

# 初デート「話題の設計図」― 会話を“立体化”するシート

## タイトル

初デートで沈黙しない：話題を“立体化”する設計図  
(今・過去・未来を「1つの話題」に混ぜる)

## このシートの狙い

初デートで会話が止まるのは、話題が少ないからではなく、1つの話題が“点”で終わるからです。

同じ話題でも、角度を少し変えるだけで、会話は自然に続きます。

## 立体化の基本

1つの話題を、次の3方向に軽く振るだけです。

- 今(現在)：今どうしてる？最近は？
- 過去：きっかけは？昔から？背景は？
- 未来：今度は？これからは？一緒にやるなら？

重要：「今の話題の時間」「過去の話題の時間」ではありません。  
1つの話題の中に、自然に混ぜます。

## 例(休日＝買い物)

「休日は何してるんですか？」

→「買い物かな」(今)

→「どんなお店に行くことが多いんですか？」(今)

→「昔からそういうの好きなんですか？」(過去)

→「今度おすすめ教えてください」(未来)

# ワンストローク設計テンプレ(話題1つを“立体化”する)

## 使い方

今日のデートで使う話題を3つ決めて、各話題に「今・過去・未来」の小さい問いを1つずつ用意します。

(全部使わなくてOK。使えそうな順に出すだけで会話が安定します)

---

話題①: \_\_\_\_\_ (例: 休日／仕事／食べ物)

- \*\*今(現在)\*\*の一言: \_\_\_\_\_
- \*\*過去(背景)\*\*の一言: \_\_\_\_\_
- \*\*未来(次)\*\*の一言: \_\_\_\_\_

---

話題②: \_\_\_\_\_ (例: 趣味／住んでるエリア)

- \*\*今(現在)\*\*の一言: \_\_\_\_\_
- \*\*過去(背景)\*\*の一言: \_\_\_\_\_
- \*\*未来(次)\*\*の一言: \_\_\_\_\_

---

話題③: \_\_\_\_\_ (例: 最近ハマってること)

- \*\*今(現在)\*\*の一言: \_\_\_\_\_
- \*\*過去(背景)\*\*の一言: \_\_\_\_\_
- \*\*未来(次)\*\*の一言: \_\_\_\_\_

---

## “未来”は重くしない(コツ)

未来＝告白や約束ではなく、「また話したい」「今度教えて」レベルの軽い布石で十分。

---

## 展開が止まらない「QED」+切替フレーズ(ワンストローク補助)

### QED(質問→共感→深堀)

ワンストロークを自然に伸ばすための補助輪です。

- Q: 質問(入口)
- E: 共感(受け止めの一言)
- D: 深堀(具体化 or 角度変更)

例(カフェ)

Q:「この辺よく来るんですか？」

E:「初めてなんですね。落ち着いてていいですね」

D:「普段はどんな場所が多いんですか？」(今の具体化)

### 沈黙の扱い

沈黙を消すのではなく、切替の合図にします。

切替フレーズ(3つ持つ)

- 「そういえば——」
- 「ちょっと話変わるんですが」
- 「今の話で思い出したんですけど」

切替先は“角度変更”でOK

(話題を変える必要はない)

- 同じ話題のまま: 今→過去に振る／今→未来に振る
  - それでも詰まったら: 別話題へ(2ページ目へ)
-

## 失敗パターン→即修正（ワンストローク視点）

よくある4つのズレ（原因は“性格”ではなく“設計”）

- ① 質問ループ（質問→回答で止まる）  
→ 修正：E（共感）を挟んで、Dで角度変更（今→過去／今→未来）
- ② 盛り上げようとして話題を増やしすぎる  
→ 修正：話題は増やさず、同じ話題を立体化する（今・過去・未来）
- ③ 何も設計せず沈黙で焦る  
→ 修正：切替フレーズ→「角度変更」へ
- ④ インタビュー化（経歴確認に戻る）  
→ 修正：スペックではなくエピソードに寄せる  
「きっかけ」「印象に残った話」「それでどう感じた？」

デート後の1分振り返り（次回がラクになる）

- 今日、話題が“点で止まった”のはどこ？ \_\_\_\_\_
- 次は「今→過去」「今→未来」どっちを足す？ \_\_\_\_\_
- 使えた切替フレーズは？ \_\_\_\_\_