



言い換えの方程式

Vol. 1 発信力を高める言い換え

～言いたいことを伝えよう～

- 3 はじめに
- 6 学習の進め方

第1章 好印象を与える自己紹介

- 8 Phrase 1 相手に興味を持ってもらえれば、自己紹介はうまくいく
- 10 Phrase 2 短所や欠点はポジティブな言葉を使ってカバーする
- 12 Phrase 3 個性が伝わる自己紹介で強く印象付ける
- 14 Phrase 4 頼りになると思わせる「やる気」の見せ方
- 16 WORK 01
- 18 Column 01 元気な声や笑顔で、言い換えはさらに効果的に

第2章 つながりを深めるためのアプローチ

- 20 Phrase 5 相手を動かす誘いかけの言葉
- 22 Phrase 6 相手のモチベーションをアップさせる頼み方
- 24 Phrase 7 感謝の気持ちをしっかり伝える多様な表現
- 26 Phrase 8 誠意が伝わる謝罪で相手の気持ちを和らげる
- 28 WORK 02
- 30 Column 02 感謝と謝罪のフォーマルな表現を覚えよう

第3章 自分の考えを伝える

- 32 Phrase 9 正しい理解が得られるように情報を伝達する
- 34 Phrase 10 相手を尊重しながら自分の意見を主張する
- 36 Phrase 11 感情的にならずに客観的な批評をする
- 38 Phrase 12 相手の心が動くような「おすすめ」をする
- 40 WORK 03
- 42 Column 03 建設的に意見を述べる「DESC法」

第4章 言いにくいことを言う

- 44 Phrase 13 角を立てずに「NO」の意思表示をする
- 46 Phrase 14 相手が納得できるように注意する
- 48 Phrase 15 プライドを傷つけずに思い違いを指摘する
- 50 Phrase 16 確実に結果を出してもらうように催促する
- 52 WORK 04
- 54 Column 04 会話をスムーズに進める「クッション言葉」

第5章 コミュニケーションツールの使い分け

- 56 Phrase 17 行き違いのムダを防ぐ電話での言い換え
- 58 Phrase 18 メールやチャットで好感度をアップさせる
- 60 Phrase 19 不特定多数が見るSNSには細心の注意を
- 62 Phrase 20 好印象につなげるビデオ通話での言い換え
- 64 WORK 05
- 66 Column 05 相手の存在を認める「ストローク」
- 67 WORK 解答

学習の進め方

1

学習のスケジュールを立てる

学習を始める前に、講座全体の学習スケジュールを考え、決めておきましょう。必要に応じて、メモを取ったり、思い付いたことを書き留めたりするとよいでしょう。



2

学習を進める

まず、テキストを読み、重要だと思った箇所には下線を引くなどしましょう。さまざまなケースを自分の場合に置き換えてみて、本質を考え、理解し、応用するステップを踏んでいきます。

また、今は必要でないと思えるようなことでも、いつか役立つことがあるので、広い視野でテキストを読みましょう。

各章のPhraseを学ぶページのあとにWORKがあります。その章で学習したことを思い出しながら、問題を解いてください。答えと解答例は巻末にあります。



3

課題を提出する

学習が終了したら、課題に取り組みます。初めは、テキストを見ずに取り組んでみましょう。わからない部分については、テキストを読み返しながら、解答を記入します。すべてに解答が終わったら、期日までに提出してください。



第1章

好印象を与える自己紹介

初めて会う人の前に出ると緊張してしまうのはよくあることです。でも、自分の持ち味を發揮できないと、せっかく自己紹介をしても相手に印象付けることはできません。たとえ短い時間でも、ポイントを押さえた言い換えひとつで、ぐんとあなたの印象がアップします。面接や取引先との初顔合わせなどビジネスの場はもちろん、婚活パーティーなどでも相手にアピールできる自己紹介の言い換えを覚えておけば、決して損はありません。

Phrase

1

相手に興味を持ってもらえれば、
自己紹介はうまくいく

Not Good!



TOEICは900点です。学生時代には、英語のスピーチコンテストで優勝しました

こう言えばイメージUP!



GOOD!

英語の勉強を頑張っています。
いろいろな国の人と話せるようになりたいです

サークル活動に初めて参加したAさん。はりきって自己紹介をしたら自慢話だと受け取られ反感を買ってしまったようです。そこで、自分の気持ちや姿勢が伝わるように言い換えてみました。

幹事：新しいメンバーのAさんを紹介します。

Aさん：Aです。よろしくお願いします。

幹事：Aさんの趣味や特技は何ですか？

Aさん：英語の勉強を頑張っています。いろいろな国の人と話せるようになりたいです。

Key Point

- 1 結果や実績ではなく、自分の人となり伝わる表現を工夫する
- 2 相手の興味を引きそうなポイントをアピールする

初対面の相手には、まず興味を持ってもらおう

自分のいいところをアピールしようとしたら「自慢話」「マウンティング」と受け取られた……。これでは第一印象が最悪になってしまいかねません。マウンティングとは相手の上に馬乗りになる行為のこと。サルの社会ではマウンティングによって上下関係が決まることが知られていますが、人間関係においても相手の優位に立とうとする言動を示す表現として、たびたび使われています。

初対面の相手には、誰でも身構えるものです。言葉の選び方をひとつ間違えると、先方は「見下された」と誤解し、話が進まなくなってしまいます。こちらは単なる事実を伝えたつもりでも、何が相手を刺激するポイントになるかはわかりません。とくに学歴や資格、勤務先や居住地などは、能力や経済力をひけらかしていると受け取られることもありますから、よく知らない相手には固有名詞や具体的な情報を出さないほうが無難です。

自己紹介のポイントは好印象を持ってもらうことです。「面白そうな人だ」「仲良くなりたい」と感じさせるには、相手が興味を持ちそうなことや相手のメリットになりそうなことを伝えたほうがうまくいきます。「TOEICは900点」という結果を伝えるのではなく、「英語を勉強している」という姿勢を伝えたほうが、努力家だという人となり伝わります。さらに「いろいろな人と話したい」という意思を見せれば、「付き合いがよさそうだ」と相手に感じてもらうことができるでしょう。

最初のハードルを越えてもっと親しくなれば、プライベートな情報交換もできるはずです。まずは様子を見ながら相手との距離を縮めていきましょう。

類似の言い換え

夏はサーフィン、冬はスノーボード、ゴルフも好きでスコアは……

➡ **体を動かすのが好きで、スポーツはなんでもやります**

代々医者の家系ですが、自分はまったく違う〇〇大学に進みました

➡ **子どものころから〇〇が好きで、大学では〇〇を専攻しました**

友だちが多くて、休みの日は必ず遊びに誘われます

➡ **人見知りしないタイプなので、みなさんと早く仲よくなりたいです**

Phrase
2短所や欠点はポジティブな
言葉を使ってカバーする

Not Good!



不器用なので、細かい作業は苦手なんですよね

こう言えばイメージUP!



GOOD!



不器用なので時間がかかるかもしれませんが、ご指導をお願いします

子ども向けイベントにボランティアで参加したBさん。リーダーから紙工作を手伝うよう指示されましたが、手先を使う作業は大の苦手。うまく作業を進めるにはどうすればいいでしょうか。

リーダー：Bさん、折り紙を折ってもらえますか？

Bさん：不器用なので時間がかかるかもしれませんが、やり方を覚えたいので教えてください。

リーダー：わかりました。それでは一緒に始めましょう。

Key Point

- 1 苦手意識だけを伝えると相手にネガティブな印象を与える
- 2 前向きな言葉で、積極的な意思を伝えよう

苦手なことを説明するより、相手に教えを請う

苦手なものや不得意なことは誰にでもあります。親しくない相手にそれを伝えるのはハードルが高いものです。見栄を張って「できます」と言えば、あとで困るのは自分自身。かといって、正直に「できません」と言ってしまうと、相手にマイナスイメージを与えかねません。自分の短所を伝えながら、気持ちよく受け入れてもらえる言い方をするには、どのような工夫が必要でしょうか。

コミュニケーションを取るときの基本として、相手の欠点をあげつらうことはしないものです。同じように、自分の欠点もわざわざ目立たせることはありません。「こういうことは苦手です」「いつもうまくいなくて」のようなネガティブな表現は、相手に消極的で自信がないイメージを与え、「やる気がなさそうだ」と思われたり、周囲を拒絶していると誤解されたりします。場合によっては「大したことがないな」とあなたを見下す人もいるかもしれません。スタートラインでマイナスポイントが付いてしまうと、挽回するのは大変です。

自分の短所を伝えるときは、それを上回るポジティブな言葉を添えましょう。「いい機会なので、ぜひやってみたい」など、前向きな意欲を示すと、あなたの印象ががらりと変わります。さらに「教えてください」と頼み込めば、言われたほうも悪い気はしないはず。初心者に対して親切に手ほどきをしてくれるでしょう。

それほど苦手ではないことも、謙遜のつもりで「自分はまだまだです」と口にすれば、相手が言葉通りに受け取る場合もあります。謙遜も度が過ぎれば嫌みに思われます。客観的な自己評価を心がけ、自分の意思をしっかりと伝えられれば、面接の場などにも自信を持って臨めます。

類似の言い換え

いろいろなことに手を出しては、どれも長続きしないんです

➡ いろいろなことに**関心があり、まずはなんでもやってみるほうです**

臆病な性格で、新しいものにはなかなか手が出せません

➡ **物事に対して慎重で、準備に人一倍時間をかけます**

早とちりで、うっかりミスが多いのが、自分の欠点です

➡ **ミスのないよう気を付けますので、間違いがあれば指摘してください**

Phrase

3

個性が伝わる自己紹介で
強く印象付ける

Not Good!



休みの日は映画を見ることが多いです

こう言えばイメージUP!



GOOD!



アクション映画が好きで、一番好きな作品は〇〇です

英会話のレッスンに初参加したCさん。趣味を聞かれて「音楽鑑賞です」と答えたものの、とくに誰からも反応がありません。会話が弾むきっかけをつくるには、もうひとひねりする必要があります。

講師：Cさんの趣味は何ですか？

Cさん：K-POPをよく聴きます。〇〇というアーティストのファンです。

講師：私もです。気が合いますね。

Key Point

- 1 具体的な事柄を紹介すると相手がイメージしやすい
- 2 ストーリー仕立てにするとより強く印象付けられる

具体的な情景が思い浮かぶような話をする

読書や映画、音楽鑑賞は趣味の代表ともいえるものですが、それだけではむしろ平凡に思われがちです。相手に顔と名前を覚えてもらうには、あなたの個性が前面に出るようにひと工夫しましょう。たとえば映画なら好きな作品や俳優、監督など、何かひとつでも名前を挙げると具体的なイメージが伝わり、相手との会話が弾みやすくなります。あるいは「年間100本は見ます」などの特徴的な行動も、並々ならぬファンだというインパクトを与えるでしょう。

気を付けたいのは、どんな場合も否定的な表現を避けることです。「邦画はあまり見ません」「大作は好きではない」といったネガティブな発言は、初対面の相手にマイナスイメージを与えます。もしそれが相手の好きなものなら、気分を害してしまう恐れもあります。嫌いなものについての話題は避け、自分の好きなものを前向きに紹介しましょう。

さらに一歩踏み込んで、それにまつわる自分の経験を話すと、相手により深い印象を残すことができます。たとえば昔見た子ども向けの映画を、忙しい両親が初めて街の映画館に連れて行ってくれた思い出の作品だと紹介すれば、相手にとっては映画そのものよりあなた自身のイメージが鮮明に残るのではないでしょうか。

何かを伝えるとき、その場の情景が浮かぶようなストーリーにして語ると、相手が感情移入しやすく、共感を得ることができます。これは「ストーリーテリング*」と呼ばれ、セールストークなどにも有効とされる話法です。好きなものや趣味について、さまざまな体験談を交えながらストーリーにして紹介をすると、ひと味違った自己紹介ができるはずです。

*ストーリーテリング：米国の神話学者ジョーゼフ・キャンベルによる神話研究がもとになっている。

類似の言い換え

ジャンルにこだわらず、本はなんでも読みます

➔ 最近読んだ中では〇〇が面白かったです

ウォーキングが趣味です

➔ 毎日1万歩歩いています

演劇や舞台を見るのが趣味です

➔ 歌舞伎が好きで〇〇さんの大ファンです

Phrase
4頼りになると思わせる
「やる気」の見せ方

Not Good!



頑張ります！

こう言えばイメージUP!



GOOD!

「全力を注ぎます」「誠意を尽くしま
す」「精進します」「鋭意努力します」
「いっそう励みます」

自治会で最年少ながら理事長に選出されたDさん。元気よく「頑張ります！」とあいさつしましたが、年配者の中には不安そうな目を向ける人もいます。やる気を認めてもらうにはどう言えばいいのでしょうか。

議長：このたび理事長に就任されたDさんです。

Dさん：未熟者ですが精いっぱい努力しますので、ご支援をお願いします。

議長：期待しています。よろしく頼みます。

Key Point

- 1 相手に応じていろいろな表現を使い分ける
- 2 謙虚な姿勢で相手の協力を依頼する

「頑張ります」のバリエーションを覚えよう

「頑張ります」は身近で使いやすい言葉ですが、それだけに幼い印象が残り、相手に軽んじられてしまう可能性があります。とくに目上の人に対して「頑張ります」の一点張りでは、少し頼りないと思われるかもしれません。場に応じていろいろな表現の使い分けができると、初対面の相手にも一目置いてもらえるようになります。

たとえば「精進」「鋭意」は、精神を集中して励むという意味です。やや硬い言葉ですが会話でもよく使われ、「頑張ります」よりも落ち着いた印象を相手に与えます。年配者にはもちろん、ビジネスシーンや改まった場にもふさわしい言葉です。また、「全力を注ぎます」と言うときは、何に対して力を注ぐのかも明らかにすると、より説得力が増すでしょう。

もうひとつ、覚えておきたいのは、これらの言葉とともに相手の力を借りたいと願うことです。「ご支援」「お力添え」などの言葉を使ってひと言添えると、謙虚な姿勢が伝わります。「ご指導ご鞭撻のほど」という言葉もよく使われますが、鞭撻には鞭を打って懲らしめる意味があり、転じて「努力するように励ますこと」を表します。目上の人に指導を仰ぐときに使いましょう。

どんな言葉も使い慣れていないと、とっさに出てきません。日頃から意識して使ううちに、自然と身に付くものです。臨機応変に言葉の使い分けができるようになると自信が付き、冠婚葬祭のスピーチやあいさつを頼まれても緊張感が和らぎます。

また、意欲を示すときには姿勢を正して大きな声ではっきり堂々と話します。早口にならないように気を付けましょう。

類似の言い換え

今後もさらに頑張りたいと思います

➔ よりいっそう精進してまいります

合格できるように頑張ります

➔ 合格を目指し、全力で試験に臨みます

頑張りますので応援をよろしくお願いします

➔ 誠心誠意を尽くしますので、お力添えいただければ幸いです