

R25

[アールニジュウゴ]



へえ、
これって
フリーマガジン
なんだね。

毎週木曜
発行!!
0円

覚えてる?



“いきすぎ、やりすぎ”の声も
個人情報保護法の功罪

食費も贅沢品も一率って
消費税は何%が
妥当なの?

フィギュアGPファイナルで
浅田真央の特例
なる?

はとバスツアー
1万円
料亭芸者遊びができる!

金利 / 新監督
体育会系の定義
MLB&PGA
サンタ検定試験

ロング・インタビュー

「目の前にあることを、ひたすらに」

寺島 進



今週の招待状 ● 結果論からわかる株式投資テク

2005年を賑わせた あのニュースで “買いだった株”とは?

ご自宅や
会社まで
お持ち帰り
ください。

12 / 2005
09
↓
12 / 2005
15

こちらでもどうぞ! R25.jp

社会

経済

スポーツ

レジャー

その他もろもろ

週に1冊くらいは本を読もうぜ!

R25的ブックレビュー

今週のテーマ

“いい仕事”をするために 断り上手を目指したい!

supported by **デザイン**

本とコミックの情報誌
メディアファクトリー
1月号 12/6発売 450円

斎藤哲也=文
text TETSUYA SAITO



納得のゆく仕事は、 断ることから始まる

『嫌なものは嫌ときっぱり伝える対話術』
バルバラ・ベルクハン・著、瀬野文教・訳／草思社／1470円

本

書の内容を一言でいえ
「は、自己主張の指南書。
あせる気持ちのコント

ロールから、他人とのトラブル回避術
まで、さまざまなシーンや状況を想
定した自己主張トレーニングが本書
には開陳されているが、なかでも第3
章は、断りベタの痛いところをピンポ
イントで突いていく。

「こんどこそはつきりノーと言ってやろ
うと思定めていたのに、またしても
つい「はい」と言ってしまった自分に腹
が立つことはありませんか?」「処理
しなければならぬことで頭がいっぱ
いで、なんだか追いつめられているよ
うな気がしませんか?」

ありますとも。しますとも。私と
同様、この質問にイエスと答えてし
まった人は早速第3章を読み始めよ
う。本書によれば、なんでも自分で

引き受けてしまうのは、「がまん限界
装置」が健全に機能していないから
そうだ。で、キャバを越えて仕事を
引き受けたために、結局誰かに迷惑
をかけてしまったり、自分がくたびれ
てしまったり。

じゃあ、ノーとキッパリ言うために
はどうすればいいの?
「無理をしてまで自分の有能さを証
明して見せることはありません」「自
分に対する指図や命令をつとめて減
らすようし、規準のバーも低くする
ことです」

カンフル剤のような自己啓発本が
氾濫するなか、こうしたメッセージは
貴重だし、勇気づけられる。無理な
注文を断ることで、一つ一つの仕事
にじっくりと取り組むことができる
ようになる。断る力は、スローワーク
の第一歩でもあるのだ。

断わることも男の勲章

『断わる力』を身につける!
斎藤茂太/新講社/1365円

ベテラン精神科医が、断われないがゆえに悩
んだり、困ったりしている人々へ向けた温かい
処方箋。安請けあいはしないように、断われる
関係つくる。うまい代替案を出してみるなど
…ケースに応じた細やかなアドバイスの数々
は、ノーと言えない人の味方になってくれる
はず。著者いわく、「断わることは、わるいこと
ではない。確かにその通りです。



口は成功のもと

『言いたいことが、なぜ言えないのか?』
ケリー・バタソンほか/トランスワールドジャパン/1680円

会議や話し合いでさまざまな意見が飛び交う
なか、どうやって問題を解決して成功へと向かえ
ばいいのか。心理学などの成果を反映させて、実
のある対話を生み出す方法論が記された本書
を開いてみよう。テーマの設定や目的の確立、
毅然とした対応といった、良いトークのための方
法が次々と紹介されている。コミュニケーション
に関して、頭を整理したい向きは一読されたし。



断りじょうずはつきあじょうず!

『断る!』作法
辰日 渚/宝島社/1365円

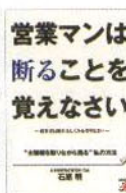
『捨てる!』技術』以来、等身大の生活メンテ
ナンス術を説き続ける著者の最新作。『断り
じょうずはつきあじょうず』をスローガンに、
贈り物、近所づきあい、売り込みなど、さま
ざまな場面での「断る作法」を具体例をまじえて
解説している。その基本方針は「したいかど
うか」「できるかどうか」。楽しく暮らすためにこそ、
「断る作法」は必要なのだ。



NOと言えるセールス

『営業マンは断ることを覚えなさい』
石原 明/明日香出版社/1575円

経営コンサルタントが教える営業のテクニックが
ここに!と言っても、突拍子もない裏技や裏技が
記されているわけではない。昔ながらのお客に対
して頭を下げてお願いし、買ってもらうようなやり
方では通用しないことを踏まえ、断ることを含めた
主体性のある営業スタイルを提示している。また、
会社ごと戦略的に営業を行っていくかにまで着
眼していて、組織論としても参考になるぞ。



世間の圧力と戦うために

『バッテリー』
あさのあつこ/角川文庫/540円

中学生の主人公・原田 巧は、天才的な剛速
球投手。そして「おれが投げられない球をほか
のやつが投げるなんて、許せないんだ」と平気
で言っているほど、自分の才能に自信満々。
でも、ただのうぬぼれ屋ではなく、野球のため
に努力を惜しまない。自分を取り巻く「世間」
の圧力に傷つきながらもNOを貫き通す彼の姿
から、断る勇気を受け取る。



書籍売上ランキング(11/20~11/26のビジネス書ランキング)

- 1 『一冊売れる本の読法』ダイヤモンド編集部 (ダイヤモンド社)
- 2 『ザ・マインドマップ』トニー・ブザン/ハリー・ブザン (ダイヤモンド社)
- 3 『ガイアの夜明け 終わなき挑戦』テレビ東京 (日本経済新聞社)
- 4 『日経業界地図 2006年版』尾坂和彦 (日本経済新聞社)
- 5 『たった7日で株とチャートの達人になる!』ダイヤモンド編集部 (ダイヤモンド社)

個人の株式投資が盛り上がる中、株の関連本が3冊もランクイン