

その一 【繋がるきっかけを投げかけてみる】

初対面で人と相対するということは、緊張しますし結構勇気がいります。
しかし、そんなことを言っていられないので、簡単にできる術をひとつ。
それは、相手とすれ違った時や、日常の場面で顔を合わせた時なんかは、相手の反応を待つのではなくて、自分から挨拶や笑みを相手に投げかけてみるのです。
基本、それだけでいいです。そうすると、否定なく人との繋がりを体験することになります。安心して下さい。以外といい反応が還ってくるものです。
初対面の場合なんかは、緊張していますから、どう話しかけようなんて人もいるでしょうね。ここでは、ちょっとしたきっかけさえあれば繋がるという経験をおすすめします。
まずは笑いかけてみるから始めませんか？
人間って結構平和な生き物です。
これどんな人間関係でも基本使えますから、やってみて下さい。

その二 【相手に応じる】

これ、相手のリアクションに応じるってことです。
例えば、「はい」「へ～」「うん、うん」「わかります」「そうです」「それは大変でした」「それいいですね」「いえ～い」などなど、相手が言ったことに対して、ひたすら共振してみる。
場合によっては、相手の言った言葉を繰り返すことで、相手は自分と繋がっていることを体感するでしょう。
とにかく、相手に応じること。
一般的には「共感」と言うのですが、これは「共振」とは少し違います。
人間はそう簡単に共感などできません。
実際はまったく感性が異なりますから、ひとそれぞれなのです。
まずは「実際に応じる」のです。
ただ無心にひたすら応じることで、繋がりの意識が芽生えてくると思いますよ。
あとは流れに身を任せて観ましょう。
みなさん、騙されたと思って騙されて観て下さい。

その三 【相談事を持ちかける】

簡単に言うと、お願い上手、お頼み上手、そそり上手、ヤラセ上手のこと。

あまりいい言葉じゃないような気がします、とにかく相手の自尊心をくすぐることをおすすめします。

日常生活の出来事で、相談事を持ちかけるように、相手の自尊心に委ねてみる。

人間は、知っている解っていることよりも、知らない解らないことの方が、圧倒的に多いのです。

時には全面的に相手に委ねきってしまうもあり。

人間は、なんか頼られたり頼まれたりすると、気持ちがいい時があるもの。

ただし、知っていたり解っていたりしても、やりたくないとか、そんな心情が働く時もある。

そんな時こそ、やりがいを感じて、まずはやって観て下さい。

間違っただけじゃないのは、相手の自尊心を高めるのが目的なのに、自分の自尊心や安全安心が最優先になっちゃう人。

それ、決して間違いじゃないけど、ただ「ありがとう」と言われたいからするとか、「感謝されたい」ことが第一の目的になると、同じようなことをしているようだけど、まったく違いますから。

相手の自尊心が高まって、豊かな日常を送ることができることが、僕たちの喜びになるといいですね。

その四 【とにかく賞賛、讃える、時に褒めるもあり】

よく褒めることはいいことだと聞くけど、あれはちょっと違うな。

褒めるって言うのは、なんか上から目線と言うか、目上の人が目下の人に使うような印象を受ける。

例えば、目下の者から目上の人に、「よくできました」とは言わないだろうし、言えたとしても、それはお互いの関係によりますけど、「褒める」感じにはならないでしょうね。

どちらかと言うと、「凄いつすね」「流石つすね」風に使うでしょ。

これ褒めてないですよ。

讃えるって言うか賞賛している感じ、若しくは、ゴマをすっていると言うか(笑)

嘘くさいのはすぐバレます。

例えば、「〇〇さんって、話しやすいです」とか「〇〇さんがいると、なんか安心します」とか、これ言われた方は案外嬉しいものです。

賞賛したり、讚えたり、時と場合と関係によっては、褒めるのもいいのでは。

まっ、心にもないことを言うと、顔や態度に出るから気をつけて下さいね。

と言うか、心にもないことは言わなくていい。

まずは試して観て下さいな。

これ徹底的にやると、人間関係改善間違いなし！

その五 【リアクションは大きく】

芸人のようにやれとは言わないけれど、そのくらいの勢いは大切かな。

ユーモアってほんと結構大事。

自分が誰かと話している時も、少し大きめのリアクションが返ってくると、ちょっと嬉しかったりしません？

何より印象に残ります。

そこまで大きくしなくとも

返事をする（少し歯切れよく）

相槌を打つ（少し弾むように）

相手の目を見て話を聞く（少し前のめりに）

これだけでも、ぜんぜん相手の感じ方は変わると思いますよ。

これ必須っす。

その六 【付かず離れず、適度な距離感を作る】

とかく、コミュニケーションの名の下に、初対面でいきなりベタベタとくっ付いて話をしている人がいますけど、これ如何なものかと思う。

これ、ちょうど良い距離感を作ることが、最大のポイントかもしれませんね。

一口に距離感と言っても、物理的な距離だけのことではないということ。

距離だけだと、相手との物理的な数値的なことでいいのですが、「距離」に「感」がくっ付くので、相手との物理的な距離をどう感じるかというものになります。

よくパーソナルスペースとか言いますが、そのパーソナルスペースも、他者との関係に影響されますよね。

つまりその距離と距離感は決して一定ではないということ。

さらに掘り下げると、日々の感情や出来事や関係性によって、常に変化するものなのです。

たとえ親しくても、この距離感は一筋縄にはいかないのが、歯がゆいところ。

例えば、普通に話していても、時にはタメ口も挟み込みながら話しかけてみるのもいいのですが、ただこれ「親しき仲にも礼儀あり」という諺があるように、とてもデリケートなものです。

うまく考え距離を縮めていきながら、会話の中に活かして観てゆくことしかないようです。

人が自分のことをどう思っているのだろうかとか、人の目を気にする人がいますが（私のこと）

それは別な捉え方言い方に変えると、人との距離感を敏感に感じる人、感性が豊かな人になると思います。

自分や周囲が欠点だと持っていたことが、自分の中の前提をひっくり返すことで、ポジティブになりませんか？

要はこの距離感って結構大事っすよってこと。

試してガッテン！

(有) グッドライフ 宮崎直人