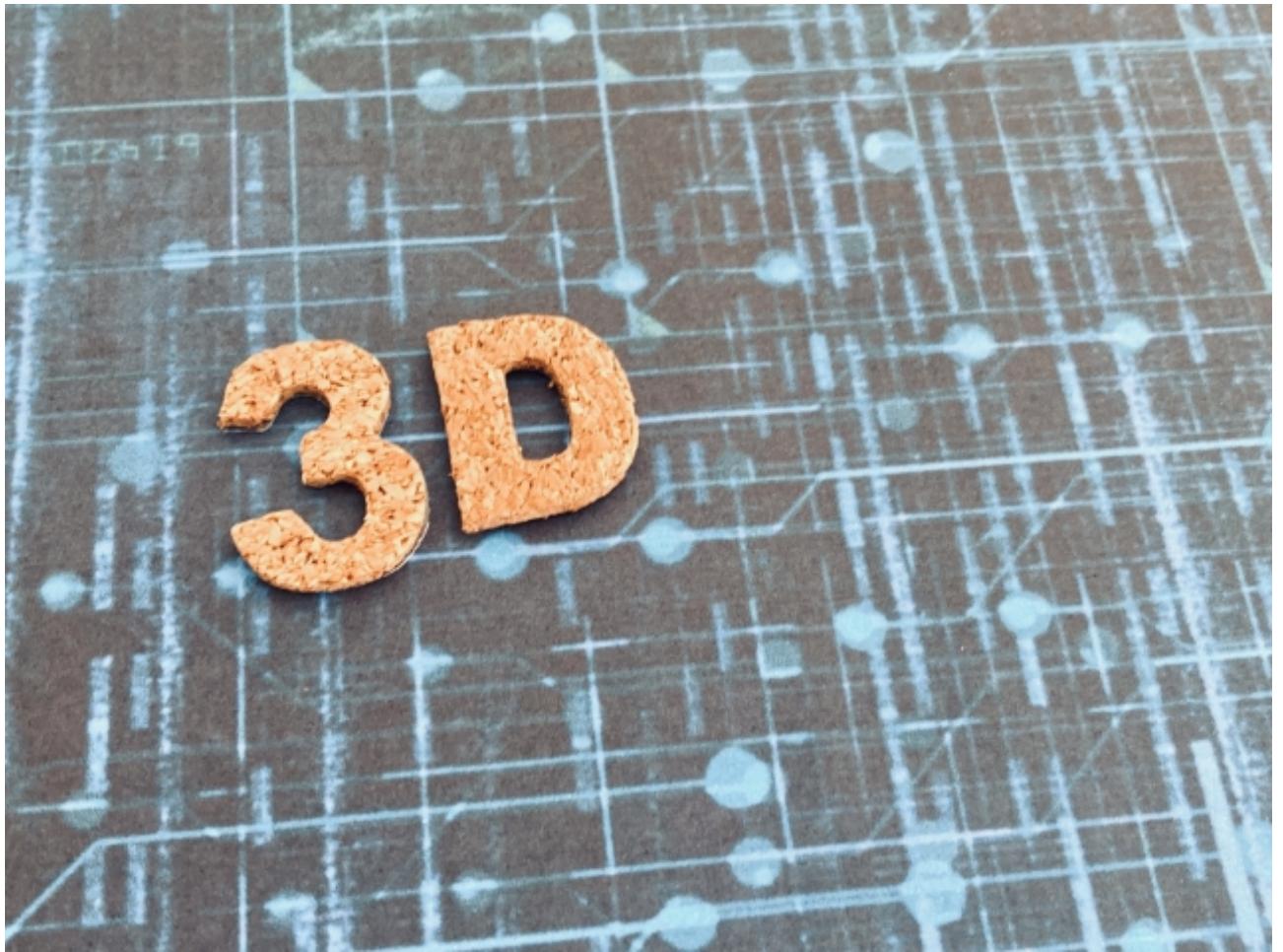


## 対人スキルの柱22

### 話を無限に広げる3D会話法



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

前回は情報質問と感情質問を使いこなすテクニックを紹介しました。

こういった質問力は雑談の要になるので不安な人はぜひ何度も読み返して復習を重ねてみてくださいね！

「質問ってこんな感じでやればいいのか！」という感覚が少し掴めるだけで

人付き合いのストレスもグッと軽減しますよ(^^)

さて、今回は質問力の仕上げとして『話を無限に広げる3D会話法』というテクニックを伝授します。

その名も『チャンクサイズコントロール』

『チャンク』というのは  
会話の『塊』のこと。

つまり

『会話の塊の大きさをコントロールする』  
というのがチャンクサイズコントロール。

例えば、話題のテーマが  
『好きな動物』の場合は、

『好きな動物』というのが  
チャンク（会話の塊）になります。

ここで

「好きな動物は何ですか？」（What）  
という質問をして、

相手が「猫です」と答えた瞬間  
話題のテーマは

『好きな動物』 → 『猫』へと  
移行しますよね。

Whatの質問によって  
会話の塊（チャンク）が変化したわけです。

ここで大事なのが、  
どのように変化したか？ということ。

よく分析してみると…

---

『好きな動物』



『猫』

---

動物という”より抽象的”な話題から  
猫という”より具体的”な話題に  
なっていますよね。

別の言い方をすれば、

『動物』という大きな塊（チャンク）から  
『猫』という小さな塊（チャンク）へと  
サイズが変化したわけです。

「好きな猫の種類は何ですか？」

と質問し、相手が

「スコティッシュフォールドですね」  
となれば、話題は

---

『猫』



『猫の種類』

---

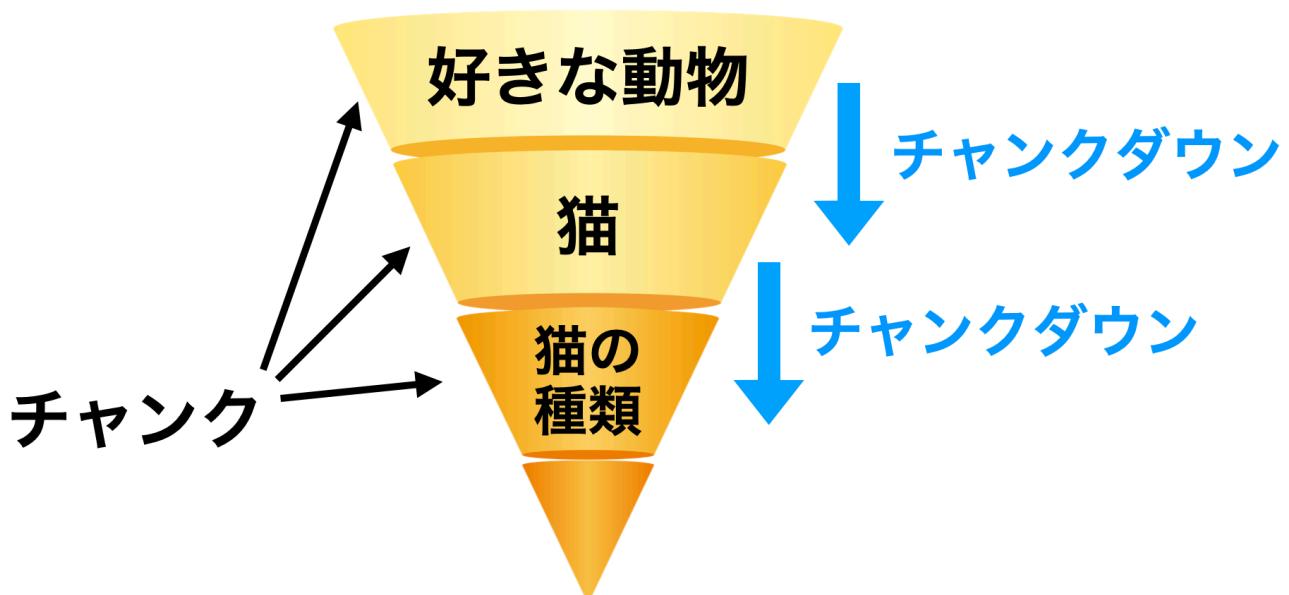
さらにチャンクのサイズを変えることが

できますよね。

このように、話題のテーマを  
『動物』 → 『猫』 → 『猫の種類』

と具体的な方向へ展開する技術を  
チャンクダウンといいます。

### ○チャンクダウンの例



このように深堀りしていく意識だけで  
話題を繋げるのはかなりラクになります。

まずはこのスキルを身につけると  
「案外会話ってカンタンかも！」  
という感覚を掴んでもらえると思います。

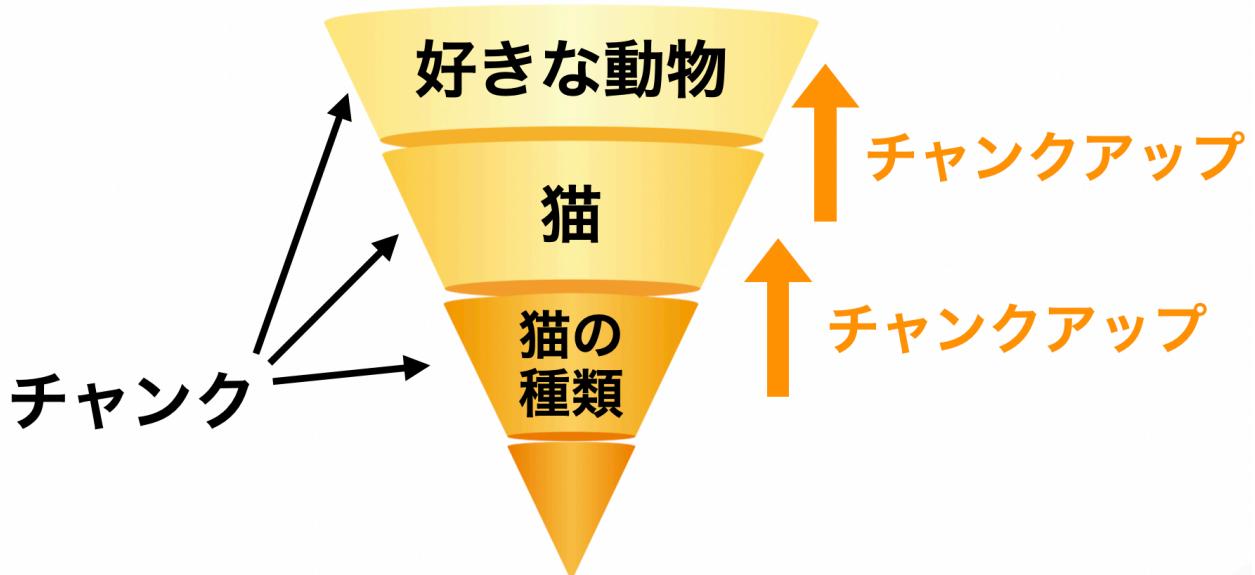
また、話題のテーマを  
逆に抽象的な方向へと展開する  
チャンクアップという技術もあります。

例えば、猫の話題に対して

「他に好きな動物とかあるんですか？」

というのがチャンクアップの質問ですね。

## ○チャンクアップの例



ここで相手が

「犬も好きですね！」

と答えれば、話題は

『好きな動物』 → 『犬』  
へと再びチャンクダウンされることになり

そこからまた同じように  
チャンクサイズをコントロール・・・

という流れを繰り返すことで  
話題が絶えず広がっていきます。

そしてもう1つ、  
知っておいてほしいのが  
**チャンクスライド**という質問スキル。

先ほどのチャンクアップやチャンクダウンは  
話題のテーマの具体性を変化させることで  
話をつなげていく技術でしたが、

チャンクスライドはアップもダウンもせず  
話を広げる技術です。

例えば、チャンクが『猫』のとき

---

「**どんな猫**が好きなんですか？」

---

というのがチャンクスライドの質問です。

「黒い猫が好きですね～」

ここで話題のテーマは  
『猫』から動いていないいため、

チャンクアップもチャンクダウンも  
しているわけではありません。

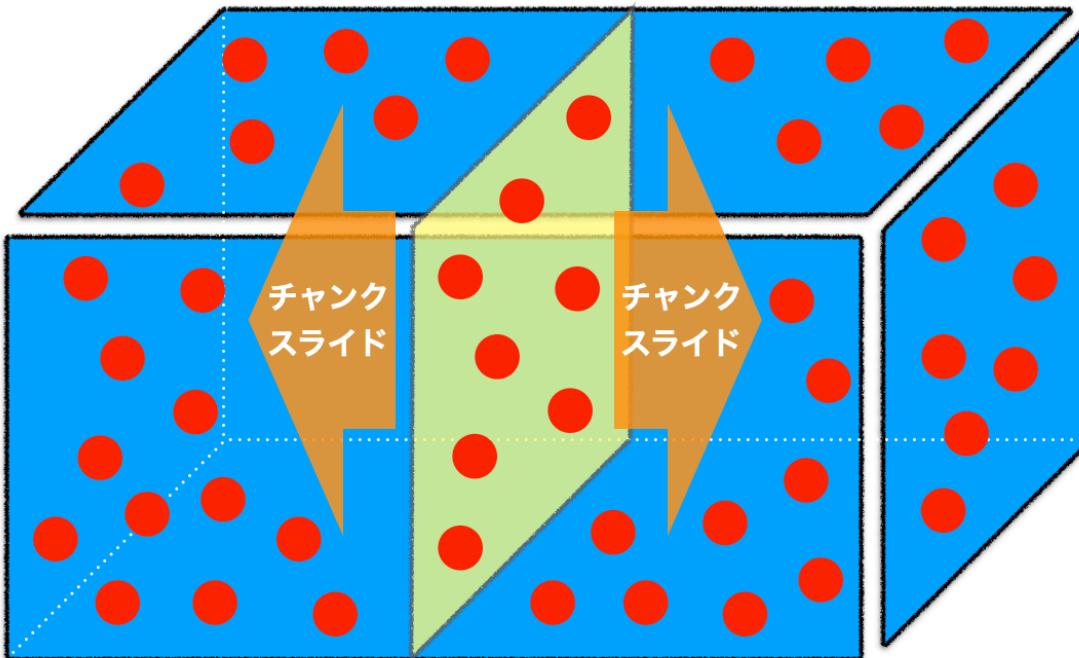
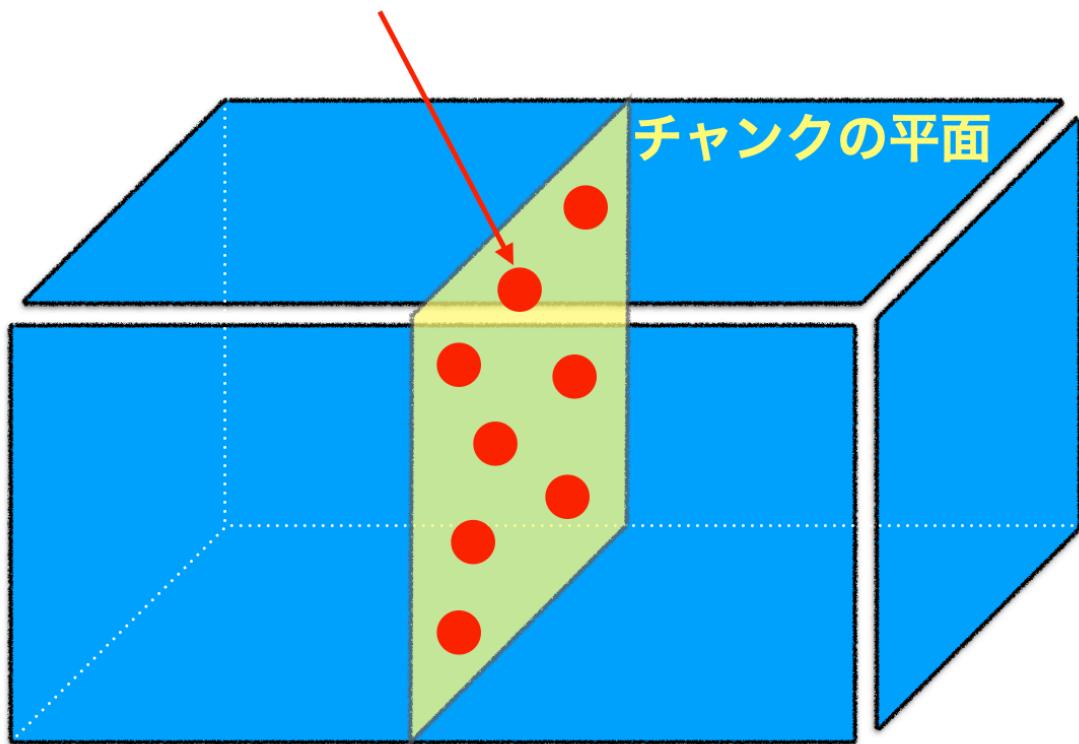
でも話はちゃんと広がっていますよね。

これがチャンクスライドです。

チャンクサイズコントロールのイメージは  
こちらの図を見てみてください。

## チャンクの点 (会話の塊ひとつひとつ)

例：好きな動物、猫、猫の種類、・・・



ここで、**チャンク**（会話の塊）の平面を作っているのが  
チャンクアップとチャンクダウン。

---

猫 → 好きな動物（チャンクアップ）  
猫 → 猫の種類（チャンクダウン）

---

ただ、会話を広げられる範囲が平面だと  
話のネタがすぐ尽きててしまいます。

そこでその平面を左右にスライドすることで  
平面→立体へと会話の幅が広がります。

---

猫 → どんな猫か（チャンクスライド）

---

このように会話の展開を立体として捉えると

例えば

平面： $3 \times 3 = 9$ 個の話題

→ 立体： $3 \times 3 \times 3 = 27$ 個の話題

といった具合に、立体（3D）化することで話題の引き出しが劇的に増えます。

先ほどの例でいうと、

---

猫 → 好きな動物（チャンクアップ）

好きな動物 → 犬（チャンクダウン）

犬 → どんな犬か（チャンクスライド）

犬 → 犬の種類（チャンクダウン）

•

•

•

---

これこそが、**雑談をラクにする**ために  
ぜひ覚えておいてほしい**”型”**になります。

やみくもにその場しのぎで  
会話の点をひねり出していくのは  
僕でも正直無理があります。

職場における雑談は  
仕事で困ったときに気兼ねなく助け合える  
雰囲気をつくるための1つの手段ですが、

その雑談自体にエネルギーを消耗しては  
元も子もありません。

でも今回のチャンクサイズコントロール  
さえ覚えておけば、

「会話をどう広げたらいいかわからない」  
という悩みはなくなります。

話のネタも無限に湧いてくるので  
沈黙になったり  
気まずい思いをしなくて済みます。

また、自分が興味のない話題であっても  
会話の方向性を自分でコントロールして  
雑談を楽しくすることも可能です。

例えば、

僕の上司は”釣り”が趣味なようで  
たまにその話をされるのですが、  
僕は釣りに全く興味がありません。

そのとき、無理に”釣り”的話をすると  
どうしても疲れてしまうので、そのときは

---

釣り → 休日の過ごし方

---

「釣りがお好きなんですね。僕も休日に夢中になれる趣味とか見つけたいです。笑」

こんな感じでチャンクアップしちゃいます。

その先は上司の返答次第ですが、  
基本的にはチャンクサイズコントロールを  
意識していけば上手くいきます。

例えば、

---

### ●パターン1

あなた

「釣りがお好きなんですね。僕も休日に夢中になれる趣味を見つけたいです。笑」



上司

「あんまり外に出るのは好きじゃないタイプ？」（チャンクスライド）

↓

あなた

「そうなんです。どちらかというとインドア派なので、アマゾンプライムとか見て過ごしちゃいますね」（チャンクスライド）

↓

上司

「いいじゃん！好きな作品とかあるの？」  
(チャンクダウソ)

↓

あなた

「アニメ作品が好きでよく見てますねー」  
(チャンクダウン)

- - 
  -
- 

このように、  
チャンクサイズコントロールを  
繰り返すことで、

”釣り”という自分にとって苦手な話題を  
意図的に自分と関連の深い”休日の過ごし方”  
という話題へとシフトさせている例です。

こうしてある程度話の主導権を握れると  
雑談のストレスは激減します。

ではもう1つのパターンを見てみましょう。

---

## ●パターン2

あなた

「釣りがお好きなんですね。僕も休日に夢中になれる趣味を見つけたいです。笑」

↓

上司

「それならやっぱり釣りがオススメだよ！」  
(チャンクダウン)

↓

あなた

「釣りやったことないのですが、釣りの楽し  
さってどういうところなんですか？」

(チャンクスライド、5W1HのWhat/How、感情質問)

↓

上司

「釣れるまでの間ボーッとしてる時間が好きなのと、釣れたときの快感がたまらないんだよね！でもこればっかりは体験してみないとわからないんだけどね。笑」

(チャンクスライド)

↓

あなた

「ボーッとしてる時間は確かに癒されそうですね！少し興味わいてきました。○○さんは何がきっかけで釣り始めたんですか？」

(チャンクスライド、5W1HのWhy、感情質問)

- - 
  -
- 

このパターン2は、

釣りから話題をズラそうと試みたものの  
結局は釣りへと話を戻されてしまった

というパターンを再現しました。

話題は釣りのままなので  
話の主導権を握れずおらず  
疲れそうな会話だと思うかもしれませんが、  
案外そうでもありません。

ポイントは最初のあなたの発言。

「釣りがお好きなんですね。僕も休日に夢中になれる趣味を見つけたいです。笑」

この中の、

「休日に夢中になれる趣味を見つけたい」

これを言っておくことで、  
表面的には”釣り”という話題に  
戻されてしまったとしても、

実際には”あなたの趣味”というテーマへと  
話題の中心が切り替わっているのです。

あなた自身は釣りの話を繋げつつも  
話の主導権を握っていられるわけですね。

このプロセスを踏むことで  
決して好きとは言えない釣りの話にも  
ストレスなく入っていけるようになります。

ここまでチャンクサイズコントロールの説明をしてきましたが、いかがでしたか。

簡単にまとめると、

---

- ・ チャンクサイズコントロールで  
雑談の苦手意識が解消し  
人付き合いがラクになる！
- ・ 猫 → 好きな動物 (チャンクアップ)
- ・ 猫 → 猫の種類 (チャンクダウン)
- ・ 猫 → どんな猫か (チャンクスライド)
- ・ これらを駆使して  
会話の塊 (チャンク) を  
立体 (3D) 化しよう

- ・チャンクサイズコントロールで会話の主導権を握ると興味のない話題もストレスがなくなる！
- 

内容が盛りだくさんで一度にインプットするのは無理だと思うので何度も読み返してみてくださいね。

「雑談なんて余裕！」と言えるようになれば会話に対する抵抗感がなくなるので気持ち的にもめちゃくちゃラクになります。

ぜひそのレベルまで到達してストレスのない毎日を送れるようになっていきましょうね(^^)/