

ホーム

東京都の結婚相談所

東京都世田谷区

ミライ・ウエディング

カウンセラーブログ一覧

カウンセラーブログ詳細

ミライ・ウエディング

40代・50代の本気婚！大人のための結婚相談所

投稿日：2025/05/11

男性必見！会話が続く極意・聞き上手トレーニング術

婚活のお悩み

お見合い

男性向け

ミライ・ウエディング「男性必見！会話が続く極意・聞き上手トレーニング術」-1

目次

沈黙が怖くなる！“反応力”トレーニング

質問攻めにならない！“共鳴力”を育てる

実践！婚活のリアルな会話レッスン

“聞く姿勢”が、あなたの魅力になる

沈黙が怖くなる！“反応力”トレーニング

ミライ・ウエディング「男性必見！会話が続く極意・聞き上手トレーニング術」-2

40代・50代の本気婚！大人のための結婚相談所

ミライ・ウエディング代表の希世です☆シ

「お見合いで沈黙になってしまう」

「何を話せばいいかわからない…」

そんなお悩み、婚活中の男性からとてもよく聞きます。

でも実は、女性が「また会いたい」と思う男性は、“話し上手”より“聞き上手”な方が圧倒的に多いのです。

これは、私自身が金融機関でマネージャーをしていた頃の経験からも実感しています。

当時は新人育成を担当していて、1ヶ月間の研修の中で“聞く力”を鍛えるロールプレイを繰り返していました。

そのとき特に感じたのが、男性の方が「聞く」ことに苦手意識を持っているということ。

どうしても「正解を言おう」「アドバイスをしなければ」と思いがちで、相手の話を“受け止める”ことが後回しになってしまうんですね。

私はよく練習相手になって、「その返し、女性だったらどう感じるかな？」「共感って、もっと表情に出してもいいんだよ」なんてアドバイスをしていました。

その経験は、今の婚活支援でも大いに活かしています。

今回は、そんな「聞き上手」になるためのトレーニングを、実践しやすい形でお伝えします！

沈黙が怖くなる！“反応力”トレーニング

男性が「会話が続かない…」と感じる原因は、実は“話題”ではなく“反応の薄さ”にあることが多いんです。

たとえば女性が「最近、鎌倉に行ってきました」と話した時、

「へえ、そうなんですね」だけでは会話が終わってしまいます。

そこで大切なのが、“感情＋質問”のセット。

「鎌倉いいですね！紅葉とか見に行かれたんですか？」

「お寺巡りとかされたんですか？どんな雰囲気だったんでしょう？」

こうした返しができると、女性は「ちゃんと聞いてくれてる」と感じて、もっと話してくれるようになります。

【トレーニング法】

① 日常の会話やニュースに対して、「自分ならどう返すか」を書き出す練習をしてみましょう

② 鏡の前でうなずき・表情・声のトーンをチェックしましょう

③ 実際の会話を録音して、リアクションのテンポを確認してみましょう

質問攻めにならない！“共鳴力”を育てる

ミライ・ウエディング「男性必見！会話が続く極意・聞き上手トレーニング術」-3

婚活中の男性がやってしまいがちなのが、「面接のような質問攻め」です。

「趣味は？」「お休みは何を？」「どんな仕事を？」

これでは女性も「情報を引き出されてる」ように感じてしまい、疲れてしまいます。

大切なのは、“質問”ではなく“共鳴”。

女性「パン作りが趣味なんです」

NG例：「へえ、そうなんですね」

良い返し：「すごいですね！僕、不器用なのでパンとか作れる人って本当に尊敬します（笑）」

このように感想や自分の感情を交えることで、相手との距離がぐっと縮まります。

【トレーニング法】

① 会話の中で「共通点を探すクセ」をつけましょう

② 質問の前に、必ず感想を挟む練習をしてみましょう

③ 「それ、私も同じです！」という一言が、共鳴のスタートになります

“盛り上げよう”としない。沈黙を味方にする大人の会話術

「沈黙＝気まずい」と思っていませんか？

でも実は、婚活で好印象を持たれる男性の多くは、“沈黙を恐れず、穏やかに間を取れる人”なんです。

無理に話を盛り上げようとせず、笑顔でうなずいたり、相手の話をじっくり受け止める姿勢が「安心感」として伝わります。

【トレーニング法】

① 一人の時間に「黙って笑顔」をキープする練習をしてみましょう

② 呼吸を意識して、焦らない“間”を体感してみてください

③ 録音して、自分の話すスピードや沈黙の長さを確認してみるのも効果的です

実践！婚活のリアルな会話レッスン

ミライ・ウエディング「男性必見！会話が続く極意・聞き上手トレーニング術」-4

最後に、よくある婚活の会話シーンで“聞き上手”と“残念な返し”の違いを体験してみましょう。

シーン1：趣味の話題

女性「最近、パン教室に通い始めたんです」

NG：「へえ、パン作りって難しそうですね（沈黙）」

◎：「すごいですね！どんなパンを作るんですか？僕は食べる専門ですが（笑）」

シーン2：仕事の話題

女性「最近テレワークが多くなってきて…」

NG：「へえ、僕は出社ですけど（会話終了）」

◎：「家でお仕事って集中できますか？僕も在宅の時は逆に食べすぎちゃうんです（笑）」

シーン3：週末の過ごし方

女性「土日はウォーキングしてます」

NG：「健康的ですね（終わり）」

◎：「いいですね！朝の空気って気持ち良さそう。お気に入りのコースとかあるんですか？」

【会話レッスンのポイント】

① 相手の話に感情で反応してから質問をしましょう

② 「続きを聞きたい」という空気を出すよう意識しましょう

③ 「すごい」「いいですね」で止めずに、もう一歩踏み込んでみてください

“聞く姿勢”が、あなたの魅力になる

会話に自信がないと悩む男性は、決してマイナスではありません。

それだけ「ちゃんと向き合いたい」と思っているからこそ、不安になるんです。

大丈夫。“聞く力”はトレーニングすれば、少しずつでも必ず伸びます。

① 感情をのせたりアクション

② 共感・共鳴から始まる会話

③ 沈黙も受け入れる大人の余裕

これらを身につければ、話し上手でなくても、女性に「また会いたい」と思ってもらえるようになります。

ミライ・ウエディングでは、こうした会話の不安を解消するためのサポートも丁寧に行っています。

話すのが苦手でも大丈夫。一緒に“聞く力”を磨いていきましょう。

あなたの幸せな未来に向けて、心からサポートさせていただきます☆彡

婚活カウンセラーブログ

ミライ・ウエディングの婚活カウンセラー写真

この相談所を検討している方へ

あなたに最適な、婚活プランを提案

婚活のお役立ち情報がLINEに届く