

## 基本原則その3 頷く

「うなづく」というのは、もともとは「うなじをつく」ということなので、「うなづく」と表記するのが本来適当な言葉だ。私たちは、そのうなずきを自然にやるものだと思うている。たしかにうなずきは自然な運動なのだが、実はうなずき現象には重大な変化が最近起きている、と私は感じている。

私は全国で講演会を行っている。その際、勝手に「全国うなずき率調査」を実施している。実施といっても、聴衆の何割がうなずいているかを私が見るだけなのだが、地方によってうなずき率が変わる。総じて地方都市の方が、うなずき率は東京よりも高い。東北地方から北陸にかけてのうなずき率は相当高い。うなずく速度は割とゆっくりである。地方に行き、よくうなずいてくれる聴衆に出会うと、ほっとする。そして、昔の日本人に会った気がする。そういえば、ラジオを聞きながら、あるいはテレビを見ながらうなずいている人の姿が私の記憶にはある。自分がうなずくことで相手が変わることはない状況でも、うなずいてしまう。それほど、うなずきはかつての日本人にとってはごく自然な、身についた技であったのである。

都市部では、大量の人間に出会う。電車の中でいちいちうなずいてはいられない。幼い頃からテレビなど一方通行の情報の流れに慣れてしまっているため、人の話を聞くときにうなずく習慣がない。若い人は、友達同士の会話でもうなずく回数が減ってきている。教師が話しているときにうなずく学生もまれだ。もちろん、教師が言うことにいちいちうなずくのはおかしいと感じるのは、現代の感覚としては自然であろう。しかし、教師が話す言葉に一つひとつうなずいて聞く日本人が、かつては高い割合で存在していた。テレビが登場する以前の世代のうなずき率は、それ以降に比べて格段に高い、と私は経験から感じている。

うなずきは、相手の意見に同意・同調する傾向を示しはするが、その関係は絶対的なものではない。相手の意見に同意していない場合でも、うなずきは十分に可能である。うなずきなが

ら聞いておいて、そのあとに違う意見を述べることもできる。むしろその方が、相手に受け入れられやすい。つまり、うなずきは「あなたの話をしっかり聞いていますよ」というサインなのである。内容に同意しているというよりも、感情的にあなたを受け入れています、という意味合いの方が大きい。相手の人格に対して肯定的な構えになっていることを、うなずきは相手に教えるのだ。このいわばサブ・メッセージの効果は大きい。自分を感情的に受け入れてくれている相手の言うことは、たとえ自分に対する反論であったとしても耳を傾ける気になるものだからである。

うなずきには、相手の言葉を自分で咀嚼し、消化しているというイメージもある。ゆっくりと噛み砕き、飲み込む動きに似ている。話のポイントで一回だけコクンとうなずくのは合理的だ。何度も繰り返すうなずく必要は必ずしもない。しかし現実的には何度か連続してうなずいてもらう方が、より誠実さを感じる。あまりに機械的になればわざとらしいが、話のポイントを外さず、強弱をつけてうなずくことができれば、コミュニケーション力の強力な技になる。

日本ではうなずきを頻繁にする人を「年寄り臭い」と思うことが多い。しかし、海外へ旅

行すればわかるが、からだ全体で相手の意見を受け止めようとするのは決して年寄り臭いことではない。若者も頷きどころかもっとオーバーなアクションでレスポンス（応答）してくる。日本で頷きが年寄り臭く見えるのは、若者の身体が、響きにくい身体になってきているからだ。

頷き率で身体の冷え加減がかなりの程度わかる。他人に対する関心の低い、いわゆる「自己チュー」な人間は、頷き率が低い。自分の話ばかりしたがるタイプは、しっかり相手の話に頷く習慣を持っていないのだ。相手の話の腰を折って割り込んでくる話し方が癖になっている人間には、頷きの意識的な反復練習が意味を持つ。

頷きは、社会人における会話の作法の一つだ。社会人同士が仕事上の関係で話をしているときには、互いに頷きを頻繁にしあう。大学生と比較すると、社会人の「頷き量」は格段に多い。

#### 基本原則その4 相槌を打つ

相槌もまた、近年急速に衰えてきたコミュニケーションの技だ。典型的な相槌には、たとえば「そうそう」「ああ、なるほど」「ほー」「そうなんですか」「そういえばそうですね」などがある。相手の話に同意する意思を表す言葉だ。しかし、本当にすべてに対して同意している必要は必ずしもない。話の流れを良くする潤滑油のような役割を相槌は果たしているのだ。相槌を打つことで相手が話しやすくなる。そしてすべてを吐き出してもらったところで、本格的な同意をするかどうかは決めればいいわけだ。話のテンポや流れをよくすることが、相槌を打つ主たるねらいだ。

相槌は頷きとセットにするのが自然だ。「トリビアの泉」というテレビ番組では、「へえ〜」という言葉の評価の単位にしている。人が何かおもしろそうな話をした後には、「ほー」とか「へえ〜」と相槌を打って応答するのが礼儀というものだ。無反応ではしられてしまう。相槌を打ち、こまめに相手に応答することで、緊密な糸が相手と自分の間に織りあわされていく。

相槌の槌は、「槌」や「鎚」と書く。鍛冶で、師匠と弟子が向かい合って交互に鎚を打ち下ろすことを相鎚（または向かい鎚）と言う。タイミングがずれば危険なことになるから、間合いを外さずに、相手と呼吸を合わせて鎚を交互に打っていく。これが本来の「相鎚」のあり方だ。相手の呼吸をはかり、リズムを壊さないよう、むしろ勢が増すようにあいの手を入れる。

「あいの手を入れる」という言葉も、会話の最中にひとこと差し挟み、調子を良くすることを意味として持っている。「あい」は、漢字では「間・合・相」などと書く。この三つの漢字はまさに、会話のポイントを言い表している。相手の間に合わせる、というわけだ。