

## お見合い会話テンプレート

このテンプレートは、初対面のお見合いや婚活初期のデートで会話が止まらないようにするための、基本的なQED（質問→共感→深掘り）の流れを整理したものです。多くの話題を用意するのではなく、1～2個の話題をしっかりと深めることで自然な会話を生み出します。

### 【QEDの基本】

Q：Question（質問）

E：Empathy（共感）

D：Deepen（深掘り）

この順番を守るだけで、沈黙を減らし、自然な会話のテンポを作ることができます。

### 【ウォームアップ話題：低リスク4本柱】

- ・ 移動／アクセス：「今日はここまで来やすかったですか？」
- ・ 飲食／カフェ：「おすすめのお店とか、よく行かれるところってありますか？」
- ・ 休日の使い方：「お休みの日って、どんなふうに過ごすのが好きですか？」
- ・ 地元・出身：「ご出身はどちらですか？帰省はよくされますか？」

### 【共感スイッチ：評価NG / 共感OKの具体表現】

- ・ 「静かなカフェ、落ち着けて良いですね」
- ・ 「混んでる場所、僕もすぐ疲れます」
- ・ 「店選びの基準、合理的で参考になります」

### 【深掘りの型：具体化・比較・言い換え】

- ・ 具体化：「お気に入りを1軒だけ挙げるならどこですか？」
- ・ 比較：「静かなお店と賑やかな店、どちらが多いですか？」
- ・ 言い換え：「つまり、照明が暗めだと落ち着く、という感じですか？」

### 【沈黙しそうな瞬間の“救済リアクション”】

- ・ 言い換え — 受け止めて空気を保つ：「つまり、落ち着けるお店が好きなんですね」
- ・ 具体化 — 焦点を軽く絞って話を戻す：「ひとつだけ挙げるとしたらどこですか？」
- ・ 比較 — 選択肢を与えてテンポを戻す：「静かな店と賑やかな店、どっち派ですか？」

### 【ミニ辞書：共感フレーズ12】

- ほっとしますよね
- 落ち着きますよね
- わかります、その感じ
- いい時間ですね
- それ、うれしいですよ
- 合理的ですね
- 参考になります
- 試してみたいです
- タイミング難しいですよ
- 人混れは体力使いますよね
- 無理ない範囲でいきたいですよ
- いい雰囲気ですね

Point：多くの話題を準備するより、1～2テーマで型（QED）を回すだけで十分。

共感は短く・評価しない。沈黙前に“救済リアクション”を差し込むだけでテンポは戻せます。

Produced by ハッピーコネクト