

# Contents

プロローグ ..... 2

## 第1章 在り方

すべての人に敬意を払う.....	15
相手を認める、受け入れる　　↳自己重要感を満たす.....	19
コミュニケーションは鏡.....	23
誰に対してもひるまない　　↳エラい人でも普通のおじいちゃん、お父さん.....	27
常に「今、何ができるか」を考える.....	30
一人になることを恐れるな.....	36
何歳であってもウブであれ.....	39
年下からは時代を　　年上からは経験を学べ.....	42

## 第2章 メンタルコントロール

自分の機嫌は自分で取る.....	49
------------------	----

自分と他人は違う　　～相手に期待しすぎなければ心は平和～	53
自分とのパートナーシップ	58
合わない人は「宇宙人」	62
悩んだら、書く	67
ネガティブな話題が心地よいなら	73
自信を失ったら「神に選ばれたから生まれてきた」	76

### 第3章　第一印象がすべて～初級～

あいさつは命がけでやれ	83
おじぎに魂をこめる①	91
おじぎに魂をこめる②	96
ザイオンス効果で信頼はつくれる	102
反応の重要性	107
存在感を示せ	113

# Contents

## 第4章 コミュニケーション上手は自信から（中級）

自信を持つことをサボらない……………	122
言葉づかいは人格と教養が出る……………	128
語彙力をつける……………	133
そばにいてほしい人になる……………	137
手間がかかった方が愛される……………	142
知らぬ間に相手を怒らせていませんか……………	148
聴くだけで信頼される不思議……………	155
観察、想像、創造　　～与える側になるのは簡単～……………	161

## 第5章 プロフェッショナルの流儀（上級）

プロに徹する……………	167
質問を極める①……………	174

## 第6章 コミュニケーションの極意

質問を極める②	180
質問を極める③	185
丁寧かつ対等に	190
期待+αでリピートに	193
この人なら安心	197
何があっても大丈夫な人	203
信頼関係⇨良好な友人関係	213
距離感・温度・頻度	219
自己重要感⇨返報性の法則	225
エピソード	231
参考文献	236