

人づきあいを 円滑にする 笑いのテクニク



殿村 政明

株式会社ヒューマンメディックス代表取締役/
笑伝塾塾長

【とのむら まさあき】1967年、兵庫県明石市出身。19歳でオール阪神巨人に弟子入り。その後、笑いを極めるべく吉本総合芸能学院「NSC」に入学し、吉本興業の所属タレントに。30歳で引退後はハウスメーカーの営業マンとして、笑いを交えたトークを武器に3ヶ月間で全社営業トップに上り詰める。退社して起業し、コミュニケーションスキルアップを目的に研修を行う株式会社ヒューマンメディックスと個人参加型コミュニケーショントレーニング塾「笑伝塾」を開設。著書に『一瞬で相手の心をつかむ! 笑いのスキルで仕事は必ずうまくいく』(2010年、小学館)、『仕事が変わる コミュニケーション・スキル 笑いの凄ワザ』(2011年、大和出版) などがある。

どう思われるか気にしすぎていませんか

みなさん、人とコミュニケーションを取る時に真面目な話ばかりしていませんか？

もちろん、時と場合によっては真面目な話も必要です。ですが、真面目な話や堅い話し方しかできないとなれば、円滑なコミュニケーションを取るのには、非常に難しいと言えるでしょう。なぜならば、相手は、真面目な話(当たり障りのない話) 〓 心を開いていない、もしくは警戒していると感じてしまうからです。

当然、距離を置きたい相手に対してなら、それでいいかもしれません。しかし、本当は仲良くしたい、距離を縮めたいと思っている相手ならば、自分から心を開いて、少し崩していく必要があります。

私が主宰する笑伝塾では「アホになる心が大事」と言っています。私は、今まで2

万人以上の受講生と話をしてきましたが、真面目な話(当たり障りのない話) しか出来ない人の特徴として、自分がどう思われるのかが必要以上に気にしています。ざっくり言うと、誰にも嫌われたくないという思いから、そういう接触の仕方をしてしまうようです。

私から言わせてもらえると、本末転倒でそんな事をやっている方が変な人に見えたり、アホな人に見えたりしまつせ、という感じですよ。

基本は「オープンハート」

コミュニケーションの基本は、まず自分を心を開く事です。心を開くと言っても、全てをさらけ出すという事ではなく、相手に気を遣わせない為に自分が先にオープンハート

になっているように見せるという事です。

この話をすると、受講生の中にこんな質問をしてくる人がいます。

「私、人見知りが強くて、すごい緊張してしまうんです。どうしたらいいですか？」

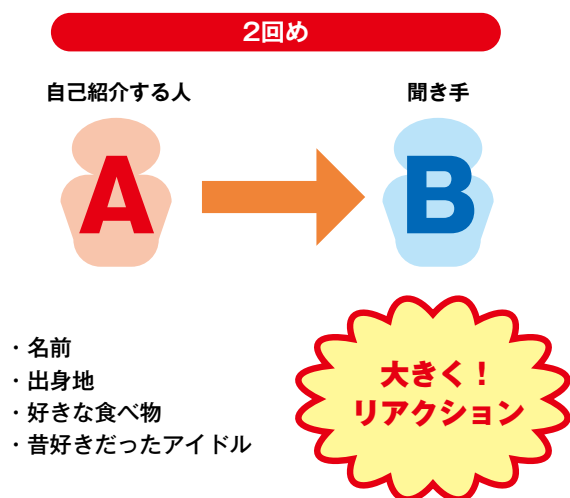
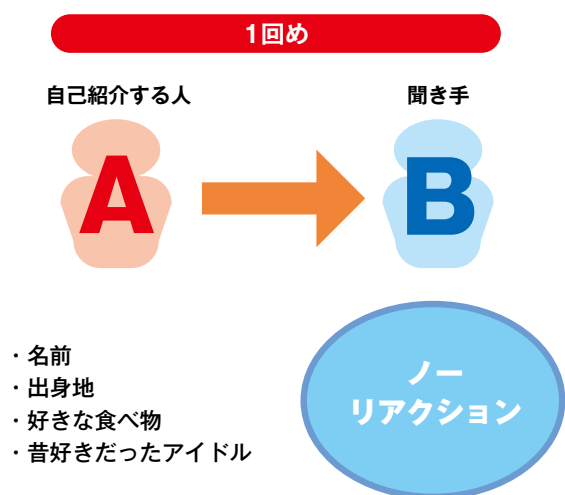
この質問の問いに、私は

「じゃあ、何歳まで人見知りしとくの?」と返します。

人見知りや緊張をコミュニケーションが上手くとれない理由にする人が結構いるんですが、人見知りや緊張というのは、大人の場合は性格ではありません。これは、「私人見知りだから、許してね」という甘えです。

私はかつて、大阪で通称「2丁目劇場」と呼ばれる吉本興業直営の劇場に出演していたのですが、こんな話を先輩から聞いた事があります。「ダウンタウンの浜田さんはテレビの15分前になると、毎回必ずトイレで

図1 リアクションの研修



ゲロを吐いてたで。プレッシャーと緊張で」と。私はそれを聞いて、浜田さんでもそんなんや、と思いました。というの、私も毎回舞台前にえずく（吐いてしまう）事を繰り返したり、緊張で眠れなかったりしたからです。とは言っても、当然、観客には緊張してないように見せていました。

だから周りからは、「いいな〜殿村は。全然緊張せえへんもんや」と言われ、心の中で「アホか、緊張せえへんわけないやろ」と思っただけです。

緊張していないように見せる理由の一つは、こつちが緊張しているのをもろに見せると、相手に移るからです。当然、浜田さんがテレビで緊張しているように映った事は、

私が知っている限りではありません。

私になにを言いたいかというと、人見知りや緊張をするのは、自分だけではない、みんなしているのだと。ただ、勇気を出して場数を踏んで克服していつているのだと。

社会人になって、人見知りなどと言って逃げていると、色んな人に誤解されて損をさせていただきます。

ベクトルが自分に向いていると相手の事が見えなくなり、自分ばかりが緊張していると思い込んでしまうのです。相手にベクトルを向けると、「こんな堅い感じですつと喋っていたら、相手もしんどいだろうな〜楽しくないだろうな〜」と、思いやりを持てるようになります。言い方を変えると、円滑なコミ

ユニケーションを取るには、勇気と愛情が不可欠という事です。

この辺を理解したうえで、テクニックを学んでもらうと飛躍的にコミュニケーションスキルが上がります。

人は反応のある人に喋りたい生き物

ここからは、いくつかスキルを伝授したいと思いますが、まず一番目に伝授したいのは、話術ではなく「リアクション」です。

リアクションとは、反応の事です。テレビで芸人が「リアクションが薄いな〜」と言っているのを耳にした事があると思いますが、これは「反応が薄いな〜」と言っているのです。人は反応のある人に喋りたい生き物です。いくら喋ってもノーリアクション（無反応）だと、喋る気が失せてしまいます。笑伝塾の企業研修でも、必ず一番初めにやるのが、リアクションです。

例えば、図1のようにAさんとBさんに分かれて、自己紹介してもらいます。それぞれ自己紹介する人と聞き手になって、聞き手役には最初はノーリアクションで、次に大きいリアクションを取りながら聞いてもらうようにします。

この実践の後、私が「相手がノーリアクションの時どうでしたか？」と受講生に聞くと、「喋るのが苦痛です」「緊張してきて何を言ったらいいのか、わからなくなってきました」「心が折れそうになった」「感情の面と言うと、

寂しい感じがした」といった感想が必ず出てきます。

逆に「大きくリアクションを取ってもらったらどうでした？」と聞くと、「一つの項目で、かなり話が膨らんだ」「どンドン喋りたくなる」「相手の事が少し好きになった気がする」などの感想が出てきます。

「で、皆さん！ 普段これくらいいちゃんとりアクションを入れてコミュニケーション取っていますか？」と聞くと微妙な空気が流れます。コミュニケーションをちゃんと考えている人は、そこそこリアクションを取っているようですが、コミュニケーションが苦手な人は100%の割合で、リアクションを意識しておりません。っていうか、リアクションを取っておりません。

これもベクトルが自分に向いているからです。会話中にリアクションを取るという事は、相手に「あなたの話を聞いていますよ」というシグナルを送っているのです。これは、初対面はもちろん何度も会っている上司、同僚、部下、家族にも当てはまります。

なぜかと言うと、超能力者でもない限り、「無表情、無反応の人から何を考えているのか、何を思っているのか、全部見破って下さい」なんて無理な話だからです。

ただ、ほとんどの人が「やっているつもりでした」と答えます。この「つもり」が非常に危険なのです。世間では、「つもり」は通用しません。

相手と距離を取るならノーリアクションで

もいいでしょう。しかし、そんなつもりもないのに、ノーリアクションで知らず知らずのうちに距離が遠くなっていたら、どうしますか？ とても悲しい事です。

現に研修後、大勢の方から「喋るのは苦手ですが、リアクションを強く意識して取るようになってから、上司と会話が弾むようになりました。上司以外にも部下やお客様などとのコミュニケーションに、効果は即効出ています」という声や、ビジネス研修であるにもかかわらず「妻や子供との壁が取れて、仲良くなった」といった声をよく聞きます。

リアクションは家族に対しても必要です。仕事から帰宅し、疲れているところに奥さんがたわいもない話をしてきたからといって、完全スルーをし続けていると、奥さんは聞いてくれない感じが爆発します。これを10年以上繰り返している夫婦は、離婚率がグッと上がるそうです。

気持ちにはわかりますよ。たわいもない話を真剣に聞くのはつらいです。でも、たわいもない話でも疑問があるところは聞き直したり、ツッコんだりしていると、それなりに実のある話に展開したり、笑い話になったりする事も多いんですよ。

それと、誤解しないようにハッキリ言っておきますが、リアクションをちゃんと入れていく事は、面倒くさい事です。相手がノリが良ければいいですけども、ノリの悪い人もいます。自分のテンションが低い日もあります。ですが、そんな時こそスイッチを入

て、がんばるのです。

ポケーツとしている人に円滑なコミュニケーションは人を見殺ししてきません。「ノーリアクションは人を無視しているのと一緒だ」と、深く心に刻んで実践していく事をお勧めします。がんばった代わりに、あなたに物ではない「人」というプレゼントがやってくるでしょう。

雑談力アップのトレーニング

次に、円滑なコミュニケーションを取る為の笑いのスキルを少しサービスで紹介したいと思います。

図2は笑伝塾が研修で使っている、コミュニケーションを図式化したものです。コミュニケーションには、センスのほかに12のスキルがある事を示しています。

この中の4番目に「ツカミ」があります。これは堅い空気やムードを解きほぐすアイスブレイクの事です。ツカミと言ってもTPOに合わせてたくさんありますが、今回は笑いの起る自己紹介を最後のページに掲載した図3でご紹介します。

それから、笑いのあるコミュニケーションスキルに欠かせないのが、12番目の雑談力でしょう。じゃあ、みなさんこの辺で…。

おーいつ！ 終わんのんかい!!

まあ、こんな感じで研修やっているんですけどね。冗談はさておき、雑談力の話に戻ります。

雑談力に抵抗感をなくす方法があります。

図2 笑伝塾スキル分布表



それは、普段から意識して色んな事を思う事で、これが重要な事です。そう聞くと、一瞬「ハアッ？」となるでしょう。

例えば、ニュースを見て「あいつはひどい事するな」「天気予報ずつと外れているな」とか、満員電車の中で「今どきの小学生はマセてるな」「最近の子は、ゲームばっかりして大丈夫かいな」とか、出会った人を見て「最近の40代は昔に比べて若いな」とか、信号待ちしながら「この信号エライ長いな」、逆に「この信号、右折マーク一瞬で消えるから渡られへんやん」など、言い出せばキリがありません。

何が飛び出すかわからない雑談に対応できる力が付いてきます。もう少しわかりやすく言いますと、自分が喋る時も相手の話を聞く時もイメージ（映像化）するという事です。

自分が話す時も、映像を浮かべながら喋ると話に抑揚や感情が入り、相手にとても楽しく聞いてもらえます。

逆に相手の話を聞く時も、イメージして聞くといい表情が出せたり、相手の話にのめり込んでいる感じがして、とても印象がよくなります。印象だけでなく、実際にイメージする事で、言葉も自動的に出てきます。要するに、端的に言葉を捉えて聞いていると、ブチブチ会話は切れて当然という事です。

雑談は、何か話さなくてはいけないからするのではなく、普段から自分の思っている事を話す事が、雑談のフリになります。そして、大事なポイントは、話の内容をイメージしながら聞く事により会話が膨らむという事です。

大人の上質な気配りでファンを増やそう

最後に、皆さんが笑いのあるいいコミュニケーションを取りたいのであれば、人をなめてはいけないという事です。

コミュニケーションをサボれば、それなりの人間関係になるのは当たり前。逆に、「コミュニケーションには気合、勇気、愛情が大事」と意識して行動に移していけば、人間関係が円滑になるのも当たり前。結果は自ずと人間関係でも出てくるのです。性格だからと言って逃げるのではなく、ベストを尽くしてがんばって下さい。

何もしなくても人が集まってくるのは、パンダとスターだけです。楽しいコミュニケーションを取るには、何度も失敗したり、恥をかいたり、時には傷つく事もあるでしょう。しかし、そういう事で、人の気持ち、相手の立場、状況などが読み取れるようになるんです。

環境や人のせいにしては、人間力が低下する一方です。一つプライドを捨てアホになって、大人の上質な気配りをぶちかましていくして下さい。きっと、あなたの周りに少しずつファンが増えてくるはずです。

図3 心をツカむ自己紹介

「名前」で印象付ける

①笑える名前に変える

やせている人

ボールペン高山です

太っている人

豚山一郎です

②名前で落とす 名前の漢字を説明する時、あえて自分を下げて言う

黒田さんだったら…

黒田と申します。腹黒いの黒に田んぼの田です

中川洋人さんだったら…

中川洋人と言います。洋人は太平洋の洋に、人でなしの人です

③キャッチフレーズを付ける

有名人に例えてみる

こんにちは！ ○○首相の次に決断力がない男、○○です

出川哲朗よりもリアクションがデカいと言われる○○です

高田純次の次にテキトーな○○です

黒柳徹子より人の話をよく聞く○○です

デーブ・スペクターの次にダジャレが多い○○です

あるあるネタ

同時に注文しているのに、料理はいつも最後にくる○○です

自動ドアじゃないことに気づくのが遅い○○です

やたらとお年寄りに声をかけられる○○です

ショックだったこと

タラバガニはやドカリの仲間と知って驚いた○○です

くまのプーさんの本名がサンダースと知ってショックを受けた○○です

「年齢」で印象付ける

①自分と同じ年の有名人

ちびまる子ちゃんのお父さんと同じ年です

サザエさんと同じ 24 歳です

▶ 誰もが知っている
キャラに例える場合

②自分と同じ誕生日の有名人

ブーチン大統領と同じ誕生日です

金正恩と同じ誕生日です

▶ ちょっと
ブラックユーモアを
交える場合

③生後何か月で言う

生後 360 か月です

「出身地」で印象付ける

①自分の生まれた市区町村まで言って、特産品や隠れた日本一を紹介

日本一大きな大仏がある千葉県鋸南町出身です。
鋸南町の大仏は鎌倉の大仏の 3 倍ほどの高さがありまして…

②同郷の有名人を紹介する

さだまさしと同じ長崎市出身です

③地方の方言を東京で使って困ったエピソードを紹介する

僕の地元では「しんどい」ことを「えらい」と言います。バイト先の先輩が疲れているようだったので、「先輩えらそうですね～」と言ったら、「誰が偉そうだよ！」と怒られました