

目次

まえがき 2

第一章 キャリアと長所は誰にでもある

- 1 キャリアとは？ 個性とは？ 自信がない人が多いのはなぜ？ 12
- 2 自己分析の方法 25

第二章 人間関係が楽しくなるコミュニケーション

- 1 コミュニケーションの目的とは 32
- 2 第一印象でその後の人間関係が変わる 34
- 3 傾聴 39
- 4 人間関係が良くなる表現方法（1） アイメッセージ 48

第三章 マナーは思いやり

5	人間関係が良くなる表現方法(2) 肯定的な言い方(プラス思考)	51
6	人間関係を良くする表現(3) YES・BUT法	60
7	人間関係を良くする表現(4) クッション言葉+依頼形	62
8	人間関係を良くする表現(5) 雑談	64
9	男女の違い	68
10	話し方	72
1	マナーとは	78
2	マナースキル(1) あいさつ	85
3	マナースキル(2) 表情	91
4	マナースキル(3) アイコンタクト	92
5	マナースキル(4) 態度・対応	93
6	マナースキル(5) 身だしなみ	95
7	マナースキル(6) 言葉づかい	99

第四章 質問集

「こんな自分は？」

質問 1

人から嫌われたくない、好かれない、怒られたくない……といつも人目を気にしてしまいます。そんな自分が嫌になります。

104

質問 2

自分には短所はたくさんありますが、長所はありません。そのため、就職活動でアピールするところがありません。

110

質問 3

人前で話すのが苦手です。緊張してしまいます。

115

質問 4

アルバイト先で苦手な人がいると、すぐに辞めてしまいます。

120

質問 5

将来、何をやりたいのかわかりません。

126