



# 相談室だより

令和6年10月1日 教育相談担当

2学期も1か月が過ぎました。寒暖差が激しい時期です。体調に気を付け、充実した生活を送っていききたいものです。

前号で、「上手な聞き方」を特集しました。今回の特集は、「**話し上手になるコツ**」です。話すことが苦手だと思っている人は、参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

## 1 話すのが苦手な原因は？

あるアンケートによれば、日本人は、話すのが「とても苦手」な人が60%、「少し苦手」な人が24%いるそうです。ほとんどの人が話すのが苦手と思っています。

原因は、主に以下の3つです。

- ・相手からどう思われるかが気になりすぎる

相手からの印象を気にしすぎてしまうと、緊張して会話ができなくなります。

- ・話題が思い浮かばない

会話が続かないと場の空気が悪くなったり、相手に不快感を与えてしまったりして、自分の評価が落ちてしまわないか不安になります。

- ・話す機会が減っている

日ごろからSNS等で会話が成立してしまい、人と話す機会がそもそもないのも、人と話すのが苦手と感じる原因の一つです。



## 2 話し上手になるコツはあるの？

3つのコツを紹介します。自分に合う方法を実践してみてくださいはいかがでしょうか。

### (1) 質問上手な人を目指す

相手から色々な話題を引き出せるように質問上手な人になると、初対面の人との会話も楽しめるようになります。

相手の仕事や趣味、楽しみ方や好みなど相手の意見を上手に引き出せる、質問上手を目指してみましょう。

### (2) ネガティブな言葉を言い換える

後ろ向きなことばかり言う人と話したいと思う人はいないと思います。そこで、ネガティブな言葉を少し言い換えてみましょう。例えば、「嫌い。」を「得意ではない。」、「やりたくない。」は「〇〇(別のもの)の方が得意。」などに言い換えてみましょう。言い方を変えるだけで相手が受ける印象は180度変わります。

### (3) 聞き役に徹し、笑顔で話を最後まで聞く

自分から積極的に話すのが苦手だと感じている場合は、自分から話すのではなく聞き役に徹するのも上手な克服方法の一つです。

その際、相手が話していて心地良い、楽しいという雰囲気を出せる聞き役になれば、相手が自然と話題を出してくれるようになります。会話中は笑顔で話を聞く、話を最後まで聞く、相槌を適度に打つ、要所にリアクションを盛り込むなど、真剣に聞いている態度を示してみましょう。

人とコミュニケーションをとるのが苦手な人にとって、克服することはとても難しいことです。慌てずあせらず実践してみましょう。