

## 20代を楽しむ61の方法

- 01 自分自身を面白がろう。
- 02 迷走しよう。
- 03 失敗を個性にしよう。
- 04 「好き」と「同じ」を区別しよう。
- 05 意見の違う人と、出会おう。
- 06 新しい価値観を足せばいい。
- 07 「違い」を楽しもう。
- 08 知らない人と話そう。
- 09 目標の具体的人物を、持とう。
- 10 いっぱい失敗しよう。
- 11 耳コピ力を、つけよう。
- 12 友達の数を増やすことを、目指さない。
- 13 距離感の中心を、自分と相手の真ん中に置こう。
- 14 くつつかず、切らず、離れよう。
- 15 方法よりも、気持ちを持とう。
- 16 選択肢を、自分が持っておこう。
- 17 自信の前に、マナーを身につけよう。
- 18 きちんとした服装で、余裕を持とう。
- 19 仮説を持って、教わろう。
- 20 「裏方の仕事」もすすんでしよう。
- 21 知識より、興味を持とう。
- 22 アルバイトは、体験を積むためにしよう。
- 23 お客様を、覚えよう。

- 24 結果より、原因をマネしよう。
- 25 服装を決めるには、「どんな人になりたいか」を決めよう。
- 26 逆境を、キャラ転換のチャンスにしよう。
- 27 言いわけしている自分に、気づこう。
- 28 「基本」を教わろう。
- 29 質問は、一番聞きたいことから聞こう。
- 30 頑張っている人のそばにいよう。
- 31 前に、座ろう。
- 32 他者承認より、自己成長を目指す。
- 33 お客様意識を、手放そう。
- 34 「見返りが無いのにできる」と「をしよう」。
- 35 「なんのために」を聞かない。
- 36 自腹を切ろう。
- 37 知恵を借りる人と、お金を借りる人を見極めよう。
- 38 他者評価より、信用を手に入れよう。
- 39 「わからない」と騒がず、わかっていよう。
- 40 成長する相手とつきあおう。
- 41 チャホヤされるより、厳しくしてもらおう。
- 42 「ヘンな人」と言われることを、恐れない。
- 43 また聞き体験を、卒業しよう。
- 44 自発で、共感しよう。
- 45 驚きを、共有しよう。
- 46 お客様に、興味を持とう。
- 47 結果より、プロセスを楽しもう。
- 48 結果で判断しない。
- 49 他者の幸せ感をマネしようとしなない。

- 50 イヤな対応に、イヤな対応で返さない。
- 51 想定外のトラブルから逃げない。
- 52 ムツとする人に、ムツとしない。
- 53 失敗・困難・不都合を集めよう。
- 54 「立ち止まり礼」をしよう。
- 55 遠くの人と、アイコンタクトしよう。
- 56 楽しい場所ほど、マナーよくしよう。
- 57 拍手で、エネルギーを送ろう。
- 58 技術を身につけよう。
- 59 苦手な人を敵にしないために、マナーを身につける。
- 60 うまくいかなくても、ゴキゲンでいよう。
- 61 「20代の自分」と、戦い続けよう。

## 20代が楽しくなる方法 もくじ

まえがき 01 20代は、自分自身を知る時代。 5

### 第1章 20代の迷走は、武器になる。

- 02 迷走は、武器になる。 00
- 03 魅力は、成功ではなく、失敗にある。 00
- 04 意見が違ってても、友達を切らない。 00
- 05 意見の違う人と話すことで、自分の個性に気づける。 00
- 06 自分のダメなところを、捨てなくていい。 00
- 07 価値観の違う相手を理解するのが、共感力。 00
- 08 言葉を増やすことで、イライラはなくなり、痛みが消える。 00

- 09 何をしたいかより、どんな人になりたいか。  
「バーテンダーになりたい」より、「○○さんみたいに、になりたい」。  
10 傷つくのは、失敗が足りないから。 00  
11 素直になることで、耳コピ力がつく。 00

第2章

20代は相手との距離を、近づけすぎなくていい。

- 12 成長すると、成長していない友達が、離れていく。 00  
13 キャッチボールで、相手が離れたら、自分も離れる。 00  
14 距離を近づけすぎない。 00  
15 会社のつくり方がわかってても、  
16 つくりたいと思わなければ、つくらない。 00  
17 いつでも辞められるカードを持ちながら、続ける。 00  
18 マナーが、自信になる。自信が、マナーになる。 00  
19 服装をきちんとすると、余裕が生まれる。 00

- 19 教わったほうが、早い。 00  
20 シエフになりたければ、まずウエイターになって、お客様の気持ちを知る。 00  
21 知識がないのではない。興味がないだけだ。 00  
22 時給のためにすると、時間を買うことになる。  
23 体験のためにすると、未来を買うことになる。 00  
24 アルバイトでも、工夫をすると、楽しくなる。 00  
25 的を見るより、射る人を見る。 00

第3章

20代は「どんな人になりたいか」で、今日すべきことが変わる。

- 25 「どんな人になりたいか」で、今日するべきことが変わる。 00  
26 調子のいい時は、変われない。逆境は、生まれ変わるチャンス。 00  
27 「こんなふうに教わってきたから」と言いわけするのは、  
28 親に甘えているだけ。 00  
29 「基本」を直してもらおう。「好き」は、ノータッチ。 00

- 29 問題意識がないと、体験はムダになる。 00
- 30 グチが聞こえるカフェより、勉強しているカフェを選ぶ。 00
- 31 席は、元気な人の隣に座る。 00
- 32 他者承認されても、明日あるとは限らない。 00
- 33 お客様側に回るのが、受け身、
- 34 経営する側に回ろうとするのが、自発。 00
- 35 「好きなこと」とは、
- 36 めんどくさくて、見返りがないのに、できることだ。 00
- 37 「なんのために」を考えないでできることが、「好きなこと」。 00
- 38 したいことに、頭金を使う。 00
- 39 知恵のある人から、お金を借りようとする、知恵をもらえない。 00

第4章

20代は仕事を通して、成長と信用の2つを手に入れる。

- 38 仕事を通して、成長と信用の2つを手に入れる。 00

- 39 大人になるとは、「かまってちゃん」を抜け出すことだ。 00
- 40 幼兒的な人は、幼兒的な人が好き。成長する人は、成長する人が好き。 00
- 41 お客様さんになるより、弟子になる。 00
- 42 「きちんとしたタサイ人」より、「ヘンな人」になる。 00
- 43 体験から生まれた実感が、個性になる。 00
- 44 説明より、共感する。 00
- 45 「うれしい」「おいしい」「楽しい」「気持ちいい」を伝えるようにする。 00
- 46 商品を説明するより、商品を通して、お客様との会話を楽しむ。 00
- 47 「できていない」ではない。「できつつある」のだ。 00

第5章

20代の運は、想定外のトラブルのド真ん中にある。

- 48 モチベーションは、プロセスで上がる。 00
- 49 幸せより、幸せ感。幸せ感より、幸せの予感が大きい。 00
- 50 イヤな対応をされたら、「気を使わずに済んだ」と考える。 00

# 第1章

## 20代の迷走は 武器になる。

- 51 運は、想定外のトラブルのド真ん中にある。 00
- 52 ムツとすると、運を逃がす。
- 53 運は変えられないけど、気分は変えることができる。 00
- 54 失敗・困難・不都合は、青春三点セット。 00
- 55 失敗で気づき、困難で鍛え、不都合で工夫できる。 00
- 56 お辞儀を、立ち止まってすると、出会いがある。 00
- 57 アイコンタクトをすると、チャンスをつかめる。 00
- 58 はしゃいでいると、チャンスが逃がす。 00
- 59 拍手のきれいな人は、パワーが生まれる。 00
- 60 才能は、変えられない。技術は、変えることができる。 00
- 61 チャンスは、苦手な人がくれる。 00
- 62 やる気をなくさなければ、勝ち。 00

あとがき 61 20代のスピリッツは、ずっと残り続ける。 000