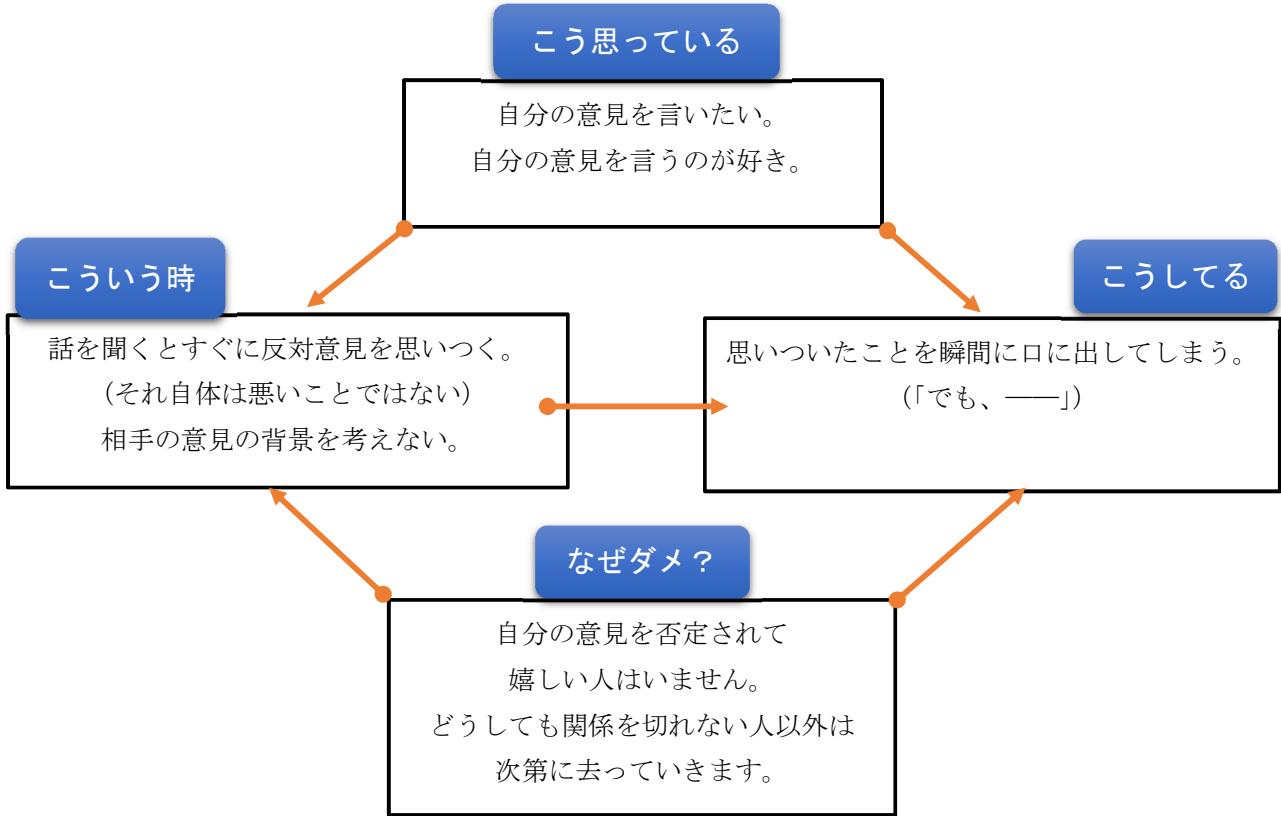


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
なんでも否定する	あなたの現状



## アリスモデルによる分析

テーマ	区分
なんでも否定する	めざす目標

こう考えよう

**「なんでも否定はやめる」と決意する。**  
「すぐに反対する」もやめる。  
無責任な人ごととして受けとめない。

こうやって

相手は何か言いたいので、  
まずはそれを認める。  
その気持ちを受けとめる。

こうしよう

**一呼吸置いてから発言する。**  
「短気は損気」  
「そうですか」「なるほど」  
と相手の意見を認めた上で自分の意見を言う。  
否定・反対だけでなく、  
自分の意見をはっきりさせる。  
その方が結果的に自分の意見が通ることを体得する。

なぜならば

否定・反対ばかりする「不平不満居士」、  
言うだけで行動しない「評論家」  
は不要人材で  
いずれは窓際族になってしまいます。  
「ダメ野党」はいつまでも「ダメ野党」です。  
否定・反対だけから何かの実現できたことは  
ないのです。



### 【なんでも否定とは】

当テーマでは、「なんでも否定」を以下のように定義します。

相手の発言に対して、

それがあなたに対するほめであっても、批判であっても、

客観的な状況のことであっても、

「いや」「いいえ」と言って、すなおに賛同しないことをいう。

### 【なぜ、「なんでも否定」をやめた方がよいのか】

人は相手に賛同してもらえないと嬉しくない。

自分の意見を否定されて嬉しい人はいない。

結果として愛される人になれない。

### 【どうするか】

状況	対応方法
ほめられたら	謙遜の前に 「ありがとうございます」と言います。
批判されたら	言い訳の前に 「ご指摘ありがとうございます」と言います。
天候とか客観的なこと なら	まず「そうですね」と言い、 それから「でも」と自分の意見を言います。

こんな感じです。

「これは良くできてますね」

「ありがとうございます。でもまだまだです」

「まずいよ。ここのところ」

「ご指摘ありがとうございます。」

そこはこういうつもりで作ったのですが」

「暑いですね」

「そうですね。でも、昨日よりはましですね」

### 【どうやってそれを実現するか】

どうすれば、そのように言えるようになるのでしょうか。

相手の語りかけに対して

なんであっても、まず「そうですね」ということにします。

機会があるごとに「そうですね」を励行します。

少しずつ反省しながら前進しましょう。

### 【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに「なんでも否定」卒業！

### 【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

まず「そうですね」と言う。

## 【なんでも否定からの脱却参考情報源】

### 1. いつも否定から入る人の心理 5つ

<https://ikejo.net/hitei-shinri-10272>

どういう心理かを分析して、それを前提に付き合いなさいという論法です。

### 2. なんでも否定する人の心理と特徴 | いつも否定から入る人の対処法

[https://shinrigakutamago.blogspot.com/2017/11/blog-post\\_6.html](https://shinrigakutamago.blogspot.com/2017/11/blog-post_6.html)

こちらは相手への対処法も示されています。

### 3. 否定する人の特徴 その心理と付き合い方

<https://conciergel.xsrv.jp/173.html>

タイトルどおりの内容が丁寧に解説されています。

### 4. 否定ばかりする人の心理例えば「外、寒いでしょ」と言うと「いつ...

[https://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question\\_detail/q1081520260](https://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1081520260)

ネットでの問いかけに対する回答を収録しています。一般人の声が分かります。

### 5. 相手の意見の反対ばかりする人に対しては逆を突けばいい

<https://newstyle.link/category13/entry1825.html>

こちらは対処法として、非常にシンプルな「ギャグ」を述べています。

### 6. 会議が楽しくなるエッセイ 反対意見には対案を示す！

<http://www.ota.co.jp/essay/%E5%8F%8D%E5%AF%BE%E6%84%8F%E8%A6%8B%E3%81%AB%E3%81%AF%E5%AF%BE%E6%A1%88%E3%82%92%E7%A4%BA%E3%81%99%EF%BC%81/>

「なんでも反対」の情報というと政治における野党のことばかりです。この小文は本質を述べています。

### 7. なんでも反対、日本とアメリカ

<http://www.kannagawa.com/info/usa.html>

これは、本題のテーマではなく、日本とアメリカはいろいろなものやことが反対だ（右側通行・左側通行など）という落とし所です。