

監修:公認心理師 上野 幹子

初対面の人と話すことが苦手

初対面の人と話すとき会話が続かず、気まずい思いをする…。
そんな人は自分が話すことに意識が向いている可能性があります。



相手に興味をもつことが大事

初対面の人と話すとき、自分が話すことに意識が向いていると相手のことが目に入りません。それでは会話が一方向的になりがちで続きにくくなります。

初対面の人と話すときに大事なことは「相手に興味をもつ」こと。人は自分に興味があると感じる相手には好感をもちます。また、興味をもって相手を観察したり、話を聴くと質問や共感がしやすくなります。そうしてお互いにより印象をもてれば、会話がぎこちなくても初対面の人とのコミュニケーションは十分です。

初対面の人とのコミュニケーションのコツ

相手に興味をもっていることを示しながら、コミュニケーションをとる。

笑顔であいさつをし、相手の名前を呼ぶ

あいさつは人間関係の基本。相手の名前を呼ぶことは興味を示すサイン。

体を相手に向けて、話に耳を傾ける

相手をまっすぐ見て、うなずきやあいづちを交えながら話に耳を傾ける。

相手の趣味や好きなことを掘り下げる

相手に関心をもっていそうな話題について質問をし、話を掘り下げていく。

自分との共通点を見つけ出す

ある程度話が進んだら自分との共通点を見つけ、話題にする。どんな話題でもOK。

