報道関係各位
NEWS RELEASE【書籍のご案内】

2026年11月5日
あさ出版

人生を豊かに彩る 言葉選びのヒント

2026年11月18日発売

言葉の品格

～自分も相手も幸せになる口癖レッスン～

株式会社あさ出版（代表取締役：田賀井弘毅、所在地：東京都豊島区）は、リズ山﨑著『言葉の品格 ～自分も相手も幸せになる口癖レッスン～』を2026年11月18日（水）に発売いたします。

いつもの口癖を少し変えると、心も人間関係も変わり始める

「どうせ無理」「疲れた」「私なんて」――。何気ない口癖が、自分の気持ちや人間関係に影響を与えているかもしれません。本書は、言葉の奥にある「心のくせ」をひもとき、自分も相手も大切にする言葉の選び方を紹介する一冊です。大切なのは、正しい言葉づかいよりも、言葉に込められた「心のあり方」。毎日の生活ですぐに実践できる「品格ある口癖」を通して、自分も相手も心地よく過ごすためのヒントをお届けします。

タイトル：言葉の品格
～自分も相手も幸せになる口癖レッスン～

著者：リズ山﨑　　ページ数：200ページ
価格：1,760円（税込）　　奥付発行日：2026年11月22日
ISBN：978-4-86667-853-5

※価格は発売時点の予定価格です。変更となる場合があります。



【目次】

Lesson1　なぜ言葉の品格を磨くと人間関係が変わるのか？
Lesson2　セルフイメージを最高値にする「内なるつぶやき」
Lesson3　人との関係を心地よくする言葉の習慣
Lesson4　信頼とチャンスを呼び込む「言葉の選び方」
Lesson5　「悪気のないひと言」を、「信頼を育てる言葉」へ
Lesson6　望む結果をスマートに手に入れる「自己表現の言葉」

【著者プロフィール】リズ山﨑（リズ・やまざき）



1960年生まれ 横浜出身
公認心理師（国家資格）／日本森田療法学会認定心理療法士
全米ヨガアライアンス認定RYT500YOGA講師
21歳のとき単身渡米。ロサンゼルスにてピアノの弾き語りとして14年間を過ごす。自己探求のすえチャネラー＆心理セラピストに転身。36歳で大学に入り心理学を専攻。心の癒しと自己実現の方法論「サラージメソッド」を創始。40歳より海外出版を含め48冊、累計65万部の著書を刊行。現在、個人コンサルタント、講座、講演等を通じて、人々の心の問題解決・目的達成に貢献している。一人ひとりに寄り添う心のセラピーのみならず、行動法や言葉がけなど具体的な指導で、「誰もが最高の自分に変われる」と絶賛されている。主な著書に『心の品格 ～自分らしく人生を豊かに生きるためのレッスン～』（あさ出版） 『誰も教えてくれなかった！成就の法則』（青春出版社）がある。YouTubeなどSNSも人気を博している。

「言葉の品格」とは何か

※以下本書より抜粋要約

自分も相手も大切にし、相手の可能性を信じながら言葉を選ぶ姿勢、その心のあり方のこと

言葉の品格とは、
単に言葉づかいが正しいとか、美しい表現を使えるということではありません。

どれほど丁寧な言葉を使っていても、相手を見下したり、思いどおりに動かそうとしたりする気持ちがあれば、その意図は言葉の端々から伝わってしまいます。

大切なのは、自分の気持ちを押し殺すことも、相手を傷つけたり言い負かしたりすることもなく、**自分も相手も大切にしながら、「今、どのような言葉を選ぶのがよいだろう」と考えること**。そこに、言葉の品格が表れるのです。

「受（じゅ）・想（そう）・行（ぎょう）・識（しき）」

私たちは、目の前で起きたことを、そのまま受け取ってはいません。これまでの経験や思い込みによる「心のフィルター」を通して、自分なりに意味づけしています。
では、「心のフィルター」はどのようにして言葉に影響するのか。
仏教の言葉である「受・想・行・識」から、言葉や行動が生まれる心の仕組みを解説します。

受
外からの刺激を感覚によって受け取ること
：出来事や相手の言葉を含むあらゆる外的刺激を受け取る

想
「受」で受け取ったものをとらえ、意味づけ解釈する心の動き
：受け取った情報を自分なりに意味づけ、解釈する

行
「想」の結果から生まれる「行い」のこと
：その解釈から意思が生まれ、言葉や行動に表れる

「想」と「行」は変えられる！

識
一連の流れをどう結論づけるかという「認識」
：一連の流れをとおして、自分なりの認識が形づくられる

起きた出来事は変えられなくても、その受け止め方や、次に選ぶ言葉は変えられます。
無意識の反応に気づくことが、言葉の品格を磨くことにもつながっていくのです。

感謝を伝える３つのタイミング

１回目は、その場で今、いただいた行為へのお礼

２回目は、その日のうちか翌日、遅くとも数日後
「さきほどは／今日は○○ありがとうございました」

３回目は、次にお会いする機会など
「あのときは、ほんとうにありがとうございました」
「あのひと言にずいぶん助けられました」

「品格つぶやき114」も収録！

人から受けた親切を忘れない人。人からいただいた善意を大切に覚えている人。
回数の話ではなく、社会で成功している人ほど、感謝の心の大切さが身についているから、自然と言葉になるのです。

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
張間（ハリマ）TEL：03-3983-3225　070-1582-0631　harima@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