ストレスゼロで楽しく仕事したいなら。
電子書籍アプリ『仕事を抱え込まないための心理術』100円SALE

株式会社エムアンドティーティー【http://m-tt.jp
】（沖縄支社：那覇市前島/代表取締役：井藤三知子）は、
精神・コミュニケーション・仕事のスキルアップを実現に導き、
仕事を抱えることなくストレスも解消することができるようになる
電子書籍アプリ『仕事を抱え込まないための心理術』の期間限定100円SALEを行います。

2014年1月29日（水） ~2014年2月7日（金） までの10日間限定でSALE価格100円にて提供します。

アレコレと仕事を抱えていませんか？
「なんで自分ばかり損な役回りをさせられているんだろう…」
そんな毎日では、仕事ストレスが溜まる一方です。

ストレスにより体調を崩し、会社を休まざるを得なくなり、更に仕事が溜まる…
こんな悪循環から抜け出すために、本書をお役立て下さい。

仕事を断ることができる人・頼むことができる人になると、ストレスなく仕事を片付け、
毎日楽しく仕事ができるようになります。

ついつい仕事を抱え込んでしまいがちな、頑張り屋さんのあなたに推奨したい一冊です。

＜書籍概要＞
タイトル：『仕事を抱え込まないための心理術』
カテゴリ：ブック/書籍・文献
価 格：定価1.200円(SALE価格100円)

◆リンク
・iPhone版 ⇒http://bit.ly/11y39tb

・Android版⇒http://bit.ly/181UKTI

・・・・・・・・・・・・・・

ストレスを抱えて働き続けたために、生活全般にまでやる気が起きなくなってしまうような
最悪の状況になるのを避けて、これからも仕事をバリバリやり続けていくためには、
仕事を断るところは断り、誰かに頼むところは頼んで、自分の仕事量を調整することがと
ても重要なのです。
（本書より抜粋）

・・・・・・・・・・・・・・

■仕事を抱え込まないための心理術 目次

●はじめに

●なぜか、いつも仕事を抱え込んでしまうあなたへ
・世の中には仕事を抱え込まない人がいる！
・本書で紹介する問題解決方法とは

第１章 断れない時、頼めない時に見られる思考パターンを分析する

●断ったり頼んだりできない状況では、どのような考え方が生じているのか？
・思考パターン1「立場的に断れない」立場執着型
・思考パターン2「他にできる人がいない」孤軍奮闘型
・思考パターン3「断るのが申し訳ない」自己犠牲型
・思考パターン4「悪く思われたくない」批判恐怖型
・思考パターン5「なんとかできるだろう」自己完結型
・思考パターン6「ここで断ると、今後は頼みづらい」貸借打算型
・思考パターン7「以前の恩義がある」責任過剰型

●頼めない時に見られる７つの思考パターン
・思考パターン1「頼める人がいない」立場執着型
・思考パターン2「自分以外にスキルをもった人がいない」孤軍奮闘型
・思考パターン3「頼むのが申し訳ない」自己犠牲型
・思考パターン4「断られるのが怖い」批判恐怖型
・思考パターン5「自分でやった方が確実」自己完結型
・思考パターン6「借りをつくりたくない」貸借打算型
・思考パターン7「他人には任せたくない」責任過剰型

第２章 なぜ断れないのか？ なぜ頼めないのか？

●断れない。頼めない思考パターンが生じる時の心理メカニズム
・なぜ断らない方が、自分にとって都合がいいのか？
・なぜ頼まない方が、自分にとって都合がいいのか？

第３章 断ることができる人・頼むことができる人になるための感情レベルの取り組み

●なんのために「断ることができる人・他のことができる人」をめざすのか？
・仕事を抱え込んでしまって苦しんでいる時の過ストレスを解消する
・ストレスを抑え込まない
・取り組み1 自分のストレスを肯定する
・自分以外への期待の場合
・ミニワーク
・自分への期待の場合
・ミニワーク
・取り組み2 本来、苦しむべきは誰か？
・ミニワーク

第４章 断ることができる人・頼むことができる人になるための思考レベルの取り組み

●意思によって行動を選択することができる

・自分の意思で選択するために
・断るリスク、頼むリスク
・断ることで考えられるリスク
・頼むことで考えられるリスク
・断ること・頼むことができない人の思考パターンとは？
・相手の判断を先取りしてしまう理由
・相手の判断の先取りをやめるための考え方
・他人を信頼するための考え方
・断ること・頼むことのメリット
・断ること・頼むことで考えられるリスク

第５章 断ることができる人・頼むことができる人になるための行動レベルの取り組み

●実際に断ったり頼んだりする際に役立つポイント
・事例1「先輩・後輩の関係で仕事を断れないＡ子さん」のケース
・仕事を断るためのポイント
・ポイント1 その人と今後どのようにつき合うかを決める。
・ポイント2 感情的にならない
・ポイント3 自分の気持ちを率直に伝える
・それでも状況が変わらなかった時の考え方
・事例2「つい自分でやってしまうＢさん」のケース
・仕事を頼むためのポイント
・ポイント4 試しに頼んでみる
・ポイント5 相手のスキルレベルを見立てる
・それでも状況が変わらなかった時の考え方

第６章 仕事を抱え込んでしまう人の心理的な課題

●相手の判断を先取りする．他人を信頼しない本当の理由
・自己重要感＝自分で自分を認めること
・自己重要感＝自分で自分を認めること
・「自分には常に価値がある」という真実
・自分で自分の価値を感じるのは一生の課題

●おわりに
●参考文献

◆著者情報

笹氣健治(ささき けんじ)

1967年生まれ。国際基督教大学教養学部卒業。
ＮＴＴで法人営業と広告企画を経験した後、
郷里仙台にてスポーツクラブ「グラン・スポール」の経営に携わる。
業績アップに成功したが、企業経営者として人間心理を理解する必要性を痛感し、
堀之内高久氏（元横浜国立大学保健管理センター准教授）に師事し、
心理療法の研究と実践に取り組み始める。
現在は、サラリーマンと企業経営を経験した数少ない心理カウンセラーとして、

がんばっている人が抱える悩みの解消をテーマに、
執筆、講演、セミナー、カウンセリングなどを行っている。

主な著書に『なぜあなたはその仕事を先送りしてしまうのか?』（だいわ文庫）、
『「クヨクヨしない」技術』（PHP研究所）などがある。

公式ＨＰ「一歩ナビ」http://www.1po.jp

■アプリ一覧URL
http://bit.ly/XYj50N

◆当プレスに関するお問い合わせ先
株式会社 エムアンドティーティー
沖縄支社 電子書籍事業部
ＵＲＬ :http://m-tt.jp
ＴＥＬ : 098-861-0576
ＭＡＩＬ : r.morimoto@m-tt.jp
facebook:http://on.fb.me/0YxrLn
担 当 :森本

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com