

45分  
で学べる

言葉で損をしない

言い  
換え

# 好かれる 言葉の選び方



モヤモヤ

言葉



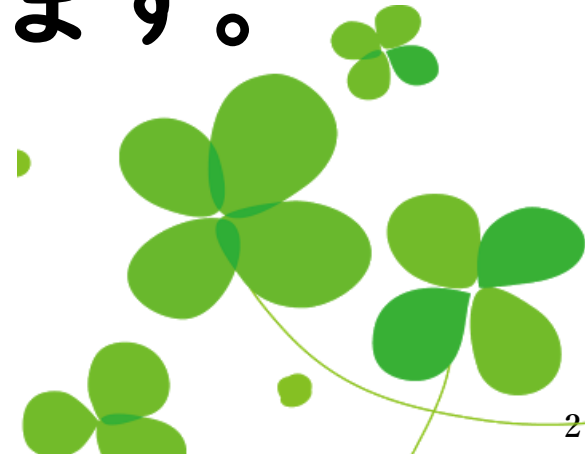
好かれる

言葉



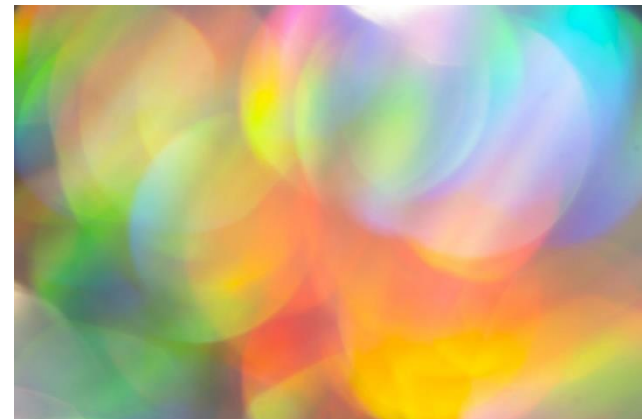
# お願い

- 対話を通じた双方向講座です。
- お互いに興味、関心を持って、  
明るいうりアクションで、  
参加してもらえると嬉しいです。
- 資料は、終了後に配布します。



# 自己紹介をお願いします

1. 参加地域
2. 呼ばれたい名前
3. 講座で学びたいこと



# おかじ〜(岡島 つよし)

ほめる達人検定1級・日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー

人間恐怖症で**33年間友達ゼロ**



自己紹介で言葉が出なかった時

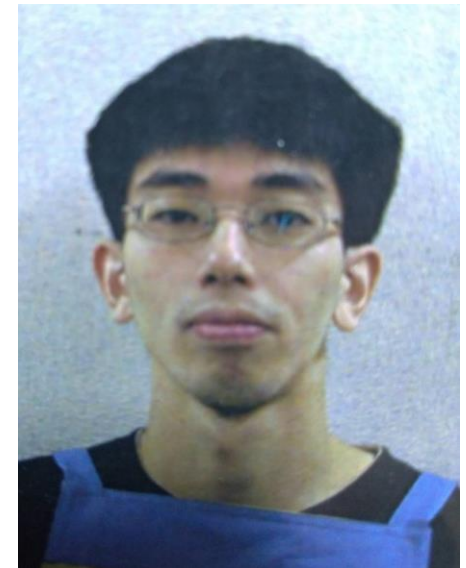
「よく頑張ったね」

と言ってもらった一言で

**負のスパイラルを脱出**



一人ひとりの**存在価値**を伝える  
をモットーに活動の幅を拡大中



# 好かれる言い換え3選

①. 「ごめんね」を「ありがとう」に

※「ごめんね」は相手に考えさせる言葉。

手伝わせて**ごめんね**

「手伝ってくれて**ありがとう**。助かったよ」



# 好かれる言い換え3選

愚痴を言ってごめんね

→ 「愚痴を聴いてくれてありがとう。おかげで…」

説明不足でごめんね

→ 「わからないことを聞いてくれてありがとう」



# 好かれる言い換え3選

②. 「大丈夫？」は「良かったら～します」に

※困っていても「大丈夫じゃない」と言いにくい。  
不安になったり、信頼されていない  
と感じやすい言葉です。

1人でそれできる？大丈夫？

→「良かったら、手伝うよ」

「困った時は、いつでも声を掛けてね」



# 好かれる言い換え3選

顔色悪そうだけど大丈夫？

→ 「良かったら、ソファで休みませんか」

質問とか大丈夫？

→ 「良かったら、質問の時間をお取りします」





# 好かれる言い換え3選

※ 「～で大丈夫です」 も要注意

AかBか希望を訊かれた時に、  
「Aで大丈夫です」と答えると、  
相手には仕方なく選んだ印象  
を与えてしまいます。

→ 「Aが嬉しいです」

→ 「ぜひ Aをお願いします」



# 好かれる言い換え3選

③. 「～できない」を「～できる」に  
17時までに来ないと手続き**できません**。

→ 「17時までに来てもらえると  
**手続きできます**」



# 好かれる言い換え3選

もっと勉強しないと志望校に**入れないよ**！

→ 「勉強を頑張ったら  
志望校合格に**近づけるよ**」

苦手な野菜を残したら**病気になるよ**！

→ 「お肉も野菜も食べたら、  
もっと**健康になれるよ**」



# 好かれる言い換え3選

- ①. 「ごめんね」 → 「ありがとう」
- ②. 「大丈夫？」 → 「良かったら～します」
- ③. 「～できない」 → 「～できる」



# 人の基本的な心理

- ①. 相手に気持ちをわかってもらいたい
- ②. 納得したい
- ③. その他大勢と一緒にされたくない

人は**自分に一番興味**があります。



# ①.相手に気持ちをわかってもらいたい

先走りして**決めつけない**

今週からテレワークなんだ。

△「通勤時間が無くなって良かったね」

→○「テレワーク始まるんだ」

飲食店Aに行ってきました。

△「あそこの料理って微妙ですよね」

→○「Aのお店どうだった？」

## ②.納得したい

「なぜ？」 「どうして？」

「何が？」 を**具体的に**。



・ 「～さん、**素敵**ですね」

→ 「爽やかな笑顔に目を奪われました」

「積極的に挨拶されてて素敵です」

「メモを取って熱心に学ぶ姿を尊敬します」



## ②.納得したい

- 「今日のスピーチ **良かったよ**」

→ 「起承転結がまとまっていて良かったよ」

「自信が伝わってきて良かったよ」

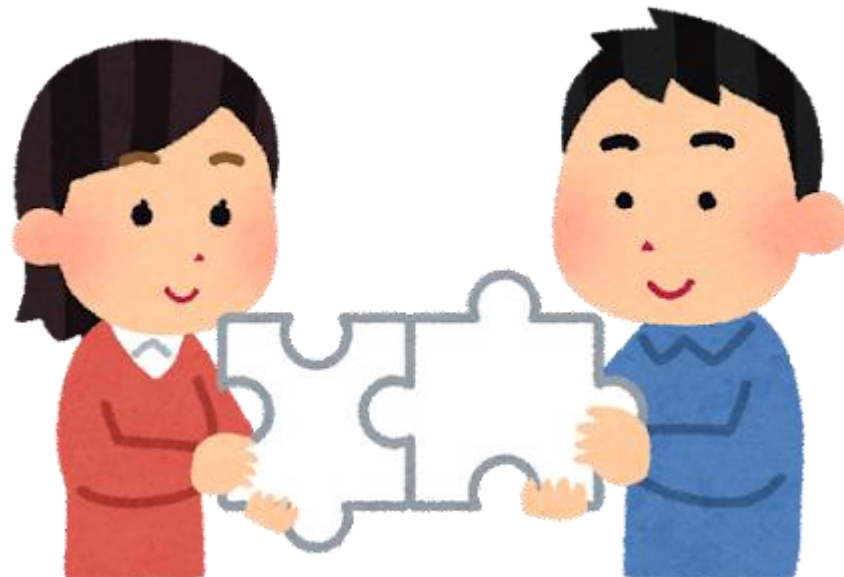
「メリハリがあって最後まで楽しく聴けたよ」



### ③.その他大勢と一緒にされたくない

その人**個人に焦点**を当てる

- ・「**女の人だから**気が利きますね」  
→「～さんの細かい気配りに感動しました」



### ③.その他大勢と一緒にされたくない

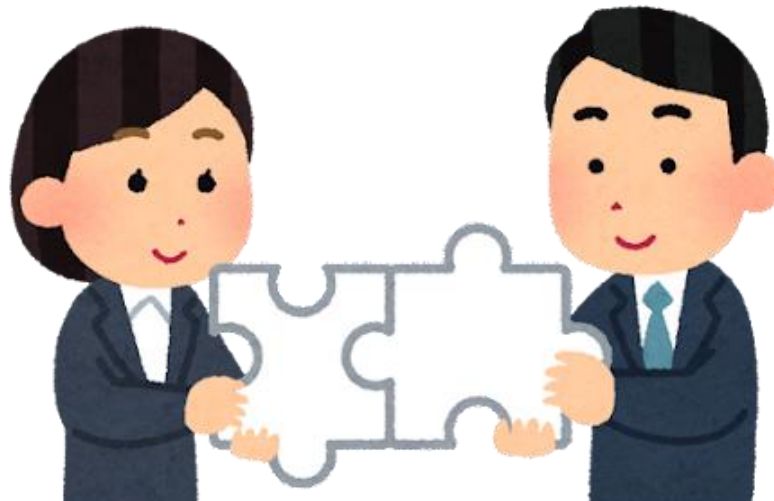
- 「**あなたも**頑張ってるのね」

（「も」に含みがある）

→ 「残業が続く中で毎日ご苦労さま」

- 「**誰でも**そういう悩みはあるもんだよ」

→ 「今、～の悩みに立ち向かってるんだね」



- ・ 前提はフラットにする

△ 「明日から天気が崩れそうで  
気持ちも滅入りますよね」

→ 「雨が続きそうですが、  
週末はどう過ごされますか？」



# 挨拶

- 「私のこと覚えてますか」など、試す言葉に注意  
→ 「先日、～でお世話になった〇〇です」
- 別れ際の「また機会があれば」は、  
消極性が伝わる言葉。  
→ 「～にランチに行きませんか」  
「また絶対に参加します」  
「またお話ししましょう」



# 言い換えてほめる

- 人の意見に耳を傾けない  
→ 信念が強い・意志が固い
- 気が小さい  
→ 謙虚・慎重・周りのことを考えている
- 細かいことを気にする  
→ 几帳面・繊細
- コロコロ意見を変える  
→ 柔軟・臨機応変



# 気遣いの言い換え

- ・必要以上に卑下しない

「つまらないものですが」

→「お気持ちばかりですが」「～の名産です」

「私が手伝ったところで」

→「私にできることを全力で手伝います」

「コミュニケーションが苦手です」

→「コミュカを上げようと頑張ってます」



# 反対意見

- ・メールはなるべく避ける

受け止める

「間違ってると思う」

→「～だと考えてるのですね」

デメリット  
を具体的に

「それは良くないよ」

→「～の理由でお薦めできないんだ」

希望をソフト  
に伝える

「～すべきだよ」

→「～してもらえたら助かるよ」

# 反対意見

受け止める

デメリット  
を具体的に

希望をソフト  
に伝える

非効率な仕事のやり方をしている部下

今、A君は～のやり方をしてるんだね。

そのやり方は、

～の面で問題があるんだ。

～なメリットがある～のやり方で  
仕事をしてくれたら助かるよ。

# 叱る時

- ・成長を促すために叱る意識を持つ
- ・過去を紐づけない

×「いつも～」 「前も～だった」



- ・相手より、**相手の行動**に焦点を当てる

×「どうして、あなたはお店の中で走り回るの！」

→「お店の中で走り回ると、～になるからやめようね」

- ・ポジティブ(激励や感謝)で締める

「元気があるのはいいこと。公園で遊ぼうね」

「次に期待してるよ」 「最後まで聞いてくれてありがとう」

# 断わる時

(例)

急ぎで仕事を手伝ってくれないか。

× 「自分の仕事があって無理です！」

感謝・肯定

納得できる  
理由(主語は私)

代替案・選択  
肢・気遣い

お急ぎの仕事を抱えられているのです  
ね。手伝いたいのですが、私もAとBの  
2つの仕事を抱えていて手一杯です。

明日の午前中でも良ければ手伝えます  
が、いかがでしょうか。

# 断る時

(例)

Aの講座を明日開催してください。

×「明日なんて急に無理です！」

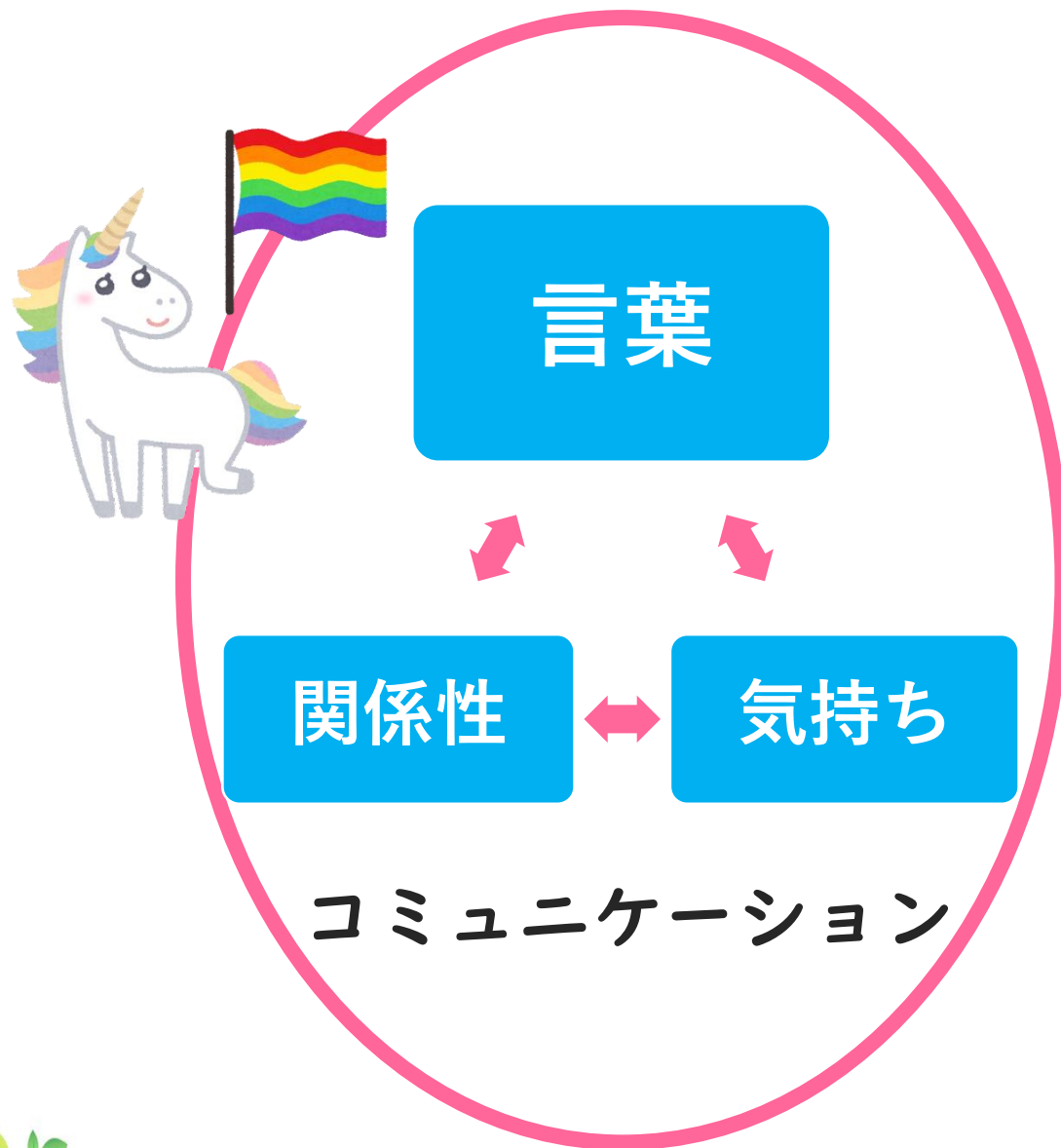
感謝・肯定

納得できる  
理由(主語は私)

代替案・選択  
肢・気遣い

リクエストありがとうございます。  
あいにく、明日は既に予定が埋まっています。来月のAとBの日であれば承れます。良ければ、どちらかで選んでもらえますか。

# 三位一体の関係性



# 振り返り

- ①. 「ごめんね」 → 「ありがとう」
- ②. 「大丈夫？」 → 「良かったら～します」
- ③. 「～できない」 → 「～できる」

人は自分に一番興味がある。

- ①. 先走りせず気持ちを確認する
- ②. 具体的に伝える
- ③. 個人に焦点を当てる





# 振り返り

挨拶→前提はフラットに。

試す & 消極的な言葉に注意。

言い換えてほめる→短所の奥は長所。

気遣い→自分を下げない。

反対意見→まずは肯定。自分の意見は最後。

叱る時→相手を責めず、相手の行動に焦点を当てる。

断わる時→ポジティブサンドイッチで伝える。



# 講座を受けて

①. どんな学びがありましたか？

②. 今日から実践したいこと

本日はありがとうございました。



学びを振り返りアウトプットすると、  
記憶に定着しやすくなります。

良ければ、レビューをご記入いただけたら嬉しいです。

自分も相手も **幸せ** になる  
コミュニケーション

好かれる話し方

モノの見方が変わる

**ほめトレ**

やる気 自信UP

焦りを手放す

自己肯定感UP



つい **謙遜** しちゃう人へ  
人間関係が激変する  
**言葉の受け取り方**

自己肯定感UP

大切な人と心が通う

気持ちに共感

行動意欲を生み出す

**傾聴** の心得

信頼関係の築き方

**5ステップ** で学べる

敷居が低い 少人数制

人見知り 克服

会話の 続け方

伝え方のコツ

**コミュニケーション**  
**トレーニング講座**

自分らしい 生き方

**マンツーマン**

自分に贈るラブレター

**なりたい自分に近づく**

やりたいこと × 得意  
も見つかる  
質問ワーク

自信が出る

逆境に 強くなる

自分も相手も 満たされる

心の ゆとり

**感謝力** の高め方

当たり前に 疑いを持つ