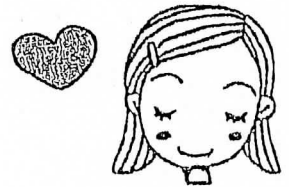


言葉を意識してみませんか


気持ちがプラスになる言い換え

- 「～のせいで」 → 「～のおかげで」
「これはおいしいね」 → 「これもおいしいね」
「どれでもいい」 → 「どれもいいね」
「これでいい」 → 「これがいい」
「～してあげようか」 → 「～させてもらえる」
「もう時間がない」 → 「まだ☆分ある」
「(夏は)嫌い」 → 「(冬のほうが)もっと好き」
「今忙しい」 → 「もう少し後なら時間がとれます」
「～しなくてははいけない」 → 「～しようと思ってる」
「やってみるけど難しそうね」 → 「難しそうだけどやってみるね」
「すみません」 → 「ありがとう」




わたしたちが使う「言葉」は人の心を変える、そんな力を持っています。言葉は人を幸せにしたり、悲しい気持ちにさせたりします。言葉を意識して使いたいものです。ぜひ日頃から「プラスの言葉」を使うことを習慣にしませんか？人に投げかけた言葉はめぐりめぐって自分に返ってくるようです。

「だるい。だるい。だるい。だるい。だるい。だるい」

今5回言ってみただけなのに気分が  ダウン！

同じ時間を過ごすなら気分は明るくなるほうがいいよね。

ためしに元気になる（元気でなくても）言葉を言ってみよう。

「楽しい。楽しい。楽しい。楽しい。楽しい・・・」  気分UPしてくるよ！

コミュニケーションの第一歩は、まず相手の話を聴くことから始まります。

聴き上手レベルアップのために

- ★ ひやかしたり、ばかにしたり、途中で否定したりしない
自分と違う考え方をすぐに否定したり、ばかにしていたら、自分が成長するチャンスを逃すかもしれません。
- ★ 違う意見を持ていい
みんな自分の意見を持つ権利があります。ちゃんと相手の話を聴いてから「私はこう思う」と自分の考えを伝えましょう。黙っているのも自由です。
- ★ 相手の意見のいいところを見つける
自分だけが、相手だけが100%正しい、なんてことはないのです。誰からも学ぶべきことがあります。
- ★ 話をしてくれたことに感謝する
自分と違う意見を聴かせてくれたことに感謝の気持ちを持ちましょう。