



読者の皆さま、こんにちは！ ゆうきゆうです。  
さて、どんなに平和主義の方であっても、真剣に働いていればたまには周囲の人と衝突することもありますよね。今回は、衝突した後も気まずくならないための心理テクニックをご紹介します。

ある心理学の調査によれば、「ケンカをしても仲直りが上手なカップル」は、プラスの言葉とマイナスの言葉が「5対1」で交わされています。一方、プラスの言葉が少ない・マイナスの言葉が多いカップルは、ケンカをしたときになかなか仲直りができず、関係が壊れることも多くなっていました。

この調査から分かるのは、マイナスの言葉の方が強い、ということですね。プラスの言葉は、自分が思ったほど相手には届かないもの。しかし、マイナスの言葉は違います。5回言われたら、5回とも余すところなく痛いはず。イヤな意味で百発百中。だからこそ関係を保つには「マ

# 同僚と気まずくなったらどうする？

ちよつとした意見の違いから、最近、同僚と気まずい雰囲気です。一緒に仕事をしないとイケないのに気が重いです。



プラスの言葉は  
マイナスの5倍！

## 今回の対策

♡  
マイナスの言葉の5倍は  
プラスの言葉を掛けよう

♡  
周囲の人に優しくするためにも、  
自分にポジティブな言葉を

イナスの5倍はプラスの言葉を掛けてやれ」ということなのです。  
このプラスというのは、「ほめる」以外に「お礼を言う」「笑顔」「おいしいお茶」「甘いお菓子」など、何でも構いません。とにかく1つのキツいことを言いたかったら、その前に5つのプラスをあげること。もちろん5個がムリなら、3個でも2個でも、1個でも構いません。間違ってもマイナスだけはダメ。そのことをどうか覚えておいてください。  
さらにこれ、自分自身に関しても同じことが言えます。つらいとき、自分のことを責めてしまうこともあるでしょう。「オレは何てダメなやつなんだ」「私ってバカじゃない？」などなど...  
しかし、です。これではやはり「ネガティブな言葉の単独攻撃」です。自分を罰して反省しような気持ちになれるかもしれませんが、5倍のポジティブな言葉をセットにしないと、心を疲れさせて改められずに終わりになってしまいます。マイナスだけで自分を戒めるのではなく、プラスをセットに。反省した気分に入るために自分をイジメないでください。  
他人に優しくなるためにも自分に優しく！ 自分に優しいことは単に甘やかすことではなく、周囲の人のためにも必要なんです。