

★「争わない生き方」とは？

プロローグ 「自分は自分 人は人」で人生が楽になる

* コツコツやる人が結局、うまくいっています
* 争いは「争い好き」に任せておきましょう
* 「争うのが嫌いな人」は静かな勝ち方を知っているものです

法則その1 いつでも「現在進行形の人」でいよう

*「人のダンゴ」につかまらないで生きましょう
* やることがあるなら、すぐにスタートさせましょう
* すぐに動けたときは、自分をほめてやりたくなるもの
* ほんとうのマイペースは、追い込みタイプより先行タイプ
* スタートすれば、まわりつくものから自由になれる
* ほとんどのことは、さっさとやればさっさと片づくものです
* マイペースを守る人は、プライベートが充実している
* 早いスタートで「できること」がどんどん増える

法則その2 「気さくさ」を身につけておこう

* 基本は受け答え、だれでもできることを実行しよう
* どんなに人づき合いが苦手でも、「気さくな人」になれます
* つき合って安心できる人ならそれでいい
* 気さくな人にはマイペースがよく似合う
* 受け答えは、自分の感情をコントロールにもなる
* 受け答えは、ビジネスの基本でもあります
* 成長できる人は、なぜかみんなが盛りたててくれるもの

法則その3 節目を大切にしよう

* 独身でも、お正月はお正月らしく過ごしましょう
* どんな単純なことでも、1日の節目にすることができ
* 平凡な毎日だから、節目が大切になってきます
* 「定年」が、ただ一つの節目という人生は寂しい

法則その4 礼儀は常に「一対一の関係」と考えよう

* 「ありがとう」といってもらうだけでなぜかうれしい
* 「こういう場合はどうふるまうか」なんて迷わずに済みます
* 「こんなやつに」と思ったときに礼儀を忘れてしまいます
* 高圧的な相手には「この人も大変だな」と思って向き合えば良い
* 出会いにパフォーマンスはいりません
* 聞き上手な人は、みんな礼儀正しいもの

法則その5 「思い込み」の強い人ほど幼児性が目立つ

* 意見を通せば、他人はついてくるでしょうか
* 「これしかない」と考えるから負けてしまうのです
* 一度決めたことでもストップすればいい
* 「苦肉の策」から正解が生まれるものです
* 「次善の策」が新しい道を切り開くものです
* 争いの嫌いな人は、大人の割り切りができます
* 強気の人ほど、ほかの選択肢を見逃しがち
* 二枚腰のしぶとさを失わないで生きよう

法則その6 代役・代理でも力を発揮できるのが争いの嫌いな人

* 代役、代理はだれにでも突然に巡ってくる
* 「代理の印象」がその会社の評価を決めます
* 信用できない人間には、代理を頼めないものです
* 受け身の仕事であっても、やり方次第で評価は高まる
* 「子どもの使いじやあるまいし」といわせてはいけません
* 代理を務めることで学ぶことがたくさんある
* 問題解決能力がなければ代役は務まらない
* 代役であっても存在感を示すのが「争わない人」です

法則その7 率先して後片付けをする」人は勝ち組になる

*「この人は信用できる」と思わせるのはこんな人です
* 「これは自分の仕事じゃない」というのは大きな勘違い
* 指図して自分は動かない人間も勘違いしています
* 「後片づけ」は一人が動けばみんながついてきます
* 一人が動けば、役割分担も決まってきます
* 自分の仕事を優先させたいのはだれでも同じ
* 「後片づけ」は競い合っても気持ちのいい世界です

法則その8 「読書の世界」が争いをわすれさせる

* 本から得た知識は「得した気分」にしてくれます
* 他人と争わなくても知的な武装は必要
* 座右の書をもつ人はこころが折れない
* 本を読まなくなった人が、なぜ本を持っているのでしょうか
* 自分が読んで来た本に「求める世界」が隠されている

法則その9 相手のコツを「盗む」ことが大切

* 「できる人」は、みんなコツを身につけている
* こだわらずに「いいとこ取り」をしましょう
* ダンゴになって争っても、そこから抜け出せない
* 上を見る気持ちになった時に、技術を盗もうと気がつく
* できる人に手を貸すチャンス、逃がしてはいけません
* 手伝うことでおたがいの距離が縮まります
* 争いの嫌いな人なら部署が違っても親しい関係がつくれる
* 人はみんな何かしらの「技術」があると気づきましょう

法則その10 「自分の時間割」を守ろう

* 早起きを時間割の基本にする
* 肉食系は夜型が似合い、草食系は朝型が似合います
* 時間割さえすれば「しょうがない、やるか」思える
* 型にはめれば最低限の結果は出せる
* 「つまらないやつ」は「うらやましいやつ」のこと
* 時間割を守れば「場の空気」に染まらないで済む
* みんなの本音は「わたしだって時間割を守りたい！」

法則その11 「じっくり話し合う」姿勢を貫こう

* 黙っていれば、自分の考えは伝わらない
* 態度で威圧する人間こそ、じつは損をしています
* 話し合えばその人の良さが見えてくる
* 争いが嫌いでも責任逃れはいけません
* 人の話すことは、相手をわかろうとすることです
* 「いだけムダ」と最初からあきらめたら逃げるしかない
* じっくり話し合えば、人と争わなくてもマイペースは守れる

エピローグ 人の数だけいろいろな勝ち方がある

* 「自分は自分人は人」という人には自分だけの勝ち方がある
* 「小さな負け」に振り回される人は「大きな勝ち」は見逃す