**プラス思考とマイナス思考**

コップに水が半分入っているとき、半分しかないと考えるか、まだ半分もあると考えるかで、気持ちの余裕はもちろん、次に取るべき行動も変わってきます。コミュニケーションにおいても、肯定的な話し方か、否定的な話し方かによって、相手の受ける印象は大きく変わります。

たとえば、「元気？」と声をかけられて、「風邪を引いていて最悪です」と答えた場合と、「風邪を引いてしまったのですが、病院に行ったので快復に向かっています」と答えた場合ではどうでしょうか。後者の方が前向きで、よい印象を与えます。このように、ちょっとした日常会話の中でも、後ろ向きな話し方をするより、前向きな話し方をすると、相手の印象は変わるものなのです。

**STEP**

**UP**