

# 人間関係で絶対に損しない『断る技術』を身に付けろ！ iPhone, iPad書籍アプリ☆リリース記念キャンペーン☆『返事は5秒!失敗しない断り方のルール』が配信開始。

定価1,260円→85円の95%OFF!

株式会社メディカム（本社：東京都渋谷区）は、iPhone/iPad用電子書籍として『返事は5秒!失敗しない断り方のルール』を2012年12月14日(金)にAppStoreよりリリース致しました。

電子書籍リリース記念キャンペーンとしまして、書籍定価1,260円より93%OFF!の特別価格破格の85円!!でご提供致します!!

今後も本製品同様に電子書籍アプリをリリースし、書籍ラインナップ増加予定です。

## ■基本データ

タイトル：返事は5秒!失敗しない断り方のルール

カテゴリ：ブック

リリース：2012年12月14日(金)

価格：85円（定価1,260円⇒93%OFF☆12月17日まで!!）

購入方法：iTunes Store>App Store>ブックまたは“返事, 5秒, 失敗”で検索

iTunesストアリンク

<http://bit.ly/TU4c1u>

## ◆電子書籍リリース記念キャンペーン◆

先着5000名様限定、定価1,260円の93%OFF!!

あなたは知らず知らずのうちに都合のいい人になっていませんか？

あなたは断れない事で、知らず知らずのうちに都合のいい人になっていませんか？  
人間関係で絶対に損しない『断りの方』を心理学観点から説く『断る』テクニックの決定版！

誰かに何かを頼まれたとき、あなたは、それなりにうまく断れる人ですか？

それとも、なかなかNOとは言えず、つい引き受けてしまう人ですか？

依頼を断ると人間関係が気まずくなってしまう？

確かにそういう部分もあるかもしれませんが、確実に言えるのは、そんな気の

いい態度（気弱な態度？）では、他人にいいように利用されてしまいかねない、

ということです。

本書は、「そんな自分を変えたい」と思っている人のための本です。断れる人

になるために、なぜ断れないのかといった心理の話や、どうすれば断れるように

なるかの具体的な考え方や取り組み方法などについて紹介していきます。

プライベートでの誘いを相手に嫌われない、仲間外れにされない断り方は？

あなたが断れない理由はここにあった！

断る事で人生が絶対にうまくいく情報が満載!!

断るルールを身に付けて人生をもっと良いものにしませんか!?

◆あなたが、断りたいのに断れない理由は

- ・人から悪く言われたくないから
- ・立場的に断れないから
- ・他にできる人がいないから
- ・以前の恩義があるから
- ・これも人助けだから
- ・貸しを作っておこう

◆もしあなたが『断れる人』になれば、人生がこんなにも得をする

☆断ることで相手のためになる！

☆自分へ仕事に負担が減り円滑に物事が運ぶ!?

☆つまらない時間を過ごさなくていい！

☆無駄な出費を抑えられる！

☆プライベートの時間をもっと確保できる！

☆お互いに“嫌な気持ち”にならない！

などなど…！

◆こんな人にお勧め

- ・自分では本当に行きたくない憂鬱な集まりが頻繁にある
- ・仕事大量にあって断わりたいのにほかの仕事任せられる
- ・嫌われるのが嫌で不本位だが参加しなければならない
- ・時間をもっと自分のために有効に使っていきたい
- ・Win-Winの関係を築きたい

---

## 目次

はじめに 断れないから今のあなたがある～がんばっている自分を認めよう！

### ■ 1章 なぜあなたは断れないのか？

断れない理由を自分に言い聞かせていませんか？

実は断らないことで得している？

頼む人は無意識にあなたを選んでいる！

相手のために断るべきときもある

「断る」とは何か？

断ることはコミュニケーション

うまく断る人は、5秒で返事をしている

### ■ 2章 あなたが断れないのは仕方がない？

断らせない手口を知る

依頼のされ方で、視野が狭くなる（二者択一の罠）

G I V E & T A K E の落とし穴

断ったら、なぜあの人は逆ギレしてしまったのか

10のうち1つでも断ってみよう

### ■ 3章 断れるようになるための心の準備

スキルアップの3つのポイント

自分の不満を吐き出す

断れない自分のプラス面に気づく

無条件で自分をまるごと肯定する

断るかどうかの判断基準を持つ

即答しなければ、という思い込みを捨てる

二者択一で考えない

もし断ったら最悪どうなるか想像してみる

相手の判断の先取りをやめる

断れるようになりたいと心から思う

### ■ 4章 困ったときに役立つ「断り方」のテクニック

断る理由を言う必要はない

心の実況中継をする

代替案を出す

ダブルバインド

断ってもカドが立たない態度

### 5章 うまく断れるようになる3つの取り組み方法

取り組み方法1 断れなかった具体的な場면을振り返る

取り組み方法2 うまく断っている人を真似る

取り組み方法3 実際の断る場면을想定しロールプレイする

おわりに 気弱なあなたはこうして断ろう

### ■ 著者紹介

笹氣健治（ささき けんじ）

1967年仙台市生まれ。国際基督教大学教養学部卒業。N T Tで法人営業と広告企画を経験した後、仙台に戻ってスポーツクラブ「グラン・スポール」の経営に携-

わる。業績アップによって黒字化に成功したが、企業経営者として人間心理を理解する必要性を痛感し、臨床心理士・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・心理学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、頑張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、個別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）、『なぜ月曜の朝はつらいのか?』（東京書籍）、『仕事にくたくたになったら読む本』（中経の文庫）などがある。

公式HP「一步ナビ」<http://www.1po.jp>

株式会社グラン・スポール<http://www.sportsclub.co.jp>

【出版社：株式会社ビジネス社】

---

返事は5秒!失敗しない断り方のルール

iTunesストアリンク

<http://bit.ly/TU4c1u>

---

#### ■新着アプリ情報

・脳レボ ～脳内活性!記憶力を高める～

<http://bit.ly/SUo2tG>

・朝ごはんて人生を成功に導く方法

<http://bit.ly/UXgx3S>

・一分間目標達成術

<http://bit.ly/TkfsBB>

・伸びる会社は月曜が一番楽しい

<http://bit.ly/T5lMW>

・加速上昇

<http://bit.ly/TC1tFU>

・成功の方程式 プレジデントビジョン

<http://bit.ly/VV3i7C>

・スッキリ片付く!「理想の時間を作る48の習慣術」

<http://bit.ly/WET9Mg>

・禁煙ヨガ呼吸 気がついたらタバコをやめていた7日間プログラム

<http://bit.ly/JSDy4k>

・マナーモードカメラ

<http://bit.ly/PCg1Xn>

・最低限!知っておきたい仕事に活かせることわざ

<http://bit.ly/SrlllyT>

・モテない男の行動パターン100

<http://bit.ly/ScQAxC>

・歩く仕事術

<http://bit.ly/U5MgDM>

・シンプル時間整理術

<http://bit.ly/S5DqEG>

・みんな違って 金子みすゞ最後の一日

<http://bit.ly/PkSI5L>

・心動かす交渉術

<http://bit.ly/PpvBWh>

・知らなきゃマズイ!顔でわかるカラダのSOS

<http://bit.ly/0mzVsm>

・借金で稼ぎ出す

<http://bit.ly/Q4X9ip>

・知るほど強い!リピートの法則

<http://bit.ly/0S1kRj>

・不安な人ほど成功する 成功への習慣術

<http://bit.ly/NUUYCa>

■その他のiPhoneアプリ・電子書籍一覧サイト

<http://bit.ly/zU1VoR>

■その他のAndroidアプリ・電子書籍一覧サイト

<http://bit.ly/wAe4k0>

—————当プレスに関するお問い合わせ先—————

●書籍アプリに関してのお問い合わせ

社名：株式会社メディカム

TEL：03-5468-9169

MAIL：info@medicome.co.jp

---

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>