

# 第2章

Shitsugen  
Zukan

## 日常会話 の言葉



### 失言じゃないけど…… なんだかモヤモヤする言葉

失言というほどではないけれど、誰かが言っているのを耳にすると、なんだかモヤモヤ、ゾワゾワする……という声の多かった言葉を集めてみました。

#### 親友、 ファミリー呼び

「親友」と「友達」をあえて呼びわけるのは、相手をランク付けする失礼な行為。「私たちって親友」「俺たちはファミリー」とわざわざ呼び合わなくても安心できる関係性を築きたいですね。

#### 自分のことを 名前で呼ぶ

下の名前呼びは子どもや学生くらいまでならセーフ。しかし、大人の名字呼びは圧が強すぎてその後の話が頭に入ってこないぐらいの衝撃があります。個性は一人称以外のところで出しましょう。

#### 「天職」 なんだよね

天職とは、自分に合っていて、なおかつやりがいや意義が存分に感じられる仕事のこと。しかし、希望の仕事でなくてもがんばっている人はいますし、そもそも仕事観は人によって異なるもの。「今の仕事が好きなんだ」くらいの表現が◎。

#### こだわりの 〇〇

「こだわりのウェディングドレス」「こだわりのマイホーム」……絶対にほめないといけなような強い圧を感じる言葉。こだわるかどうかはいわば自己満足の世界ですから、対外的にお伝えしなくてOK。

失言かも

最近、  
どうですか？

答えが無限にある質問は、相手を戸惑わせてしまいます。雑なフリッジは、場の盛り上がりを生み出せません。

!!!  
言うならこっち

変わりないですか？

最近

どう？

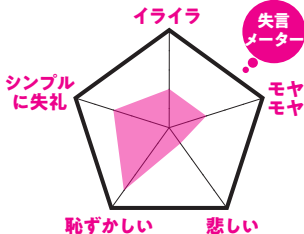


雑談を切り出すときの鉄板ワード、「最近、どうですか？」。一見、問題がなさそうに聞こえるフレーズですが、自分が言われたところをイメージしてみてください！…なんて返したらいいか、見当がつかないのですか？

実際には、「はい、元気です」「最近、〇〇にハマって」「先週、△△へ旅行に行ってきました」など、どんな返しでも間違いではありません。でも、だからこそ、どう返せばいいのか迷わせてしまう、「雑」な問いかけだと言えます。

雑談をはじめめる際は、「最近、変わりないですか？」のように、まずは「はい／いいえ」で答えやすい質問のほうが親切です。「ええ、変わりなく家族みんな元気です」、あるいは「最近、パートナーができました」「いやー、実は腰を痛めてまして」などの答えをとっかかりに、自然と会話が広がっていきます。

質問を投げかけるときは、相手の「答えやすさ」を意識。



失言かも

# 〇〇って 知らないですか？

相手に「知らない」と言わせて、「知ってる」マウンティングをとるための不要なひとこと。

!!!  
言うならこっち

〇〇の話なんですが

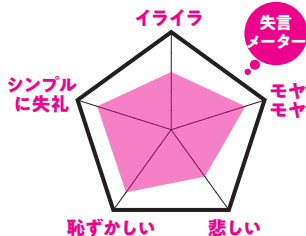
自分しか知らないであろうトピック、たとえばマニアックな趣味や、最近行ったトレンドスポットについて話すとき。聞いてくれる相手に対して「〇〇って知らないですか？」と切り出す……これ、無意識なのかもしれないが、相手に「知らないです」と答えさせることで、「知っている」自分を際立たせるためのひとことです。

「あなたは無知である」と念押しされたうえではじまると、なんだかモヤモヤしながら話を聞くことに。そのひとことさえなければ、変わった趣味のウラ話や、ワクワクするような最新スポットの話、ただ楽しく聞けたはずなのに……話す側も聞く側も、お互いにもったいないですよ。ね。

相手が「知らない」ということを浮き彫りにするワンターンは不要です。おもしろい話は変な前置きをせず、単刀直入に話しはじめるのがいちばん。そのおもしろさをストレートに伝えましょう。



相手が知らないことを知っているからといって、別にえらくない。



失言かも

## 普通は〇〇

「自分の考えが正義」と考える人が使いがちな言葉。「普通とは何か」を定義しない限り、軽々しく使えないはずです。

!!!  
言うならこっち

私なら〇〇

普通は

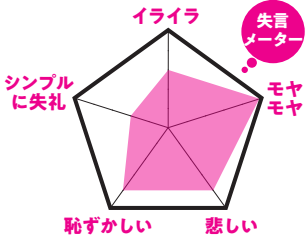
〇〇でしょ

常識的にも

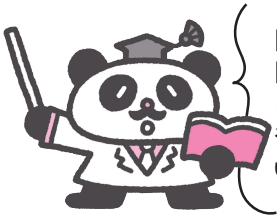
モヤ  
モヤ  
(母)

「普通行くでしょ」「普通はそんなこと言わないでしょ」という言い方で相手を責める人がいますが……そもそも「普通」ってなんなんでしょうね。深く考えることなく、なんとなくこの言葉を使っている人がけっこう多いように感じます。

実際のところは、「普通は〇〇」と言うときのほとんどが、「普通」という言葉を盾にして、個人的な価値観を押しつけているだけなのか。子どもがほしいものを親にねだるときの決まり文句、「だって、みんな持っているもん!」。親から「みんなって誰?」と聞かれ、「〇〇ちゃんと、△△ちゃんと、えーと……」と口ごもった記憶はありませんか? あのときの「みんな」が存在しなかったように、絶対的な「普通」も存在しません。あるのは個人の価値観だけ。そして、その価値観はけっして人と同じではありませんから、押しつけることのないようにしたいですね。



「一般的には」  
「常識的に考えて」  
とかも  
やめたほうが  
いいぞ。



失言かも

# わざわざ ありがとうございます

感謝を伝えるつもりが、逆に嫌味に聞こえてしまう可能性のある危険なフレーズ。本末転倒にならないよう、気をつけましょう。

!!!  
言うならこっち

ありがとうございます。  
助かりました

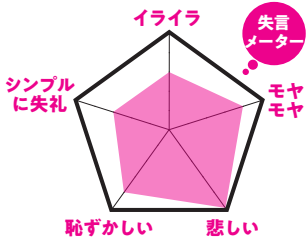


「してくれてうれしい」という気持ちを少し強めに伝えたいときに使う「わざわざありがとうございます」といいます。丁寧なようにも聞こえるフレーズですが、特に目上の人には使わないほうが無難です。

「わざわざ」には、「しなくてもいいことをする」という意味があります。つまり、「わざわざありがとうございます」は、「しなくてもいいことをしてくれてありがとうございます」という、どことなく「ありがた迷惑」というニュアンスが漂ってしまうフレーズなのです。

また、「わざわざ」とあえて言うことで、「あなたがしてくれたことに、私はちゃんと気づいていますよ」という自己アピールの気配もうつすら感じられ、言われた側は少しモヤモヤしてしまうかも。

感謝を深く示したいなら、「ありがとう」に加えて「〇〇で助かりました」と具体性を持たせるのがおすすめです。



シンプルに「ご丁寧にありがとうございます」もOKじゃ。



失言かも

# その話、前に聞きました

何度も聞いた同じ話。「前に聞いた」とぶった斬るのではなく、相手を傷つけず、手短かに切り上げさせる方法を手につけましよう。

!!!  
言うならこっち

〇〇の話ですか？



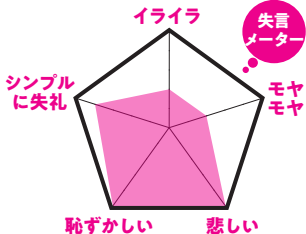
同じ話を何回もする人がいます。何度聞いても必ず笑える話もまれにありますが、たいていは「ああ、この話前も聞いたなあ……」とうんざりしますよね。

だからといって、「その話、前も聞きました」とさえぎるのは、大人のふるまいとしてはスマートと言えないかも。せっかく気持ちよく「持ちネタ」を話している相手に対して、やさしくありませんよね。また、あなたは2回目、3回目でも、その場にいる他の人にとってははじめて聞く話かもしれません。

おすすめなのは、「〇〇の話ですよね？」と、その先に続く話の要点をまとめること。「私、その話知ってますよ」と暗に伝えることで、オチまでが短くなったり、別の話題に移ったりする可能性が高くなります。「あなたの話、きちんと覚えています」という姿勢も好印象です。



話の流れの中で「前もおっしゃってましたね」とあいづちを打つのも◎。



失言かも

# おもしろい話があるんですが

おもしろい話に「前フリ」は不要。事前に期待値を上げると、「おもしろい」の基準が無駄に上がってしまいます。

!!!  
言うならこっち

〇〇の話なんですが

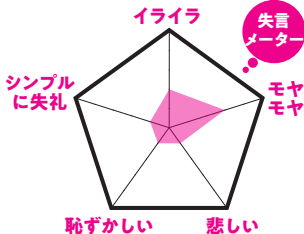
「この話、絶対にウケるだろうなあ」というエピソード、誰しもひとつかふたつは持っているのではないだろうか。

でも、その前フリに「おもしろい話があるんですが」と言うのはやめたほうがいいかも。「え？ どんなにおもしろい話なんだろう!？」と前のめりになった相手を心から満足させるのは、簡単なことではありませんから。「おもしろいW話がWあるんですがWW」などと笑いながら言うなんてもってのほか。上がりきったハードルを飛び越える人は、ほとんど存在しないと行っていいでしょう。

お笑い芸人じゃあるまいし、というか、お笑い芸人こそ「おもしろい話があるんですが」のようなフリは絶対にしません。変にハードルを上げて、自分で自分の首を絞めないでくださいね。不意を突かれるからこそ、おもしろい話はさらに輝きを増すのです。



相手に「なんかおもしろい話ある?」と聞くのもよくないぞ。



自分でハードル上げたな……

おもしろい話があるんですが



失言かも

お口に合うか  
わかりませんが

かつて、謙遜が善とされていた頃によく使われていたフレーズ。  
おいしいものは「おいしい」と伝えるのが今の時代。

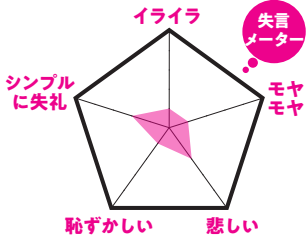
!!!  
言うならこっち

私は好きなお菓子で

取引先や親戚などに手土産を渡す際の決まり文句、「お口に合うかわかりませんが」「つまらないものですが」。謙遜が日本人の美德とされていた頃、美しい日本語として重宝されていたフレーズです。

しかし、令和の今、相手に対して自分を低く見せる必要はなくなりまし  
た。逆に、「つまらないものですが」と謙遜することで、文字どおりに受  
けとる相手からは、「つまらないものを持つてくるだなんて……」と思わ  
れてしまう可能性も。

おいしいものは「これ、おいしいんですよ」と、堂々と持っていけばい  
いのです。いい時代になりましたよね。「〇〇で話題になっていて、食べ  
てみたらおいしかったので」「行列に△分並んで買いました!」といった  
エピソードも込みで渡すと、トークも弾むでしょう。手土産を選ぶのも  
“義務”から“楽しみ”に変わります。



自信を持って  
すすめられる  
逸品を  
見つけるのじゃ。





失言かも

暑さ  
ヤバいですね

天気は万人に共通の話題。暑さ寒さがどんなに厳しくても、できればネガティブではない表現で共感し合いたいもの。

!!!  
言うならこっち

夏らしい気候ですね

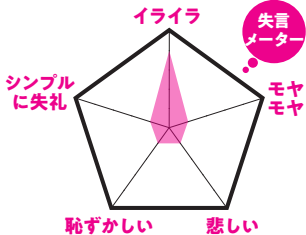
「雑談＝天気の話」とも言えるぐらい、天気は万人にとっての共通の話題です。夏は「暑いですね」、冬は「寒いですね」と言い合っていれば、とりあえずの間は持ちますよね。

でも、いくら昨今の夏がケタ外れの異常な暑さだからといって、「暑さヤバいですね」のような言い方は、印象があまりよくないかも。

「暑さがヤバい」のは誰もが感じている事実であり、口に出すことでかえって鬱陶しさが倍増します。「ヤバい」という言葉も、よほど気心の知れた間柄ならまだしも、スマートさに欠ける言い回しです。口をついて出がちな言葉なので、日頃から気をつけましょうね。

大人同士の付き合いなら、できれば、「夏らしいですね」「夏本番ですね」などの言い回しで、品よく共感し合いたいもの。寒さや大雨についても同じです。

季節を表現する言葉はたくさんあるぞ。



失言かも

# がんばってる？

成果が上がっていても、心の中に苦しさを抱えながらがんばっている人もいます。安易な声がけは、さらに追い詰めてしまう結果に。

!!!  
言うならこっち

困っていることなら??

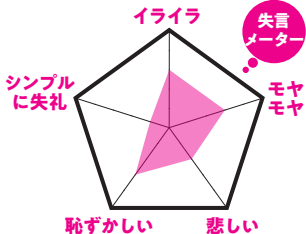
黙々と仕事を進める部下や、受験勉強に励む子ども。様子をうかがう際について言いがちなのが「がんばってる？」のひとこと。軽い気持ちで言ったその言葉が、相手にとっては大きなプレッシャーになる可能性をはらんでいます。

仕事も勉強も、業績（成績）を上げるには並々ならぬ努力が必要です。また、業績をうまく上げられていたとしても、なんらかの苦しさを抱えながら仕事や勉強に向き合っている人もいます。そんな彼らに漠然と「がんばってる？」と声をかけても、おざなりな「はい、がんばってます」という返事があるだけでしょ。

ポイントは、「何か困っていることない？」と具体性を持った問いかけをすること。そこで「〇〇に困っています」と返ってきたなら、相手のためにできることを全力でしてあげましょう。



がんばっているかどうかではなく、気持ちのほうにフォーカスするのじゃ。



失言かも

## 仕事大丈夫？

心配して言ったひとことが、部下を「自分は頼りないのかな」と不安がらせます。人々にフォーカスする発言は時代に合っていないのかも。

!!!  
言うならこっち

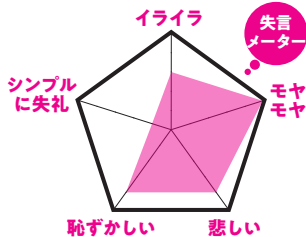
何か手伝えることある？



連日、残業が続いている部下を見ると、「大丈夫かな？」と心配になりますよね。

しかし、それをそのまま「仕事大丈夫？」と聞くと、がんばっている部下に「自分はちゃんとできていないのかな、頼りないのかな」と思わせてしまうかも。下手すれば、せっかくの彼らのやる気を削ぐ結果になってしまいます。

おすすめは、「何か手伝えることはないかな？」と、人ではなく、「業務」に焦点をあてた聞き方をする。そうすれば、「書類づくりのここがうまくいなくて……」「先方からの返事がなかなかなくて……」など、部下が困っているポイントも明らかになるでしょう。具体的なアドバイスにつなげられるため、上司・部下の双方にとってメリットがあります。



“心配”の表現はけっこう難しい。押しつけがましくならないように。



失言かも

# 今のところは 大丈夫です

「あなたの約束は、のちのちキャンセルになる可能性がある」ということをほのめかす、ある意味とても失礼な言い方です。

!!!  
言うならこっち  
**大丈夫です**

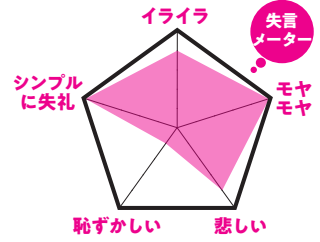
約束をするとき、日時について「今のところは大丈夫です」と言う人がいますが、これは「他に用事が入ったらNGになります」と言っているようなもの。言われたほうは「私って優先順位低いのかな……」という気持ちにもなるでしょう。

先のことになるかは、誰にもわかりません。どんなに大切な用事も、仕事や家族のトラブル、あるいは天変地異でキャンセルになることはいくらでもありえます。

だから、アポイントは「大丈夫です」で確約し、ダメだった場合は謝罪とともに断ればいいのです。「今のところ」というフレーズで相手に無駄な「キープ感」を感じさせるほうが、もしかするとドタキャンより失礼と言えるかもしれません。



用事に優劣があることを相手に感じさせるのはマナー違反じゃ。



失言かも

# 行けたら 行きます

イエスなのかノーなのかかわかりにくく、幹事の次のアクションをとめてしまうひとこと。自分本位な人と思われても仕方のない発言です。

!!!  
言うならこっち

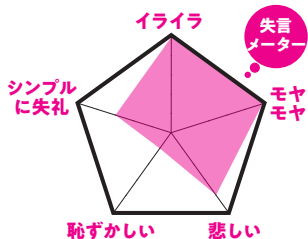
行きたいです

一度でもなんらかの幹事をしたことのある人ならおわかりでしょうが、「行けたら行きます」という答えほど困るものはありません。

頭数に入れていいのかどうかもわからないし、来るかどうかがいつ確定するのも不明。「行く気分にならなかつたら行かない」のようにも聞こえ、優先度が低いことも感じさせます。

もし、はじめから行く気がないのなら、はっきりと断ったほうがお互いのためになります。本当に「行きたいけど、まだわからない」という状況の場合は、まず「行きたいです」という気持ちのほうを強く伝えるようにしましょう。

そして、「お返事まで〇日ください」「〇日になれば行けるかどうかわかります」と期日を決めると、相手の負担も少なくなります。



地域によって解釈が異なるという説も。どっちにしろ使わないほうが無難。



失言かも

## ここだけの話

内緒話は「あなたとだから」するものであってほしい。誰とでもうわさ話をしていそうな人は、信頼されません。

!!!  
言うならこっち

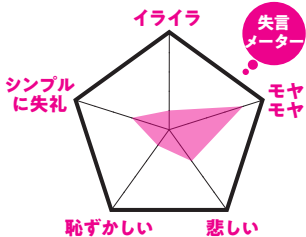
抱えきれなくて〇〇さんだから聞いてほしいんだけど



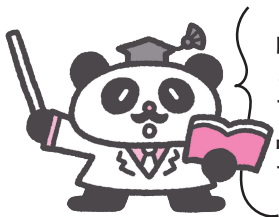
子どもの頃からみんな大好きな内緒話。「あの人は〇〇らしいよ」といううわさ話から、自分自身が抱える悩みまで、秘密の共有は相手との仲を深めてくれますよね。

そんなときに使いがちなの枕詞が「ここだけの話」。「この先は内緒の話だよ、口外しないでね」という前置きになるフレーズですが、これを言う人は「ここだけ」と言っただけでも同じ話をしていそうな印象があります。うわさ話をし慣れていて、ちょっと下品な感じがしませんか？

本当に「ここだけの話」なら、「抱えきれなくて〇〇さんだから聞いてほしいんだけど」のように、「この話、あなただから聞いてほしいの」というニュアンスがあると◎。品もあり、相手との仲もより深まるかも。



内緒話をするなどとは言わん。できれば品よくコソコソするのじゃ。



失言かも

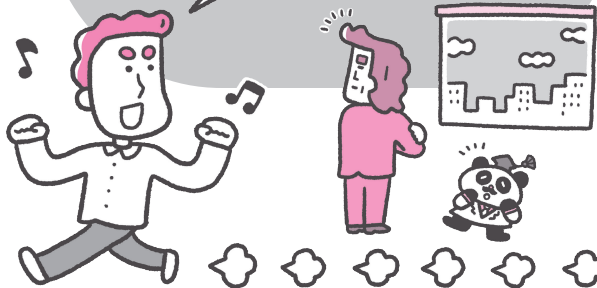
# 参考に なりました

相手を持ち上げるための「定型文」。本心から言ったとしても、なかなか相手の心には響きません。

!!!  
言うならこっち

〇〇が参考になりました

マジで参考になりました〜!



上司や取引先の担当者との会話は、友人とのそれとは違って緊張はするものの、多くの学びがあります。

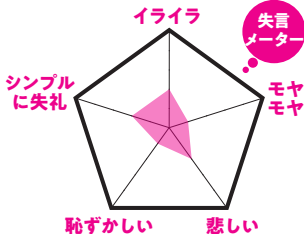
その際、目下の側から言いがちなフレーズが「参考になりました」「勉強になりました」。もはや、なんの学びもなくても、会話の締め言葉として、毎回のように使ってしまっている人もいるのでは？

判で押したような「定型文」は、相手の心に響きません。本当に「参考になりました」という感謝の気持ちを伝えたいなら、「〇〇の話が参考になりました」と、具体的なエピソードを盛り込むようにしましょう。

さらに、「△△のときに実践してみます！」などどつけ加えれば完璧。相手は「話したかいがあった」とうれしい気持ちになり、あなたの好感度もグッと上がります。



子どもの頃の読書感想文と同じ。具体例を入れることで真実味が出るぞ。



失言かも

## 趣味は？

今、趣味を聞かれると困る人が増えているそう。確固たる趣味を持たなくても十分に楽しめるのが、今の世の中です。

!!!  
言うならこっち

休みの日って何してる？

趣味って何？

エッペン

趣味って何か？

ほかあ 鍾乳洞散策  
っすね……

「趣味はなんですか？」。初対面同士の会話のセオリーとも言える質問ですが、今、「聞かれても困る」という人が増えているとか。

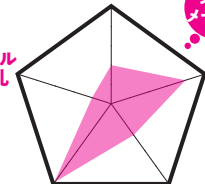
サブスクの登場で、音楽や映像作品が身近になりすぎた結果、かつては王道だった「音楽鑑賞」や「映画鑑賞」が趣味として成立しづらくなりました。

一方で、推し活がブームになり、精力的に活動する人もいる。その結果、特に熱狂する対象を持たない人を「私の趣味ってなんだろう？」と悩ませてしまう事態になっているのです。

趣味は、別に「絶対に持つべきもの」ではありません。むしろ、特に選ばなくても楽しいコンテンツが世にあふれている今、確固たる趣味を持っている人のほうが少数派かも？ 相手の人となりを知りたいなら、休みの日の過ごし方を聞くぐらいがちょうどいいでしょう。

失言  
メーターモヤ  
モヤ

イライラ

シンプル  
に失礼

恥ずかしい 悲しい

キャンプにヨガに  
カメラ……  
趣味らしい趣味、  
誰もが持っている  
わけではないぞ。





失言かも

# (パートナーとの) 出会いは?

パートナー同士の出会いの形も多様化している現代。誰もが胸を張って言える出会い方をしているとは限りません。

!!!  
言うならこっち

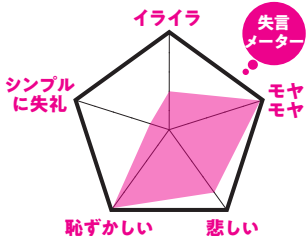
一緒に何して  
過ごしてるの??



「今度、結婚することになったんだ」と報告を受けたとき、あるいは、職場や子どもの保護者同士の飲み会でいつもより一歩踏み込んだ話になったとき、パートナーの話題は大いに盛り上がります。つい、2人のなれそめについても聞きたくなるところですが、できればやめておいたほうがいいでしょう。

今は、出会いの形も多様化しています。誰もが「職場の同僚」「大学の同級生」のような、どこに出しても恥ずかしくない出会い方をしているわけではありません。

SNSやマッチングアプリもかなり一般的になってきたものの、まだまだ恥ずかしさを感じる人がいるのも事実。相手が自分から話しはじめるまでは、ふれないでおいたほうが無難な話題です。



「合コン」「ナンパ」を「友人の紹介」という言葉でぼやかしていた時代もあったなあ。



失言かも

（お店の人などに）  
すみません！

間違いでないが上品さに欠ける呼びかけ。自分が「お願いする側」だということを忘れないようにしたいもの。

!!!  
言うならこっち

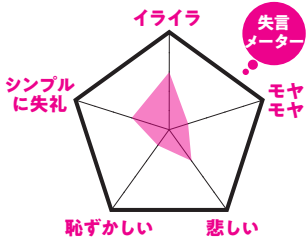
お願いします



飲食店で注文するのに店員さんと呼んだり、職場でわからないことがあるときに少し離れた場所にいる先輩に呼びかけたりするとき。「すみません!」と言うのは、間違いではありませんが、できれば避けたい言い回しです。

同じ意味合いなら、「お願いします」のほうがスマートに響きます。ガヤガヤした居酒屋で、同じように大声を出すなら、「すみませーん!!!」より「お願いしますー!」のほうが、店員さんが早く駆けつけてくれるような気がしませんか？ 声は大きくても、呼びかけには上品さを保ちたいものです。

ちなみに、まさか今どきないとは思いますが、パンパンと拍手したり、指を鳴らしたりして呼ぶのは論外です。



お店でのふるまい方が、その人の印象を決定づけるぞ。



失言かも

# （お店の人などに） お兄さん、お姉さん

親しみを込めたつもりが、逆に相手をイラッとさせてしまう可能性がある呼びかけです。相手を軽んじている空気も漂います。

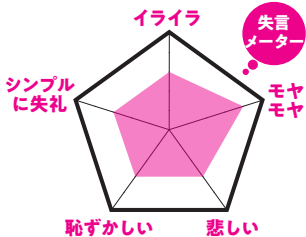
!!!  
言うならこっち

名前or職種で呼ぶ



飲食店やショップで、店員さんに「お兄さん、お姉さん」と呼びかける人がいます。親しみを込めた言い方なのかもしれませんが、呼ばれる側としては、あまりいい気持ちはしないようです。「私はあなたのお姉さんじゃない」と思う人も。

また、お子さんがいる方が「ほら、あそこのお姉さんに聞いてごらん？」などと子どもに言う場合もあるでしょう。「おばさん」ではなく、「お姉さん」と呼ぶのができた大人としての気づかいですよね。しかし、さらに一枚上手の相手に「いや、お姉さんなんて呼んでもらって悪いね！おばちゃんていいよ！」などと、余計な自虐をさせてしまうことにつながるかも。「お姉さん」か「おばさん」という「判断」が必要な呼び方ではなく、「店員さん」や「看護師さん」、わかる場合は名前で呼ぶのが変なリスクもなく誰も傷つけません。



高級レストランの店員さんを「お兄さん、お姉さん」とは呼ばないじゃろ。

