



おいしい！すごい！
感動した！は、
もう卒業



思わず口に出るひと言をブラッシュアップ

一目置かれる置き

ネガティブ表現の印象を変える

汚い
(やり口などが汚い) ▶ すっきりしていない
感心しない
いただけない

汚いは、あくどいやり方に対して強く非難する言い方です。状況によっては、感心できない、褒められたものではないなどのえん曲表現にしましょう。

いまいち ▶ さえない
キレが悪い
精彩に欠ける

いまいち、微妙、を多用しがち。不満の度合いをオブレートに包む効用はありますが、もう一息、いまひとつ、物足りないなど他の言葉を用意しておきましょう。

怒る ▶ 叱る
憤る
目をむく

「怒る」は、既に感情的になっている印象が強いです。憤りを覚える、語気を強くする、女性なら柳眉を逆立てるなど、一步引いた表現を心がけましょう。

イライラする ▶ もどかしい
心が晴れない
鬱憤がたまる

思いどおりにならぬに感情が高ぶる「イライラ」は、言葉を変えるだけで気持ちが整理されることもあります。気をもむ、やきもきする、わだかまるなど。

終わってる ▶ 前世紀の遺物
尻すぼみ
斜陽

ブームが去った事・物・人を表現する若者言葉で、ハッキリとらく印を押すかのような響きがあります。下火になる、退勢、凋落、衰退などに置き換えを。

よし だ ゆうこ
吉田 裕子さん
Adviser 国語講師・著述家

哀しい ▶ 憂鬱
悲嘆に暮れる
心(胸)を痛める

哀しみの表現は、レトリックに走るよりも、切ないなど、率直に思いを表現するほうがふさわしい場合が多いです。文章表現なら悲痛、悲哀、哀愁など。

不満 ▶ しつくりきていない
異存がある
難色を示す

思いどおりにならない不快感、物足りなさを表します。不服や不承知ともいえますが、「不」を使わない表現は、改善に向かう肯定的発言にしやすいです。

まずい
(おいしくない) ▶ 斬新な味
個性的な味
風変わりな味

つくってくれた人に配慮するなら、「まずい」以外の表現をしたいもの。これ以上勧められたくない「小食で」など、自分の都合とするえん曲表現にしましょう。

老けている ▶ 大人びた
ダンディな
いぶし銀

当人にとってうれしくないことを描写する場合は、プラスの表現に変えましょう。余裕を感じる、貴禄があるなど、実年齢以上の落ち着きをたたえる表現に。

甘い
(考えが甘い) ▶ 軽率
うかつ
慢心

判断や見通しに厳しさを欠く「甘さ」は、さまざまな場面で登場します。思慮不足、不見識など浅薄さを表す言葉や、おごりからの甘さを示す慢心など。

ネガティブ表現は、微妙な語感の違いを意識することで、誤解や不興を買うことを減らせます。



ポジティブ表現に深みを出す

美しい
(きれい) ▶ 見目麗しい
端整
まばゆい

目、耳、心のいずれに訴える美しさなのかを意識することで、表現を広げるのも一つの方法。息をのむ夕日、心を揺さぶる音楽、甘美な思い出など。

楽しい ▶ 愉快だ
小気味よい
心が弾む

楽しい友人、楽しい我が家のように、持続的な感情も示せるのが「楽しい」の特徴の一つ。置き換えた言葉も、面白いなど同様の性質を持つ言葉が多い。

感動した ▶ 心動かされた
感銘を受けた
胸に染みた

映画や小説などの感動を言葉にすることで語彙の引き出しが増えていきます。感服、感無量などの名詞のほか、涙を禁じえないなどの表現も。

元気 ▶ はつらつ
清新
意氣揚々

元気には、体力的な意味と気力の充実との両面があります。活力のある様子は、英気、精彩を放つなどへの置き換えも可。精神面なら快活、明朗など。

頭がいい ▶ 利口
そのせい
聰明
当意即妙

知識が豊富なのか、状況判断ができるのか、思索が深いのかなど、頭の良さもさまざま。「頭がいい」は、机を見るに敏、自端が利くなどの意味合いも。

換え語彙27

シーンや対象を選ばず、同じ言葉を使うばかりでは、印象にも残りにくくなります。

繊細な表現、幅広い言葉の引き出しを用意して、思わず口に出るひと言をプラスアップしていきましょう。

喜びや感動を示すポジティブ表現も、使い分けることで上品で洗練された言葉遣いになります。

- ✓ うれしい ▶ 小躍りする
感謝だ
悦に入る

気持ちが湧き立つ、わくわくする、涙が出そう、胸がいっぱいなど、うれしさによって心や体に起きる変化を描写して、気持ちを伝えられます。

- ✓ 好き ▶ 心引かれる
お気に入り
ひいき

心引かれるさまは、慕う、ちよう愛する、ほれ込むなど、控えめな言葉から情熱的な描写まで幅広くあります。場にふさわしい言葉選びでより生き生きとした表現に。

- ✓ 面白い ▶ 興味深い
笑いを誘う
ウイットに富む

熱中せるものや、飽きさせない何かがあるときの表現ですが、滑稽さにも使います。目上の人の会話なら、興味がある、趣向が凝らされているか適しています。

- ✓ 大満足 ▶ 本望です
満喫しました
堪能しました

「念願がかなって本望」「心ゆくまで楽しんで満喫」「期待に応えてもらえて十全」など、満足の度合いに合わせて、幸せな思いを伝えましょう。

- ✓ いい人 ▶ 好人物
うとく
有徳
こうとく
高潔
こうげき

「いい人」や「お人よし」には、たまされやすい人と揶揄するニュアンスも含みがち。気立ての良さや徳の高さを意味する置き換え言葉を持つといいでしよう。

七大頻出語の バリエーションを増やす

よくある状況でこそ、凡庸にならず相手をハッとする表現をみつけましょう。

- ✓ なるほど ▶ 確かに
ごもっとも
まさしく

相づちのつもりでも連発すると、相手の話を評価する姿勢が、高慢な印象にもなりかねません。「確かにおっしゃるとおりです」「まさしく私もそう感じています」などの表現を覚えておきましょう。

- ✓ 超 ▶ 実に
並外れた
甚だ

本来は何かを超えていることを示す接頭語だが、「超まずい」「超ウケる」など、典型的な若者言葉として定着。使った瞬間、どんな話題も幼稚な話に聞こえてしまうNGワードです。

- ✓ いいね ▶ すてきだ
お見事
さすが

便利に使えてしまう言葉ですが、「いいね」は「悪くない」程度の評価にも使われるため、状況に応じて言いかえたい言葉です。目上の人には「お見事ですね」「さすがです」などが適切でしょう。

- ✓ すごい ▶ 目覚ましい
驚異的
圧倒的

何に対しても「すごい」一辺倒では、軽く聞こえてしまいます。程度を表す表現として使うなら、すばらしく、驚くほど、形容し難いほどなど、バリエーションを持っておきましょう。

- ✓ まあまあ ▶ 順当
大過ない
及第点

十分ではないが一応は満足、というどっちつかずの表現。聞いた側の受け止め方次第で、肯定にも否定にも聞こえてしまいます。目上の人や改まった場では避けたい表現。相応の、納得できるなど。

- ✓ とりあえず ▶ さしあたり
仮に
暫定的に

もともとは、迅速に、最優先にという意味でしたが、試しに、今のところという軽いニュアンスに変わりました。差し置きなどの言いかえも候補。急ぎという意味で使うなら、第一に、も候補となります。

- ✓ おいしい ▶ 絶品
おつ
乙な味
舌鼓を打つ

味が良い「おいしい」に接頭語「お」が付いた、「旨い」の美化語だが、「おいしい」の乱発は味気ない。コクがある、深みのある味、滋味に富む、風味が生きたなど、具体的な表現でプラスアップしましょう。

