

ドラマでも話題の
頑張りすぎ女子へ

NEWS RELEASE 【書籍のご案内】

ただ「頑張るだけの日々」はもう卒業。 WORKING WOMANの自分改革

仕事も人生もうまくいっている 女性の考え方

2019年5月11日（土）発刊

株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、朝倉千恵子著『仕事も人生もうまくいっている女性の考え方』を2019年5月11日（土）に刊行いたします。

「報われない」思う自分からの脱却「今が一番幸せ」という生き方

5月病とまで行かなくても、仕事、家事、人間関係と色々疲れてしまっている女性も多いのではないか？その原因是、「こんなに頑張っているのに、報われない」と感じてしまうことがあるかもしれません。本書は、そんな悩んだり、疲れてしまった女性に向けた一冊です。

女性限定の塾を主宰し、2500人以上の女性を幸せにしてきた人気講師の朝倉千恵子先生が、**頑張りすぎず自分を見つめなおす**ことで、自分らしく、「今がいちばん幸せ」と思える方法を紹介しています。

書籍名『仕事も人生もうまくいっている女性の考え方』

刊行日：2019年5月11日（土）価格：1,512円（税込）

ページ数：216ページ 著者名：朝倉千恵子

ISBN：978-4866670812

【目次】

プロlogue WOMANではなくHUMANになる

第1章 自分を大事にするからいろいろなことがうまくいく

第2章 自分を見捨てない限りあなたはまだまだ変われる
～理想のあなたに近づく7つの方法～

第3章 魅せ方を変えれば誰でも魅力的になれる
～自分のブランドを磨く8つの方法～

第4章 言葉の選び方で運命が決まる
～コミュニケーション力を磨く9つの方法～

第5章 大人の女性が幸せになるために人生はこんなにも楽しくなる
～自分が幸せにする8つの考え方～

おわりに



【著者プロフィール】朝倉千恵子（あさくら ちえこ）

株式会社新規開拓 代表取締役社長。凜と生きる女性のための仕事塾TSL主宰。大阪府貝塚市生まれ。小学校教師等を経て、35歳で人生の崖っぷちに立たされたことをきっかけに営業職に。未経験ながら、3年で売上NO.1、トップセールス賞受賞。その後、自身の営業ノウハウを広く伝えるべく独立。2004年(株)新規開拓設立、同代表取締役に就任。社員教育コンサルタントとして全国を飛びまわり、自らの経験を生かした研修・講演は多くの企業から支持され、高いリピート率を誇る。

また、女性の真の自立支援、社会的地位の向上を目指した仕事塾TSL「トップセールスレディ育成塾」を主宰。卒業生は2500名を超える。著書は、本書を含め全37冊。



自分らしくありたい。 仕事もプライベートもうまくいくようになりたい女性たちへ ほんの少し考え方を変えてみませんか？(以下本書より要約)

自分らしく
ありたい

女性であることあなたの強みの一つ

「女性であるために損をしたことはありますか？」と聞かれことがあります。私の答えは、「NO」です。「女性であるために損をした」と感じるということは、**常に心のどこかで、あなた自身が「女性は損だ」と思っているから**。それを理由にしてしまっては、今後もずっと「損」をし続ける人生に、自ら仕立てることになります。そんなのつまらないですよね。どんなに男性に似せて女性であることには変わりありません。男性向きの仕事が回ってくるチャンスはおろか、女性らしさが求められる仕事も任せてもらえないでしょう。**女性であるということは、あなたの特徴の一つ**。女性であることをウイークポイントにするのではなく、あなたという人間のプラス要素、強みにしましよう。

女性であることは、あなたの数ある特徴の一つであって、唯一のものではありません。必要な時に、その状況に応じて活用できるようにしておきましょう。どんな特徴もあなたの魅力であり、強みになります。

理想の
自分になる

憧れの人の真似を意識してする

多くの女性は無意識のうちにロールモデルを選び、憧れたり、影響を受けたりしていると言われますが、意識して真似てみることも目標達成の近道になります。先輩や上司など身近に目標になる人がいるのであれば、悩んだ時に相談することもできるかもしれません。ただし、身の回りにロールモデルが必ずいるとは限りません。そんな時は、書籍や雑誌などで活躍している人や映画やドラマなどの役柄を目標に定めてしまいましょう。

憧れの人が見つかったら、その人が「なぜ、いいと思うのか」を紙に書き出します。紙に書くことで、頭で把握していた以上に「自分は何を大切にしているのか」がわかるようになります。ロールモデルとする人が決まったら、その人の魅力的な部分を意識して真似てみましょう。

最初のうちは、そのとおりにできないかもしれません。ハードルが高く感じられるかもしれません。しかし、ロールモデルの姿を目指してちょっと背伸びをしているうちに、やがて無理をしないで、背伸びをしていた大きさに成長していた、自分に気づくのです。

運も
味方にしたい

人や出来事の「いい部分」「素敵なところ」を探す

運がいい人たちを見ていて、気づいたことがあります。まず、彼らは人や出来事の「いい部分」「素敵なところ」を探すことを習慣にしているということです。運を味方につける人たちは、目の前にいる人のいいところや素敵なところを探しては、相手に伝えます。褒められた相手は当然うれしいので、自然と味方になってくれる人が増えていくのです。

一方、「私は運が悪い」という人は、反対のことをしています。自分でも無意識のうちに、相手の悪いところや欠点を探して、自分自身も不快な気持ちになり、ため息やネガティブな言葉を放ってしまうのです。当然、そんな態度を取られると相手だって不快な気持ちになります。味方が増えないどころか、むしろ敵が増えてしまうかもしれません。

運は「運ぶ」と書くとおり、人が運んでくるものです。人の「いい部分」を探す癖を身につけ、運を味方にしましょう。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階