

PART 2 対人関係のストレスを解消するお得技

- 33 Q. 「どうしてもニガテな人」が身近にいるんです A. パワハラ上司には「ジャッカル」と名付けちゃいなさい!
- 34 Q. 空気を読めないと言われてしまう A. KY上等よ! 決して悪いことではないわ
Q. 言いたいことが言えない自分が嫌! A. 感情表現できない自分をただ受け入れればいいの
- 35 Q. なぜか突然仲間外れにされてしまった A. 仲間に入らなければ仲間外れにならないでしょ
Q. 人の言葉に心が動かされてしまう A. 期待するのをやめてみて。煩わされなくなるわよ
- 36 Q. どうもグチをいうのが苦手なんです A. グチは優れたストレス発散法。大いにグチってほしいわ~
Q. グチばかり言う友人に正直うんざり A. ネガティブな相手には自分主導で対応しましょ
- 37 Q. 幸せそうな人を見ると、ねたむ気持ちがむくむくと湧いてくるんです A. 他人と比較しなければ嫉妬の気持ちは消えるわよ
- 38 Q. ことあるごとに、友人の「私ってすごいよ」主張がすごい A. マウンティングしてくる相手は、ただ回避あるのみよ!
- 39 Q. 失恋のダメージが大き過ぎて、どうしても立ち直れない A. 時間が経てば、どんな衝撃も必ず色あせるわ!
- 40 Q. 自分を理解してくれ、話を分かち合える相手がいない A. なんでも話せる「話のわかるヤツ」を意図的に作りましょ
- 41 Q. ちょっとしたことでも怒りが爆発してしまい、抑えられないんです A. 感情が静まれば、自然と怒りは収まるものよ
- 42 Q. 人の悪口ばかり言う人が身近にいてうんざりしてしまいます A. 悪口を言う人には4つのテクを使って近づかない
- 43 Q. なにかと批判してくる人がいる A. 他人の意見は基本、的外れ。スルーして正解よ!
Q. 仲のよかった友人との関係が微妙に A. 人になにかを求めると関係性が悪くなるわよ
- 44 Q. ケンカしてしまって気まずい関係に A. 人間関係は、無理に改善する必要はないわ
Q. 人に裏切られた。とてもショック! A. 憎むより、相手の卑しさを悲しむことね
- 45 Q. 攻撃的な人がいて憂うつ A. 攻撃的な人からは遠ざかるのみよ
Q. 正義を押し付けてくる! A. 思いこみにはただ共感しておく
- 46 Q. 友達にどう思われるかが気になって、いつもビクビクしてしまう A. 広く浅い「知り合い」をたくさん増やましょ
- 47 Q. なにかと頼ってくる友人が困りもの A. きっぱりはねのけることが依存への最良の対処法よ
Q. 人に文句を言われてしまいがち A. 堂々とした態度を常に心がけましょ
- 48 Q. 恋人がどんどん自分勝手に…… A. 身勝手な人とは離れて。冷静に行動できるわ
Q. ママ友が急に冷たくなった…… A. 態度が変わった人にふり回されては損よ!
- 49 Q. 嫌いな人ばかり、まわりに増えていく A. どんな人にもいいところはある。それを見つける練習をましょ
- 50 Q. 意識高い系の人の言動、友人のキラキラ投稿にイライラしてしまう A. 「趣味を楽しんでいるのねえ」と客観的に眺めましょ
- 51 Q. SNSの相手は友人? A. 楽しくつながることができればどれも友達よ
Q. 既読スルーがストレス A. 相手のペースに合わせれば、ラクになるわ
- 52 Q. みんなに好かれたいの、嫌われる A. 好いてくれる人も嫌う人もいて当然なのよ
Q. 職場に受け入れられない人がいる
A. 文化の違いを楽しんで共通言語を探しましょ
- 53 Q. まわりの人についふり回されてしまう自分が嫌になる!
A. 基本のテクを知っておけば、自分を見失わないわよ!



Contents

ストレスフリー

お得技®ベストセレクション



- 8 明日からノンストレスで生きられる!
目からウロコの原因別ストレス最高の消し方
- 12 ストレス、上手に受け流して?
ストレスで悩んでいるときに大事な7つの考え方、お教えします!

PART 1 日常生活のストレスがスーッとラクになるお得技

- 21 Q. ついついムダ使いしてしまってやめられないんです… A. 「リストアップ作戦」と「ムダ捨て作戦」を実行よ!
- 22 Q. 嫌なニュースを聞くと落ちこむ A. 疲れているサインだからニュース番組を見ない
Q. 銀行で行列に並ぶことにイラッ! A. イライラして当然よ。待ち時間を有効活用ね
- 23 Q. 新幹線の席を無言で倒されストレス A. マナー違反にイラつく前に3秒ルールを適用して
Q. YouTubeの広告が流れるとイラつく A. 観たいのは自分の選択。イラつく理由はゼロよ
- 24 Q. 同僚のパソコン音や周囲の音が不快 A. 相手に悪気はないわ。“自力で音をシャットアウト”がいちばんね
- 25 Q. 電車などで、イヤホンからの音漏れにイライラする! 注意したい! A. 場所を移動&耳栓をするなど相手への意思表示を
- 26 Q. タクシーの運転が乱暴だとイライラ A. 「早めに降りてしまう」か、「具合が悪いと言う」ね
Q. 列などでピタッとくっつく人がいる A. 不愉快のままガマンすると自分が損よ!
- 27 Q. マスクが息苦しいんです。マスクなしじゃダメですか? A. マスクをつけることの不快感はやった工夫で減らせるわ
- 28 Q. 雨の日は気分が落ちこむ。嫌です! A. 物事はとらえ方次第。雨に対するイメージを変えましょ
- 29 Q. 子どもが騒ぐと周囲の視線が冷たい A. 態度次第で、周囲の目が同情に変わるわよ
Q. 店員の態度が悪くてムカッ! A. 上司に苦情を言うか、二度と行かないかね
- 30 Q. 電車で脚を開いて座る人にイラッとくる A. 体が硬い人もいるわ。気にしないであげましょ
Q. 電車がガラガラなのに隣に座られた A. 誰にも遠慮する必要ナシ! 自分が席を移動しましょ
- 31 Q. 疲れているのに老人が前に立つ~ A. 本当に疲れているならば堂々と座っていいのよ
Q. エレベーターボタンを押さない輩が! A. 横から押すか、待つか。その差はたった2秒よ



- Q. まったく家事をしない夫にイラッ! A. 家事分担には具体的なルールづくりが重要よ
- 75 Q. 夫婦ゲンカが絶えない。夫と話したいのにすぐキレる…… A. 「目からの情報」は思いが伝わりやすいものよ
- 76 Q. 妻や夫が介護を手伝ってくれない A. 介護は役割分担を決めて。気配りも忘れずにね
- Q. 家で妻との会話がほとんどない…… A. 妻の話聞き、共感の態度を示すことが重要よ
- 77 Q. 配偶者がうつ病に。自分もなってしまうようで不安です……
A. マイペースを崩さないことが大切ね。時には自分の時間をつくって気分転換
- 78 Q. 子供のやんちゃさがストレスに…… A. 自分だけの時間をつくって気持ちを切り替えるの!
Q. 思春期の子どもが急に反抗的な態度に A. 問題行動以外はそっとして見守りましょう
- 79 Q. 子どもが心の病気になってしまった A. 本人・主治医とチームで連携しながら治すのよ
Q. 子どもの言葉の暴力がとにかくひどい A. 暴言には距離をとってそっとしておくのがいいわ
- 80 Q. いくら言っても靴下が裏返しのまま洗濯カゴに
A. ファミリールールを守らない人にはペナルティを与えて、お仕置きよ!
- 81 Q. 家族を愛せない自分がある。私の愛情はなくなってしまったの? A. 愛せないと思ったら、疲れたのかも?と疑いなさい!



PART 5 自分への不満がスーッと消えるお得技

- 83 Q. がんばるのが苦手で、自分を責めてしまう A. がんばるコツを知れば克服できるわ!
- 84 Q. 優柔不断で決められないのが悩み A. 決めるためのルールをもうけましょう!
Q. 自分に不満ばかり感じてしまう A. 「自分と他人は違う」と認めるとラクになるわ
- 85 Q. 趣味が見つけれない A. 趣味なんてムリに見つけなくていいの
- 86 Q. 休日は一日中ずっと寝てしまう A. 好きなだけゴロゴロしてもなにも悪くない
Q. 短気でつい怒鳴ってしまう A. 気持ちのピークを発想転換で乗り切って
- 87 Q. なにをやるにも自信がない。どうしたらいい? A. 失敗の経験を増やすのよ!
- 88 Q. 幸せを感じられない A. 物事の過程を大事にすると幸せを感じられるわ
- 89 Q. さびしい、ひとりでいられない A. 「さびしい」って口にしちゃえばいいのよ
Q. 考え方がネガティブになりがち A. ネガティブな気持ちは簡単に切り離せるわ
- 90 Q. 将来への不安が頭から離れない A. 今をよりよくしていけば将来もおのずとよくなる
Q. つい悪口ばかり言ってしまう A. 悪口を言いそうになったら別の人のいいことを言って
- 91 Q. やりたいことが見つからない A. 小さい頃の夢や目標を思い出してみよう
- 92 Q. 他人の顔色ばかり気になってしまう A. むしろ逆に気にしたい人を選択するのよ
- 93 Q. 自分が嫌い、好きになれない A. 自分嫌いは心の防御機制がそう思わせているだけ
- 94 Q. コンビニでお菓子を大量に買ってしまふ A. 食品表示をじっくり見ることね。たいてい買う気が失せるわ
- 95 Q. ちょっとしたことでもイライラする…… A. 自分の機嫌をあれこれと観察してみよう
Q. 自分を上手に甘やかさない A. 自分へのご褒美を与えるレッスンをしてみよう
- 96 Q. ひとりで過ごすのが苦手! やることがなくて不安になる A. やってみたいことを詰めこむのよ!
- 97 Q. ちょっとしたミスでも自分を責めてしまう…… A. 責めるより、なにが原因かを書き出すのよ!



PART 3 仕事関係のストレスをスーッと消すお得技

- 55 Q. ソリがあわない上司に文句が言えない A. 心の中で上司の配役を決めちゃうのよ
- 56 Q. 上司が気まぐれ過ぎて困る! A. コロコロ変わる指示には考え方をチェンジよ!
Q. 上司が仕事を押し付けてくる場合は? A. 自分の仕事を優先し、他人の仕事はゆっくりよ
- 57 Q. ビクビクしてしまう…… A. キツイ上司の言葉は流す!
Q. 会社で偉い人に会うのが嫌 A. 上司は背景、と考えるのよ!
- 58 Q. 男(女)だからと仕事を押し付けられる A. マイペースキャラをつくっちゃうのよ
Q. 部下がすぐ泣いて困る A. きっぱりとした態度を心がけて!
- 59 Q. 高圧的な先輩がコワイ A. 発想を変えれば、自分に必要なものとわかるわ!
Q. 退職する人がうらやましい A. 誰だって人生の選択はたくさんあるの
- 60 Q. 指示に従わない部下がいる A. 問題のある言動の証拠をつかんでおくのよ!
Q. 部下が「～ならやめる」とすぐ言う A. 石のような態度でまったく応じないことよ
- 61 Q. 部下に怖がられてしまう A. 理想的なボスという概念を壊すのよ!
- 62 Q. 同僚のほうがデキるからねたましい A. 相手のことより過去と今の自分に注目して
Q. 同僚に無視されだした A. 「じゃあ自分も話さない」というスタンスよ
- 63 Q. 「つきあいが悪い」と言われるのが怖い A. 飲みのつきあいは必要なしマインドよ
Q. 上司のお願いを断れない…… A. スタンスを変えれば断り上手になれるわ!
- 64 Q. 職場で信用されていない気がする A. 「信用して」と言わなければ評価は自然とついてくるわ
Q. 仕事を人に任せられない A. 小さなことから任せる練習をしましょ
- 65 Q. 職場で緊張してばかりで疲れがまったくとれない A. 意識的に脳を動かさない時間をつくろう!
- 66 Q. 仕事のプレッシャーに押しつぶされそう A. 「今やること」だけに集中するのが勝ちよ!
Q. 職場に合わない同僚がいる A. 合わないことを認めるだけでストレス減
- 67 Q. 仕事だけでなく人格まで全否定する人がいる A. 否定してくる人は否定していい



PART 4 家族のストレスをスーッと消すお得技

- 69 Q. あれこれ、やたらと干渉してくる親。なんとかしたい! A. 親でも答えたくないことには答えなくてOKよ
- 70 Q. やりたい仕事を親が認めてくれない A. 「親の言葉はただの感想」と客観的に見ればいいの
Q. 放任主義の親の愛情に疑問を感じる A. コミュニケーションは親ともとり合わなきゃ
- 71 Q. 介護している親のわがままな言動に、とっても悲しい気持ちに…… A. 適度に「我」を通し、自分のペースを守りましょう
- 72 Q. 妻の小言に、家でも安らげない A. 小言には決して反論せず上手に切り抜けるのよ
Q. 妻がくれる小遣いが少ないのが不満 A. 自分で家計を管理して小遣いを捻出しなさい
- 73 Q. 夫はいつも仕事優先、家族のことは二の次なのがとても残念です A. 家族との時間を「癒し」と感じさせる工夫が必要よ
- 74 Q. 家計のため妻にも働いてほしい! A. 「不安要素をクリアに」がお願いごとの鉄則よ

