

人にイヤなことを言われたときどうする？
普段、人にイヤなことを言われて不愉快な気持ちになったり、
イヤな気持ちを引きずったりすることはありますか？



💡今回は、人にイヤなことを言われたときにどうしたら平常心を
取り戻せるか、考え方・とらえ方の工夫について例をご紹介します。

言われたことに対するとらえ方を変えてみる

- さまざまな解釈の可能性を考えてみる
- 相手の意見はそれとして尊重し受けとめつつ、人の意見と自分の考えは別モノと割り切る

相手や、相手に言われたことに対して直接はたらきかける

- 言われたことが不愉快だと思ったことを相手に伝える
- どういう言い方だったらありがたいか、案を示す

不愉快な気持ちを軽減させる方法

- 体を使って発散（スポーツ、カラオケ、散歩 etc.）
- 信頼でき、話を聞いてくれる人に話す



自分が思っていることをはっきり伝えた方が、1番効果的かも

でも、直接言うのは勇気が要る・・・
余計にこじらせるリスクも高い・・・？

未来に向けて対策を取る

- 日頃からイヤなことを言われたときの対処法を学んでおく
- ストレスを溜めずに気持ちを切り替えてきちんと解消する習慣を身につける

避ける方法もアリ

- 相手と関わる回数や時間の長さを減らして距離を置く
- イヤなことを言われたときだけは相手に絶対に！反応しない