

5 悪口

041
悪口

否定

たいていの場合、相手にとって
あなたが都合の悪い存在だから否定するのよ。
相手の言動をそのまま受け取って、
むやみに傷つかななくていいわ。

**否定されても
あなたが悪いとは限らない。**

009
悪口

悪口は最悪よ。
誰かを傷つけ、自分を貶め、
雰囲気悪くする。
なのに、なぜ無くならないか。
悪口って楽しいからよ。
だからこそ言わないよう気をつけなきゃいけない。
一切言わない。一切相手にしない。
これくらいでちょうどいい。

悪口を言ってるとき、
聞き役は一見寄り添って
くれるように見える。
でも、たいてい本当は引いてるのよ。

022
悪口

信用していた人に
実は悪口を言われていた、
なんてこともあるわよね。
でも、信用できない人だって
気がついたんだから良かったじゃない。
これから、その人に心を開かなくていいだけよ。

026
悪口

よくよく考えたら
人を一切悪く言わなくても
生きていけるわよね。

そこで実験。
人のことを悪くいいそうになったら、
別の人のことを良く言ってみよう。
これを続けると、嫌な人のこと
だんだん思い出さなくなると思うのよね。
行動から思考を変えてみる。

044
悪口

よく知らない人に
悪口言われてもいいのよ。
だってあなたのことがよくわかってないんだから
よく知らない人のことを悪く言う人のほうが、
どうかしているわ。

9 自信

人を悪く言う人って、
だいたい自信がないのよ。
だから周りを下げようとするの。

精神科医Tomy
先生の本



描き子
@kaqico · フォローする

グチは良くない、
特に悪口はダメ。
不平不満言うのはダメ、
明るくポジティブな話題を！
なーんて耳タコだし分かってる、分かってるけど難しい
じゃん、じゃあこうしよう...という漫画。
愚痴や文句も言い方・言う場所を選べば、デメリットば
かりじゃないはず。
#エッセイ漫画 pic.twitter.com/2nzZ8b98oC

午前11:33 · 2019年10月11日

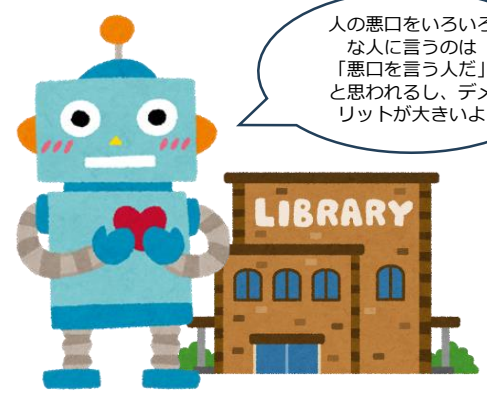
3万 返信 共有

16件の返信を読む

やっぱ人を悪く言うのは
敵が増えたりで
長期的に見て
メリットが少ないと思う
でも自分の気持ちについて
誰かに打ち
明けるのは
気持ちの整理になるし
自分を知ることもなる

自分の気持ちを伝え
たり、整理したり、
たまには愚痴も
必要だよ

人の悪口をいろいろ
な人に言うのは
「悪口を言う人だ」
と思われるし、デメ
リットが大きいよ



私 あの子と
話すだけで
イライラしちゃう

あの子
ほんと
ムカつく

こつかも

私 あの人と
どう働いていけば
いいかわからない

こつかが

あいつマジ
使えねーわ

これを

私 あの子と
話すだけで
イライラしちゃう

あの子
ほんと
ムカつく

こつかも

私 あの人と
どう働いていけば
いいかわからない

こつかが

あいつマジ
使えねーわ

これを

私 あの子と
話すだけで
イライラしちゃう

あの子
ほんと
ムカつく

こつかも

私 あの人と
どう働いていけば
いいかわからない

こつかが

あいつマジ
使えねーわ

これを