

◆2015年5月15日（金）付けで、14,000DL突破!!

◆iPhone, iPad電子書籍アプリ『人と会うのが嫌になったら読む本』大好評配信中!!



株式会社オープンアップス（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：加藤秀樹）がiPhone, iPad電子書籍アプリとして開発販売を行った『人と会うのが嫌になったら読む本』が2015年5月15日（金）付けで、累計14,000DLを突破したことを発表しました。

☆『人と会うのが嫌になったら読む本』



<https://itunes.apple.com/jp/app/rento-huiunoga-xianninattara/id599943792?mt=8>

「たまには人と会いたくない。」と思ったことはないですか!?

本書は無理なく人嫌いにならないための本です。むしろ本書を読み終えた際には人が好きになっていることでしょう。

生活している以上すべてのチャンスは人との出会いから始まります。誰しも人から良く想われたいと思いますが、人に悪く想われることにも慣れていくことがとても重要です!

⇒本書を読めばその意味が分かります。少しでも人付き合いが苦でと思ったあなたは今すぐ読んで克服しましょう!

今までとは少し違った人付き合いができるはずです。

人と会うのが苦手な人は、やさしさが裏目に出ている

●人と会いたいけどどうもうまくできない。だから嫌になる。ということは・・・

⇒ つはり、人と会うのがおっくうな人こそ、もともとは人間関係に関して「やる気」がある！？

●どうすれば人付き合いがうまくいくか・・・

⇒まずは真似てみよう！あなたのまわりにも1人や2人いるでしょう。人付き合いのうまい人、もちろんそれだけではありません。

●他人からはおおらかな人ほど好まれる！？

⇒「なあなあ」でいくのではなく、根本がおおらかでないところも締めるところも締まらない。

～これを読めば人と会うのが嫌にならない！～

●苦手な人に会うときは、制限時間を決める

●その人の、嫌なところを書き出す

●「いい人」をやっていると、リバウンド現象が起こる！？

●責めない人は責められない

●人と会いたくないのは、気持ちの風邪

☆『人と会うのが嫌になったら読む本』



<https://itunes.apple.com/jp/app/rento-huiunoga-xianninattara/id599943792?mt=8>

【目次】

まえがき

1. 人と会うのが苦手な人は、やさしさが裏目に出ている
2. 「なあなあ」ではなく、「おおらか」に人と会おう
3. 「人と会わないデー」をつくってみよう
4. 書を捨てないで人と会おう
5. そのままの自分でぼちぼちいこう

6. 気持ちよく笑われる人になろう
7. 苦手な人に会うときは、制限時間を決めておこう
8. おしゃれの力を信じよう
9. ちょっとしたプレゼントで気持ちが通じていく
10. 遅刻のハンデがあるから、人と会うのがつらくなる

11. 人間関係の「人名事典」が意外に楽しめる

12. 人に喜んでもらえれば気持ちがいい
13. その人の、嫌なところを書き出してみよう
14. 「もう絶交だ」の、はけ口をつくっておこう
15. 「自分嫌い」な人は、自画像を上手に描きすぎる

16. 過去の失敗は、今を楽しむための布石
17. 「いい人」をやっていると、リバウンド現象が起こる
18. 運がぼちぼちの人こそ、かなりいい線をいっている
19. 自分の性格にマルバツをつけて楽しもう
20. 根クラで悪いの？くそまじめこそ個性的

21. ひとりでいたいときは、ひとりぼっちに徹しよう
22. 人と会わなくても、気持ちのやりとりはできる
23. 人との関係能力も、使わなければなまってしまう
24. 人生の年輪は、毎年増えていく
25. 責めない人は責められない

26. 肝っ玉の太い人は、いちいち反撃しない
27. 「それがどうした！」の気持ちで生きよう
28. 成田離婚と定年離婚、幸せなのはどっち？
29. 石の上にも三年いたら、もう我慢できない
30. なにかと気になる、無口だけどつきあいのいい人

31. 気まずいときこそ、きちんと顔を出そう
32. 好きなことがあれば仲間に会いたくなる
33. 人生の最期に、誰と会いたいですか
34. 毛嫌いしているあの人が、幸運をもたらす福の神だって？
35. スランプになったら、どう過ごすか

36. 人と会いたくないのは、気持ちの風邪
37. タフながんばり屈は、痛みに鈍感になっている
38. 競走するな、完走しよう
39. 「そうだ、京都へ行こう」と思ったら、家に帰って休養だ
40. 眠りが浅い人は、人と会うのもつらい

41. うつ症状がだらだら続けば、そのぶん自分が小さく見える
42. 「女性は楽だなあ」と思ったら、気持ちはどん底
43. 仕事では能力があるのに、生き方は「無能な人」が多い
44. 問題先延ばしのツケは、忘れたところに訪れる
45. うつのときに決断するのはやめよう

46. うまくいかないときは、立ち止まればいい
47. 前に出るのは大切、休むのはもっと大平
48. じくじく悔やめば、エネルギーは消耗している
49. 表面的なつきあいでも、気持ちがほくほくする
50. いくら忙しくても、気持ちの悲鳴に耳を傾けよう

⇒他40項

あとがき

【 著者紹介 】

鴨下一郎（かもしたいちろう）

1949年、東京都生まれ。医学博士。心療内科医。ストレス社会の到来にそなえ、31歳のときに「日比谷国際クリニック」を開設。

発行所：株式会社新講社

※この電子書籍アプリは「人と会うのが嫌になったら読む本」を底本としてアプリ化したものです。

開発・制作会社：株式会社オープンアップス

iPhone・iPad180アプリ以上の配信実績と有料総合ランキング1位を獲得した電子書籍アプリを多数配信！！

<http://bit.ly/x0K5KN>

☆14,000DL突破『人と会うのが嫌になったら読む本』



<https://itunes.apple.com/jp/app/rento-huiunoga-xianninattara/id599943792?mt=8>

—— iPhone/iPad電子書籍アプリ一覧 ——

<http://www.imcontent.biz/wordpress/>

—— Amazon Kindle電子書籍一覧 ——

<http://amzn.to/13X3qs4>

株式会社オープンアップス公式FBページ

<http://www.facebook.com/OpenAppsInc?ref=hl>

リリース情報を随時更新中！

■当プレスに関するお問い合わせ先

会社名：株式会社オープンアップス

URL：<http://openapps.co.jp/>

所在地：[東京都渋谷区桜丘町22-14](#) N.E.SビルS棟 2,3F

TEL：03-6681-4435

FAX：03-5459-0741

MAIL：press@openapps.co.jp

facebook：<http://www.facebook.com/OpenAppsInc?ref=hl>

事業内容 : 電子書籍・スマートフォンアプリ制作

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>