

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市中区浜 472

岡山 EAP カウンセリングルーム

発行責任者:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

## 会話を楽しもう!

朝夕の冷え込みも日増しに強くなり、いよいよ冬本番を迎えようとしています。クリスマス関係で町の中も徐々に華やかになってきていますが、同時に忘年会の時期でもありますね。忘年会は、普段はあまり関わらない方とも交流を深める良い機会ですが、“こういう会はどういう風に話したらいいのかわからなくて苦手”と思われる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、会話のコツについて紹介させていただきたいと思います。

### 1 : 会話の始め方・加わり方

会話を始めるときや加わるときには、質問から入るのがおすすめです。質問の内容としては、①自分の関心のあることや聞きたいこと、②相手が得意なことや興味を持っていること、などが話が広がりやすいです。また、その場にある飲み物や食べ物、相手が持っているものなども、会話と会話のつなぎに活用できます。



### 2 : 会話の続け方

一つの話題にこだわりすぎず、話が一段落したら、新たな話題をもち出すことで、相手のいろいろな話題について話すことができたりします。その際、「話は変わりますが」などの前置きがあると、相手もスムーズに会話に入ることができます。



### 3 : 会話の終え方

会話を終わるときは、「今日は楽しかったので、また話しましょう」など、自分の気持ちを添えると、次回以降話しかけやすくなります。



会話は、話題を凝る必要はありません。今の自分の気持ちやその場のことを素直に表現することで、会話をスムーズにすすめることができます。この機会に、話したことのない方とも交流してみても、いかがでしょうか。

