

植西 聰

AKIRA UENISHI

嫌われたかも!?

と心配にならない
話し方のルール

KIRA
WARE
TA?



はじめに

「あの人に嫌われたくない」

「誰とでもうまくやっていきたい」

「職場の仲間とも友達ともいつまでも良好な関係でありたい」

という思いは、多くの人に共通する願いです。

世の中を見渡すと、それを可能にしている人もいれば、そうでない人もいます。

この差はいったいどこからくるのでしょうか。

私はこのことについて長年研究した末、「嫌われることなく上手に人間関係を築ける人」「多くの人から親しまれ好かれる人」の話し方には一つの共通点があることを突きとめました。

それは会話の際、相手の心をポジティブにする術すべに長けているということです。

その前提条件として、相手の心がマイナスになるような言葉を口にしません。

初対面のとき、「この人は感じのいい人」という印象を与えます。

そして、つきあいが深まるにつれて、安心感と信頼感を与えます。

相手の心がポカポカと温まるような言葉を会話に取り入れていきます。

自分を出すことなく、相手を立てようとしています。

他人に尽くしたり、助けることを第一に考え、それを言葉に表します。

会話を通して、お互い助けあう「ギブ&テイク」の関係を築きます。

そういったことを体系化して、「嫌われたかもしれない」と心配することなく良好な関係を築くためのテクニックを会話に取り入れてもらおうと書き著わしたのが本書なのです。

本書を一読すれば、自分の日常会話のどこに問題があるかが、瞬時に把握できるようになります。

どうすれば、他人が親しみや好感を寄せてくれるのか、そのポイントも明確になります。

そして、それを即、会話に生かすことで、その効果が実感できるようでしょう。

この本は、

「人気がなく影がうすい」

「嫌われてしまうことがある」

「対人運が悪い」

「職場の人間関係で悩んでいる」

「人望がない」

「友達が少ない」

「恋人がなかなかできない」

という人にとっては、格好のバイブルになることをお約束します。

植西聰

CHAPTER

1

会話のマナーを守れば 嫌われる心配なし

- 01 悩みの多くは「人づきあい」が関係している……………14
- 02 嫌われない人は、会話の最低限のルールを厳守している……………16
- 03 嫌われない人は、マイナスの言葉を口にしない……………18
- 04 嫌われない人は、他人の悪口を言わない……………20
- 05 嫌われない人は、グチをこぼさない……………22
- 06 嫌われない人は、人を見下さない……………24
- 07 嫌われない人は、言っていないことと悪いことの分別をつける……………262
- 08 嫌われない人は、相手が気にしていることを口にしない……………28
- 09 嫌われない人は、自慢話をしない……………30
- 10 嫌われない人は、感情的にモノを言わない……………32
- 11 嫌われない人は、乱暴な言葉を使わない……………34
- 12 人から好かれるための7つのルールとは？……………36



2

初対面の会話で
相手とうち解ける

- 01 印象は会った瞬間に決まる……………40
- 02 「おつきあいを深めたい」という
思いを言葉にするのがいい……………42
- 03 名前をすぐに覚えて、名前で相手を呼ぶ……………44
- 04 「最近の出来事」を会話のネタにすると、
相手との距離がグッと縮む……………46
- 05 事前に相手の情報を集めておく……………48
- 06 自分の情報をさりげなく伝えてみる……………50
- 07 相手と自分の共通点を探し出して、
会話を盛り上げるには？……………52
- 08 相手の関心事を見抜き、
共感を姿勢を示す……………54
- 09 「この人は大切な人」と思うと、
それが行動にも表れる……………56
- 10 別れ際の言葉選びでイメージが変わる……………58
- 11 相手を色メガネで判断しないほうがいい……………60

3

会話をデザインして
心を開かせる

- 01 相手に安心感と信頼感を与える……………64
- 02 人に好かれる人は“会話のデザイン上手”……………66
- 03 あいさつにひと工夫するだけで
会話のキャッチボールが始まる……………68
- 04 相手の心を開かせる質問の
テクニクとは？……………70
- 05 質問と詰問の違いを知っておく……………72
- 06 無意味な雑談こそ大切に……………74
- 07 専門用語や難しい言葉を使わないで
会話するのがいい……………76
- 08 どんなときも知ったかぶりをしない……………78
- 09 自分の口にしたことに責任を持つ……………80
- 10 口にしたことは絶対に守る……………82
- 11 相手の言動は多面的に解釈してみる……………84
- 12 会話は“食事をしながら”がいい……………86
- 13 「口下手な人ほど人に好かれる」
のは、なぜ？……………88

4

人に喜びを与える
会話術

- 01 太陽の日差しを心がける……………92
- 02 人は自分の話を聞いてもらいたがっている……………94
- 03 聞くときは自分を捨てるのがいい……………96
- 04 楽しい未来、楽しい過去を連想させる質問とは？……………98
- 05 注意をするときは喜びを与える……………100
- 06 会った瞬間、ほめるポイントを見つける……………102
- 07 相手が心から喜ぶポイントをほめるには？……………104
- 08 本人以外のことをほめる……………106
- 09 偉人・有名人を引き合いに出しながらほめる……………108
- 10 相手の趣味・嗜好に敏感になれば、笑顔が届く……………110
- 11 無理やりでも元気になる言葉を口に……………112
- 12 笑いをプロデュースできる人間になる……………114
- 13 マイナスの言葉を口にしたら、プラスの言葉で締めくくる……………116
- 14 「ありがとう」を連発するのがいい……………118

5

自分を出さないで
会話をする

- 01 人は誰でも優位に立ちたがっている……………122
- 02 「相手の得意技・特技」を引き出してみる……………124
- 03 良い意味で自分を卑下してみる……………126
- 04 目下の相手にも下から目線で接するのがいい……………128
- 05 相手の話をさえぎってしまつと会話が終わる……………130
- 06 知っていても、知らないふりをしたほうがいい……………132
- 07 相手の過ちは必要以上に指摘しない……………134
- 08 自分の体験談は慎重に口に……………136
- 09 考え方が違って、まずは相手の考えを受け入れてみる……………138
- 10 下から目線でも、言ってはならないことがある……………140
- 11 会話の主導権は相手に渡すのがいい……………142



6

他人に尽くす姿勢を
言葉で表す

- 01 「利他の心」に目覚めると世界が変わる…… 146
- 02 徳を積む…… 148
- 03 頼みごとをされたら、
プラス・アルファの言葉を付け加える…… 150
- 04 相手ために使った力は、
いつか自分に返ってくる…… 152
- 05 お布施の精神を言葉に宿す…… 154
- 06 真剣に聞いてあげるだけでいい…… 156
- 07 「ごつぞ、お先に……」を口ぐせにする…… 158
- 08 幸せのおすそわけをする…… 160
- 09 人が面倒くさがることを行う…… 162
- 10 「やりたいからやらせていただく」
という気持ちを持たずに…… 164

7

会話を通して
ギブ&テイクの関係構築

- 01 大地と植物の関係こそが、
理想的な人間関係像…… 168
- 02 強すぎる依存心が身を滅ぼす…… 170
- 03 強すぎる自立心に心を折られる…… 172
- 04 「相互依存の関係」を築くのは
日常の会話から…… 174
- 05 依存心の強い人は
「してもらう」から脱却する…… 176
- 06 自立心の強い人は、助けを求め、
弱みをさらけ出してみる…… 178
- 07 お互いの長所を認め合い、
お互いの短所をフォローしあう…… 180
- 08 共通の夢・共通の目標から力が生まれる…… 182
- 09 「相互依存の関係」を絶えず見つめ直す…… 184

8

自分を磨く

- 01 日常の会話をチェックする……………188
- 02 「忙しい」という言葉はなるべく
口にしないのがいい……………190
- 03 「でも」「だけど」という言葉は
なるべく口にしないのがいい……………192
- 04 人間関係にまつわる名言にふれる……………194
- 05 「人間関係は鏡のようなものである」
と肝に銘じておく……………196
- 06 人に好かれている人ときあう……………198
- 07 最低限の常識・マナーを身につける……………200

- 08 誰にでも好かれようとしなくていい……………202
- 09 夢はどこからともなく
好意を呼び寄せる……………204

