

2 会話を始める

会話を始める時、「声をかけるのは緊張するなあ。」「今話しかけても良いのかな？」「どうやって話しかけたらいいんだろう…。」と考えてしまい、なかなか会話を始めることができなかつたことはありませんか？

会話ができるようになれば、新しい知り合いが増え、困った時に助けてもらえるなど、いいことがたくさんあります。



☺ 会話を始める時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

メモ

(1) オド美さんとツン太くんの場合を見てみましょう

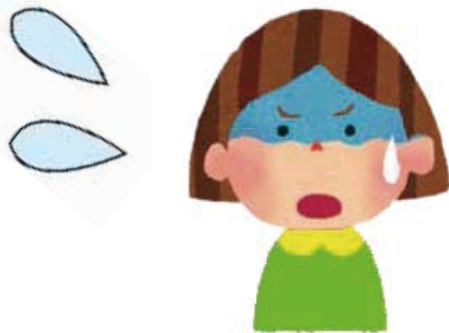
オド美さんとツン太くんは、以前から興味があったコンサートに来ました。隣にいる、とさ子さんに勇気を出して声をかけてみようと思いました。

オド美さんの場合

オド美さん：あ、あの…。
とさ子さん：はい。
オド美さん：……。 (下を向く。)
とさ子さん：どうしましたか？
オド美さん：あ、あの…、暑いですね…。
とさ子さん：そうですね。暑いですね。
オド美さん：(何を話せばいいんだろう…。) …。
とさ子さん：……。

ツン太くんの場合

ツン太くん：今日めっちゃ暑いよな！
とさ子さん：(話しかけられていることに気付いていない。)
ツン太くん：なあなあ、お前！
とさ子さん：はい？私ですか？
ツン太くん：お前に決まってるんだろ。なあなあ、ここって冷房ついてる～？
とさ子さん：恐らくついてると思います。(なにこの人なれなれしいなあ。)
ツン太くん：そっか～、ついてるんだ～。暑いなあ～。



- ◎ オド美さんとツン太くんのやり取りをみてどう思いましたか？
オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか？

メモ

(2) オド美さんとツン太くんの例から、会話を始めるためには次のようなポイントがありそうです

① あいさつをする

- あいさつをすることで、話のきっかけになります。
- 相手の顔を見て、笑顔で声をかけてみましょう。

② 話しかけるタイミングを見る

- あいさつをしたら、相手の反応を見てみましょう。
- 明るく親しげな返事などから余裕のある様子が見られたら、話をしても良いタイミングです。

③ 話題を出す

- 自分から話題を出してみましょう。
- 自分の話しやすい話題を持っておくと良いでしょう。
- 最初の話題（話のネタ）として、どのようなものが良いでしょうか。

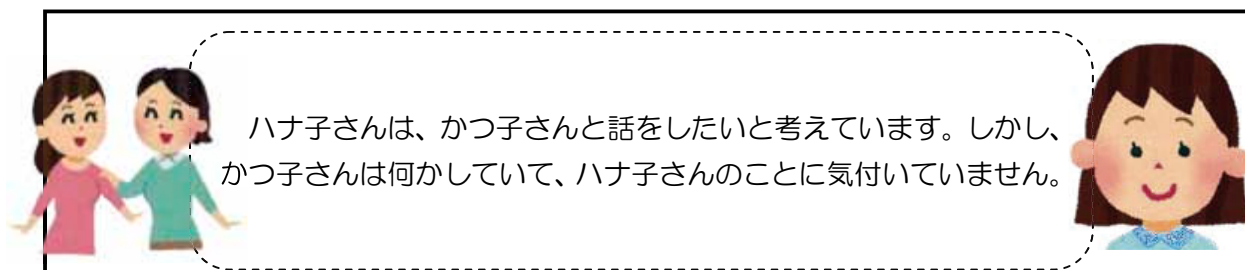
例えば

天気・テレビ・本・趣味・特技・ニュース・食べ物・健康・通勤 or 通学途中に出会った人・最近起こった出来事・マイブーム・携帯で撮った写真・自動車・今見える風景や物・服装・髪型・音楽・美術・映画 など

生活の中で、どのような人と会話を始めるチャンスがあるでしょうか。



(3) 会話を始めるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～友だちに対して～



ハナ子さんは、かつ子さんと話をしたいと考えています。しかし、かつ子さんは何かしていて、ハナ子さんのことに気付いていません。

① あいさつをする
(相手の顔を見て笑顔で)

② 話しかけるタイミングを見る
★作業に夢中で返事がない場合は待ちましょう。

ハナ子さん：おはよう。

かつ子さん：(作業に夢中で、ハナ子さんの声に気付かない。)

ハナ子さん：(忙しくしているので終わるまで待つ)

かつ子さん：(作業が終わった様子)

① あいさつをする
(相手の顔を見て笑顔で)

② 話しかけるタイミングを見る
★かつ子さんもあいさつをしてくれたので、話しかけても良いタイミングです。

ハナ子さん：おはよう！

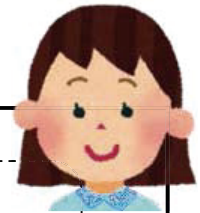
かつ子さん：おはよう！やっと作業が終わったよ！疲れた～。

ハナ子さん：お疲れ様！ねえねえ、昨日のテレビでやってたお笑い番組見た？

かつ子さん：え！？見てないよ！どんな人が出てた？

③ 話題を出す
★テレビ番組

(4) 会話を始めるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～家族に対して～



ハナ子さんは、天気のことを話題にして、家族との会話を上手に始めています。

① あいさつをする
(相手の顔を見て笑顔で)

ハナ子さん：おはよう。

家族：(ハナ子さんの方を向いて) おはよう。

ハナ子さん：今日はとっても天気がいいね！

家族：今日はすごく暑くなりそうだなあ。

ハナ子さん：そうだね。暑くなりそうだね。

昨日、梅雨が明けたってニュースで言ってたよ。

家族：梅雨が明けちゃったんだね。いよいよ夏本番だね。

ハナ子さん：いよいよ夏か～。夏、何しようかな？

家族：花火大会とか今年もあるみたいだよ。

ハナ子さん：そうなんだ！今年は何発上がるんだろう？楽しみだな～！

② 話しかけるタイミングを見る

★ハナ子さんの方を向いてあいさつをしているのでそのまま話しても良さそうです。

③ 話題を出す
★天気

③ 話題を出す
★ニュース

(5) 会話を始めるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～職場の人に対して～



ハナ子さんは、今の職場で働き始めて日が浅く、職場の同僚の
とさ子さんともなかなか話ができていません。今日は、思い切って話
かけてみることにしました。



- ① あいさつをする
(相手の顔を見て笑顔で)

ハナ子さん：とさ子さん、おはようございます。

とさ子さん：ハナ子さん、おはようございます。

- ② 話しかけるタイミングを見る
★あいさつを返してくれている
ので話しかけてみましょう。

ハナ子さん：最近すごく暑くなってきましたね。

とさ子さん：本当ですよ。暑くなってきましたね。

- ③ 話題を出す
★気温について

ハナ子さん：暑いと汗が止まらなくなりますよね。私はいつも家でクーラーをつけてしまいま
す。

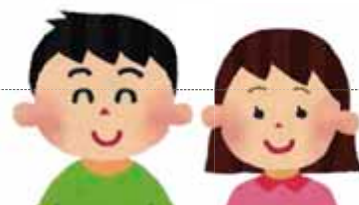
- ③ 話題を出す
★自分の生活について

とさ子さん：私はクーラーをつけると冷えるので、家ではなるべく扇風機で我慢しています。

ハナ子さん：冷え性なんですか？

とさ子さん：そうなんですよ～。

(6) 実際に2人組で練習してみましょう



<ロールプレイ>

☆場面設定☆

いつ：

どこで：

誰に：

何を：

～会話を始める時のポイント～

- ①：あいさつをする（相手の顔を見て笑顔で）
- ②：話しかけるタイミングを見る
- ③：話題を出す

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさと、ゆっくりと話しましょう

☆ 練習してみてどう感じましたか？

メモ

☆ 練習してみて良かったところをあげてみましょう。

例えば…

姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

メモ

☆ こうするともっといいかも！というところをあげてみましょう。

メモ

(7) 振り返り

☆ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

- 1) どれくらい達成できましたか？【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】
- 2) どれくらい自信がありますか？【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】
- 3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック（✓）をしましょう。

ポイント	達成度	自信	挑戦	気付いたことがあれば書いてみましょう。
①あいさつをする (相手の顔を見て笑顔で)				
②話しかけるタイミングを見る				
③話題を出す				

☆ プログラムをしてみてどうでしたか？（当てはまる数字に○をつけましょう。）

非常に満足	満足	どちらでもない	不満	非常に不満
5	4	3	2	1

感想

☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。

家族、友だち、学校の先生や職場の人にやってみましょう。

☆ 次回は、振り返りでチェック（✓）をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

人に話しかける時、緊張したり、その後の会話が不安になったりして、なかなか話しかけることができないかもしれません。

そのような時は、まず、勇気を出してあいさつから始めてみましょう。あいさつをしていると、話しかけるタイミングが、少しずつ見つかるようになるでしょう。

～SST のホームワーク～

プログラム名	
--------	--

1. 日常生活場面でスキルを実践してみましたか？

【 はい ・ いいえ 】 ※【はい】の方は2へ、【いいえ】の方は3へ進んでください。

2. スキル実践についてお聞きします。

①この1週間で実施した日にチェック（✓）を入れてください。

②実践できたポイントの番号を記録してください。（いくつでもかまいません。）

月/日	(例)2/5	/	/	/	/	/	/
実践した日	✓						
実践できたポイント	① ③						

②実施したとき、相手の反応はどうでしたか？

③実施して、良い変化はありましたか？ どう変化したか書いてみましょう。

④これからも、日常生活で実施していこうと思いましたが？

【 はい ・ いいえ 】

3. この1週間に学んだスキルを日常生活でしてみようと思ったことはありますか？

【 はい ・ いいえ 】 ※【はい】の方は①へ、【いいえ】の方は②へ進んでください。

①日常生活で実施するのが難しかった理由を以下の選択肢の中から選んでください。

(番号に○をつけてください) 【複数回答可】

1. 恥ずかしい 2. 相手の反応が期待できなかった 3. 緊張した

4. うまくできる自信がなかった 5. やる機会がなかった

6. その他(_____)

②日常生活でしてみようと思わなかった理由、どうしたらできるようになるかを書いてみましょう。