



特典

special gift

## 面白いエピソードトークの作り方<sup>秘</sup>7ステップ

この度は無料特典である『エピソードトークの作り方<sup>秘</sup>7ステップ～この前起こった事を面白く話す方法～』をダウンロードしていただき誠にありがとうございます。

このハンドブックでは彼女や上司に何か面白い話をしてと言われた時、何も出てこなくて自分の引き出しの浅さを感じる。

友人や同僚が面白い話をしているときに、エピソードトークを話せない自分が情けない。話したいがどうすれば面白くなるのかわからない。そもそもエピソード自体が出てこない。

そんなあなたの悩みにお応えすべく、実践的な内容を余すことなくこのハンドブックでお伝えいたします。

とっさに何か面白ことを話を要求された時にうまく返せるとどんなに楽でしょうか、どんなに気持ち良いでしょうか。

たまに急に面白い話ができる人がいるように見えますが、それは毎回話している小話だったり、家族や友人など別のところで先に話をしています。要は練習しているのです。

いきなり面白い話ができているわけではありません。では僕たちはどうすれば良いのでしょうか？

結論から申し上げますと、、、これは普段から、面白いことが起こったことに気づいて、それを覚えておいて話さなくてはなりません。

しかし、どうやったら面白い話だと気付けるのか？  
どうやったら思い出せるのか？

今までその方法がわからなかったから話せなかっただけです。しかし、方法が分かっているならば簡単です。これからその方法について順を追ってお話しします。

## <<目次>>

1. アンテナの張り方
2. メモの重要性
3. 7つのステップ
4. まとめ
5. エピソードトークの例

# 1.アンテナの張り方



面白いと思う出来事とは何でしょうか？これは起きた出来事に対して面白かったと感じるものを探すより、面白いパターンを決めておいて、それに当てはまるかどうかで出来事を観察している方が簡単です。アンテナに引っかかるかどうか。

漁で例えると、海にいる魚を見つけて一本釣りするのではなく、投網をまいておいてひっかかた魚をあげる。という分かりやすいでしょうか。人が面白いと感じる型は決まっているので、そのフィルターを通して周囲の出来事を観察するという事です。では、その型にはどのようなものがあるのでしょうか？

## エピソードトークで笑いが起きる5つの型

まず自分の出来事と自分以外の出来事の2ジャンルに分けます。自分の出来事で2つの型、そして自分以外の出来事では3つの型あります。

自分の出来事の2つの型

- ・ドジした話（恥ずかしかった話）
- ・しんどかった話

## エピソードトーク5つの型

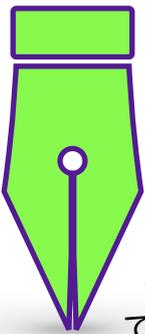
- ・ドジした話（恥ずかしかった話）
- ・しんどかった話
- ・お前がいうな
- ・ありえへん
- ・意味ないじゃん

自分以外の出来事の3つの型

- ・お前がいうな
- ・ありえへん
- ・意味ないじゃん

この5つの型に当てはまった時に笑いがおきます。最初のうちはこの型に当てはまった出来事を覚えておき、トークに使いましょう。もちろん、慣れてきて感覚がつかめると、あなたの面白いと思う型でも笑いが取れるようになるでしょう。

## 2. メモの重要さ



覚えておくにはメモをする必要があります。簡単で構いませんので、起こった出来事をメモしましょう。

印象的だったから覚えているだろうと思っていても1日すればほぼ忘れます。不思議なことに少しでもメモが残っていると、芋づる式で記憶が呼び出されます。ですから必ずメモを取りましょう。

逆にメモしてないと「なんか面白いことあったのに思い出せない」状態に陥り全く思い出せません。ですのでメモは必ずとりましょう。

メモ帳でも良いですし、スマホのメモ機能でも良いです。最近はスマホの音声入力も簡単で正確なので有効に使いましょう。

メモを取った後はどうすれば良いのでしょうか？はい、話をまとめる必要があります。

## 3.面白いエピソードトークを作る<sup>秘</sup>簡単7ステップ



さあ、ここからが本番です。面白く話す秘訣とは、オチを最初と言わない、フリとオチに分ける、自分の気持ちを入れる、共感してもらえる内容にする、このポイントを押さえる必要があります。

では、実際にどのように組立てゆけば良いかトークを作る7ステップをご説明します

### エピソードトークを作る7ステップ

- STEP1 話を時系列に並べる
- STEP2 オチお決める
- STEP3 フリを作る
- STEP4 自分の気持ちを入れる
- STEP5 不要な部分を削る
- STEP6 コメントや感想を入れる
- STEP7 明るいトーンで話

#### STEP 1.話を時系列に並べる

とったメモをもとに「いつ、どこで、誰が、何して、なぜ、どのように」俗に言う5W1Hを使って時系列に書き出します。

いつ(When)、どこで(Where)、誰が(Who)、何して(What)、なぜ(Why)、どのように(How)そして最後にどうなったか (Do) の順で過剰書きにします。

いつ、どこで、誰が、何して、どうなった。何も悩まずに出来事を時系列にまず並べます。

#### STEP 2.オチを決める

そして、話を起承転結に作り直します。まずは、起承転結の結の部分を作ります。オチ=どうなった (Do) の部分になります。

オチのシーンを、映像化して書きます。映像化して話すと相手にも映像が伝わり、笑いが起きやすくなります。

### STEP3.フリを作る

次に起承転結の、起承転を作ります。オチから逆算してフリを作ります。フリの部分で、相手にオチが読まれないように注意しましょう。話している途中で、オチがバレてしまうと笑いが半減してしまいます。

推理小説で最初から犯人がわかっていたら面白くないのと同じで、オチも途中でバレてしまうと面白くなりません。

### STEP4.自分の気持ちを入れる

その時の自分の気持ちや感情を入れます。

人は出来事の成り行きよりも、その時その人がどう思ったかとか、どう感じたかという感情を知った時、共感し笑ってしまいます。

### STEP5.声に出してみても不要なクダリや間延びする文言をなくす

声に出してみても、いらぬなと感じた部分はバツサリ無くします。最初のフリの部分が無意味に長いと、聞いている相手に途中で意図しない方向に話を持って行かれてオチに行かない場合があります。

また、長すぎると途中から何か面白こと狙ってるなと感づかれ、ハードルが上がってしまい、オチでウケなくなってしまうリスクもあります。自分で読んでみて、長いなと感じたところは無くしましょう。なるべくコンパクトにまとめましょう。

### STEP6.コメント・感想

最後にツッコミを入れたり、自分の感想を添える。

こうすることで2段で笑いが取れます。そしてエピソードトーク自体がウケなかった時の保険にもなります。

### STEP7.明るいトーンで話す

話す時は明るいトーンで話しましょう。どんな面白い話でも話し手のトーンが低いと、聞いている人は面白い話なのかどうか分からないまま聞いているので、オチを聞いても切り替えができず笑えません。人は面白いことを話すときは自然とトーンが上がっています。あなたも相手が明るいトーンで話してくると（何か楽しい話なんだろうな）と感じながら聞いていると思います。ですから、面白い話をする時は明るいトーンで話し笑いやすい雰囲気を作りましょう。

## 4.まとめ

最初は短いトークから始めましょう。後の例に出てくるような、意味ないじゃんのレベルの短さで構いません。慣れてきたら、長めのトークに挑戦しましょう。自転車に乗れるようになると同じで最初からうまくできる人はいません。コツコツと確実に前進しましょう。

いかがでしょうか？エピソードトークを話すための基本的、実践的な内容をお伝えいたしました。あなたのトークにお役に立てると幸いです。ぜひ使ってください。

エピソードトークの作り方をもう一度おさらいします。

アンテナを張る

メモで残す

7ステップに沿って作る

## 5.エピソードトークの例

エピソードトークの例をご紹介します。起承転結になっているか？オチがフリの部分でバれてないか？気持ちや感情が入っているか？などチェックしながら読んでみてください。

### しんどかった話

#### 【起】

大学生の3年か4年の時だっと思うんですが、飲み会で、食べ物を残すの悪い良いで議論になったんです。で、僕は、出されたものは食べないと失礼に当たるって言って、残さない派だったんです。相手は金払っているから残してもいい派だったんです。

#### 【承】

相手も譲らず、白熱してきて、引くにひけずケンカになりかけたけど、周りがまあまあと止めに入って、収まったんです。でもムシャクシャしてたので、めっちゃ酒飲んだら、いつの間にか寝てしまったんですね。

#### 【転】

で、帰るときに起こされたんですけど、

#### 【結】

なんか重たいなって思ったらポケットの中、キャベツの千切りでパンパンにされてたんです。

#### 【コメント】

ポケットグズグズで、めっちゃ凹みましたよ。

### お前が言うな

#### 【起】

仲良くなった取引先の社長さんから、いい革靴を一足は持ってた方がいいよ、というアドバイスをもらったんです。伊勢丹の店員さんは知識も豊富だし、親切だから買うなら伊勢丹がいいよって教えていただいて。ちょっといいかもと思って伊勢丹に行ったんですね。

#### 【承】

すると、一人の若い店員さんが声かけてきて、社長の言ってた通り、色々試しばきさせてくれるんです。靴脱がせてくれたり履かせてくれたり、その間ずっと片膝ついて、めっちゃ親切だなと思って。

さらにオススメのブランドや革靴の手入れの方法を熱く語るんです。  
テンション上がってきて、わー、革靴ええなー、欲しいなーと思えてきて  
その子がどんな革靴履いてるのか気になって

【転】

パッと見たら、その子、、、

【結】

スニーカーだったんです。

【コメント】

お前は革靴履いとけよって話ですよ！

## ありえへん話

【起】

この前、海老名パーキングで有名なメロンパン買おうと思ってよったんですね。

【承】

店入って、すぐに有名なメロンパンあったんで、トングでトレーにとってレジに並んでた  
んです、うまそうやなあ早よ食べたいなあと思ってて、

【転】

ふと前に並んでいた外人をみたら

【結】

メロンパンをガシッと手づかみで持ってたんです。

【コメント】

だいたい周り見たらわかるやろ！ありえへんわって話ですよ

# 意味ないじゃん

【起】

会社がやたらノー残業デーを押し付けてくるので

【承】

その日は帰るんです

【転】

けど

【結】

翌日は猛残業ですからね。

【コメント】

全然意味ないんですよ！

前項でお伝えしたように、毎回エピソードトークを話すことができれば良いのですが、なかなかそううまくいかないこともありますよね。そんな時のためにネタを用意いたしました。

エピソードトークができていない時のことを考えて、ネタを用意しましょうと言うことなのですが、有効なのは有名人のエピソードトークです。なぜ有名人のエピソードがいいかというと、お互いに知っている人の内容だと共感が得られやすいからです。

自分は知っていても、相手が知らない人のことを話してしまうと、内容以前に「誰？」と気になり、話が入ってこず、共感もできず、笑いに繋がりません。ですので、お互い人となりを知っているであろう芸能人や有名人の話題がベストです。

「この前、ネット見てたら〇〇のことが載ってて、、、」と話し始めれば良いのですが、この時「ネットで見た面白い話があって、、、」と、最初に「面白い」というのはNGです。いくら相手から面白い話を求められていると言っても、自らハードルをあげてしまうと、相手の期待値が上がってしまい、同じ内容の話でも面白く無いとジャッジされかねません。

面白いよと言われてみる映画より、なんの期待なしに見た映画の方が面白かったという経験はありませんか？あれと同じです。

色々な方のエピソードトークを探すのですが、やはり長嶋茂雄さんのエピソードが豊富で面白いですね。あと、綾瀬はるかさんも。他の有名人の方のエピソードやツイッターに載っていたエピソードをご紹介します。

## 長嶋茂雄さんのエピソード

- ・ 巨人軍の監督だった長嶋さんがアメリカに行ったとき、マクドナルドを見て「へ～、アメリカにも進出してるんだね～」と言ってた。
- ・ 試合前なのに左足の靴下がないないと大騒ぎしていたら、右足に2枚履いていた。

・記者に監督業は大変ですか？と聞かれて、「ジャイアンツの監督は大変、なにしろ毎日がジャイアンツ戦ですから～」と答えていた。

## 綾瀬はるかさんのエピソード

・ラーメンの山頭火を右から「かとうさん」と読んで友達を爆笑させた。

・ピースの綾部又吉とテレビに出ていて、サッカーの話になって「ジーコって芸名なんですかね？」って発言して周りをどよめかせた。

・嵐の番組で、中学校の時は100mが学年イチ早かったという話になり、「何秒で走ってたんですか？」と大野くんに聞かれて「ん～、7秒！」と即答していた。二宮くん「今すぐ強化合宿に行ってください」とツッコまれていた。

## 他有名人のエピソード

中居正広さんのエピソード

・車を車検に出すために車屋にタクシーで行って着いた瞬間、自分の車を家に忘れてきたことに気づいた。

大原櫻子さんのエピソード

・タツノオトシゴをタツのお年頃だと思っていた。

「そう言うお年頃があるんだ、具体的には思春期」だと思っていた。

木村沙織さんのエピソード

・バレーの試合前に「アドレナリンが出る」を「ヘモグロビンが出る」と叫んでいた。

ツイッターで見つけたエピソード

・部下の誕生日に「これで何か美味しいものでも食べなさい」と言って、部長がプレゼントしていたものがコンビニでもらう割り箸だった。

・隣でカットしていた小学生が「もみあげはどうしますか？」と美容師にきかれたが、もみあげの意味がわからなかったらしく、「とりあえず揉んどいてください」と言ったので、周り大爆笑。

・「コインランドリーに行ってきます」を「コカインランドリーに行ってきます」と母からメールがあった。



特典

special gift

## 特典3 話題がなくなった時をしのぐ

話題がなくなった時の、無言の時間がなんとも居心地が悪いですよね。何か話そうと思っても、頭が真っ白になり全く話題が思い浮かびません。そんな経験ありませんか？

よくコミュニケーションの本では「木戸に立てかけし衣食住」から話題を探せば良いなどと書いてありますが、あまり役に立ったことがありません。

ちなみに木戸に立てかけし衣食住は各話題のジャンルの頭文字をとったもので

き・・・季節、気候  
ど・・・道楽（趣味）  
に・・・ニュース  
た・・・旅  
て・・・テレビ  
か・・・家族  
け・・・健康  
し・・・仕事  
衣・・・服装  
食・・・食べもの  
住・・・住まい

なのですが、いざ「木戸に～」で話題を探そうとしても、ざっくりすぎて実用性がありません。では、どうするのか。

### 盛り上がった話題をぶり返す

盛り上がった話をぶり返す。1分前、5分前に何の話をしていたか？別の切り口で話をぶり返すのです。一度盛り上がった話や笑った話を別の視点でもう一回話すのです。

そうすると盛り上がっていた時の雰囲気再現できると、その時思い出せなかったことや言いたかったことをさらに付け加えて話すことができます。

例えば、相手の話が「彼女としょうもないことでケンカした。悪いのは彼女なのに自分のせいにされてめっちゃムカついた」という話だったとします。

最初は自分の感情がどうだったこうだったという話で、盛り上がったとすると、「そういえば、さっきのケンカの話なんですけど、彼女さんからしたらどう思ってたんですかねー？」と別の視点でもう一度話をぶり返す。

エピソードには必ず2人以上の登場人物が出てくるでしょうから、話している相手ではない別の登場人物にスポットライトを合わせます。

または、その2人を見てた第三者はどんな風に見えたのか？  
もしくは、自分に置き換えたらどう感じるか？

など、1つの出来事を何台ものカメラで同時に撮影していてそのカメラごとの視点で話を  
ぶり返すという感じです。

そうすることで、盛り上がった話題でまた盛り上がることができますので、話題がなくなっ  
た時にとても重宝します。ぜひご活用ください。

## それでも話題が見つからない時は

それでも話題が見つからない時は、、、  
エピソードトークもして、盛り上がった話題をぶり返して、それでもなお話題が必要な時  
は、、、その時のキーワードは、「一番」です。

「今まで一番〇〇した話」になります。しかしこのままですと対象範囲が広すぎるま  
すね。なんか話さなきゃとテンパっているときに思い出せる事柄なんてたかがしれています。

選択肢が多すぎて何も出てこないよりも、確実に思い出せるフレーズを決めておくことが  
大切です。ですので、次の3個に絞ります。

- ・「今まで食べて一番びっくりした食べ物は？」
- ・「今一番、文句を言いたい人は？」
- ・「もし、宝くじ1等が当たったら？」

## 「今まで食べて一番びっくりした食べ物は？」

この質問は、今までの人生で食べたきたもので、一番美味しかった話をされる可能性が高い。そんな他の人がびっくりしたほどの食べ物だったら1回自分でも食べてみたいと思いませんか？

また、話を始めるときは「これ、いろいろな人に聞いているんですけど、、、」と話始め、「今までの人生で、美味しくてびっくりした食べ物って何ですか？」と聞きます。

そして「ちなみに私は、、、」と続け、先に自分のことを話します。そうすることで、自分が話している間に相手も考える時間ができますし、あなたの話に触発されて「あー、そういえば、、、」と思いつききっかけにもなります。

実はこのフレーズは4つの話が自動的にできます。まず、自分の美味しかった話、相手の美味しかった話。そして、「逆に」とつなげ、自分のまずかった話、相手のまずかった話と一つの話題で4倍かせげますので、使い勝手が良いのです。

## 「今一番、文句を言いたい人って誰ですか？」

一見リスクな質問に聞こえますが、「これ、いろいろな人に聞いているんですけど、、、今、一番文句を言いたい人っていますか？ちなみに私は・・・」と自分のことを話しますので、相手もさほど心理的障壁は高くありません。

また、相手もあなたとの関係性考えて、文句を言っても問題ない人を言ってくるので、「こんなこと聞いて大丈夫かな」と心配する必要はありません。文句を言いたいということは何かしら嫌な思いをしているはずですので、文句を言いたい人を悪者にして「そういう人って、そうだよな」と言って共感の笑いが生まれます。

学生の頃、共通の嫌いの子の悪口を言うと仲良くなった経験はありませんか？あれと同じ感覚です。

## 「もし、宝くじで1等が当たったら、どうしますか？」

これは普段の会話の中でもよく話されているかもしれませんがね。あなたも何回も話しているかもしれませんが。しかし、鉄板です。何回話しても、その時々で欲しいものが変わっていたり、人は普遍的に欲しいものは語れるので、毎回新たな気持ちで宝くじが当たった時の話をすることができます。テンションが上がる話題で使い勝手が良いです。

さて、具体的な話題がなくなった時のしのぎフレーズをまとめますと次のようになります。もちろん、あなたの使いやすい「今まで一番〇〇した話」があれば何でも構いません。あらかじめ決めておくことが大切です。

「これ、色々な人に聞いているんですけど、今までの人生でびっくりした食べ物はなんですか？ちなみに私は・・・」

「逆に今までの人生で不味くてびっくりした食べ物はなんですか？ちなみに私は・・・」

「これ、色々な人に聞いているんですけど、今、一番文句を言いたい人っていますか？ちなみに私は・・・」

「これ、色々な人に聞いているんですけど、もし宝くじで1等が当たったらどうしますか？何に使いますか？ちなみに私は・・・」

### ～終わりに～

- ・面白いエピソードトークの作り方 **秘** 簡単7ステップ
  - ～この前起こった事を面白く話す方法～
- ・それでもエピソードトークがない時
- ・話題がなくなった時をしのぐ

このガイドブックでは上の3つの特典をお伝えしました。これらは全て実践的な内容です。

アンテナの張り方から、メモの取り方、エピソードトークの作り方これはネットにも書籍にもどこにも書いていないノウハウです。

さらにそれでもエピソードトークがない場合のことも考えて、使い回しのできる有名人エピソードを紹介しました。

そして、話題がなくなった時のしのぎ方、もしあなたが会話での沈黙が怖いと感じたことがあるなら必ずあなたの役に立つでしょう。

あとはこのガイドブックに書いてあることを実践していただき、あなたのトーク力アップさせてください。あなたの会話で笑いが起きることを祈っています！