

A man and a woman are sitting at a table, smiling and holding mugs. The man is on the left, wearing a blue denim shirt, and the woman is on the right, wearing a white blouse. They are both looking at each other and smiling. The background is a kitchen with a white countertop and a sink. The text is overlaid on the image.

指示を出さずに

自分自身で決めてもらう

あなた：「もし一緒に住んだら、どんな生活になると思う？」

彼：「え…別に今のままで十分じゃない？」

(見当違いの答え)

あなた：「そっか！そう思えるくらい、今が居心地いいんだね」

(否定せず、まず“今が満たされている”ことを認める)

あなた：「ちなみに、どんなところが“十分”って感じるの？」

(相手の本音を引き出す問い)

彼：「うーん…会うたびに楽しいし、不便もないし」

あなた：「なるほど～✨ほんとにありがたいね。

私は“今が十分”なのも嬉しいけど、将来もっと一緒に過ごす時間が増えたら、今以上にお互いのことを深く知れて、もっと楽しいことも増えるんじゃないかなって思うんだ」

(“十分”を否定せず、“もっと良くなる未来”をイメージさせる)

彼：「へえ、そういうふうに考えるんだね」

あなた：「そうそう！だから今から少しずつ“暮らすイメージ”を試してみたくて…。例えば週末と一緒に過ごすときに“ちょっと同居ごっこみたいにやってみる”とかどう？」

(疑問形で伝えるほうが相手のパフォーマンスが高まる)

彼：「それならイメージしやすいかも」

相手に何を質問したら  
いいかがわからない

# 抽象から具体へ (大きな枠 → 詳細)

あなた：「休日はどんな過ごし方をすることが多いですか？」

(抽象＝広い質問)

相手：「けっこうアウトドアが多いですね」

あなた：「アウトドアって、例えばどんなことをされるんですか？」 (具体へ)

彼：「キャンプとか、最近は登山もよく行きます」

あなた：「へえ～！山だとどのあたりに行くんですか？」

(さらに具体)

※最初に大きなカテゴリーを聞いてから、相手の答えに沿って  
具体的に落としとしていくと、自然に会話が広がる。

# 具体から抽象へ（詳細 → 共通点）

相手：「最近、北海道に旅行に行ってきたんです」

あなた：「わあ、北海道！具体的にどこに行ったんですか？」  
(具体)

相手：「小樽や札幌、あと富良野にも行きました」

あなた：「いいですね～！やっぱり旅行って

【非日常を楽しめるのが魅力】 ですよね」

(抽象)

彼：「そうそう！日常を忘れられるのが最高です」

※具体を聞いたあとに、抽象に上げると「共感」や  
「価値観の一致」をつくれる。

# 抽象と具体を行き来する（深める会話）

あなた：「お仕事はどんなことされてるんですか？」（抽象）

相手：「IT関係でシステム開発をしています」

あなた：「へえ、システム開発！具体的にはどんなプロジェクトなんですか？」（具体）

相手：「最近はアプリの開発が多いですね」

あなた：「アプリ開発って【人の生活を便利にする】ところが面白そうですね」（抽象に戻す）

彼：「まさにそうなんです！役に立ててる実感があると嬉しいですね」

※抽象と具体を行き来させると、相手が話しやすだけでなく「理解してもらえた」と感じてもらいやすい。

# 💡 ポイント

抽象の質問 → 話の入り口 (広く聞いて相手に選択肢を与える)

具体の質問 → 会話を深める (エピソード・体験談を引き出す)

再び抽象へ → 共感や価値観に繋げる

※このやり方をマスターすると

初対面の男性との会話が“質問攻め”にならず  
自然に盛り上がります。