

アンドウ サオリ フリーアナウンサー、マナー講師、女優。フリーランスでテレビ番組や大手企業のCM、イベント等の案件を受注し、15年以上続ける。最近ではその経験をいかし、企業や個人からマナーやプレゼン力アップの研修依頼も増えている。



安堂サオリの

好かれる人になるための

印象アップ術

第5回

言葉使いを変えるだけで、性格が変わる？

普段何気なく発している言葉が、自分の人生を変えるかもしれない……こんなことを考えたことはありませんか？

当たり前のように使っている言葉が行動に反映され、人生にも影響を与える可能性があるのです。

「言葉^{ことば}霊」という言葉があるように、古くから日本では、言葉には不思議な力が宿っていると信じられてきました。

言葉は声に出すことで力を発揮し、よくも悪くも自分や他人の心や考え方に何らかの影響を与えているそうです。

日々生活するなかで、深く考えずに口からこぼれる言葉を思い返してみてください。どんな言葉を口にしていますか？

無意識のうちにネガティブな言葉を使っていますか？

予想外の出来事が起こって感情が高ぶったとき、疲れたときなどは、どうしてもネガティブな言葉が出てしまいがちです。

それがいつの間にか癖になっている人もいるかもしれません。

そんなときこそ、ネガティブな言葉をポジティブな言葉にうまく変換して使ってみてはいかがでしょうか。

たとえば、

◆「疲れた」

↓「今日も1日頑張った」

◆「安物」

↓「お手頃価格」「コスパがよい」

◆「いい加減」

↓「おおらか」

◆「わざわざ」

↓「極力使わない」

といったように。

つい口にしてしまうネガティブな言葉を少しでも言い換えてみましょう。

人にも自分にもやさしい表現を使うことで、場の雰囲気もやわらかくなりますし、相手に与える印象もよくなっていくでしょう。

ポジティブな人は、基本的に思考も前向きです。

ネガティブ思考の人は、使う言葉を言い換えるだけでポジティブ思考へと改善することも期待できます。

最初は意識しないと難しいかもしれませんが、慣れるとポジティブな言葉が出てくるようになってきます。慣れるまで意識して使うことが必要です。

言葉の力と同様に、思い込むという行為には、自分の力を引き出す効果があると言われています。心理学の理論で「予言の自己実現」というものがあります。

スポーツや試験前に「できる！」と思って挑むことで一層努力するようになり、よりよい結果を出せる確率が高まります。

言葉には自分の意識と行動、そして、人生をも変える力が宿っているのです。

世界的に有名なマザー・テレサの名言です。

「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。

行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。

性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」

言葉を変えるだけで、印象アップのみならず、人生が変わると言っても大げさではありません。ぜひとも、今日から意識して使ってみてください。