

はじめに 2

## 1章 人間関係を変える、小さなヒント

人の目を気にするクセをやめよう 12

親友がいなくてさみしい時は 16

気づかれしない気づかいがちょうどいい 20

人の「いいね！」を待つより、自分に「いいね！」をしよう 24

心を広げて出会いを増やそう 28

「いい子」「いい人」を演じなくていい 32

人と比べても何も変わらないよ 36

困ったら素直に「助けて」と言おう 40

幸せの押し売りには目をつぶろう 44

ストレスで八つ当たりしそうになったら 48

「コラム」 “縁”をつないで、幸せに 52

## 2章 困った時は、こうしよう

- 嫌なことにノーと言えない時は 54
- 意味のない愚痴はスルーしよう 58
- 優柔不断な人にイライラしたら 62
- どこに行ってもひいきはあるもの 66
- 空気を読まない人には大人の対応を 70
- 怒りっぽい人に困ったら 74
- 格付け争いにさよならしよう 78
- 過去の恨みはゴミ箱へ 82

## 3章 人づきあいが楽しくなるコツ

- 人のお節介は優しさの表れ 86
- 長い自慢話は「いいこと探し」をしながら聞こう 90
- 「コラム」決めつけから自由になろう 94
- 初対面の人と打ちとけるコツ 96
- 気乗りしないお誘いは断ろう 100
- 気取らずつくらず話しかけよう 104
- 悪口にうんざりしたら一歩離れて 108

叱る時はほめ言葉を添えよう 112

女らしさ、男らしさも変わるもの 116

ケンカしたら心の垣根を飛び越えて 120

年下の人のふるまいにムカツとしたら 124

頼み方にもコツがある 128

「コラム」 “欲”との上手なつきあい方 132

## 4章 心地いい関係のつくり方

気が合わない人には心の緩衝材を持とう 134

しつこい人には線を引こう 138

「わかる、わかる」と連発する人に気をつけて 142

忘れられない思い出はそのままで 146

浮気に心惑わされたら 150

時には縁を切ることも大切 154

夫婦のすれ違いは「幸せ会議」で解消しよう 158

親戚づきあいは人生のセーフティネット 162

めぐりゆく縁を大切に 166

おわりに 170