

# 吉井奈々のコミュニケーションマナー60選

はじめに ワクワクした生活で魅力的な人になる  
序章・学びを深くする3つの方法

1

## 1章・簡単にできるコミュニケーションマナー

### 1章

1	会話の後ろに「♪」をつけて「ワクワク」を伝えよう	2
2	口パクで伝える「ありがとう」	3
3	自己紹介・アピール・会話は苦手でもいい	4
4	自分の話ではなく「相手に興味をもつ」ことから始めてみよう	5
5	あなたの魅力は関わることで伝えていけばいい	6
6	相手に頼ることから始めてみよう	7
7	出会って5分で親しくなれる距離の縮め方【空気合わせ】	8
8	人間関係に疲れてしまう前に心掛けるべき話の聞き方【受け止めるのではなく受け流す】	9
9	「あだ名」を付けて仲良くなるろう	10

## 2章・コミュニケーションマナー応用編

### 2章

1	コミュニケーションに大切な5本柱【質問・傾聴・共感・発見・承認】	11
2	男性心理と女性心理 喜ぶポイント・楽しいポイント・褒め方の違い	12
3	ワンピースから学ぶ・カッコ悪くて不完全、アホになろう	13
4	おもてなし・ホスピタリティ・相手を喜ばせるのは自分の為でいい	14
5	喜ばせると返ってくる3つの幸せ	15
6	喜ばせる力で愛されるかもアップ	16
7	人は自分に興味を持ってくれる人に魅力を感じて心が動く	17

## 3章・夫婦円満へのコミュニケーションマナー

### 3章

1	夫婦お互いの「ありのまま」を大切に作る結婚生活【寝る前のリッチタイム】	18
2	旅館の女将から学ぶ帰りたくなる家とは	19
3	芸人の嫁から学ぶ「裏切られない妻」理論	20
4	離婚対策・なぜ男性は夜のお店にはまってしまうのか・夫を夜遊びさせない方法	21
5	ときめきを復活させる方法	22
6	結婚は今だけのものではなく、自分の最期まで考えてしよう	23
7	家事させてくれてありがとう	24
8	愛・信頼・尊敬のバランス	25
9	セックスレス問題 ~女性らしさを忘れていませんか~	26
10	夫婦間コミュニケーション~雑談の作り方~	27
11	嫁姑問題は相手の世代に合わせることで解決【相手のバッグボーンを愛する】	28
12	バーンアウトしないためにオンオフではなくシフトチェンジの生活を	29
13	いつまでも仲よし夫婦でいるための秘訣	30

## 4章・家事を好きになるための「自分」との向き合い方

### 4章

1	親から学ぼう ～結婚と家事の大切さ～	31
2	「料理ができる女性が一番！」は思い込み？愛され妻に必須な「〇〇力」とは？	32
3	いつでも人を呼べる、綺麗な部屋を作る方法	33

## 5章・簡単にできる愛される女性らしさ・「女性」としての心がけ

### 5章

1	貴女は「砂漠女」かも？ダメ男を作ってしまう間違ったコミュニケーション	34
2	飲み物を飲むときの仕草で女性らしさを演出	35
3	正しいボディタッチテクニック	36
4	美しさより愛嬌～S字・クロス・笑顔の法則～	37
5	ファッション雑誌は捨てましょう	38
6	デート中の座り方や歩き方【真正面に座らず90度、180度】	39
7	サザエさんから学ぶ女性らしさ	40
8	お酒が苦手な人は必見！お酒を勧められた時の対処法	41
9	女性言葉・女性らしい言葉使い	42
10	男性が「守ってあげたいな」と思われる女性になる	43
11	色を使って、話さなくてもできる無言のコミュニケーション	44
12	フローティングフラワーで自分とのコミュニケーション	45
13	座ってデスクワークをしているだけで素敵に見られる方法	46
14	男心をつかむために必要な「曲線美」「ゆる」「ふわ」「きら」とは？	47
15	カレも思わず胸キュン？！効果的な「手紙のおくりかた」	48

## 6章・恋愛コミュニケーションマナー

### 6章

1	女性扱いされる秘訣・彼から雑な扱いをされていませんか？	49
2	理想の男性ではなく「原石くん」を見つけよう	50
3	声に出してみよう「うれしい・楽しい・大好き」	51
4	相手への褒め方・「褒めて・伝えて・やる気にさせる」ジョハリの窓	52
5	彼と喧嘩してしまった時の上手な仲直りのしかた	53
6	良いデートをする時の些細な事【薄暗い照明・水族館・マジックバー】	54
7	【妥協】ではなく【妥当】な相手探しを	55
8	「また会いたい人になる」デート方法	56
9	自慢の彼女の共通点	57
10	外国人とオカマバーのママから学んだ 溶け込む生き方	58
11	ありのままとワガママの違い・自分らしさってなんだろう【ダイヤモンド】	59

焦らないでくださいね・自分にマルを付けてあげよう  
おわりに 3人の母が教えてくれた「幸せ」