おすすめの映画があればぜひ教えてください。」のように、「教えてください」を自己紹介の中にいれてみましょう。相手と話すきっかけづくりにもなります。

#### 【話題】

あいさつや自己紹介などを一通り済ませた後、相手と話す段階になるとなかなかよい話題が見つからず困ってしまうこと、ありませんか？そんな時は誰もが話しやすい話題から会話を深めていきましょう。

◆天気

「最近めっきり寒くなりましたね、冬物の支度は始めましたか？」など、生活全体に関わる話題は誰もが話しやすいものです。

◆食べ物

食事は生活の中の大きな楽しみのひとつです。「最近食べたものでおいしかったものは何ですか？」などの言葉は会話を広げるきっかけになりやすいです。

◆旬の話題

季節の話題も誰もが話しやすい話題です。この季節なら紅葉の話題や鍋物の話題があるでしょう。

このような雑談を進める中で、相手が話していて楽しそうな話題がみつければ、そちらの話題に会話を深めてゆくと相手と長く話すことができます。

◇◆◇  
4. さいごに&参考書籍など  
◆◆◆

【さいごに】

いかがでしたでしょうか？これらのヒントを使って、初対面の人と話すことが少しでも楽になればとても嬉しいです。初対面の人と話すのは緊張することですが、少しずつ慣れていって自分も相手もお互い楽しく話せるようになれるとよいですね☆

次号では、「初対面の人と帰り道が同じだった時」や「1回会ったことのある人とバツリ会った時」などの初対面ではない人と話す際のヒントや話題についてを配信する予定です。どうぞお楽しみに★

【参考書籍、参考ページ】

- ・杉山美奈子『好感度急上昇の話し方・聞き方・伝え方』大和書房、2007年
- ・日本経済新聞2013年6月15日付『口べたでもOK 「雑談力」高める3つのステップ』

【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  
+++