

# 言い換え力を高める

「事実が変わらないかもしれないけれども、  
自分が捉え方を変えれば、自分の受け取り方や反応  
が変わります。事実の捉え方を変えれば、  
自分の行動が変わります。」

## 困った問題の言い換えリスト

コメント	ポジティブに言い換え	コメント	ポジティブに言い換え
食べ物の好き嫌が多い	こだわりがある	デブ	貫禄がある
「ああ」しか言わない	穏やかな人	老けた	風格がある
ありがとうを言わない	照れ屋	へらへらしている	愛想がいい
マザコン	母親思い	ぼーっとしている	癒される
帰りが遅い	働き者	ムダに明るい	太陽のよう
頑固で融通がきかない	ブレない	食事にうるさい	グルメ
理屈っぽい	理論好き	掃除にうるさい	きれいな好き
すぐ忘れる	おおらか	趣味に夢中	ストレス解消がうまい
いばっている	男らしい	毎晩飲んでいる	気分転換が上手
細かい	気がつく	ぶち切れる	情熱的
ケチ	しっかり者	飽きっぽい	好奇心が豊か
子どもっぽい	かわいい	計画性がない	臨機応変
優柔不断	慎重	元気が無い	落ち着いている
いつもゴロゴロしている	お金がかからない	人付き合いが悪い	自分の世界を持つ

②「すぐ忘れ  
められない」  
がすぐには決  
められない」  
①「物事は前  
向きに捉えることができた  
と話してくれました。」

（1）困った状  
況を言い換  
える  
4人程度の  
グループにな  
って、困った状  
況をメモに書  
いて発表をし  
ていきます。例  
えば、①「物事  
がすぐには決  
められない」  
②「すぐ忘れ  
められない」  
がすぐには決  
められない」  
①「物事は前  
向きに捉えることができた  
と話してくれました。」



ふじさき・としろう  
（株）パートナーズリンク代表取締役社長。大阪市立大学経済学部卒業後、大手流通チェーン企業に入社。準大手パチンコホール企業で総括SV、営業企画室長、経営計画部長を経て独立。人事コンサルタントとして社員教育・リスク回避型就業規則作成・クレド作成コンサルティング、評価制度の構築などを行っている。

（2）良い状況を言い換える  
同じく4人程度のグループ  
になって、今度は良い状況を  
さらにパワーアップして言い  
換える実習をします。良い状  
況をメモに書いて発表して、  
これらを皆で話し合いなが  
ら、パワーアップして言い換  
えるのです。例えば、①「確  
実に仕事をしてくる」↓「君に  
仕事を頼んで良かった」②  
「姿勢がいいね」↓「姿勢が美  
しい」③「良いことがあっ  
た」↓「夢みたいながあっ  
た」④「信頼しています」↓  
「尊敬しています」⑤「好感  
を持っています」↓「あなたに  
出会えて幸せです」。

言い換えが難しいければ、「最  
高」もしくは「素晴らしい」を  
くっつけて表現すると、簡単  
にパワーアップした言い換え  
になります。例えば、「美味し  
い」↓「最高に美味しい」とい  
う具合です。  
良いことの言い換えは、少  
しオーバー気味に、大きな声  
で少し高めめのトーンで言う  
と気持ち伝わってきます。  
\*  
結局は、どのような状況で  
も、自分の捉え方しだいで  
柔軟な思考や態度が大切で  
す。換える能力が高い人がい  
ると、会社も家庭も明るくな  
ります。