

人は 話し方が 9割

永松 茂久

1分で人を動かし、
100%好かれる話し方のコツ

はじめに

話すのが上手になるコツ

苦手な人との会話を避け、大好きな人と話す時間を増やす

ただ、これだけ

あなたの話を聞いている人は、話だけでなく総合的なものであなたの話を聞いている

話し方を変えるだけで人生の9割が変わります

苦手な人との会話を避ける

エレベーターの沈黙に耐えられますか、無理に話をしてませんか
笑顔でいるのも一つの会話

話やすい人との時間を増やす

会話の難しい人と距離をうまく詰めようとするのをやめよう

いきなり“ラスボス”を倒すことはできない

まずはあなたが話やすい人、質問しやすい人、あなたの話に共感してくれる人を相手に小さな成功を積み重ねよう

話す力は「スキル」より「メンタル」

会話で失敗したり、1人から言われたことをきっかけに自分は会話が下手だと思っていないか？

何百人と出会った中でたった一人に言われたことを気にして萎縮するのはもったいない

皆、話すのが苦手なのではなく、自分は話せる！というメンタル状態にもっていくのが難しいだけ

一番大切なのは、思いやスタンス

うまく話せるスキルが大切なのではない
流暢に話すのが大事ではない

あなたの思いやスタンス

これが一番大事

話すことが苦手なら苦手と開き直ってもいい

流暢に言葉が出てこなくてもいい

じっくり言葉を選んでゆっくり話せばOK

話すための3つのコツ

否定のない空間に身を置けば誰でも話せるようになる=その空間を作り出す

1. 否定禁止

2. 笑顔でうなづく

3. プラストーク

コミュニケーションの達人の3大原則

人は自分への興味が一番

人は自分のことをわかってほしい生き物

人は自分のことをわかってくれる人に好意を持つ

うまくいく人は「聞き上手」

自分の話を一方的にする人は、好かれない

聞き上手になるためには
顔の表情、声の表情、体全体の表情

笑顔で聞き、自分の感情を言葉にのせ、身ぶり手振りを使ってリアクションする

またこの人に会いたいと思わせるためには -拡張話法

話の上手な人は「**拡張話法**」を使っている
相手の話をひろげる、盛り上げるための方法

感嘆→反復→共感→称賛→質問

この順番

感嘆：「わー」「へー」「ほー」「えー」など

反復：「僕冬はスノボ三昧なんだ」→「へー！スノボですかー」

共感：「わかります」「大変でしたね」「良かったですね」など

称賛：「素敵」「すごい」「さすがですね」など

質問：「ねえ、もっと聞かせて」「それで？それで？」

「今は大丈夫？辛くない？」など

キーワードはリスト化しておく

キーワードを覚えるコツ

無意識の力を使う = 習慣化する

スマホの待受

トイレ

天井

いつも見る場所を利用する

またこの人に会いたいと思わせるためには
-ほめ方

褒めるのは大切だが、無闇褒めると嬉しくない
相手が何を大切にして、どこを褒められると嬉しいのか

“やっぱり”を使う

「やっぱり、美味しい」「やっぱり、やると思ってた」
この言葉には普段思っていたけどというメッセージが込められている

ボソッとつぶやく

独り言のようにつぶやく

またこの人に会いたいと思わせるためには
-名前を覚える人は愛される

名刺をもらったり、自己紹介で名前を知った時にどうしてですか？

会話が上手な人は初対面で名前を聞いて、すぐに相手の名前を呼び始める

おもしろい話をする必要はない

相手の名前にフォーカスを当てた話をするだけで初対面の相手とも一気に心理的距離を縮めることができます

あなたを多用した会話をする

あなたが多いか僕が多いか気をつけること

「あなたと会うと安心するよ」「あなたみたいになりたいとみんな言ってるよ」

またこの人に会いたいと思わせるためには
-相手との会話の始め 鉄板3つ

食べ物

食べることは3大欲求の一つ

出身地

意外な共通点を見つける

ペット

3世帯に1世帯がペットを飼っている

またこの人に会いたいと思わせるためには
-いろいろ

人は笑わせてくれる人より一緒に笑ってくれる人を好む

「あははは、それ面白い、、もっと聞かせて？」など

しくじりリストを作る

失敗は相手を安心させる一番の処方箋

あくまでもあなたの中で笑える程度の失敗談

またこの人に会いたいと思わせるためには
-悪口言わない、聞かない、関わらない

悪口が止まらない人に頭を悩ませたことはありませんか
自分が発したネガティブ発言に周囲が呼応すればするほどエスカ
レートする。

そういう時は・・・

**あえて、別の話題を振るのがもっとも効果的
話が噛み合わない感じを演出**

波長の合わない人と付き合わない。全肯定に矛盾しない

人に嫌われない話し方

-まずは好かれるより嫌われないこと

人の感情は快と不快しかない

初対面で嫌われるとそれを戻すのは大変

正直に言えばいいというものではない

「犬が好きなんだ」→「俺は嫌いだ」

「犬が好きなんだ」→「そうなんだ、好きなんだね」

「あなたはどうですか」→「犬は飼ったことないからわからないなー。でもきっと可愛いんだろうね」

相手の気分を害する余計な一言を言わない

人に嫌われない話し方

-正論は伝える時に変化球が必要

相手を傷つけないように正論を伝えることが大切

その時のポイント

「私も同じミスをしたことがあるが・・・」

「私も昔上司に言われたのだが・・・」

同じ目線で話す、事実かどうかは問わない

人に嫌われない話し方 -嫌われる人の話し方の共通点

1.でも、どうせ、だって、ダメ

まずは相手を肯定してから自分の意見を話そう

言葉のクセは人格のクセ

2.突っ込んだ男女関係や下ネタを話す人

3.お笑い芸人の真似事絵をする人

オチがないと責める、いじる、勝手にボケてツッコミを求めるなど

4.話をまとめてしまう人

5.相手の話を奪う人

相手の話を聞き終えてから話し出すこと

6.すぐに馴れ馴れしい口をきく人

7.負け惜しみを言う人

素直に人を称賛できる人は人に同じく称賛されます

人を動かす人の話し方 -がんばれの使い方

人を励ます時に大切なのは共感と寄り添いです
「頑張ってるね、あまり無理をしすぎないでね」

頑張りがたくて頑張っている人には

相手のやっていることに共感し、さらに将来の展望を入れて話をする

「楽しそうだね。あなたのことを待っている人がたくさんいるね。あなたの頑張りのおかげで、また幸せな人が増えるね」

頑張りは相手によって使い分ける

頑張りがすぎている人には力を抜こうと話す

頑張っていない人には頑張りがたくなるように話す

頑張りがたくて頑張っている人にはその向こうにある未来を話す

人を動かす人の話し方

-叱る時は相手の敬意を忘れずに

頑張っていて物事に取り組んでいる相手を労うこと、相手の意図に理解を示すこと

「望ましくない事態になっているけど、君の頑張りを認めているよ」

自分が相手に対してどれだけ敬意と期待を抱えているか という視点を盛り込む

「君ともあるものがこんなミスになるなんて」

叱る時こそ相手の敬意と労いを忘れずに

人を動かす人の話し方

-目上の人に好かれる人嫌われる人

言い訳した瞬間に全て悪印象に変わる

「すねる」「いじける」「ふてくされる」

これは絶対に避けたい態度です。

叱られた後どうすべきか

謝罪と同時に感謝を伝える

意識は言葉を変え、言葉は行動をかえる

人を動かす人の話し方

-苦手な人をかわす方法

嫌いな上司にはあだ名をつける

-嫌いな人のことを笑に変える

高圧的なもの言いをする人には反応しない

-どう話すかよりもいかに話さないか、つまりいかに反応しないか

-心の中で「へーそんな考えもあるんですね」と思い「私はそう思わない」という自分と相手の間にガッチリラインを引く

悪口を言っている人を変えようとしな

-不平不満ばかり言っている人に「いい言葉が楽しい人生を作るんだ」などと言っても逆に責められる。

-大切なのは、周囲が言っているてもあなたが言わないこと

いい会話は安心から生まれる

どんなに話が苦手な人でも、安心できる友人、家族だと流暢に話せる

まずは、嫌いな人とのコミュニケーションを改善しようと思うのではなく、好きな人の空間に身を置くようにしてください。

そうすることで、話すことへの苦手意識が減る

難易度の高い人と無理に話をしない

運がいい人達が使っている口ぐせ

それは感謝

ありがとう、おかげさま、感謝しています

コミュニケーションの上手な人はこれを使います

いい言葉を口ぐせにんするのは精神衛生上ものすごくプラス

ほめ言葉を素直に積極的に受け取る

謙遜されるとそれ以上褒められない

素直に受け取ることが大切

感謝を伝えるのと同じくらい受け取るのも大切

話し方が100%うまくなる究極のスキル、
教えます

相手の立場に立つも練習次第で身につく

相手の立場を考える話し方ができるかでああなたの人生決まります

**もし自分がこの人だったらどうするかな、もしこの人が目の前に
いたらどんな声をかけるだろう**

この練習を繰り返すと自然に変わる

幸せでありますように！と祈りながら話すと、全てうまくいく

この本の感想

- ✓当たり前のことを言っているとは感じた
- ✓ただ、当たり前のごことは無意識になっていたのて意識的に理解させてもらったのが良かったと感じた
- ✓人のことを悪く言う人の近くには人は寄っていかないと自分強く共感。
絶対にそういう人とは仲良くしない
- ✓個人的には、苦手な人をかわす方法が気に入っている