

「なりたい自分」になる

4つの方法

人生が 上がる 方 話を 駆し

がる

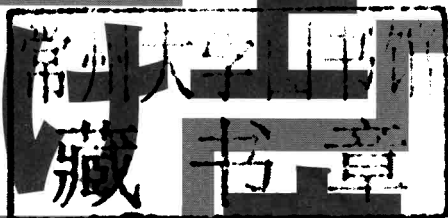
著 森下裕道
Hiromichi Morishita

morimoto morishita

「なりたい自分」になる

4つの方法

人生が 人 生 が 駆 進 方 話 し 方



著者紹介

森下裕道 (もりした・ひろみち)

パーソナルモチベーター。接客・営業コンサルタント。

大学卒業後、株式会社ナムコへ入社。異例の早さで新規事業店の店長に抜擢。独特な接客法で不振店舗を次々に立て直し、カリスマ店長と呼ばれるほどに。

現在は接客、営業、人材育成、人間関係のコミュニケーション問題の観点から講演活動、執筆などで幅広く活躍。

自身の過去や数々の不振店を建て直した経験から、「人は絶対に変わる」「なりたいたい自分になれる」という揺るぎない信念を持つ。

株式会社スマイルモチベーション代表取締役。他、2つの会社を経営。

著書には、『一対一でも大勢でも人前であがらずに話す技法』（大和書房）、『また会いたい!と思わせる、人との接し方』（辰巳出版）、『自分の居場所の作り方』（フォレスト出版）、『心理接客術』（ソシム）など多数。

【森下裕道公式ホームページ】 www.morishitahiromichi.com

【パーソナルモチベーター公式サイト】 www.pm-ac.jp

カバーデザイン／CYCLE DESIGN

本文DTP／TYPE FACE、ナトリック

編集協力／脇田健一、ペダルファーフックス

人生が駆け上がる話し方

2011年9月1日 初版第1刷発行

著 者 森下 裕道

発 行 者 穂谷 竹俊

発 行 所 株式会社 日東書院本社

〒160-0022 東京都新宿区新宿2丁目15番14号 辰巳ビル
TEL●03-5360-7522 (代表) FAX●03-5360-8951 (販売)
振替●00180-0-705733 URL●<http://www.TG-NET.co.jp>

印 刷 所 図書印刷株式会社

製 本 所 株式会社セイコーバインダリー

本書の無断複写複製(コピー)は、著作権法上での例外を除き、著作者、出版社の権利侵害となります。乱丁・落丁はお取り替えいたします。小社販売部までご連絡ください。

©Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd. 2011.Printed in Japan
ISBN 978-4-528-01800-6 C0030

目次 人生が駆け上がる話し方はじめに

1

「なりたい自分」になる 原点は言動一致すること

なぜ、言葉と行動を一致させなければならないのか？

上司の心配性には理由がある
いくら仕事ができたって……

目標や夢が叶わない本当の理由
目標を確実に叶えるためには？

親子や夫婦の信頼関係が崩壊する理由
夫婦関係が冷え込んでいく理由

こちらの申し出が迷惑にならないか不安なときは？
相手の期待を裏切っていないか？

2

身近な人からほめて 自分の環境をよくしよう

本音と建前を使い分けているから、不祥事や失言が生まれる！
社交辞令が生むマイナス効果

あなたの言葉に重みが出てくる！

言葉に重みが増す！

誰もが口にしてしまう「言い訳の先まわり」とは？

ネガティブな表現があなたの足を引っ張る

言動一致できたら気をつけてほしいこと

イライラを解消する2つの方法

ポイントチェックシート

自分の身近な環境が悪いとうまくいかない！

自分の身近な環境を良くする

「ほめる」ことの本当の意味とは？

相手の居場所の作り方

ほめるときの「照れる」「恥ずかしい」を解消するにはどうする？
人を喜ばすとは……

女性と接するときの立ち位置を知ろう！

女性「答え（アドバイス）」を求めてはいない！

話をしっかり聞いてあげるだけでいい！

職場の同僚女性が「私、彼にフラれちゃって……」と落ち込んでいたら？

女性にはこうほめると効果的

相手が一生懸命している当たり前のことをほめる

日常のちょっとした変化を見逃さない

ほめポイントは「見えるところ」にある

上司や先輩に接するときの立ち位置とは？

ダメな上司ほどバカにせずほめる

上司や先輩を上手にほめるコツとテクニク

たった一言付け足すだけで、お世辞とは思われなくなる！

仕事のデキる職場の先輩が落ち込んでいたら？

部下や後輩のモチベーションを上げるほめ方とは？

部下や後輩をほめるときはこの一言で決まり！

家族や恋人など、大切な人への愛情の伝え方とは？

大切な人への愛情の伝え方

結婚って素晴らしい！

3

「なりたい役」を演じることで 本物になろう

「なりたい自分」の役を演じよう

今の自分がどうであろうが、なりたい役をただ演じるだけでいい！

今の自分がどうであろうが関係ない！

「なりたい自分」になれるアフアメーションテクニク

こんな言葉を発しているから、うまくいかない！

顔が悪ければ悪いほどモテる！

親友や仲の良い友人にはどんな言葉で気持ちを伝える？

母親に口うるさく言わせなくするテクニク

小言をうまくかわす感情テクニク

人にももらうのではなく、自分からすることが大切

自分から先に行動する

ほめることに重点を置いて、叱ってはいけないのか？

ポイントチェックシート

人は誰でも変われる！

昔の私は驚くほど暗かった！

性格や考え方だって、演じ続ければ変わっていく！

まわりを変えれば、自動的にあなたは変わっていく！

最初の恥ずかしさは1〜2日のみ

なりたい役ってどんな役？「なりたくない自分」の正反対とは？

「なりたくない自分」と対極の人間像をイメージする

やってみよう！「なりたい自分」発見シート

「なりたい自分」の役をしっかりと演じる

役割を先に演じる！

憧れの人、カッコいい人を見つけて真似しよう

全部真似する必要はない！

一日一日の積み重ねが「なりたい自分」をつくる

大切なことは演じ続けること

上手に役を演じることができない場合は？

あなたは今、なりたい自分になっているのか？

ポイントチェックシート

4

自分自身の「器」を広げよう

なぜ、人を喜ばすことをするのか？

心を豊かにする方法

愛想のない店員だってほめてみる

自分のできる範囲で喜ばれることをする

自分の「器」を大きくするには？

「器」とは何か？

1000人の前で話さなければならぬ！

潜在意識の世界は、意識の世界とひっくり返っている
見返りなんて期待しない！

人に与えれば与えるほど……

これ以上教えたなら、抜かされるのではないか？

どんなことをすれば、人に喜んでもらえるのか？

ワークシート 「人に喜んでもらえること」再発見シート

あなたから「ハッピーの連鎖」がはじまる！

ハッピーの連鎖が広がっていく

5 最終章

才能を開花する方法

「才能」とは何か？

あなたは自分の「才能」を信じていますか？

才能は作り出せるもの！

裏では時間をかけた努力がある

がんばっているにもかかわらず、才能が発揮できない理由

楽しまなければデキる人にはなれない

仲の良い結婚生活を送るための秘訣とは？

「なりたい自分」になるために……

あなたは「なりたい自分」に必ずなれる！

ポイントチェックシート

おわりに

morimoto morishita

「なりたい自分」になる

4つの方法

人生が 人駆け上る 駆し方 話

日東
書院

此为试读, 需要完整PDF问: www.ertongbook.com

はじめに

こんにちは！

本書を手にとつていただき、ありがとうございます。
突然ですが、あなたに質問があります。

「あなたは今、子どもの頃、憧れていた大人になっていますか？」

「あなたは今、子どもの頃、なりたかった大人になっていますか？」

子どもの頃が思い出せなければ、学生るとき、社会人になったとき、上司になったとき、恋人ができたとき、結婚したときや自分の子どもが生まれたときだつていい。そのようなとき――

「こんな人になりたい！」

「こんなふうに毎日イキイキと活躍している人でいたい！」

「このような上司になりたい！」

「人から尊敬されたり憧れられる人になりたい！」

「こういう夫（妻）や父親（母親）になりたい！」

「こんなふうにハッピーに暮らしていきたい！」

といったものがきつとあつたと思います。

「はたして、あなたは今、そのようになっているのでしょうか？」

「あなたは本当に、『なりたい自分』になっているのでしょうか？」

もし現在そうになっていると言うのであれば、この本はあなたに必要ありません。しかし、まだ満足いく自分になれていないようでしたら、あなたが本書を手

した意味はあります。なぜなら、この本は「今のあなた」にとって必要なことが書かれた本だからです。

今のあなたが何歳なのか、どんな状況なのかはわかりません。いや、たとえば何歳であったとしても、どんな状況であったとしても、「もう手遅れ」なんてことは決してありません。

気づいた「今この瞬間」から、変わろうとしていけばいいだけなのですから。

しかし、変わろうとしなければ、ずっと今の自分のままです。

もし今、あなたが自分のことを嫌いだったとしたら、これから先もずっと嫌いな自分のままでもいいのでしょうか？

「こんな自分になりたい！」

「本当はこういった人生を送りたい！」

と、思っているにもかかわらず、気づいていないフリをしたり、勝手に自分で無理だとあきらめ、

「あのとき、こうしておけば良かった……」

「やっぱり、あのとき、挑戦しておけば良かった……」

と後悔していく人生で、本当にいいのでしょうか？

あなたがそれでもいいと言うのでしたら、それはそれであなたの人生ですから
かまいません。

でも、本書を手にとったということは、きっとあなたは違うのだと思います。

「今のままではよくない！」

「こんな気分がいつも落ち込んでばかりいる生活から抜け出したい！」

「もう自分につきたくない！」

「『なりたい自分』になりたい！」

「こんな『ダメな自分』を変えたい！」

「絶対に成功したい！」

「必ず目標や夢を叶えたい！」

「自分に自信を持ちたい！」

「ステキな恋人と付き合いたい！」

「とにかく、ハッピーになりたい！」

「毎日がワクワク輝いているような人になりたい！」

などと、思っているのではないのでしょうか？

それなら、本書を読む価値は絶対にあります。

この本は、あなたを「なりたい自分」にするための本だからです。

もっと言えば、あなたの人生が「なりたい自分」に向かって駆け上がっていくための『器』を作るための本だからです。

ただやみくもにがんばっても、「なりたい自分」にはなかなか生まれません。夢や目標を実現することだって難しいでしょう。というよりも、多くの人は日頃から、夢や目標をあえて叶わなくさせる話し方をしてしまっています。詳しくは第