

新年あけましておめでとうござ  
います。昨年、相談室は引越  
しました。別館一階のブックラウン  
ジ奥から一号館十一階へ。場所は  
変わりましたが、これからも学生  
のサポートにさまざまな形で応え  
ていきたいと思っております。引  
き続きよろしく願います。

さて、昔も今も、よく受ける相  
談に、人とうまくしゃべれない  
という相談があります。会話が  
続かない、初対面の人  
としゃべれないなど、  
話すことにまつわる、  
広い意味では人とのコ  
ミュニケーションをめ  
ぐる相談です。特に、  
親しい友人となら会話  
がはずむのに、それほ  
ど親しくない、名前と  
顔を知っている程度の  
人とうまく会話ができ  
ない、という悩みをも  
つ人が多い印象です。

話を聞いてみると、そういう人  
ほど、会話は弾まなければダメと  
考えています。豊富な話題で話を  
つなぎ、相手を楽しませなくては  
いけないと考えています。ところ  
が、会話がうまく進むには、しぐ  
さ、表情、声のトーンなど、言葉  
以外の要素が大事ですし、何より  
話をきちんと聞いて返すことが大



切です。いかに話せるか、という  
よりも、話をいかに聞けるかが大  
事だということです。楽しませる  
会話はすぐに上達するのは難し  
い。聞き上手になるほうがうまい  
会話の早道ではないでしょうか。  
これは何も私たちがカウンセリン  
グをしているから思うわけではあ  
りません。実際、相手の話に本当  
に興味をもって、その先を聞き  
たいと心底思うならば、おのず

と表情や態度がちがつ  
てくるでしょう。うま  
くしゃべるためには、  
まず、相手の語ること  
に関心を向け、聞くこ  
とから始めるのがよい  
と思います。相手の話  
に添って、付いていつ  
て、話をふくらませる  
ように聞く。自分の伝  
えたいことが浮かんで  
も、相手の話からそれ  
ほど離れずに。うまく伝え返しが  
できることが、うまい会話なのだ  
と思います。

