

# 否定しない言い換え事典

日常から仕事まで使える「否定しない」実践フレーズ集

林健太郎



「否定しない」はわかる。でも、何とさえいいのか？  
累計25万部突破の『否定しない習慣』シリーズ最新作。コミュニケーションにおいて、「相手を否定してはいけない」ことは多くの人がわかっています。職場のチームや上司・部下、友人、パートナー、家族・子どもに対して、相手の言葉・行動・考え方を頭ごなしに否定することは、関係をこじらせる大きな原因になります。とはいえ、「否定しないのはわかった。では、結局何を言えばいいのか？」と悩む人も少なくありません。

つい出る否定の言葉を、関係がよくなる言葉に変える  
本書は、あらゆるシーンでつい言ってしまう「否定の言葉」を、「否定しない言葉」に言い換えるための実践的フレーズ集です。日常生活や家庭、職場での言い換えはもちろん、否定のタイプ別の言い換え、「否定しない言い換え」の技法、自分自身を否定しないための言葉まで紹介。わかっていても無意識に出てしまう一言を、相手を受け止め、関係をよくする言葉へと変えていきます。「否定はいけない」とわかっていてもやめられないすべての人に役立つ一冊です。

## 《目次》

- 第1章 「否定しない言い換え」の原則
- 第2章 日常生活・家庭での「否定しない言い換え」
- 第3章 職場での「否定しない言い換え」
- 第4章 「否定のタイプ」ごとの言い換え
- 第5章 否定しない「言い換え技法」
- 第6章 自分自身を「否定しない言い換え」

## 《著者》林健太郎

否定しない専門家／コーチ。合同会社ナンバーツー代表。エグゼクティブ・コーチ。リーダー育成家。一般社団法人国際コーチング連盟日本支部創設者。1973年、東京都生まれ。バンダイ、NTTコミュニケーションズなどに勤務後、プロコーチを目指して海外修行に出る。帰国後、2010年にコーチとして独立。大手企業などで延べ2万人以上のリーダーにリーダーシップを指導。企業向けの研修講師としての実績も豊富で、フェラーリ社の日本の認定講師を8年間務めるなど、リーダー育成に尽力。チームビルディングの専門家としても活動し、多くのチームの再生に貢献。より良いリーダーになりたい方への個別指導プログラムも提供している。

## 《書誌情報》

本体価格-----1650円  
ISBN-----978-4-86680-365-4  
ページ数-----248  
判型-----四六判並製

2刷 25000部（2025年3月）