「自信不足」は人間関係を悪くする

～コミュ症だった僕が、「自信」をつけただけで人間関係に悩まなくなった！～

人間関係が苦手な人の３つの理由

- コミュニケーションの取り方が分からない
- 初対面でうまく話せない
- 相手にどう思われているか気になる（気にしすぎて疲れる）

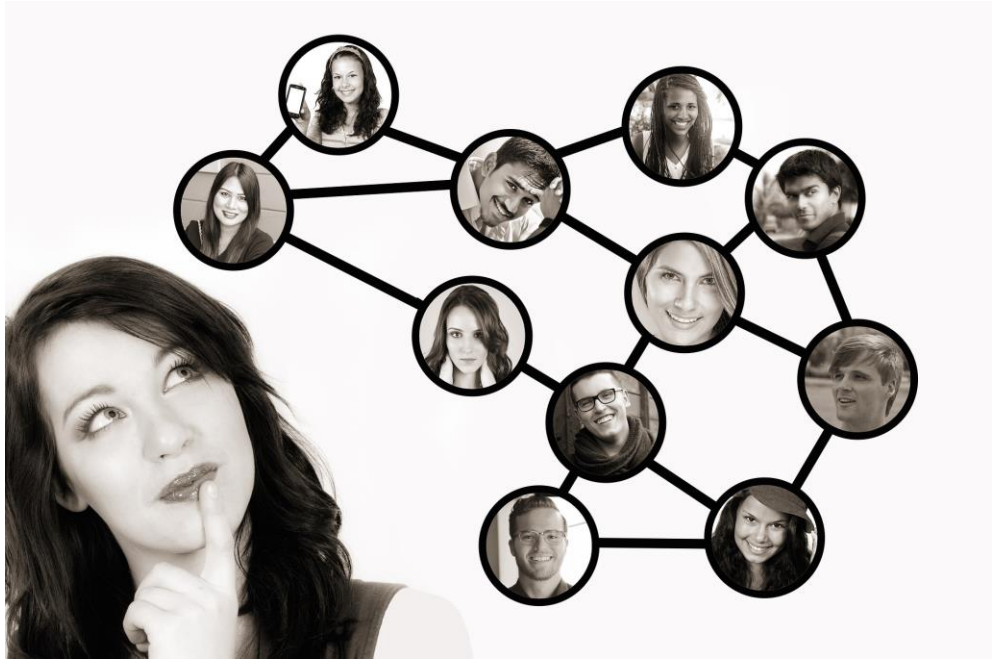
共通して大事なのは「自信」

コミュニケーションの取り方が分からない

これの根本的な解決方法は、**「コミュニケーションの取り方」**を知るだけです。
そして、その方法を何度も実践して練習して慣らすだけでいいんです。
さらに、魅力的にコミュニケーションを取るには自信が大事です！

コミュニケーションの取り方とは？

人と仲良くなるコミュニケーションの取り方は、パターンが決まっています。



パターン①　初対面の場合

①相手の事を知る → ②相手の価値観を受け止める → ③自己開示する

④二人の思い出を増やす

or

④お互いの利害関係を一致させる

パターン②　相手からの印象が良くない場合

①相手にとってメリットのある存在になる

→

②無償で相手のためになる事をするor話す

→

好感度が上がったら・・・

③パターン①の工程を行う

パターン③　それでも分からない！

自分の目的

相手へのメリット

お互いの妥協点で付き合う

コミュニケーションの取り方が分かっても？

自信が無いと、自分の魅力が相手に伝わらず、友好的な人間関係は築けません。

もし、弁護士さんがすごく論理的に完璧に非の打ちどころのない弁護をしてくれたとしても、ボソボソと自信無さそうに弁護していると、不安になりませんか？

自信無さそうにしゃべる、「行列のできる法律相談所」の弁護士さんをイメージしてみてください。

内容は確かにあってるけど、なんかいまいちピンとこないな・・・と思うはずです。

なので・・・ **自信** ＋ **コミュニケーションの取り方**

が大切になってきます。

初対面でうまく話せない

理由は大きくわけて３つです。

①何を話せばいいか分からない

②相手からどう思われているか気になって話しどころではない

③緊張する

①何を話せばいいか分からない

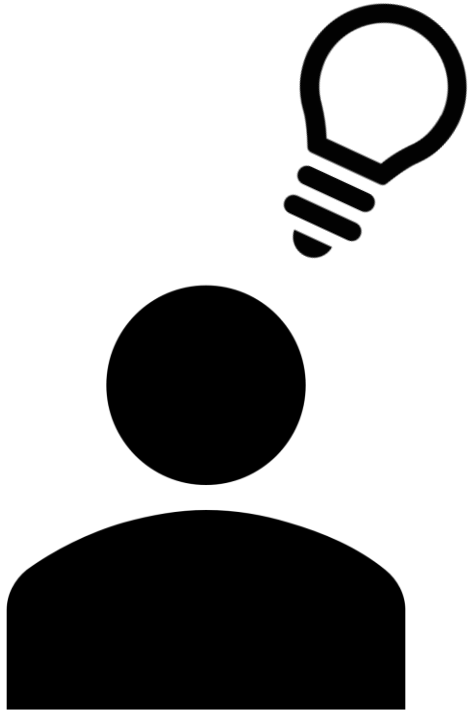
この解決方法はすごく簡単です！

・相手と話す目的を明確にする

・コミュニケーションの取り方の順番通りに話す

・経験を積んで、初対面の人と話すテンプレを見つける

これだけです。



森沢の会話の例　★女性と１：１でお食事編

「あ、はじめまして～」（ニコニコしながら謙虚さを出しながら）

「はじめまして・・＾＾」

「今日めっちゃ寒いですよね」（リアルタイムのネタを入れる）

「雪降りそうですよね～」

「雪に弱いんで凍死しそうです(笑)」（明るい感じで）

「え？そんなにですか？笑」

「あ、そこまでじゃないかもです(笑)てかごはん何の気分ですか？」（軽くユーモアいれて、すぐに話題チェンジ）

「なんでもいいですよ～笑」

「じゃあ、めっちゃうまいイタリアンと、洋風カフェランチどっちにします？笑」（女性は大体カフェランチになりますが、選択肢を用意すると喜ばれるんで用意します）

森沢の会話の例　★女性と１：１でお食事編

「めっちゃうまいイタリアンも気になるけど、カフェの方で！笑」

「了解です！じゃあそっちにしましょうか～！」（サラッと）

・・・。

あとは、コミュニケーションの取り方編でお伝えしていったように話しを進めていきます。

誰と話す時でもそうですけど、大体パターンがあって、あとは状況に合わせて、会話のネタを変えるだけなので、何を話せばいいか分からないという事にはなりません。

なので、まずはたくさん人と関わってパターンを確立するのが会話マスターへの近道になります！

残りの２つの問題・・・

②相手からどう思われているか気になって話しどころではない

③緊張する

この２つの問題は、自分に自信をつければ解決します。

会話力と見た目を良くしておいて、相手よりも自分の方がすごいんだと自尊心を高く保っておくと、相手からどう思われてるか気にならなくなり、緊張もしなくなります。

つまり自信があるかどうかなんです。

島田紳助さんのお言葉

あの偉大な島田紳助さんは２４ｈテレビの司会をする時、

ギャラを出演者よりも多くくれ、じゃないとあんな所で司会できへん、と言ったそうです。

出演者は紳助さんよりも先輩の人もいて、その人達相手に司会するには、自分がスゴイと思わないとできないという話しをしていました。

なので、私たちも見た目に気を使い、会話力も上げる努力をして、相手よりもすごいと自分で思わせないと、中々自信を持った会話は中々できません。

自信がなくては人の心を動かす事は難しいです。

人の心を動かせれば、恋愛や仕事などの人間関係もうまくいきやすくなります。

それらを手に入れるためにもやっぱり自信は大事になってくるということです。

自信を付けるには！

- 自分がいいと思った内容を話す
- 会話の場数を踏む
- 自分の型を見つける
- 人よりもすごいと自分に思い込ませる（見た目に気を使い、人よりも面白く、いいことを話せる話術を身につける）
- 成功体験を積む
- 人の心を読む力を身につけ、どんな状況でも、自分の思い通りにできる技を身につける

まとめ

自信を身につけた者は、人を魅了するトークができ、あらゆる結果を手に入れる確率が高くなる。

恋愛、仕事、友人、などの人間関係が非常に良くなる。

私も自分に自信が無いときの人間関係は満足できるものでなかったが、自分に自信を付けてから、人間関係にあまり困らなくなった。

人の目を気にする事もなくなったし、自分の意見を堂々と言えるようになった。

そして、この相手には何を話すのが一番いいのだろうか？と言うことも瞬時に判断できる。

コミュ症になった当初は、愛想笑いしかできなかった私が、経験を積み、反省して行動を繰り返す事で、社長さんが自分の子供に私の翔という名前をつけてくれるくらい好かれる人間関係を作れるようになった。

これらの結果を作る核になっているものは、「自信」である。　　森沢翔