

教育資料 プログラム 3. 刺激に富んだ会話術

一般におしゃべりと会話は同じだと思われがちですが、おしゃべりと会話とは大きな違いがあります。おしゃべりをする人は、自分の話し声を聞いているだけで、本当に内容のあることはあまり話していないのです。会話の目的は、話をするによって相手への好意的な気持ちは、ますますわいてくるようなやり取りができるようになることです。何をすることも会話なしではうまくは運びません。

会話とはなんでしょう？

ウェブスターの辞書では、会話は「声に出して行われる、・・・意見や考えの交換」と定義しています。

もっと大切なことは、会話は人間同士をつなぐ絆のような役目をします。それは毎日の生活に不可欠な部分で、私たちの生活のあらゆる分野での成功と失敗の鍵を握っています。経験や理解を共有する基本となるのが会話です。

会話はゲームのようなもので、ゲームをすることによって、あなたはより感覚を研ぎ澄まし、知的な敏捷さを増していきます。すべてのゲームと同じく、会話にもいくつかの道具が必要です。

会話のゲームに必要なものは、

- 1) アイディア — 変化に富んだ、興味深いもの
- 2) 語彙 — 広範囲にわたり、個人的なもの
- 3) 声 — 聞き手に心地よく、うまく調節された調子の良いもの
- 4) 言い回し — 明瞭で、独特なもの

ただし、道具があるというだけでは上手だということにはなりません。もしあなたが、ゴルフクラブのセットを揃えてもらって、ゴルフ場に連れて行ってもらったからといって、あなたは一人前のゴルファーになったということではないのです。上達するには、ゲームの勉強をして定期的に練習を積まなくてはならないでしょう。会話のゲームにも同じことが言えます。

会話をどう始めますか？

会話の一番難しいところは、話し始めのきっかけでしょう。他の人も同じように難しいと感じているので、全く心配することはありません。「こんにちは」と挨拶したら、(もし前に会ったことがない人ならば) 自分の名前を言って、相手の名前を尋ねるところから始めればよいのです。相手の好意的な物腰や愛想の良い微笑み、気持ちの良いマナーを感じれば、相手もまたあなたに対して同じように感じるのです。気取らず、穏やかで、好意を持った態度で会話を始めてもらいなさい。ゆったりとした気持ちで、微笑みながら会話をするとうまくいきます。

あなたの言うことに他の人が興味を持つようにするには基本的な良い方法が2つあります。

- 1) 相手の好奇心に訴えること — 気の利いた面白い引用や事実などは相手をひきつけます。
- 2) 相手の個人的な興味をそそること — 趣味や仕事、考えなどを尋ねることです。
ただし、質問は個人的なことに深く立ち入らないよう気をつけて、相手があまり答えてくれないようなら、それ以上の質問は控えましょう。

会話のトピックをどう選びますか？

私たちは何か言いたいことがなければ、会話はできません。良くも悪くも、会話をすることは自分のことを他人に知ってもらうことです。「あなたが会話をするには、自分の口を開けるたびに、相手にあなたの心の中が見えている」と言われています。

相手にはあなたの心（考え方）が、素敵で清潔で能率的に見えるでしょうか？

それとも、未熟で混乱していて、首尾一貫していないように映るでしょうか？

《会話をするには情報と知識を必要とします》

怖がることはありません。私たちはみんな、ある程度の知識は持ち合わせていて、ほとんどの人は自分で考えているよりもはるかにたくさんの知識を持っています。私たちが自分が本当に持っている知識を自覚したならば、私たちはそれをどう使うかを学ぶことができます。たくさん読書をしたり、テレビを見たりラジオを聴いたりすれば、それを知識として活用できます。世界で今何が起きているかを知ることは必要です。もしあなたが内気でものが言えないなら、何か話せるトピックを前もって1つ、2つ考えておくと、話しかけるきっかけになるでしょう。

《人間の知識や思索の範囲の中の主題ならどんなものでも会話のトピックになります》

面白いことが自分には何も起こったことがないし、話題になりそうなところに旅行したり、特別なことをしたりしていないのに、どうやって面白い会話をするができるのだろうかと思うかもしれません。けれども、いつだってあなたはどこかにいるわけだし、毎日何かをしているのです。面白いことやワクワクすることは生きて行くのに絶対必要で、生活をそのような側面から見ることを学ぶことができます。外面的な状況はそれ自体何の興味も興奮も生み出しませんが、一番大切なのはその状況に対するあなたの個人的なものの受け止め方です。立ち止まって考えてみれば、あなたは今日何か、ある人にとって面白いことをしたかもしれません。

《会話のトピックを自分自身の中に探すことから始めてください》

あなたの今までの人生や経験を利用するのです。今まで自分に起こったすべてのことは、今、自分が、それによって、どんな人間になっているかという意味で大変意味があり興味深いはずです。

あなたの今までの人生を振り返って、次の4つの質問を自分にしてみてください。

- 1) 今迄どんな経験をしたか？
子ども時代から、学校時代、休暇、趣味、今までやった仕事など・・・
- 2) 何を勉強したか？ また、読んだか？
- 3) どんなことを想像したか？ また、夢見たか？
- 4) 何を感じ、何を信じているか？
人生の目的、やってみたいこと、長期的な計画は何か？
きわめて重大な問題や論議の余地のある問題について自分の意見や信条は何か？

会話は双方向の行為だという事を忘れないでください。自分の事ばかりを一方向的に話したり、物事に対して自分の意見ばかりを述べたりしないでください。他の人たちの見解を直接聞いたり、彼らの言うことに耳を傾けたりして、彼らの反応に注意を向けましょう。

会話の達人は、いつ話したら良いか、いつ聞いたら良いかをちゃんとわきまえています。

会話にはボディランゲージが大切です

言葉を使わないコミュニケーションの一つにボディランゲージがあります。

コミュニケーションをとる時に言葉を使わないで、声の調子や目の動き、姿勢、身振り手振りや顔の表情で伝えることも相手の注意を引く為の効果的な要素の一つでもあります。

私たちは誰かが話した具体的な言葉は忘れてしまっても、言った人の顔の表情ははっきりと記憶に残りやすいので、ボディランゲージは大切です。顔の表情や他のボディランゲージは言葉よりもっと正直に私たちの気持ちを表します。言葉を使わずに示す好意的な態度や自信に満ちた態度を練習してください。

まとめ

上手な会話をする人になれるかどうかはあなたの努力次第です。そしてあなたの周りにいる人やあなたの家族に同じように会話上手になるよう働きかけてください。

会話の技は効果的に話す能力と同様に、他の人の言うことを聴く能力も含まれています。

誰と会話をしていても、相手に対する尊敬の気持ちを持つことは、相手から尊敬されるのと同じくらい重要です。会話の技は1人の話し手と1人の聞き手の間のやり取りだけではなく、両方のやり取りです。

会話の技は成功した精力的な人々の間に共通するもので、学ぶことによって得られる技術です。もしあなたがどんな状況であれ、効果的に自分を表現できないとしたら、注意を引くことや、他の人々に向けられる尊敬を受けることは、まずないということはおわかりでしょう。

ピーター マレー

参考：教育資料「刺激に富んだ会話術」

2015年5月 日本リージョン 教育・資料研究特別委員会
2018年5月 ITC-J 第36期 教育資料委員会