

# 【人付き合いの基礎】

-序論-

～関わるべき人の  
正しい見極め方～



presented by つむり

■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

# □ はじめに

人の悩みの9割は『人間関係』と言われるほど。

そんな人間関係を良好にするために  
前提として知っておいてほしい  
『コミュニケーションの基本』というのがあります。

それが、

- ✓ 関わってはいけない人の特徴とは？
- ✓ あなたの人生を幸せにする人の特徴とは？

この2つ。一言でいうと、タイトルにもある  
『関わるべき人の正しい見極め方』ということです。

これさえ知っておけば、

- ✓ 愛される人間の**土台**が身につく
- ✓ 人前でも**自信**をもつことができる
- ✓ **味方**をしてくれる人が自然と増える

ということで今回は、  
最低限知っておくべき内容を厳選してまとめました。

あなたが良好な人間関係を作るきっかけとして  
ぜひ活用してくださいね(\*^○^\*)

# □ 目次

一部伏せ字にしてあるので、クイズ感覚でまずは予想してみましょう！  
その後、答え合わせするつもりで読み進めてみてくださいね(^^)

## 1. 関わってはいけない人

- 1-1. ●●でストレス発散をする人
- 1-2. 感情を●●●●●できない人
- 1-3. あなたの他に●●先がない人
- 1-4. [仕事編] あなたと違う●●●の優秀な人
- 1-5. [仕事編] 求めてもいない●●●●●をしてくる人

## 2. 大切にすべき人

- 2-1. 深く●●できる人
- 2-2. 親切に●●●を求める人
- 2-3. あなたが最も●●●●●した自分でいられる人

## 1. 関わってはいけない人



『関わってはいけない人』というの  
言い換えれば、

『あなたのエネルギーを奪う人』のこと。

どんな人とも上手くやろうとすると  
心は疲弊していきます。

良好な人間関係を作る第一歩目として、まずは  
『関わってはいけない人』と  
無理に付き合っていないかどうか？

あなたの周りの人を想像しながら  
読み進めてください。

ではいきましょう(^o^)

## 1-1. ●●でストレス発散をする人



●●に当たる人は『悪口』

なにかイヤなことがあると、  
どうしてもネガティブなことを  
言ってしまうのが人間ですよね。

それはもはや本能なので  
避けようがありませんし、  
もちろん僕も同じです。

ただ、悪口集団のそばにいると  
自分もいつの間にか同調して  
しまったりするんですよね。

なぜなら、  
“他人を悪く見る癖”が

自分にも伝染してしまうから。

するとやがて周りからの信頼を失い  
今度は自分が嫌われることに…

一度失った信頼を  
取り戻すのはものすごく大変です…。

そうならないように  
悪口でストレス発散する人がいたら  
可能な限り距離を置くのがオススメ。

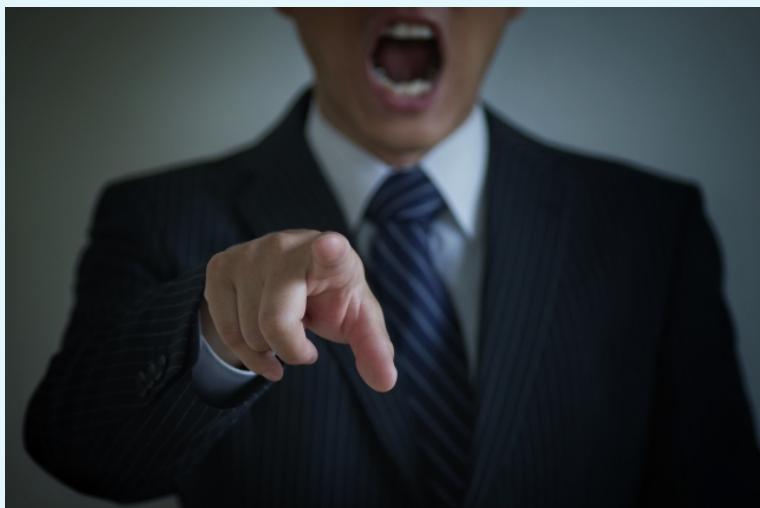
その人に無理に好かれても  
自分が苦しくなるだけなので…

どうせストレス発散するなら  
趣味や好きなことに没頭するのが  
一番手っ取り早いですね！



ただの悪口は何も生みませんが、”不満を伝えること”はむしろ  
プラスになります（世の中のあらゆる利便性は不満の声から生  
まれますからね）。ちなみに僕は「相手に直接言えないことは  
陰でも言わない」を貫いています(o^-^o)

## 1-2. 感情を●●●●●できない人



●●●●●に当てはまるのは『コントロール』

怒りや悲しみも含め  
どんな感情であっても  
人間として当然のもの。

むしろ感情に素直になるのは  
良いことではありますが…

すぐにキレて暴言を吐いたり  
人格を否定してくる人には話が別！

感情のコントロールができない人とは  
そもそもコミュニケーションが成り立ちません。

こちらがいくら聞く姿勢で接しても  
常にイライラをぶつけてきますからね。

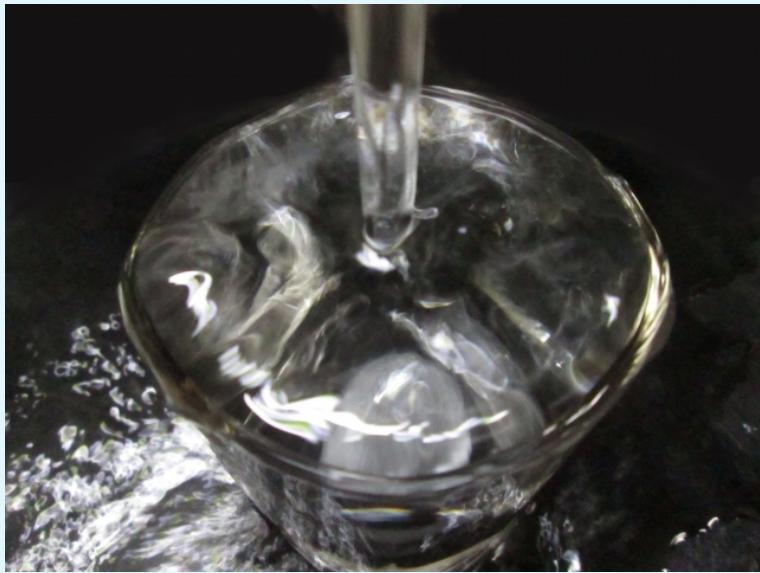
なぜなら、そもそも相手は話し合いでなく  
あなたを攻撃することが目的になっているから。

反発すればするほど  
相手の怒りは膨れ上がる  
まともに向き合わないのが鉄則ですよ。



相手が怒っていると、「自分が相手を怒らせてしまった」「自分が悪い」と思ってしまいがち。でもそれは自分の問題ではなく相手の問題。必要以上に自分を責めないように！(^^)

### 1-3. あなたの他に●●先がない人



#### ●●に当たる人は『依存』

あなたのことを探してくれる人は  
一見良い人のように思えますが、  
あなたへの依存心が極端に強い場合は危険。

わかりやすく言うと、

「あなただけが心のよりどころ。」  
「あなたがいないと生きていけない...」

こういった状態の人。

強い依存のつながりが続くと、しだいに  
あなたに対して強い期待を抱くように...

「この人ならいつでも自分を一番に考えてくれるはず！」

そうして思い通りにならなければ  
今度は一方的に失望され、

その反動であなたのことを  
攻撃してくる可能性が高いです。

依存度の簡単な判断方法は  
相手の交友関係や趣味・好きなことを  
よく観察してみること。

長期的に健全な付き合いをしたいのであればなおさら  
適度な依存先がある人を選ぶようにしましょう！



依存って言葉には悪いイメージがありますが、全然そんなことはないんですよね。むしろ依存先は増やすべき。そのほうがメンタルも安定するし、他人とも健全な付き合いができるようになっていきますよ。

## 1-4. [仕事編] あなたと違う●●の優秀な人



●●に当てはまるのは『タイプ』

仕事をそつなくこなす優秀な人が  
時には味方から敵になってしまう  
ことがあります。

上手くいっている人が身边にいたら  
有益なアドバイスをもらえるなど  
メリットが多い。

これは確かに間違いじゃないのですが...  
あなたとのタイプが真逆の場合は要注意！

例えば、内向的なあなたが  
外向的な人の成功例を参考にしても  
かえって失敗を生むだけ...。

その失敗がトラウマになって  
余計に人間関係が悪化する  
なんてこともザラです。

さらに例えて言うなら・・・

離れて戦うことに特化した魔法使いが  
物理攻撃を得意とする剣士の戦い方を  
真似ているようなもの...。

目標とする人を見つけるのは  
とても良い事なのですが、

あなたと異なるタイプの人の意見は  
鵜呑みにしないようにしましょう。



僕の場合、完全に内向型なので「気合で乗り切れ！」 「とにかく人との繋がりを増やせ！」みたいな根性論とは相性が悪いんです(^\_^;) まずは自分のタイプを把握すると、参考にすべき人が見えてくると思いますよ！

## 1-8. [仕事編] 求めてもいない●●●●をしてくる人



●●●●に当てはまるのは『アドバイス』。

求めてもいないアドバイスをしてくる人、  
いますよね。。。。

特に、  
「お前のために言ってるんだ！」  
という口癖の人とは  
絶対に関わるべきではありません！

自分に都合のいいように  
周りを利用しようとしているだけなので...  
シンプルにメンタルが病んでいきます。

特に入社したての新入社員の人ほど  
「自分のためにアドバイスしてくれているんだ...」

と思つてしまいがち。

大事にすべきなのは  
アドバイスをくれる人よりも  
『あなたの話を聞いてくれる人』

このことはぜひ覚えておいてくださいね！



一番怖いのは、相手のアドバイスを鵜呑みにして洗脳されてしまうこと。人間って良くも悪くも影響される生き物なので、このあたりは要注意ですね。良い影響を受けていきましょう(^^)

## 2. 大切にすべき人の特徴



- ・職場での人間関係がうまくいかない時
- ・思い通りに結果が報われない時
- ・好きな人に拒絶された時
- ・人生の大きな選択に迫られて不安な時

こういった場面で  
人間の心はとても弱ってしまうもの。

そんなとき、心の支えとなる人がいるかどうかは  
ものすごく重要です。

大切にすべき人とは  
『あなたにエネルギーを与えてくれる人』のこと。

人は1人では生きていけないからこそ  
心強い味方をつけておくと  
人生の難易度はずいぶん変わってきますよ(o^-^o)

## 2-1. 深く●●できる人



●●に当てはまるのは『議論』

議論と聞いてなんだか  
難しそうだなーと  
思ったかもしれません

わかりやすく言うと、

- ✓ 自分の話を聞いてくれる
- ✓ 時には厳しい言葉をかけてくれる

この2つを満たす人のこと。

あなたが本当に困り果てたとき  
助けてくれるのは

単に優しいだけの人ではなく  
『議論できる人』なんですよね。

人間ってどうしても  
自分のこととなると冷静さを失って  
誤った判断をしてしまいがち。

そんなとき、嫌われる覚悟で  
客観的に意見を伝えてくれる存在は  
本当に貴重ですよ！



議論できる人を見極めるポイントとしては、一見批判されそうな意見を言っても感情的にならず受け止めてくれる人ですね。周囲の意見を否定せず柔軟に受け止められる人かどうかを観察してみましょう！

## 2-2. 親切に●●●を求める人



●●●に当てはまるのは『見返り』

見返りを求める人は  
「自分がしたいからしている」  
という考え方なんですね。

損か得かは一切関係なしに、です。

そんな人、本当にいるの？  
って思うかもしれません、

喜んでいる人を見たら  
自分もつられて笑顔に  
なったりしますよね(^^)

「誰かの役に立ちたい。

それが自分にとっても幸せ。」

こういう想いの人と関わると  
自分の人生にも良い影響を  
与えてくれたりします。

長期的に強固な人間関係を築くためにも  
親切に見返りを求めない人は  
大切にしていきましょう！



見極め方としては「ついつい目の前の人を助けてしまう人」。  
こういう人と関わっていくと、しだいに自分も影響を受けて、  
見返りを求めない考え方へ変わっていきます。そうするとだんだん  
快適な人間関係が築けるようになっていきますよ！

## 2-3. あなたが最も●●●●した自分でいられる人



●●●●に当てはまるのは『リラックス』

自分の感情を我慢せず  
自然体でいられる相手  
ということ。

感情を抑えながら  
無理して付き合う関係は  
そもそも長続きしないんですよね。

仮に努力して表面上だけ  
仲良く付き合ったとしても  
実際シンドイだけだったりします。

気の合う人を見つけるためにも  
まずは自分の正直な感情と  
向き合ってみることが大切。

答えはいつだって  
自分の内側にあるものなんです。

「この人といふと  
なんだか居心地悪いな...」

と思ったら距離を置くこと。  
逆に、

「この人の前では  
素の自分でいられる」

と思ったら  
その相手のことは  
特に大切にしましょう。

仕事や恋愛など  
あらゆる人間関係で共通する  
重要な部分ですからね(^^)



話しかける勇気や仲良くなるきっかけが掴めないあなたに朗報。自分が心地良いと思っている時は、相手も同じように心地いいと思ってくれているものですよ(\*^○^\*)