



初対面でも会話が続く！

「女性が心を開くモテ会話フレーズ集20選」+“自分の会話”をつくる実践ワークつき

📌 こんなあなたに

- 「何を話せばいいかわからない」
- 「話してるのに、なぜか盛り上がらない」
- 「女性との会話が“無難”で終わることが多い」



シーン別フレーズ集

【1】最初の自己紹介（関係性の第一歩）

💬 「普段は〇〇系の仕事をしていて、週末は〇〇してます。」

💬 「このアプリは初めてでちょっと緊張していますが、真面目に話せる人と出会いたくて。」

▶ **Point:** 「仕事＋プライベート＋出会いの姿勢」の3点セットを盛り込むと印象が良い。

【2】距離が縮まる会話の“入り口質問”

💬 「最近、なにかハマってることありますか？」

💬 「土日ってどんなふうに過ごしてますか？」

💬 「カフェとか、食べ物ってこだわりありますか？」

▶ **Point:** 「趣味」「生活リズム」「食」など“話しやすい領域”から入ると自然。

【3】聞いた話を“共感＋広げる”魔法の返し方

💬 「それ、わかる気がします。自分も〇〇なときそう思うんですね」

💬 「へえー！ それ、ちょっと意外でした（笑）〇〇さんって見た目〇〇っぽいのに」

💬 「じゃあ、〇〇に詳しいんですか？ 初心者の僕にオススメってありますか？」

▶ **Point:**「反応＋興味の掘り下げ」が鉄則。広げるのは“感情”と“理由”。

【4】沈黙が気になった時の“切り返しセリフ”

- 💬「...ちょっと真面目な話しちゃいましたね(笑)〇〇さんって普段もこんな感じですか？」
💬「話が戻っちゃうけど、さっき言ってた〇〇の話、もうちょっと聞いてもいいですか？」
💬「緊張してるの、自分だけじゃないですよ？(笑)」

▶ **Point:**「話題変える＋素直さ」＝“空気を和らげる力”として好印象。

【5】やりがちなNGワードとその言い換え

- ✖「ぶっちゃけ、見た目は気にします？」
✔「話してみた印象って、写真と違うことがありますよね(笑)」
- ✖「自分、人見知りなんで...」
✔「ちょっと緊張してますけど、〇〇さんの雰囲気はやわらかくて安心しました」
- ✖「とりあえず来ただけなんで」
✔「せっかくこうして会えたので、お互いに楽しい時間になると嬉しいです」

▶ **Point:**「弱み」は“前向きなユーモア”に変換すれば魅力に変わる！

実践ワーク:あなただけの“使えるフレーズ”をつくろう

STEP1:自己紹介テンプレを自分用にカスタム

例)仕事:_____ 趣味:_____ 出会いの目的:_____

▶ 完成形例:「普段はエンジニアをしていて、週末は映画かサウナ。真剣に話せる人と出会いたいです。」

STEP2:「使えそう！」と思ったフレーズを5つメモ

■ 例:

- 「最近ハマってることありますか？」
- 「僕もその話、ちょっと興味あって...」
- 「話題変わるかもですが」

- 「さっきの話、もうちょっと聞いてもいいですか？」
- 「雰囲気やわらかくて、話しやすいです！」

STEP3:「NGしがち」な自分のクセを見つけて言い換えを作成

■ 例:

- NGワード:「自分、人見知りなんで...」
- 言い換えフレーズ:「ちょっと緊張してますけど、話してて楽しいです」