

「好かれる力」&「嫌われる勇気」で

人間関係はうまくいく!

# 日経 WOMAN

仕事力も感性もUP★

一流の人はこんな本を読んでいた!

## 脳が目覚める 読書のススメ

- 大人気! 作家・池井戸潤さんが教える「お仕事脳」が刺激される本&読書法
- 小竹貴子さん、中村憲剛さんetc. 結果を出し続ける人の脳をつくった本
- 東出昌大さん、朝井リョウさん、織田信成さん「僕が号泣した本」

過干渉、過剰な期待、嫉妬...

「母が重い…」と感じたら

# 好かれる力&

# 嫌われる勇気

# 人間関係はうまくいく!

事務、営業etc. 職種別★仕事に役立つ「好かれる力」の磨き方  
 “アドラー先生”からぐっどういる博士まで! 賢者が悩みを解決  
 人付き合いに疲れない心をつくるシンプル習慣  
 「あなたを疲れさせる人」の上手なかわし方  
 こんまりさん、「ときめき」で人間関係も片づきますか?

「日経ウーマン」 仕事を楽しむ 暮らしを楽しむ  
 「日経ウーマンオンライン」 <http://wol.nikkeibp.co.jp/>

9 2014 Sep.  
 定価 580YEN

日常会話も海外旅行も

## 困ったときこそ/ 中学英語で なんとかなる!

- 非ネイティブ外資系女子が教える 簡単だけど使えるフレーズ
- カリスマ通訳が伝授! こなれ会話術
- 突然“英語公用語化”企業の女性がやっている 秘勉強法

Career

米倉涼子

Interview

YOU

坂上 忍

“正しい”嫌われ方



書き込み式

## 人間関係の 「断捨離シート」



## タテ人脈は“自己開示”がポイント

上司や先輩とのタテ人脈を持つには、自分をきちんと知ってもらったうえで、さまざまな機会を最大限生かして、信頼を勝ち得ることが大切!

### Opportunity

#### さまざまな機会に 顔を出している

飲み会や部署横断型のサークルなど、さまざまな機会に顔を出すことは、幅広いつながりをつくる上で有効。希望の部署への異動や、やりたいプロジェクトに就くときに役立つことも

#### 社内で好かれる 機会の磨き方

##### ひとりランチを やめる

ランチタイムは、緊張せずに目上の人とも話ができるチャンス。仕事以外の話題が出ることも多く、人となりを知ってもらいやすい。ひとりランチが大半という人は、まずは週に1回、周りの人をお昼に誘うことから始めよう

##### 宴会の幹事をやる

歓送迎会に忘年会、新年会。幹事をやると、普段は接することの少ない上の立場の人とも会話をする機会が増える。参加者に喜んでもらえるような場所を選ぶなど、相手のことを考える訓練にもなる

##### 断るときも 次につなげる

仕事も飲み会も、声が掛かってもタイミングが合わず、断らざるを得ないことはある。そんなときはお詫びに加えて、「来週なら協力できます」「次は私が幹事をするので、ぜひ一緒にさせてください」など、前向きな言葉を伝えて

### Reliability

#### 周りから 信頼されている

信頼度が高い人ほど、大切な仕事を安心して任せてもらえたり、さまざまな場面で声を掛けてもらえたりする。まずは目の前の仕事に丁寧に、一生懸命に取り組むことから始めよう

#### 社内で好かれる 信頼度の磨き方

##### 報・連・相を 武器にする

特に上司との関係において、報告・連絡・相談ほど重要なものはないと心得て。仕事の方向性を確認するだけでなく、トラブルなども正直に報告することで、事が大きくなる前に対処でき、信頼度アップにつながる

##### 上司目線で 仕事をする

上司から指示をされた通りに仕事をするだけでは、深い信頼を得ることは難しい。上司が何を求めているのかを感じ取り、その期待を1%でも上回るように心がけるだけで仕事の質が変わり、成果を認めてもらいやすい

##### 叱られても 言い訳しない

叱られたときは感情的になったり、言い訳をしたりしないこと。「なぜ叱られているのか、どうすればよかったのかをきちんと考え、次に生かす姿勢が大切です。上司が誤解している点があれば、後日改めて説明を」(内田さん)

### Humanity

#### 自分の人間性を 上手にアピール

社内の人たちといい関係を築くには、まずは自分がどんな人なのかを知ってもらうことが大切。過度なアピールは必要ないけれど、日頃から自分を分かりやすく伝えられる方法を考えておこう

#### 社内で好かれる 人間性の磨き方

##### 強みとなるスキルを ブラッシュアップ

職場で周囲から評価される“人間性”の柱は何といっても仕事ぶり。自分の強みとなるスキルを普段から意識的に磨き、それを生かして成果をあげようとする姿勢が大切だ。スキルを棚卸しし、自分の得意分野の仕事を高めよう

##### 自己紹介を30秒で できるようにしておく

「自己紹介で社内の異動履歴を延々と話す人がいますが、自分を知ってもらうには、30秒程度の短い自己紹介で相手の記憶に残ることが肝心」(内田さん)。自分の個性や強みを一言で表す“キーフレーズ”を作っておくのも手

##### 他部署の仕事も 積極的に手伝う

最近では、ほかの部署との協力が必要な仕事も増えてきている。もし「手伝って」と声が掛かったら、「自分の仕事ではないから」などと思わず積極的に協力を。前向きな姿勢や人間性をアピールでき、人間関係が広がるチャンス!

## 仕事に役立つ「タテ」×「ヨコ」人脈のつくり方、教えます

# 上手な“自己開示”で 社内で好かれる人になる!

仕事の幅を広げたり、やりたい仕事に近づいたりするには、社内で必要な人脈を上手に広げることがポイント。上司や先輩同僚たちと、いい人間関係を築くコツを教えます!

「仕事でいい成果を出すには、社内の人たちに味方になってもらうことが大切」。そう話すのは、「20代から始める「人脈力」養成講座」の著者で人脈コンサルタントの内田雅章さん。社内の人脈関係で欠かせないのが、上司や先輩との「タテ」のつながりと、同期や後輩との「ヨコ」のつながりだ。特に、やりたい仕事に就いたり、仕事の幅を広げたりするにはタテ人脈が大切。そこで今回は、コミュニケーションのプロに、タテの人脈関係をつくるために磨いておきたいポイントを教えてもらい、「人間性」「信頼」「機会」という3つのキーワードでまとめた。

すべての項目に共通するのが、「自己開示」の大切さ。自分とはどんな人なのか。どんなふうに社内の人たちの役に立てるか。「仕事を通じてのみならず、社内のイベントや飲み会、ランチタイムなども利用しながら、自分を知らせてもらえるように心がけることが大切です」(キャリアアカウンセラの藤井佐和子さん)。「人脈をつくるスキルは、誰でも身に付けることができます」(内田さん)。社内の人間関係を広げて楽しく充実した仕事をするために、まずは左を参考に、自分には特にどのカテゴリの力が不足しているのかをチェックするところから始めよう。

3つのスキルを磨けば、  
社内の人間関係は広がる!

## ヨコ人脈は“サポート”が鍵

ヨコ人脈とは、同期や後輩とのつながりのこと。友達感覚ではなく、仕事上のつながりを持つ仲間としてサポートすれば、いざというときの味方に!

##### 好き・嫌いで 判断しない

「女性は「何となく好き・嫌い」といった感覚で、仕事の人間関係をジャッジしてしまいがち」(藤井さん)。友達感覚になりがちな同期や後輩に対しても、仕事のつながりをきちんと意識しよう

##### すぐに見返りを 求めない

同期や後輩の仕事を手伝っては、「いつも私ばかり」と不満を抱える人もいるけれど、「すぐに見返りを求めないこと。数年後、後輩が案件を手伝ってくれたといったケースはよくあります」(藤井さん)

##### できることを サポートする

周りをよく見て、困っている同期や後輩がいたら、積極的に手を差し伸べよう。たとえささいなことであっても、相手が求めていることを察して行動したことを、同期や後輩は忘れないもの

### この人たちに聞きました



人脈マッチング  
スペシャリスト  
内田雅章さん

70年生まれ。早稲田大学卒業後、銀行員や弁当販売、不動産業などを経て、日本ベンチャー協議会事務局長に就任。04年に株式会社就職課を設立。著書に「20代から始める「人脈力」養成講座」(光文社知恵の森文庫)など



キャリアアカウンセラ  
藤井佐和子さん

メーカーや人材派遣会社に勤務の後、独立。女性を対象にキャリアカウンセリングを行う。近著は「あなたには、ずっといてほしい」と会社で言われるために、いまずすぐはじめる45のこと」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)