



2026 年度
秋号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信しています。

大学に入学すると、これまでとは人間関係の構築方法が大きく変わります。高校までのようになじみのメンバーで毎日顔を合わせる環境ではなくなり、講義やサークル、アルバイトなど、自分で選択した先々で新たな交友関係を広げていかなければなりません。その中で「意外と人とうまく話せない」「どう距離を縮めればいいのかわからない」と戸惑うのは、ごく自然なことです。対人関係をスムーズにし、心地よい距離感を築くための実践的なコミュニケーション技術を詳しく解説します。

コミュニケーションの正体とは？

コミュニケーションとは、単に言葉を正しく交わしたり、お互いを完璧に理解し合ったりすることだけを指すではありません。「人と人が同じ空間や状況の中で生じる、あらゆる情報交換や意思疎通」のことです。たとえ無言であっても、表情、姿勢、視線、立ち振る舞いといった非言語の情報が相手に伝わっています。

つまり、意識的に話しかけていない瞬間であっても、すでに他者との相互作用は始まっているのです。「うまく話そう」と構えず、態度全般がメッセージになっていると捉えるところからスタートしてみましょう。

円滑な会話を生み出す基本ステップ

人間関係のきっかけを作り、日常の会話をスムーズに展開するためのステップを整理します。

【コミュニケーションのステップ】

1. アプローチ：心地よい挨拶と状況の確認
2. きっかけづくり：1 往復半の軽い世間話
3. 関係の深化：適切な自己開示と開かれた質問

1. 相手に好印象を与える挨拶

挨拶は人間関係を築くうえで最も基本でありながら、強力なツールです。挨拶の有無で、相手からの印象は大きく変わります。

- **挨拶が不十分な場合**：「不愛想」「少し話しかけにくい」といった印象を与えてしまうリスクがあります。
- **自分から爽やかにできた場合**：「話しかけやすい」「感じが良い」という好印象につながり、その後の関わりがスムーズになります。

【実践的な挨拶のポイント】

- **視線とトーン**：相手の目（難しければ首元や胸元あたり）に視線を向け、聞き取りやすい少し高めめのトーンで明るく声をかけます。
- **位置取り**：もし一度で気づかれなかった場合は、少し近づいて相手の視界に入る位置からもう一度リトライしてみましょう。
- **スルーされたときの心の持ち方**：反応がなくても落ち込む必要はありません。「タイミングが悪かったかな」「まあそんなこともある」と受け流し、勇気を出して行動した自分自身を肯定してあげましょう。深追いせず、スマートフォンを見たり飲み物を飲んだりして、自然に次の行動へ意識を切り替えるのがコツです。



2. スムーズに会話を始めるアプローチ

いきなり長話をしようとする必要はありません。会話の始まりは「短く・軽やかに」が鉄則です。

- **タイミングを見極める**：相手がスマートフォンをポケットにしまった時や、飲み物を口にした瞬間、ふと目が合った時など、声をかけやすいサインを見逃さないようにします。
- **「挨拶+ひと言」をセットにする**：「おはよう、今日ちょっと暑いね」のように、挨拶に一言添えるだけで会話のきっかけが生まれます。
- **「1 往復半」で切り上げる**：会話を長く続けようと気負う必要はありません。「声をかける → 相手が答える → それにひと言返す（1 往復半）」ができれば十分成功です。
- **配慮を忘れない**：相手が忙しそうな時は「今ちょっと話しかけても大丈夫？」と一言確認しましょう。OK なら話し始め、難しそうなら「了解！また今度ね」とサッと引き下がるのがスマートです。

3. 世間話から沈黙を恐れない会話術

何気ない雑談を続けるには、誰にでも共通するテーマ選びが有効です。

- **無難な話題を活用する**：天気や気温、大学内のニュース、季節のイベントなどは、お互いに気兼ねなく話せる絶好のテーマです。
- **共感とあいづち**：「そうですね」「それは大変でしたね」と、相手の言葉を受け止める姿勢を示します。
- **軽い質問でパスを回す**：「～さんはどうですか？」と会話のボールを交互にやり取りすることを意識します。
- **沈黙を恐れない**：会話の途中で途切れたとしても焦る必要はありません。沈黙は「お互いに次の言葉を考えている時間」とポジティブに捉えましょう。

自己開示と「返報性」のバランス

自分の考えやプロフィールを少しずつ明かすことを「自己開示」と呼びます。こちらが適度に自己開示をすると、相手も同様に心を開いてくれやすくなる心理作用（返報性）が働きます。

ただし、「親しさの度合い」に応じた適切な話題選びが大切です。まだそれほど親しくない相手にいきなり深刻な悩みを相談すると、相手を惑わせてしまうことがあります。反対に、ある程度仲良くなりたいのにいつまでも表面的な天気の話ばかりでは、距離が縮まりません。関係性の深さに合わせて、開かず情報の深さを調整していきましょう。

会話を広げる「開かれた質問」の活用

質問の仕方を工夫するだけで、相手からの言葉の引き出しやすさが劇的に変わります。

質問タイプ	特徴	具体例	効果
閉じた質問	「はい」「いいえ」や一言で終わる質問	「今日の講義は面白かった？」	手軽に確認できるが、会話が途切れやすい
開かれた質問	自由な回答を促す質問（5W1Hを活用）	「今日の講義のどんなところが面白かった？」	話が広がりやすく、相手の関心や人柄を知ることができる

「開かれた質問」を使うと、相手は「自分の話に興味を持ってくれている」と感じやすく、自然と会話が弾むようになります。

自分も相手も尊重する「アサーション」

人間関係で悩む原因の多くは、どちらか一方の気持ちに犠牲になっていることにあります。

- 相手の顔色ばかりを気にして自分の意見を言えない → ストレスが溜まる
- 自分の主張ばかりを通そうとする → 相手を傷つけたり衝突の原因になる

そこで意識したいのが「アサーション（アサーティブなコミュニケーション）」です。アサーションとは、自分の気持ちや考えを率直に表現しながらも、同時に相手の立場や意見も尊重する対話法です。自分と相手の双方を大切にできる姿勢を持つことで、過度なストレスを抱えずに心地よい対人関係を維持できるようになります。

人間関係づくりは、誰にとっても試行錯誤の連続です。まずは「笑顔で挨拶をする」「軽い一言を添えてみる」といった小さなアクションから試してみたいはいかがでしょうか。自分に合ったペースで、心地よい関係性を広げていきましょう。

（参考文献）「発達障害のある学生を支援するプログラム・ワークブック」太田 晴久監修・2025年・星和書店

学生相談室では、心理の専門家であるカウンセラーが皆さんの相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

