

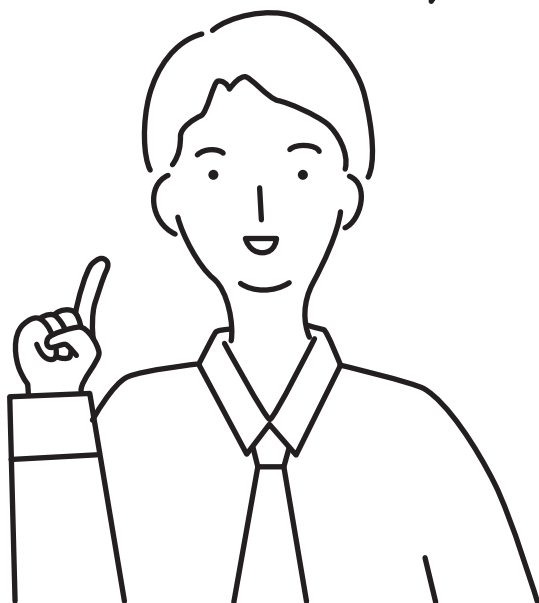
## はじめに

大学生活では、学業、交友関係、就労など、それまでとは違う様々な問題に向き合っていかなければいけません。そんな中、いろいろ悩むことも多いのではないのでしょうか？

人に相談してみたいけど、恥ずかしくて聞けない、身近に相談できる人がいない、という方もいると思います。

1つ1つの問題に少しの工夫をするだけで、自分で解決しやすくなることがあります。でも問題について、相談に行くかどうか迷っている、という方に、大学生活で多く見られる問題を解決するヒントをいくつかまとめました。

今困っている問題だけでなく、他の問題の対応も知っておくと、友達など周りの人が困っているときに、出来ることが見つかるかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。もう少し詳しく聞きたい、ここに載っていること以外で困っている、という方は、気軽に近くのキャンパスライフ・健康支援センターを利用して下さいね。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は  
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### 伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

#### 伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

#### 箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

#### 病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

[こころとからだの健康編]

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. 学生相談・カウンセリングQ&A | 1. 睡眠障害        |
| 2. 雑談のヒント          | 2. 頭痛          |
| 3. 試験や発表の心得        | 3. 貧血          |
| 4. 先延ばしをやめるには      | 4. 腸の話         |
| 5. 失敗から立ち直る        | 5. 適応障害        |
| 6. 青年期と親子関係        | 6. 不安障害・パニック障害 |
| 7. 怒りのコントロール       | 7. うつ病の原因      |
| 8. 他大学からの入学者の方へ    | 8. うつ病の症状      |

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

学生生活編 2

# 雑談のヒント



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 雑談のヒント

## 1. 雑談って何の為にするの？

雑談そのものに意味はないといわれています(笑)。しかし、雑談をすることで、親近感が増したり、その人のことを少しだけ理解できたり、人間関係の潤滑剤といわれてもいます。雑談で盛り上がると、ずっと仲良くなりやすいものです。

## 2. 雑談のポイント(共通項をさがす)

雑談のポイントの1つは、①相手を知る(その人の情報や、学校・会社の事を知る、一緒に何かをしてみる)ということと、②自分を知らせてもらう(意識的に自分のことを話す)ということから成り立ちます。相手に関心をもって、共通項を探ることがコツです。

## 3. 話のキッカケは？

あいさつはかなり重要です。にっこり笑って挨拶することは第一印象作りには欠かせません。まずは挨拶してみましょう。

次に、よくある話のきっかけをあげてみましょう。

- ・気候・季節・天候に関する話題
- ・趣味に関する話題
- ・ニュースに関する話題
- ・場所(行ったことがある場所、出身地など)に関する話題
- ・(共通の)知人に関する話題
- ・健康についての話題
- ・姓名についての話題
- ・仕事についての話題

などがあげられます。

共通した体験をしているもの、ちょっと興味をそそるもの、自分に関する具体的なエピソードがはいっているものが興味をそそるようです。

## 4. 雑談の留意点

雑談では何を話していいかわからない、という悩みをよく聴きます。実は、雑談は意味のある結論がなくても構いません。テーマは決まっていなくていいし、目的もはっきりしないものです。なので、どんどん脱線してもよし、させてみてよく、話を意味ある方向にまとめなくていい、結論を出さなくてもいいのです。

あいづちやうなずきを生き生きと入れていくことも効果的です。体験ベースで話しましょう。話は短いほうがいいですね。

沈黙がちな時は、静かなペースに合った話を出しましょう。

時に「自分の話の腰をおられた」と怒る人を見ますが、雑談は、途中で自分の話題が切られても普通のことなのです。そのことに慣れましょう。

ラクに切り返せる“質問話法”を使うこともコツの一つです。「あなたはどうなの?」「あなたの考えを教えてください」と質問することで、話したくないこと、話にくいことはまず相手に話をさせることもポイントです。

雑談を切り上げる時は、さっくり切り上げることが大事です。よく使うフレーズ(「おっと、時間だ」「名残おしいなあ」「うわ、それ知りたーい。今度教えて」「続きは飲み会でね～」「また明日ねー」)をうまく活用しましょう。

## 5. 話を次の機会につなぐ技術

次のチャンスに、今日の雑談をどうつなげるかということも大事になります。本やCDを借りたり、「後からメールします」と伝えたり、お店の話をした後に「お話を伺って私も行ってきました」などといってみるのも良いでしょう。

## 6. 相手の関心を探る質問のコツ

初対面だからこそ、いろいろ質問してもおかしくないものです。「こんな質問をすると、相手のプライバシーを侵すのではないか」

というようなことに配慮すればするほど、つきあいも会話も通り一遍のものになりますので、あまり遠慮しないように。具体的な事実や、こちらのことを話してから質問するとよいでしょう。

(例) ×「ご出身はどちらですか?」

○「私は福岡県の出身ですが、ご出身はどちらですか?」

## 7. 話題が見つからない時は？

よどみなく話せるテーマは「自分が一番知っていること」です。また話題はバカ話で十分です。あまり考え過ぎないようにしましょう。特に自分の知識がなかったり、体験がない話題の場合、緊張・萎縮しがちです。そんな時は、あるがままの自分を全面に押し出しましょう。どんどん質問してもいいですね。

## 8. 話題をたやさない“ほめあい話法”

雑談では、なんでもいいからほめあうといいことがあります。人のいいところをほめることは芸のうちです。

相手の持ち出した話の中で賛成できるところ、ほめることができるところ、ポジティブなところに焦点をあてて話題を選択していくと、雑談にどんどん勢いがつくといわれています。

## 9. 雑談のエチケット

あまり人の悪口や陰口は言わないほうがいいでしょう。また、他人の話を使うときのエチケットとしては、「これは〇〇さんから聞いた話ですけど・・・」というのでもいいでしょう。それから自分だけがだらだらとしゃべるのはよくありません。皆が参加できるように気配りしましょう。

引用文献・参考文献  
秋庭道博著 入門 雑談の技術(大和出版)  
齋藤孝 雑談力が上がる話し方(ダイヤモンド社)

福盛 英明 2016.03