

はじめに……………2

第1章 気くばり前の準備

心と体を整えて、自分自身をアゲておく……………12

- 1 朝起きたら太陽の光を浴びる……………14
- 2 たまには気が済むまでダラダラする……………16
- 3 ラジオ体操を試してみる……………18
- 4 今日の「ありがとう」を記録する……………20

5 お肌を整える……………22

6 ぼんやり空を見上げる……………24

7 とりわけ手と爪のお手入れをする……………26

8 週に1度、食事をゆっくり味わう……………28

9 ひとり時間を楽しむ……………30

10 1つ買ったたら1つ捨てる……………32

第2章 「あなたファースト」の

気くばり……………34

- 11 会った最初はほめ言葉から始める……………36
- 12 まずは相手の話を聞く……………38
- 13 落ち込む相手に自分の失敗談を語る……………40
- 14 気まずい状況のときはこちらから声かけをする……………42
- 15 LINEは気くばり言葉から始める……………44
- 16 分け隔てなくみんな対等に意見を聞く……………46
- 17 紹介するときには長所のほめ言葉を添える……………48
- 18 相手の発言はしっかり拾い、受け止める……………50
- 19 感謝の言葉に「〇〇さんのおかげで」をつける……………52

20 お見送り時はお辞儀をしてゆっくり3呼吸……………54

21 「頑張って」より「楽しんで」と言ってお送りだす……………56

22 電話をかけるときは今の相手の状況を確認する……………58

23 全力で相手の苦勞をねぎらう……………60

24 頼み事をするときは相手に断る余地を残す……………62

25 言葉より態度で相手を笑顔にする……………64

26 何度目でも初めてのようによく聞く……………66

27 「自分の仕事」以外にもこころよく引き受ける……………68



第3章

相手の顔が思わずほころぶ 可愛い気づきばり 72

- 28 ちょうどいいあんばいのお礼をする…74
- 29 ときには先輩に馴れ馴れしく接する…76
- 30 会話に出てきた「好きな物」はメモ…78
- 31 仲良くしたければグングン攻める…80
- 32 雨の日の前後は自分に気づかない注意報を出す…82
- 33 ほめられたら素直にうれしがる…84
- 34 魔法の言葉でスペシャルな優越感を提供する…86
- 35 女子度の高いフォローグッズを持ち歩く…88
- 36 スタンプ使いの達人になる…90

37 仕草や表情でごまかす…92

38 どんなときでも明るく元氣な挨拶をする…94



第4章

ぬかりなし！ 先回り気づきばり 98

- 39 苦手な食材をチェックしておく…100
- 40 ときには先輩に甘えてすがる…102
- 41 ロッカーに喪服を常備しておく…104
- 42 割り勘の端数は気前よく払う…106
- 43 依頼された資料は丁寧に作成する…108
- 44 季節・天候に応じたおもてなしをする…110

- 45 名刺にはその人の情報をメモしておく…112
- 46 電話に出るときは名前で呼びかける…114
- 47 前日のリマインドメールを忘れない…116
- 48 おごるときは相手を気後れさせない…118
- 49 ジャストタイムかマイナス1分程度を目指す…120
- 50 セクハラされそうな後輩を上手に守る…122
- 51 名前を忘れていそうな人には自己申告する…124
- 52 身近な人のお茶の好みを知っておく…126

第5章

縁の下からの さりげない気づきばり 130

- 53 ドライバー助手の気持ちで助手席に座る…132
- 54 忙しい人の猫の手になる…134
- 55 友人・恋人の家族を大切に…136
- 56 オンラインに慣れていない人の緊張を解く…138
- 57 オンラインで全員が発言できるよう配慮する…140
- 58 飲み会では参加者のお酒の減り加減を見る…142
- 59 イベントの参加・不参加は即答する…144
- 60 手土産はご家族のことも考えて選ぶ…146
- 61 大事な人のメモリアルな日を覚えておく…148
- 62 合コンで恋のキュービッドを演じる…150
- 63 ドタキャンのときはフォローを忘れない…152
- 64 相手のペースを尊重する…154

65 本人の知らないところでひそかにほめる…156

66 明日は我が身と心に刻んでおく…158

67 新メンバーを上手に誘導する…160



第6章 ハッピーモードを

つくる気くばり 164

68 タイミングを見計らって退散する…166

69 カラオケでは他の人のフォローを忘れない…168

70 参加者の笑顔が想像できる席次を考える…170

71 相手を怒らせたときはできるだけ早く謝る…172

72 気乗りしない誘いほど早めに断る…174

73 一緒に毒を吐いて笑い飛ばす…176

74 感謝のボキャブラリーを豊富にもつ…178

75 プレゼントは次に会うときに身につける…180

76 最後まで楽しい会であるように努める…182

77 今、目の前にいる人との時間を大切に…184

78 笑いのネタをもっておく…186

79 周囲にさとられないように体調を気づかう…188

80 帰り道でお礼のメールやLINEを送る…190

81 あえて自分のダメなところを見せる…192

82 待ち時間を楽しめる場所を選ぶ…194

83 大らかに、「いい加減」ととらえる…196

第7章 ふるまいエレガンスな

気くばり 200

84 叱った後は尾を引かせない…202

85 借りたお金は新札でポチ袋に入れて返す…204

86 わかりづらい店は現地集合にしない…206

87 サンダルの際は靴下を持ち歩く…208

88 替えのマスクを常備しておく…210

89 みんなで使うものをきれいに保つ…212

90 ストーリーのあるプレゼント選びをする…214

91 まずお礼メール、次にサンキューカード…216

92 ラグジュアリーな場であたふたしない…218

93 レジ、タクシー、宅配便の人にも挨拶をする…220

94 シーンに合わせたファッションをする…222

95 ガムテープの端を折っておく…224

96 ちょっとの遅れでも連絡する…226

97 ポジティブな相づちをストックしておく…228

98 エレベーターで「何階ですか？」と尋ねる…230

99 電車内で困っている人を見逃さない…232

100 自分の良心を信じて臨機応変に動く…234

おわりに…237

シーン別インデックス…238