

ベストセラー作家の元気が出る130の珠玉のメッセージ

# うまくいかななくて、ちようどいい。

「もう疲れた」と思ったら読む本

中谷彰宏 著

2023年8月22日(火)発刊

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)は中谷彰宏著『うまくいかななくて、ちようどいい。』を2023年8月22日(火)に刊行いたします。

疲れたときにこそ、手に取ってもらいたい書籍

仕事、人間関係、健康、お金、将来、また、家族関係など、日々悩みは尽きず、毎日頑張っているからこそ、ふとしたときに「とても疲れている…」と感じることがあります。そんな人に向けて、ベストセラー作家の中谷彰宏氏が、元気が出る130の珠玉のメッセージを贈ります。

書籍名:うまくいかななくて、ちようどいい。

「もう疲れた」と思ったら読む本

刊行日:2023年8月22日(火)

価格:1,485円(10%税込)

ページ数:168ページ

著者名:中谷彰宏

ISBN:978-4-86667-635-7

## 【目次】

- 第1章 「人間関係」に疲れたら
- 第2章 「仕事」に疲れたら
- 第3章 「コミュニケーション」に疲れたら
- 第4章 「SNS」に疲れたら
- 第5章 「恋愛」に疲れたら
- 第6章 「勉強」に疲れたら
- 第7章 「お金」のことが不安になったら
- 第8章 「健康」が不安になったら
- 第9章 「家族」に疲れたら
- 第10章 「生活」に疲れたら
- 第11章 「明日」が不安になったら
- 第12章 「生きる」と「疲れたら

著者プロフィール

撮影/為広麻里



なかたに・あきひろ  
中谷彰宏

1959年、大阪府生まれ。早稲田大学第一文学部演劇科卒業。博報堂勤務を経て、独立。91年、株式会社中谷彰宏事務所を設立。「中谷塾」を主宰。セミナー、ワークショップ、オンライン講座を行っている。

うまくいかななくて、ちようどいい。

「もう疲れた」と思ったら読む本

中谷彰宏



「なりたい自分」がすることは、する。

「なりたい自分」がしないことは、しない。

あさ出版

この本は、3人のために書きました。

- ① 頑張ることに、疲れてしまっている人。
- ② 「やめたい」と思っている人。
- ③ 「疲れている人」を応援してあげたい人。

本は、おみくじ。  
パツと開いたページを、1ページだけ読むだけでいい。  
きつとそこに、今の自分に必要な言葉があります。

あの人は、悪意があるのではない。  
知らないだけだ。

あなたに嫌なことをする人は、悪意があるわけではありません。  
悪意があると思うと、むっとなります。  
ただ、ちょっと無知なだけです。  
無知だと考えると、イラツとせずにすみます。

相手に、100点満点を求めない。  
50点でいい。  
残りの50点は、自分の楽しみに。

イラツとして疲れるのは、相手に100点を求めるからです。  
部下にも、上司にも、お客様にも、100点を求めないことです。  
50点あれば、御の字です。  
残りの50点は、自分の楽しみにとっておきましょう。

「なんで、あの人は気づかないのか」  
とイラツとするより、  
気づいている自分に幸せを感じる。

「なんで、こんなことも、あの人は気づかないんだろう」  
と考えると、疲れます。  
「あの人が、気づかないことに、自分は気づけていて、幸せだ」  
と考えると、ありがたく感じます。

「損得」を考えると、疲れる。  
「意味」を考えると、楽しくなる。

不安を感じる人は、「損か得か」が判断基準にあります。  
その結果、「損をしている」とストレスを感じます。  
不安を感じない人は、「意味は何か」を判断基準にしています。  
その結果、「これには、意味がある」と満足感を得られるのです。