

### 「うまく話す」より「ラクに話す」を大切にしませんか？ 『気疲れがスーッと消える 繊細な人の話し方』1月20日発売

明日香出版社（東京都文京区）は1月20日（金）に、心理書の新刊  
『気疲れがスーッと消える 繊細な人の話し方』（著・Ryota）を発売します。



#### 本書の概要

5人に1人いるとされる、HSP気質の方。彼らが特に悩みやすいとされる「会話」に焦点を絞り、一冊にまとめました。

本書に載っているのは、ビジネス書などでよくある「仕事で成果を出せる話し方」ではなく「気疲れをしないでラクに話せる話し方」。

第3章「肩の力を抜いて人と話す」を中心に、著者のもとに届いた相談や実際の場面をもとにしたコツを紹介しています。

また、編集に際しては以下の2点に注力しました。

- ・やさしい印象を演出するため、ひらがなの割合を当社の他の書籍より高めに設定。文字数や行数もやや少なくしました。
- ・読んでいておだやかな気持ちになってもらうため、項目の見出しの表現をやわらかく、かつ平易になるようにしました。

#### 著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- ・HSP向けメルマガサービス「HSPの教科書」が「まぐまぐ大賞」2020年新人賞1位獲得。繊細な方向けの就職支援サービス「ココjob」、HSP向けコミュニティ「ココイロサロン」の立ち上げのほか、HSPブログ「ココヨク」を運営。
- ・SNSの合計フォロワー数は19万人を超える。編集担当者曰く「YouTubeでは視聴者側をまっすぐ見て、おだやかに語りかけてくれる姿がとても印象的」。

#### 書名

気疲れがスーッと消える  
繊細な人の話し方

著者名 Ryota

ページ数 264

本体価格 1500円

判型 B6 並製

ISBN 978-4-7569-2248-9

#### もくじ

※詳細は2ページ目に記載

序章 繊細な人ってどんな人？

第1章 会話中のモヤモヤをふり返る

第2章 考え方を変えて気疲れを手放す

第3章 肩の力を抜いて人と話す

第4章 まわりにふりまわされずに会話を楽しむ

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

## 著者略歴 Ryota (りょうた)

HSP アドバイザー。メンタル心理カウンセラー・行動心理士の資格を持つ。自身も強度のHSP。作家や作曲家の一面も持つ。心理系の資格・様々な仕事経験・癒しの音楽を学んだ経験を生かし、主にHSP向けの相談や仲間作り・支援に向けた活動に努める。これまでに2,000名以上の相談に答える。運営しているHSP向けメルマガサービス「HSPの教科書」は、まぐまぐ大賞2020年新人賞1位獲得。繊細な方向けの就職支援サービス「ココjob」を法人と共に企画、立ち上げ。HSP向けコミュニティ「ココイロサロン」を立ち上げ、運営。HSPブログ「ココヨワ」の運営を始め、YouTubeやインスタグラム・ラジオなどSNSでも発信をしており、合計フォロワー数は19万人を超える。HSPと交流しつつ、アンケート等で共通点や悩みを探り、主に心理学・社会関係・行動心理を元に生き方に役立つ情報を届けている。

著書に『もう振り回されるのはやめることにした』(SBクリエイティブ)『まわりに気を使いすぎなあなたが自分のために生きられる本』(KADOKAWA)がある。

## もくじ (全項目)

はじめに

序章 繊細な人ってどんな人？

- 1 繊細な人はこんな人
- 2 会話中に疲れてしまうのはなぜ？
- 3 ありのままの自分でいられる場所を選ぶ

第1章 会話中のモヤモヤをふり返る

- 1 相手の機嫌を考えすぎてしまう
  - 2 空気が読めないと言われても嫌われているわけではない
  - 3 声の大きさ、話す内容にも相性がある
  - 4 「自分の話を聞いてもらえない」と思ったら
  - 5 まわりの刺激から自分を守る
  - 6 話の流れはどうしたら変えられる？
  - 7 雑談の場から自然と離れるコツ
  - 8 ムリに相手を喜ばせようとしなくて大丈夫
  - 9 生々しい話に疲れてしまったときの自分の癒し方
  - 10 友達や知り合いに本心を出せないのなら
- COLUMN1 できる自分、理想の自分を手放そう

第2章 考え方を覚えて気疲れを手放す

- 1 人間関係はバランスがポイント
  - 2 好きでも嫌いでもない、グレーな関係を考える
  - 3 好意ではなく興味を持ってみよう
  - 4 環境で緊張感をへらそう
  - 5 相手が苦手じゃないのに疲れるときは
  - 6 「人を嫌ってはいけない」なんて思わなくていい
  - 7 「なにもしなくても満足しあえる関係」を大切にする
  - 8 落ち込むニュースは話題にしない
  - 9 別れ際は罪悪感を持たなくて大丈夫
  - 10 繊細な人が話しやすいのはこんな人
- COLUMN2 指摘や注意は明るい表情で伝えてみよう

第3章 肩の力を抜いて人と話す

- 1 (会議中の発言) 発言のレベルを上げなくていい
  - 2 (空気が重い) 場の空気をムリに変えようとしなくていい
  - 3 (断れない) 断り上手になれる3つの方法
  - 4 (雑談が苦手) 雑談は中身の無い内容で大丈夫
  - 5 (職場の人と話づらい) 1分のコミュニケーションが大切
  - 6 (頼れない) 自分も相手も労わることを忘れない
  - 7 (電話がつらい) まわりの刺激をへらしてみる
  - 8 (知らない話題) わからないことは持ち帰る
  - 9 (何から伝えたらいいかわからない) 会話を飾らず、結論から話す
  - 10 (報連相が苦手) とりあえず相手の目の前に立ってみる
  - 11 (初対面) 緊張しないで話せる7つのポイント
  - 12 (明るく話せない) 会話が苦手でも明るいコミュニケーションはできる
  - 13 (複数人での会話①) グループでは`役割、を意識する
  - 14 (複数人での会話②) 得意なグループ人数をチェックする
  - 15 (オンライン①) 見えなくてもジェスチャーが大切
  - 16 (オンライン②) 注目されている感覚をへらす
  - 17 (オンライン③) 声をハッキリ大きく出すと緊張しない
  - 18 (オンライン④) 顔を見て話す時間があれば憶測は止められる
  - 19 (返信に時間がかかる) 「共感・3行」ルールがあれば悩まない
- COLUMN3 繊細な人が苦手なマイクロマネジメント

第4章 まわりにふりまわされずに会話を楽しむ

- 1 会話中に傷つくことはよくあること
  - 2 断られることは否定ではない
  - 3 我慢しないでお願いを伝える方法
  - 4 悪口を言う人のご機嫌をとらなくていい
  - 5 自己嫌悪するなら自虐初は封印
  - 6 どんな人も自分と同じ「人」として見る
  - 7 ありのままの気持ちをそのまま伝えてみよう
- COLUMN4 マイラジオで自分を知ろう

おわりに