

NG 表現 言い換えリスト (100 選)

日々の SNS 発信に取り入れやすい、言い換え表現をまとめました。

迷ったときのヒントとして、気軽にご活用ください。

① ストレス・不安系 (1~20)

	NG		OK
1	ストレス解消	→	気分転換したいときに
2	ストレスを和らげる	→	ほっと一息つきたいときに
3	ストレス軽減	→	気分を切り替えたいタイミングに
4	イライラを抑える	→	穏やかな時間を過ごしたいときに
5	不安を和らげる	→	落ち着いた時間を過ごしたいときに
6	緊張をほぐす	→	ゆったり過ごしたいときに
7	リラックス効果	→	リラックスタイムに
8	精神安定	→	心地よい時間をサポートする香り
9	気持ちを落ち着かせる	→	落ち着いた雰囲気を楽しみたいときに
10	不安軽減	→	自分の時間を大切にしたいときに
11	ストレス対策	→	気分転換のひとつときに
12	神経を鎮める	→	穏やかな気分で過ごしたいときに
13	気持ちを安定させる	→	バランスのとれた時間を意識したいときに
14	緊張緩和	→	力を抜きたいときの習慣に
15	ストレス発散	→	気分をリフレッシュしたいときに
16	不安対策	→	落ち着いた空間づくりに
17	精神的疲労回復	→	ゆったりした時間を楽しむために
18	イライラ軽減	→	穏やかな時間を演出する香り
19	ストレスリリーフ	→	リフレッシュタイムに
20	心を落ち着ける	→	落ち着いた印象の香り

② 睡眠系 (21~40)

	NG		OK
21	ぐっすり眠れる	→	おやすみ前のリラックスタイムに
22	不眠改善	→	就寝前の習慣に取り入れる方も
23	睡眠の質向上	→	心地よい夜時間の演出に
24	寝つきを良くする	→	眠る前のひとつときに
25	安眠効果	→	ナイトルーティンに
26	深い眠り	→	穏やかな夜時間を過ごしたいときに
27	睡眠改善	→	夜のリラックスタイムに

28	寝不足解消	→	休憩時間を大切にしたいときに
29	眠気を誘う	→	ゆったりした気分で過ごしたいときに
30	快眠サポート	→	おやすみ前の時間に
31	眠りを促す	→	就寝前に香りを楽しむ習慣に
32	不眠対策	→	夜のリラックスタイムにおすすめ
33	寝つき改善	→	眠る前の切り替えに
34	睡眠導入	→	ナイトケアの一部として
35	熟睡できる	→	心地よい空間づくりに
36	眠りの質を高める	→	夜の時間を整える習慣に
37	睡眠トラブル改善	→	夜時間を快適に過ごすために
38	眠りやすくなる	→	ゆったり過ごす夜に
39	安眠できる	→	落ち着いた空間で過ごしたいときに
40	睡眠サポート	→	夜のリラックスタイムに

③体調・身体系 (41～70)

	NG		OK
41	頭痛に効く	→	すっきりしたいときに
42	肩こり改善	→	リフレッシュしたいときに
43	疲労回復	→	一日の終わりのリセット時間に
44	免疫力アップ	→	季節の変わり目のケア意識に
45	風邪予防	→	空間を清潔に保ちたいときに
46	鼻づまり改善	→	すっきりした印象の香り
47	咳を止める	→	快適な空間づくりに
48	自律神経を整える	→	生活リズムを整えたい方に
49	ホルモンバランス調整	→	自分のリズムを大切にしたいときに
50	血行促進	→	リフレッシュタイムに
51	むくみ解消	→	軽やかな気分で過ごしたいときに
52	冷え改善	→	心地よい時間づくりに
53	消化促進	→	食後のリラックスタイムに
54	胃腸改善	→	ゆったりした時間に
55	体調を整える	→	日々のコンディション意識
56	体質改善	→	生活習慣を見直したい方に
57	デトックス	→	リセットしたい気分のときに
58	老廃物排出	→	すっきりした時間に
59	代謝アップ	→	アクティブな気分のときに
60	体の不調改善	→	快適な毎日を意識したいときに
61	疲れを取る	→	リフレッシュタイムに

62	回復を早める	→	休憩時間に取り入れる習慣
63	体を癒す	→	自分をいたわる時間に
64	炎症を抑える	→	肌をいたわる時間に
65	痛み軽減	→	心地よく過ごしたいときに
66	筋肉をほぐす	→	リラックスタイムに
67	コリ改善	→	軽やかな気分に
68	体調管理に効く	→	日々のケア意識に
69	体のバランスを整える	→	自分のリズムを意識したい方に
70	健康になる	→	健やかな毎日を意識したい方に

④美容系 (71~90)

	NG		OK
71	美白効果	→	透明感のある印象へ
72	シミ改善	→	明るい印象の肌へ
73	シワ改善	→	ハリのある印象に
74	アンチエイジング	→	年齢に応じたケアに
75	肌荒れ改善	→	肌を整えるケアに
76	ニキビ治療	→	肌ケアの一環に
77	保湿効果	→	うるおいケアに
78	毛穴改善	→	なめらかな印象へ
79	肌再生	→	健やかな肌印象へ
80	皮膚修復	→	肌をいたわるケアに
81	美肌になる	→	美しい肌を目指すケアに
82	若返る	→	いきいきとした印象に
83	くすみ改善	→	明るい印象へ
84	肌質改善	→	肌を整える習慣に
85	ツヤが出る	→	ツヤのある印象へ
86	肌トラブル改善	→	日々のスキンケアに
87	乾燥改善	→	乾燥が気になるときに
88	皮脂コントロール	→	バランスの良い肌印象に
89	肌を修復	→	肌をいたわる時間に
90	肌を治す	→	肌ケアのサポートに

⑤その他・便利表現 (91~100)

	NG		OK
91	殺菌作用	→	清潔な空間づくりに
92	抗菌効果	→	空間ケアに

93	ウイルス対策	→	衛生意識を高めたいときに
94	消毒できる	→	空間をすっきり保ちたいときに
95	集中力アップ	→	作業前のスイッチに
96	記憶力向上	→	勉強や作業のお供に
97	やる気を出す	→	前向きに取り組みたいときに
98	気分を上げる	→	気分転換したいときに
99	パフォーマンス向上	→	作業に集中したいときに
100	効く・効果がある	→	香りを楽しむアイテムとして