

## はじめに

はじめまして。元・人見知りの、鈴木あきえです。

この本を手にとってくださってありがとうございます。

突然ですが、みなさんにはこんな経験はないですか？

初対面の人と会うとき、すごく緊張する

人見知りで、人とうちとけるのが苦手

会話が续かなくて気まずい思いをしてばかり

自己紹介が苦手。出会いの場がおっくう

「ここぞ」という場面であがってしまつて、うまく話せない……

「あるある!!」という方、その気持ち、私もよくわかります。

「どんな相手でもどんとこい！ 人としゃべるの超得意！」という人は、きっと少数派ですよ。

私の予想では、日本人の8割くらいは、きっと人見知りなのではないかと思えます。とくにはじめて会う人や、目上の人と会話をするとき、ドキドキしない人なんてほとんどいないのではないのでしょうか。

実は、私もまさに、そんな一人でした。人見知りで、引っ込み思案で、人前で何かを発表しなくてはいけなときは、前日から緊張してしまう……。

そんなタイプでした。

学校でも目立つほうではありませんでした。いわゆる内弁慶だったので、仲のいい友だちにだけ自分の素を出せる、話しベタな子だったんです。だから初対面の人とうちとけることが苦手という人の気持ちも、ものすごくよくわかります。



### 人見知りで話しベタな私も、変わることができた

そんな私が変わることができたのは、20歳のとき、テレビ番組でリポーターをさせてもらうようになったことがきっかけでした。

テレビでは、相手が芸能人の方の場合も、一般の方の場合も、「はじめまして」と挨拶したら数分後にはカメラが回り、ほとんど面識もない人と会話のかけ合いをしなくてはいけないシーンがたくさんあります。

もともと緊張しいで話すことが苦手だった私が、ましてカメラが回っている場面で最初からうまくできるわけがありません。

「とにかくしゃべらなきゃ」という気持ちに焦りにつながり、一人で勝手に空回りして、オンエアを見たら私のシーンはほとんどカットということが続きました。

「私、この仕事、向いてないかも」

そんな風に悩んだことも、一度や二度ではありません。

とくに、10年前からリポーターをさせていただいている「王様のブランチ」(TBS系)では、芸歴30年、40年といった大御所の俳優さんから、タレントさん、お笑い芸人さん、アイドルの方に、スポーツ選手など、あらゆる年齢、ジャンルの方がゲストでいらつしゃいます。

そんな方々と一緒に買い物を楽しみながら、いろんな話を聞き出していくコーナーは、私にとつてはとてもハードルの高い仕事。沈黙が続いたり、失礼なことを言ってしまったって相手の方を怒らせてしまったりと、最初は失敗だらけでした。

けれど、「どうすれば初対面の人と楽しく会話ができるんだろう」「ゲストの方が気持ちよく話したり笑ったりするには、何に気をつければいいんだろう」と試行錯誤を重ねるうちに、少しずつ、会話のコツらしきものがわかってきたのです。

尊敬する先輩には、人とすぐにうちとけるためのアドバイスをいただきました。ほんの少し言葉を変えるだけで、相手に喜んでもらえる話し方があるということも、教えてもらいました。

そういったコツを意識していくことで、ダメダメなりポーターだった私が、今ではゲストにロケを楽しんでもらいながら、いろいろな言葉や表情を引き出せるようになりましたし、私自身も必要以上に緊張することがなくなりました。

話ベタだった私が、「元気で明るいよね」「楽しそうにリポーターやっていますね」などと言われたり、ロケをご一緒した方に「今日、すごく楽しかった」などと言ってもらえるようになったのは、ちょっとした会話のコツを知ったからなのです。

## ☑️ コミュニケーションに才能はいらない

そして、誰もが認める(?)ダメダメリポーターだった私だからこそ、断言できることがあります。

それは「コミュニケーションに才能はいらない」ということです。

誰にでもできるほんのちょっとしたコツを意識するだけで、人とのコミュニケーションは驚くほどスムーズになっていきます。

この本では、私がいろんな人から教えてもらい、試行錯誤しながら身につけていった、ほんのちよつとの会話のコツをご紹介します。

誰とでもすぐにうちとけられる会話のコツは、たとえば、こんなことです。

自己紹介にほんのひと言だけつけ加えること

初対面が怖くなるように、ちよつとだけ準備をすること

相手が言われてうれしいつっこみ方を知っていること

緊張するシーンで自分を落ち着かせる方法を覚えること

すべったとき、怒らせたときのフォロー言葉をもっていること……

コツさえ知っていれば、年齢も性別も職業も関係なく、どんな人ともすぐにうちとけられるようになります。

世の中には、生まれつき会話がうまい人も、人とうちとけるのが上手な人もいます。そんな人を見て、「自分には会話の才能がない」と思っている人がたくさんいると思います。

でも、大丈夫です。

コミュニケーションに必要なのは、生まれ持った才能ではありません。ほんのちよつとのコツ、そしてほんのちよつとの努力で、だれとでもすぐにうちとけられるようになります。

私が会話のコツを少しずつ身につけ、話す相手との間にあった「見えない壁」を取り払うことができてから、生きていくことがすごく楽になりました。

「この人、本当はどう思っているんだろう？」と余計な詮索せんさくをしなくなり、不安に思うことがなくなっただけで、人と一緒にいる時間が楽しくなり、それまでよりずっと深い話ができるようになったんです。人との間に、強い絆を感じられるようになりました。

この本を読んでくださったみなさんの毎日も、「誰とでもうちとけられる、ほんのちよつとのコツ」で、さらにハッピーでさらに豊かなものになりますように！

Chapter 1

## 初対面ですぐうちとけるコツ

- はじめに……………3  
人見知りで話ベタな私も、変わることができた／コミュニケーションに才能はいらない
- 「話しかけてくれた人」に好感を抱く……………18  
「話しかけてくれた人」に好感を抱く
- 自己紹介は、誰でも鍛えられる……………22  
自分のキャッチフレーズを20個書けますか？
- 相手の自己紹介にはもれなく乗っかる……………28  
「あなたに興味がある」が伝われば、距離が縮まる／「いいな」と思うところを言葉にする
- 何はなくとも、まず笑顔……………32  
人のイメージは笑顔で決まる／鏡を見るたび笑顔になってみる

Chapter 2

## 会話を盛り上げる話し方のコツ

- 準備を制する者は初対面を制する……………38  
会話は準備が9割／会話の名人も下調べをしている／知ろうとする「ことは」好きになる「こと
- 相手の「その日」のコンディションを見極める……………44  
相手が「いつもと違う」ことに気づいたら／語り継がれる、あきえの「やっちゃった事件」
- 証言1  
俳優 谷原 章介さん  
あきえちゃん「あきえは「楽しく答えなくなる場作り」の天才……………50
- 会話は「楽しませること」が第一……………56  
「ランチ暗黒期」に言われた言葉／「言いたいこと」より、「相手が話したいこと」
- 会話はサービス精神。1聞かれたら、2を返す……………62  
「ほんのひと言」が会話を弾ませる
- 相手が気を悪くしない「言いかえつつこみ」……………66  
凍った空気も「つつこみ」でほぐれる／気まずさは笑いでどっぴかになる

## ピンチを乗り切るコツ

- 言葉は、工夫するほどおもしろい……………72  
言葉ついで「また会いたい」の印象に／おもしろい言葉はアレンジして使う／話し上手をお手本にする／言葉の引き出しを増やすトレーニング／会話に必要なのはセンスではない

- 意識すべきは、ムダのないいいいな言葉つかい……………80  
「ですよね」を使わない／回答するときムダな言葉はそぎ落とす

## 証言2

あきえちゃん は「負けたときのお辞儀」がきれいな人……………84  
放送作家 鶴間 政行さん

- 「スベること」は怖くない……………90

「多少のミスはリカバリーできる」が余裕を生む／フォロー言葉のお手本はお笑い芸人さん  
実践！あきえ流フォロー言葉

- 3カメの「引き」の自分を持つ……………96

引きで見れば、ピンチも笑える

- 下ネタには一度乗ってみる……………100

「彼氏いるの？」へのあきえ的対策法／「めんどろな話を聞かされている」状況を楽しんでみる

- アドバイスは、いったん聞いてから選別する……………106

不必要なアドバイスは、デジタルカメの写真のように消す／「お説教」はすべて真に受ける必要はない

- 沈黙もまた、会話……………112

言葉に詰まったら、実況中継してみる／「間」には相手のペースがある

- 最低3回失敗！ エラー慣れのススメ……………116

審査員を一人に限定しない／失敗したら、「よし！」

- いいところ取りを、あきらめ……………120

もやもやしたらノートに書き出す／カドの立たない断り方はない

## Column1

迷ったときの天秤ノート……………

124

## 勝負どころで決めるコツ

- 緊張している自分を認めてみる……………126  
緊張の原因は「よく見せたい」という欲／準備さえできていれば、自信が生まれる／はじまれば、必ず終わる
- 経験にかかわらず、「自分はプロ」という自覚を持つ……………132  
「謙遜」が失礼になることもある／「あなたも私も、仕事でこの場にいる」
- 「平均」が一番もったいない……………136  
人の正解と自分の正解は違う／とことんやりつくすことが、オリジナリティになっていく

## 証言3

彼女の武器は「色気のなさ」と「人を油断させる空気」……………140  
プロデューサー 高橋 一晃さん

## また会いたいと言われるコツ

- 縁を広げるのは、ちょっとした努力……………146  
誰でも、仲良くなった人と仕事がしたい／あきえ流人の名前の覚え方
- 楽しんでもらえれば、会話はうまくいく……………150  
ゲストとコンビになったつもりで話す／笑ってもらえればそれでよし／「やりやすい」は、人によって違う／反応を見ながら、楽しんでもらう
- 年齢が離れた相手と距離を縮めるには……………156  
大御所ほど、懐が深い
- 「もう一度仕事をしたい」と思ってもらうための工夫……………158  
素材である「自分」を再点検する
- 自分の気持ちを伝えるコツ……………162  
「アドバイスをもらおう」よりも「相談」をする／「また会いたい」を大げさに伝える

## Column 2

「また会いたい」と思われるための自分チエックリスト……………168

# 凹んだときに浮上するコツ

■言葉はブーメラン。いつか自分に返ってくる……170  
知らずに人を傷つけていることもある／「プランチ女は嫌い」にショックを受けて

■どんなことにも主体性を持つ……174  
ポジティブ思考は、体にもいい／起こったことはすべてゼロ

■人間関係も仕事も割り切りが大事……178  
「嫌われないようにしよう」が自分を苦しめる／仕事の借りは仕事で返す

■行動すれば、たくさん「楽しい」に出合える……182  
下ばかり見ていたらもったいない／  
自分の機嫌は自分で取る

■悲しい日ほど、テンションを上げる……186

悲しい気持ちは「会話の肥やし」に

おわりに……190

カバーデザイン ● 上田 宏志 (ゼブラ)

本文デザイン・DTP ● ニノ宮 匡 (ニクスインク)

カバー・本文写真 ● 山本 一 維

ヘアメイク ● 谷村 真美

スタイリング ● 近藤 伊代

企画プロデュース ● 板垣 響紀

編集協力 ● 佐藤 友美

# 初対面ですぐ うちとけるコツ





## たいていの人は「話しかけられ待ち」

AME'S TIPS



初対面の人と「はじめまして」と挨拶をしたあと、会話が続かない、何を話していいかわからない。そんなことはありませんか？

実は、私もそうでした。

「王様のブランチ」(TBS系)のコーナー「買い物物の達人」がスタートしたばかりのころは、初対面のゲストとうまくうちとけることができませんでした。それどころか、ほとんど会話ができないまま、本番に突入してしまうこともありました。一度カメラが回るとそれなりに話をするのですが、ロケがはじまるまでの待ち時間がどうしても苦手で、沈黙が続きがちだったのです。でも、そういった気まずい時間を何度か過ごしたときに、ふと気づいたことがあ

りました。私が「はじめまして」と話するのは緊張するな」と思っているのなら、相手の人もそう感じている可能性が高いんじゃないかな、と。

### ☑「話しかけてくれた人」に好感を抱く

そういえば、「はじめまして」の挨拶をしたあと、共演者の方に「あきえさんって、思ったより小柄なんですね」とか、「このコーナーに出るのを楽しみにしていたんです」などと、笑顔でひと言声をかけてもらえたときは、心がほぐれ、うれしい気持ちになったものです。

話の内容は、どんなことでもいいんですね。

ただ「話しかけてもらえた」ことがすごくうれしくて、一度声をかけてもらえただけで緊張がとけて、その先の会話がしやすくなるんです。

たとえば、私がデビューしたてのころにご一緒した、お笑い芸人のココリコさん。慣れないテレビの生放送でガチガチに緊張していた私に、「生放送って緊張するよ

ね」「あきえちゃんは何年目だっけ？」なんて話しかけてくれたんです。フツと気持ちを持ちを軽くしてもらえて、すごくありがたかったです。

「王様のブランチ」で、はしのえみさんとはじめてご一緒したときも、声の大きい私のキャラクターを知っていたようで、「複式呼吸の子ね！」と言っていたいただきました。

自分から話しかけるのは、誰だって緊張するもの。たいていは、昔の私のように「話しかけれ待ち」のはずです。だからこそ、最初に話しかけてくれて、会話のきっかけを作ってくれた人には「この人、いい人だな」という印象を持ちます。

「話しかけること」は、第一印象で好感を持ってもらう、一番手っ取りばやい方法なのです。

そのことに気づいてからは、**話す内容は何でもいいから、自分から笑顔で話しかけることを心がけるようになりました。**

振り返ると、こちらから話しかけてみて、イヤな顔をされたことは一度もありません。それどころか、「はじめての現場で緊張していたので、最初に話しかけてくれてやりやすかった。ありがとう」と言われることが何度もありました。

初対面の人と話すときに私が気をつけていることは、このあと詳しくお伝えしていきますが、まずはこの3つだけ、知っておいてほしいと思います。

- ① **ほとんどの人は「話しかけれ待ち」している**
- ② **話しかけられること自体を、うれしいと感じる**
- ③ **話しかけてくれた人には好印象を持つ**

これを知っているだけでも、きっと「はじめまして」が怖くなくなるはずですよ。

Point

・ **初対面の相手には、自分から話しかけて会話のきっかけを作る**

## 自己紹介は、誰でも鍛えられる

AME'S TIPS



自己紹介がうまい人っていますよね。

自分の名前を印象づけるだけでなく、その場にいる人をクスツと笑わせて場をなごませることができると見ると、「すごいな、うらやましいな」と思っています。

でも、この**自己紹介、実は誰でも「鍛える」ことができるんです**。そして、自分の自己紹介に自信が持てるようになると、初対面の人と会うシーンも怖くなくなります。

これまで私は、番組の撮影や顔合わせなどで、「自己紹介をする場」を数多く経験してきました。最近で言うと、2016年の4月から週替わりMCを務めている

「どーも、NHK」（NHK総合）でも、自己紹介テクニックを磨く場をいただくことができました。

この番組では、「○○な鈴木あきえです」と、自己紹介に毎回ひと言をプラスするというスタイルをとっています。最初はドキドキでしたが、「ひと言で表せる自分の特徴は何だろう」と考える、いい機会になったと思います。

最初の収録での自己紹介は、「家族全員丸顔、鈴木あきえです」でした。

そのあとは、名前を覚えてもらおうと、「春生まれなのにあきえ、鈴木あきえです」にしたり、キャラクターを伝えるために「歩く健康体、鈴木あきえです」と言ったりしました。

これを毎回繰り返すことで「どういう言葉なら、自分を覚えてもらえるだろう」と自然と考えるクセがついたんです。さらに、どんどん欲張りになって、ちょっと笑ってもらえるような自分の特徴を考えるようになりました。

こうして私は、自己紹介への苦手意識がなくなり、最近では「今日の相手には、どのバリエーションの自己紹介でいこうかな」と、楽しみですらあります。

✓ 自分のキャッチフレーズを20個書けますか？

自己紹介といえは、ぜひ試していただきたい、いい訓練があります。あれはまだ、私が「王様のブランチ」でリポーターをはじめたばかりのころです。ある人に、自己紹介がうまくなるための一番の近道は、自分を知ることだと教わりました。

教えてくださったのは、放送作家の鶴間政行つるま まさゆきさん。萩本欽一はぎもと けんいちさんのお弟子さんの一人で、「笑っていいとも！」や「SMAP×SMAP」「王様のブランチ」など人気番組の構成を手がけられてきた方です。当時から出させていただいた私に、ブランチの放送後の時間を使って、いつも細かく指導してくださいました。

その鶴間さんに教わったのが、「私は○○です」と言えるキャッチフレーズを20個書き出すということ。よく昔のアイドルが「みんなの妹」とか「永遠の16歳」といったキャッチフレーズを使っていました。あ、感覚です。

1つ書き出すごとに、それまで気づかなかった自分に気づくことができます。

私が今の自分にキャッチフレーズを20個つけるとしたら、こんな感じですよ。

「自称お茶の間のチアリーダー」「口と笑顔が大きい」「ビッグボイス」「A型うお座のロマンチスト」「うさぎ年の寂しがり屋」「食べるのが好き」「私の別腹は無限」「細かい作業が好き」「釣りが好き」「山登りが好き」「回転寿司のエンガワが好き」「昭和にすべりこんで生まれた」「ハスキーボイスがチャームポイント」「前へならえではいつも先頭」「(鼻の穴をふくらませながら) 私の鼻は、自由自在」「タコ並みの体のやわらかさ」「和製エクソシストができる」「3人きょうだいの真ん中の子」「げっ歯類系女子」「ほっぺたにタコ焼き」

自分が人から褒めてもらえるところ、体の特徴、好きなもの、特技、家族構成、出身地などなど、細かく分けて考えていくと、キャッチフレーズが出てきやすいと思います。

さらに、いくつか自己紹介のバリエーションを持って、相手に合わせて言う言葉を変えられれば最強です。

たとえば、部署異動などで、これからパートナーになっていく年下の女の子に自

己紹介をするなら「髪をかき上げながら」女子の先輩、鈴木あきえです」と言えば、「何でも聞いてね」感を出せると思います。

男性と会ったときには「鈴木あきえ、独身です」と言えば（空の薬指を指差せば完璧です）話しかけやすい感を出せるだけでなく、まわりが「おいおい、何アピールしてんのー」とつつこんでくれたり、場をなごませることもできます。

元氣キャラの営業マンなら「歩くパワースポット○○です」といった自己紹介でもいいでしょうし、もし、ひと言でわかるような特徴がないのなら、「生まれてこのかた標準体型の○○です」と、「特徴のなさ」を笑いにしてしまう手もあります。もし、自分でたくさん考えるのが難しければ、家族や親しい友だちに聞くのもおすすめです。自分でも気づかなかったアピールポイントを、引き出してもらえるかもしれません。

余談ですが、TBSアナウンサーの安住紳一郎あずみしんいちろうさんは、自己紹介のみならず、人の特徴をとらえて紹介するのがとてもお上手です。

この間もテレビを見ていたら、あるお店の店員さんを、安住アナがこんなふうで紹介していました。

「○○家電の店員、Aさんです。趣味はマラソンです」

それを聞いて横に立っていたAさんを見ると、ほどよく日焼けして引き締まった体。いかにもマラソンをやっているような、健康的な風貌の店員さんだったので、「なるほど!」と思わず笑ってしまいました。

単に「○○家電のAさんです」と紹介するよりずっと人間性が伝わり、印象に残りますし、そのあとの会話の糸口にもなっていました。

ひと言添える自己紹介は、その瞬間、その人にスポットライトが当たります。何より、**その場がなごみ、ぐっと話をしやすい雰囲気になります。**

ぜひ、自分のキャッチフレーズを作ってみてください!

Point

- ・自己紹介では、名乗るだけでなく、アピールポイントをひと言プラスする
- ・「私は○○です」と言える自分のキャッチフレーズを20個書き出す