

「大人の雑談力」を身につけて 職場を居心地のいい場所に変える

▼コラムニスト 石原壮一郎 (いしはらさついちろう)



1963(昭和38)年三重県生まれ。コラムニスト。1993年「大人養成講座」(扶桑社)がデビュー作にしてベストセラーに。以来、「大人」をキーワードにコミュニケーションのあり方を追求している。「大人力検定」(文藝春秋)、『父親力検定』(岩崎書店)、『夫婦力検定』(実業之日本社)、『大人の言葉の選び方』(日本文芸社)、『失礼な一言』(新潮社)、『押しはいけない 妻のスイッチ』(青春出版社)など著書多数。故郷を応援する「伊勢うどん大使」「松阪市ブランド大使」も務める。

仕事をしていくうえで、最も大切なことは何か。もちろん、給料やワーク・ライフ・バランスは大事です。仕事のやりがいも、たくさん欲しいところ。

それ以上に日々の精神状態に大きな影響を与えるのが、「職場の居心地」です。周囲の人とギクシャクして、仕事でわからないことがあっても話しかけづらかったり、逆に話しかけられると身構えてしまったり……。そんな環境で毎日過ごしていたら、心と体の健康を守ることもできません。

あるいは、苦手だなと感じてしまう人や、どう接していいかわからない人がいたりする場合も、毎日がかなり憂鬱になるでしょう。

職場の居心地を良くするためにやってみて損はないのが、「雑談を増やすこと」です。勤務中でも、お昼休みや

仕事の合間、始業前、始業後など、雑談の機会はたくさんあります。

「雑談なんて時間の無駄」と考える人もいるかもしれませんが。そこで、「雑談の効能」を考えてみましょう。

その1「必要性がない会話を交わすことで、敵意のなさを伝えたり親近感を覚えたりすることができる」

その2「相手の人となりかわかり、自分の人となりも知ってもらうことで、無用の緊張感を持たずに接することができる」

その3「メンバー同士が雑談を交わすことで、職場の雰囲気良くなる」

仕事は一人でしているわけではありませんが、雑談がない職場は、この3つと逆の状態である可能性が大。自分や周囲のストレスを減らすためと考えれば、雑談も立派な仕事のうちです。

雑談に対する「誤った思い込み」を捨てよう

「雑談が大事だと言われても、何を話せばいいのかわからない」と、雑談に苦手意識を持っている人も多そうです。もしかしたら、雑談を大げさに考え過ぎているのかもしれない。そんな人は、次の3つの「誤った思い込み」を捨てましょう。

その1「面白い話題を提供し、気の利いた返しをしなければならぬ」

その2「会話が弾まないとつまらない人」という印象を与える」

その3「余計なことを言ってしまうくらいなら、黙っているほうがまし」
どれも大間違い。面白い話題である必要はありません。「気軽にコミュニ

ケーションを取る」には、むしろ中身がない話のほうが好都合です。

「会話を弾ませなければ」と思う必要はありません。雑談で大切なのは、まずは言葉を交わすこと。考え事をしていて生返事しかできないことも、たまにはあります。でも、相手は「あ、タイミングが悪かったかな」と思うだけ。そのうちにまた雑談の機会が訪れば、すべてチャラになります。

また、「余計なこと」の程度にもよりますが、変なことを言っても、黙っているよりははるかにまし。黙っていると「何を考えているかわからない」という印象が強まっていきます。「疑心暗鬼」という言葉がありますが、人間は未知の相手に対しては、どんどん悪いほうに想像を膨らませがちです。

具体的にはどうすればいいのか。続

いては、すぐ実行できる基本の雑談テクニックを3つご紹介しましょう。

その1「挨拶にひと言プラスする」

その2「言葉のボールが投げられたら、

ちよつと膨らませて投げ返す」

その3「まずは、共通点を見つけやすい

話題からスタートする」

「おはようございます」や「ただいま帰りました」といった挨拶は、日常的に発しています。お互いの緊張感をなくす効果があるのは、挨拶も雑談も同じ。さらに踏み込んで、隣の席の人に「降りそうな雲行きですね」といったひと言をプラスした言葉をかければ、そこから雑談が始まります。

ただ、言われた側が「そうだね」としか返さなかったら、雑談への発展はありません。雑談はお互いの共同作業。話を振るのも大事ですが、振られたほうの反応も大事です。「また雨が降るのかなあ。午後から出張なのに」と返ってくれば、こっちも「持つといいですね」と話を続けることができます。

そして、例に挙げたやり取りで着目したいのが、天気を話題にしているところ。晴れたとか曇ったとか暑いとか寒いとか、言われなくてもわかっているとと思うかもしれません。しかしそれは、天気の話の偉大さを理解できていない浅はかな見です。雑談におい

て天気の話が重宝されるのは、誰にとっても関係が深い共通の関心事だから。そのほか、食べ物、健康、お金、趣味、休日などが「共通点を見つけやすい話題」の代表格です。

●「駅前に新しいラーメン屋さんがかきましたね」(食べ物)

●「室内と室外の温度差が激しいと、なんかグツタリしますよね」(健康)

●「クレジットカードとかのポイントトって、どれをためるのがいいんでしょうね」(お金)

●「以前、小説が好きって言ってましたよね。お勧めの本はありますか」(趣味)

●「来週の3連休は何かご予定があるんですか」(休日)

たとえば、こんなふうに気軽に話を振り、相手の反応に合わせて、さらに深掘りしたり軽く流したりしましょう。

注意点は多々あるけど アラ探しは不毛である

雑談は「雑」で気軽なものとはいえ、気を付けたいポイントもあります。転ばぬ先の杖ということで、3つの注意点を挙げてみましょう。

その1「政治や宗教、あるいは結婚や出産や教育など、デリケートな話題を避ける」

その2「自分のことばかり話さず、相手の話を多く聞くことを心がける」

その3「愚痴や悪口など、マイナスのオーラが充満している話ほしくない」

政治や宗教の話題が雑談向きじゃないのは、ついムキになって「自分の正しさ」を相手に押し付けたくなるから。その「正しさ」は、相手にとっても「正しい」わけではありません。

結婚や出産、あるいは育児や教育に関する話題も、ついつい「価値観の押し付け」になりがち。さすがに今どき、女性に向かって「早く結婚しないとらしい手はなくなるよ」なんて言う人はいないでしょう。しかし、根強く抱えている伝統的な価値観が無意識に漏れ出してしまう残念な人を、たまにお見かけします。「人それぞれの考え方や生き方を尊重する」という大原則を忘れないようにしましょう。

また、「自分は話し上手」と思っている人ほど、自分ばかりが話し過ぎるといふ落とし穴にはまりがち。誰しも自分が話したい気持ちはあるので、お互いが「相手に倍ぐらい話してもらおう」という気持ちを持つと、ちよつどいいバランスが取れるでしょう。

しかも、聞く姿勢は、相手への興味を示すことにもつながります。自分のことばかり話していたら、せつかくた

くさんの話をして、「距離を縮める」という雑談の目的は果たせません。

愚痴や悪口などマイナスのオーラが漂う話も、雑談には不向きです。いや、雑談以外の会話でも歓迎はされませんね。本人は話すことで気持ちが悪くなるのかもしれないが、相手は「この人は、自分が良ければ相手はどうでもいいんだな」と思うでしょう。

いろいろ書いてきましたが、雑談で大切なことが、もう一つあります。それは「アラ探しに精を出さない」ということ。いろんな人といろんな話をしていけば、悪気なく「失礼な発言」が飛び出すこともあります。話の流れで踏み込んだ質問をされることもあるでしょう。だからといって、いちいち目くじらを立てなくてもいいし、相手を嫌になる必要ありません。

もちろん、相手に悪意があつて意地悪で言っている場合は話が別です。そうじゃなければ「おやおや、今のはちよつとどうなのかな」と苦笑いしたり、「世代が違うからしょうがないか」とふんわりスルーしたりしておきましょう。それが雑談を活用し、その恩恵をたっぷり享受するための大人の包容力です。

レッツ、エンジョイ、雑談！