

相手を『イラッ！』 とさせる 余計なひと言

COCORO相談室
公認心理師 鈴木裕幸



日常会話の中で、つい言ってしまいがちな相手を『イラッ！』とさせてしまう余計なひと言について、心理的な側面を踏まえてまとめてみました。

一発で 超嫌われる，何様フレーズ！

「あなたに言ってもムダ！」 「無理で～す！」

自分本位丸出して、相手のプライドを傷つけてしまう立場、状況、年齢に関係なく間違いなく嫌われる言い方です。交渉などで使われる言葉ですが、相手を全面的に否定する言い方であるため、妥協点がなくなって交渉決裂に陥ってしまいます。

「あり得ない！」 「信じられない！」 「最悪！」

目の前の課題を一切受け入れない、自分の価値観や尺度でしか物事を捉えられない幼稚な表現です。若いコギャル（死語？）でよく使われる言葉ですが、上の年齢や立場になる人ほど使うと恥ずかしい当事者意識ゼロ感覚の言葉です。

「言ってること分かる？」 「分かっているの？」

この言葉を使う背景には、相手の理解度を不信に感じている心理が働いています。相手が見下されていると感じる不快感と同時に、「こんなことも分からないのか！」と心理的圧迫をかけているため関係性が崩れてしまう一発アウトの言葉です。

「どういう意味があるんでしょうか？」

納得しないと動けないという意識の強い人は、少しでも不合理なことに対してストレートに否定する傾向があります。「納得しなければ動きません！」といった厳格性の中に柔軟性が見られない強迫性といった心理的背景が見え隠れしています。

つい使いがち でも、本当はNG！

「～で いいです！」 「～でやって！」

小学校教科書出典の助詞の使い方ですが、「あなた**が**いい！」「あなた**で**いい！」赤で示した助詞・文字の違いで印象が大きく異なります。「あなた**で**いい！」からは『妥協してはいるけれど本意ではない。』といったニュアンスが伝わります。「**で**」を無意識に使っている場合は、意識的に改めることをお勧めします。

「私的には・・・」 「私に言わせてみれば・・・」

中高年の人が陥りやすいNG用語です。ちょっと悟りを開いたような上から目線の印象があるのと同時に、自信のなさが見え隠れしています。若者言葉「マジすか？」「ヤバイ！」を使うまいと心がけている人が、意外と陥っているかもしれません。

「了解しました」 「ご苦労様」

上司や目上の人に使うとNGになります。ビジネスマナーの基本となる言葉ですから意識して使う必要があります。「承知しました」「お疲れ様」が正解です。「ご苦労様」は「ご苦労さん」と同様で、親しい友達関係で用いる言葉です。

「微妙」

否定的な意味を持ちながらも、カドを立てないフレーズとして市民権を得た言葉といっても差し支えない一面があります。しかし、ビジネスシーンではNGです。何がどのように『微妙』なの具体的に相手に伝えないことは相手に対し失礼になります。

「それは心得ています」

ことが滞りなく行われている場合であっても、相手が確認の意味を込めて質問や指摘をしてきた場合には、対立を生まないためにも「心得ている」という言葉を「ご指摘ありがとうございます」といっフレーズの置き換えでより円滑な関係を築きます。

「お申し出ください」

一見丁寧に思えるフレーズですが、「申す」は自分を低い立場になって相手を立てる敬語（謙譲語）なので、相手に謙譲語でお願いするというのはNですね。