

business

ビジネス

money

お金

play

遊び

一番うまいやり方
大百科

幸運社編

困ったとき

health

健康

life

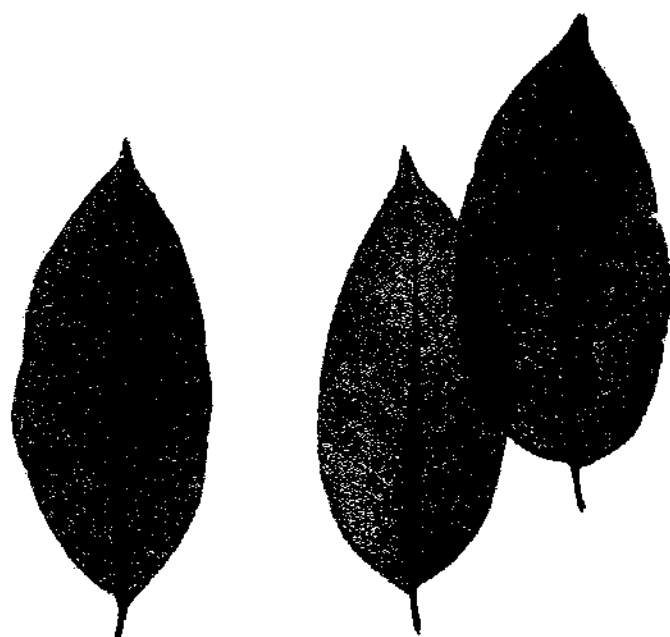
生活

travel

旅行

food

食



いちばん かた だいひゃっ か
「一番うまいやり方」大百科

こううんしゃ
幸運社／編

2003年3月15日 初版 1刷発行

発行者—松下厚

印刷所—慶昌堂印刷

製本所—明泉堂製本

発行所—株式会社光文社

〒112-8011 東京都文京区音羽1-16-6

電話 編集部(03)5395-8282

販売部(03)5395-8113

業務部(03)5395-8125

振替 00160-3-115347

©Kōunsha 2003

落丁本・乱丁本は業務部でお取替えいたします。

ISBN4-334-78207-8 Printed in Japan

☐ 本書の全部または一部を無断で複写複製(コピー)することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。本書からの複写を希望される場合は、日本複写権センター(03-3401-2382)にご連絡ください。

「一番うまいやり方」大百科

江苏工业学院图书馆

幸運社／編

藏书章



光文社

この作品は知恵の森文庫のために書下ろされました。

はじめに

「残業をうまく断るには」「嫌いな上司とつきあうには」「社内恋愛を成功させるには」「仕事先で気に入られるには」「通勤電車で確実に席をゲットするには」「車のガソリンはいつ入れたらいいのか」「チップはいつ渡すのか」などなど、私たちは、生活のさまざまな場面で頭を悩ますことが多い。

そんな場合でも、「絶対に得する方法」「うまいやり方」があるものだ。ほんのちよつとしたコツで、生活上手、ビジネス上手、つきあい上手、遊び上手になれるのである。

そこで、この本では、ビジネス、お金、料理、家事、健康、美容、アウトドア、旅行、恋愛、遊びまで、あれこれと問題になることを、いかに効率よく、いかに手間をかけずにこなすか、その方法を研究してみた。つまり、「二番うまいやり方」を探り出したのである。

これら数々の方法を知ると、物事にかかる時間をぐっと短縮させたり、自分の思うようにことを進められるようになるはず。「お金、時間、人間関係……なんだか損していることが多い」と思っている人には、必ず役に立つに違いない。

また、日々の暮らしの中では、突然にトラブルが起こることもある。そこで、不意のトラブルに対しての賢い解決法も紹介してみた。

普通は思いつかないような意外な知恵を聞くと、それだけで「ヤッター！」とうれしくなったりするものだ。裏ワザが流行っているのも、それが生活に役立つという理由だけではなく、得したような気分になれたり、話のネタとして楽しめたりするからだろう。

この本をフルに活用すれば、「生き方上手」になるばかりか、きっと「サービス上手」にもなれるはずだ。

「一番つまいやり方」大百科◎目次

はじめに 3

第一章 ビジネスの便利ワザ

話し上手の秘訣 20

とりあえず知らない人と話すコツ 21

目上の人から可愛がられる術 22

仕事先の人に好かれるために 23

どうすれば信頼されるか 24

「また会いたい」と思わせるテクニック 24

「またおごつてやろう」と思わせるには 25

どうすれば仕事先で気に入られるか 26

ビジネス相手を口ぐせで見抜く 27

頭を下げるときの奥の手 28

説得には丸テーブルを利用する 29

段取りの達人になるには 30

企画をスムーズに通す法 30

企画書を作るときの裏ワザ 31

企画づくりの究極の手 32

人脈の広い人はここが違う 34

発想を広げる達人のノートのとり方 36

引き出しの整理で気をつけたいこと 38

様・殿・御中・先生の使い分けは？ 39

略図を上手に描くには 39

電話の名人はここがうまい 40

上司の代理で面談するときの知恵 41

嫌いな上司とのつきあい方 42

突然の残業をうまく断る 43

迷惑なおしゃべりに対抗する 44

長電話をスマートに切るには 45

時間に遅れる人とのつきあうコツ 46

遅刻したときどうするか 46

落ち込んだ気分を救うには 47

居眠りの達人 49

疲れずに靴を履く工夫	50
朝寝坊を撃退する	51
眠気覚ましのビックリ・シャワー	52
通勤電車で確実に席をゲットする法	53
ビジネスマン向け新聞速読法	53
新しいビジネス情報を得るには	54
出先で有効な情報をキャッチする	55
本は、まえがきとあとがきを読む	55
読書下手とサヨナラする	56
学習能率をグッと上げる	57
あがりやすい人の試験対策	58
試験で「あがる」のを防ぐ	59
出張中の日常業務をやりくりする	60
出張の疲れをサッとほぐす法	61
出張中のスーツの手入れ	62
周囲のOLのほめ方ベスト3	62
女心をくすぐる方法	63

女性に嫌われるポイントを知る	64
座り方でわかる彼女のタイプ	66
社内恋愛を成功させる	67
カラオケで性格を判断	68
「上座」と「下座」の見分け方	69
深夜にタクシーをひろう裏ワザ	71
第2章 健康の知っ得ワザ	
肌のトラブルには医薬部外品を	74
紫外線対策してますか	74
足で数字を書いてお腹のぜい肉取り	76
究極のダイエットを考える	76
内臓が疲れたり弱ったときには	77
楊枝や傘で肩こりを解消する	78
生理痛に効果的なウォーキング	79
冷え、肩こり、生理痛に足の温浴	81

熱い湯のほうが湯冷めしやすい	81
精力減退の人の即効元氣術	82
二日酔いにならない頭の使い方	84
二日酔いのにきに何を飲もう？	86
胃を生き返らせる	86
キツイ口臭を一発で消す方法	87
健康な脳のための栄養なら	88
腸のトラブルなしに過ごす	89
タバコ好きを助ける強い味方	89
体調がいまひとつの日には	90
風邪の季節のウィルス対策には	91
寝つきがよくなる即効トレーニング	92
寝起きの悪さを解消する	93
視力低下を防止する	95
目が疲れたら	96
頭痛を一発で治める	97
足のしびれを簡単に治す	97

外反母趾を防ぐ体操	98
歯磨き前に歯ブラシはぬらさない	99
鼻毛を手入れするときの注意	100
子どもに目薬をさすとき	101
カプセルの薬を飲む	102
飲みにくい錠剤を飲むとき	102
ストレスのたまりやすい人は	103
ベットロスから立ち直る	104
医師からセカンドオピニオンを聞くとき	105
第3章 お金の裏ワザ	
水の無駄遣いチェック	108
水道水はチヨロチヨロがお得？	109
流しっぱなしの習慣を改善	110
洗濯法は正しいか	111
契約アンペアを確認しよう	112

あなたは夜型か	113
家電品の待機電力を見逃すな	114
テレビの消費電力をどうするか	115
節約パソコン術	116
電気炊飯器や電気ポットの保温は 上手に掃除機を使う	118
温水便座で無駄な使い方はないか	119
冷蔵庫の電力シェイプアップ術	120
冷蔵庫の温度設定は	121
庫内温度をベストに保つ	122
冷蔵庫の大小を考える	123
扉の開け閉めのノウハウ	124
部屋の明かりの損得	124
白熱電球と蛍光灯のどちらを選ぶ	125
無駄な明るさをチェックする	127
ガス代を節約する方法	128
給湯器の温度設定をこまめにチェック	129

電話料金を安くするワザ	130
頭のいいクレジットカードの使い方	132
お得な郵便貯金のおろし方	133
チケットショップを上手に利用しよう	133
チケットショップを利用するタイミング	135
新刊本を安く手に入れる方法	136
名人のように宝くじを当てる	137
ハガキの懸賞当せん率を高くするには	139
家賃を交渉して安くする	140
新車を購入するなら	141
自動車の購入時のポイント	143
繁華街で安く駐車するには	144
車のガソリンはいつ入れる？	146
上手にガソリン代を節約する	147
燃費効率をよくするために	148
ドライブの達人に学ぶ	148
安全運転が一番の節約術	149

自動車保険の保険料を安くするコツ 150

軽い接触事故なら保険料を受け取らないほうがお得 151

第4章 生活の安心ワザ

ネコ用トイレのらくらくテクニク 154

ネコやイヌに粉薬を飲ませる 154

イヌ小屋の臭い対策 155

鳥カゴの消毒には 155

ガーデニングのアブラムシ退治 156

造花やリボン飾りが型くずれしたら 156

鉢植えの花を元気にする 157

うっかり短く切ってしまった花の手当て 158

一度使った土を再利用する 158

観葉植物の葉をピカピカにする 158

頭のいい花の買い方 159

ムートンの敷物のクリーニング 160

布製のランブシェードの手入れ 161

ぬいぐるみの汚れをとるには 162

窓ガラスの隅の汚れ落とし 163

凹凸のあるガラスを磨く 163

障子の簡単な手入れ 164

電気ポットの湯ア力をとるには 165

茶こしの汚れをきれいに 166

洗濯機を洗濯する 166

子どもが貼ったシールをはがす 167

どうすればピカピカトイレにできるか 168

浴室のくもった鏡を拭く 169

浴室のタイルの目地のカビをとる 169

シャワーカーテンのカビ取りにチャレンジ 170

水洗いしにくい網戸の掃除は 171

ステンレスシンク磨きの秘密ワザ 171

シンク用金タワシに工夫する 172

レンジの受け皿の汚れには 172

排水管を掃除する	173
カーテンを洗うときは	173
カーペットの自宅クリーニングを	174
カーペットのふだん掃除	175
カーペットを焦がしたとき	175
畳の表面の汚れを取る	176
畳のへこみの直し方	176
ソファを拭くには	177
ベッドのマットレスに風を通す	178
ふとんをなかなか干せない場合は	178
ふとんをカラリと干したいとき	179
ジーンズを急いで乾かしたいなら	180
バケツを活用する知恵	181
頭のいい古布の再利用	181
衣類のほこりや汚れとりには	182
ストッキングの伝線を防ぐ	182
ロングブーツを保管する	183

スニーカーの汚れ防止に	184
スニーカーや子どものヒモつきシューズの工夫	184
子どものビニール玩具の穴を補修する	185
Tシャツをよみがえらせる	185
裾かがりの糸のほつれ対策	186
予備のボタン、共布は本体に縫い付けておく	186
服やバッグをリサイクルやバザーに出すときは	187
ポスターやカレンダーをまっすぐに貼りたいとき	188
頭のいいお皿の収納術	188
テーブルクロスがずれないマジック	189
眼鏡やアクセサリを修理するとき	190
ネジ山がつぶれてしまったネジをはずすには	190
カギのすべりをよくする	191
封筒や包装紙をそつとはがすテクニック	192
ファンデーションの透明フィルムを落とさない	193
ひとり住まいの女性の防犯には	193

第5章 遊びの秘密ワザ

パチンコ屋で大損しないために	198
恐がらずにジェットコースターに乗れる	199
待ち合わせでミスをしない	200
合コンで本命の電話番号を聞き出す	201
異性と自然に親しくなる	202
送りオオカミの撃退法	203
高速道路の渋滞から早く抜け出す	204
混んだ道から抜け出すマル秘テク	205
抜け道の利用法	206
雪道運転で困らないように	207
洗車も遊びのうち	208
人気のチケットを入手する	209
映画やコンサートを安く見る	210
地方のアンテナショップの利用法	211

公共施設を賢く使う	211
ビデオ撮影でセンスよく撮るコツ	213
花をきれいに撮るテクニク	214
光を上手に使って写真を撮る	215
旅先の思い出に絵ハガキを使う	216
リュックサックに荷物をつめるコツ	216
疲れない山道の歩き方	217
大きな差が出る歩き方のコツ	218
キノコ狩り名人の方法	219
頭のいい山菜の採り方	220
風呂敷はすぐれもの	221
燃えやすい木の見分け方	222
水場を見つける	223
お鍋やお釜なしで、ご飯を炊く	224
トイレは水場と反対側に作る	225
カブトムシは「夜うち朝がけ」でキャッチ	225
頭のいい虫よけ法	226

野山で切り傷がきたら 227

雷にあつたら低姿勢に 227

野山で地震が起きたとき 228

山火事に巻き込まれたときにどう逃げるか 228

海で安全に泳ぐ 230

浮き輪やゴムボートの空気を素早く抜く 230

ゲレンデでの寒さ対策 232

第6章 旅行の隠しワザ

宿を見分けるための電話術 236

温泉ガイドブックのデータの読み方 237

グッと得する予約の裏ワザ 237

ホテルや旅館でバカにされない法 239

仲居さんへのチップはいつ渡すか 239

温泉の質を見分ける 240

肩こりに効く温泉とは 241

胃腸疾患の悩みに 242

水虫をやっつける 243

呼吸器系疾患には 243

美肌をつくりたいときは 244

飲泉でもっと健康になる 245

リフレッシュと療養を目的にクアハウスを利用する 245

バックツアーの内容を知る 246

激安ツアーで里帰りする 247

旅行には、健康保険証のコピーを持参する 247

旅先で下着を一晚で乾かす 248

旅先ですんなり眠る方法 249

宿泊先での万一の火事に備える 250

ピーク時に格安チケットをとる方法 251

格安に海外旅行をする 252

海外旅行の出発は何曜日が得か 253

海外旅行時にはパスポート番号を、ボールペンの

軸に貼っておく 254

空港で余分な荷物を預けて出発しよう	255
目的にあった座席の取り方	256
機内で並ばずにトイレに入るには	256
スチュワーデスと仲良くなる法	258
特別な機内食の頼み方	260
時差ボケの解消法	261
海外で通貨を両替する	262
ホテルで情報をキャッチするコツ	263
旅行名人に学ぶチップの渡し方	264
スーツケースの洋服のパッキング術	265
旅行中の洗濯	267
海外旅行の高い買い物で失敗しないために	267
海外での買い物は免税枠の内か外、どちらが得か	268
買い物上手に	269
旅行先でバッグを盗まれてしまったら	270

第7章 食の納得ワザ

鰯屋をうならせる食べ方名人	274
そば通はこう食べる	275
ナフキンの上手な使い方	276
ワインのテイスティング	277
ナイフ・フォークの持ち方・使い方	277
ア・ラ・カルトを注文するコツ	278
スパゲティの正しい食べ方	279
美しくスープを食べる	280
魚料理をきれいに食べる	281
伊勢エビの優雅な食べ方	281
上手にライスを食べる	282
日本料理のお椀の扱い方	282
達人のように刺身を食べる	283
中華メニューを読み解く	283

中華料理の大皿から取り分ける	285
大皿のサーバーは腹を上にして置く	285
固い輸入肉を柔らかく食べる方法	286
ステーキ肉を焼くには	287
ローストビーフの達人になる	288
とんかつを専門店のよう	289
串カツに溶き卵をつけるとき	290
ロールキャベツの巻き終わりを止める	291
すき焼きの肉とこんにやくは離す	291
肉じゃかに、めんつゆを利用する	292
温泉卵を簡単に作る	292
魚を煮るときのテクニク	293
魚のウロコを取るには	294
フライや焼き魚はオーブンで温め直す	295
生食用力キと加熱用力キはここが違う！	295
カキフライの極意	296
達人のようにスパゲティをゆでる	297

おいしい麻婆豆腐を作る	297
中華料理店顔負けのパラパラ炒飯を作るコツ	298
ご飯に芯が残っていた場合の救済策	298
のり巻きの上手な作り方	300
玉ねぎを生食するなら	301
焼きナスの皮のむき方	302
すり鉢なしでとろろ芋を作る	302
辛くない大根おろしを作る	303
とうもろこしにしょうゆを塗るとき	304
石焼き芋を作る意外な方法	304
野菜の上手な保存法	305
肥満防止と減塩の決め手は	306
アク取りを簡単にやってのける	306
生クリームの便利ワザ	307
ロック用の氷を自宅で作る	307
楽しいランチボックスを作る	308
食パンを買いに行くときは	309