

✦ はじめに ✦

「ビジネスにおいて気遣いは必須」

あなたも、きっと一度は聞いたことがあるでしょう。  
でも正直、こうも思ったのではないのでしょうか？

「めんどくさそう」

「気を遣うって、つまり、我慢をしろってこと？」

「何をすれば気を遣ったことになるのか、正直わからない」

ビジネスの現場でも、こうした声をよく聞きます。

「気遣い」というと、

- ・ 自分を抑えること
- ・ 相手に合わせ続けること

と思いがちですが、ビジネスシーンで役に立つ「気遣い」は、自分を抑えることでも、空気を読んで相手に合わせ続けることでもありません。

むしろ逆です。

「気遣い」は、誰もが平等に使え、不平等な社会で人生をラクにして、自由度を上げるための“いちばんコスパのいいビジネススキル”なのです。

「気遣いがビジネススキル」と聞くと、疑問に思うかもしれませんが。

でも、仕事がうまくいっている人、そして、仕事ができると評価されている人は“気遣いの塊”です。

これは、外資系金融企業で役員秘書として20年間、数千人ものビジネスパーソンと接し、残酷でリアルな現実を見てきた中で学び得た結論です。

この時出会った、自分の時間やプライベートを楽しみながら、仕事ができると評価されている人々は、気遣いを駆使していました。

相手の状況を察して会話の時にさりげなくひと言添える、タイミングよくフォローする、メールなどのテキストコミュニケーションでは少し温かみを感じさせる文章の終わり方にするなど、**ほんの数秒、たったひとりで、相手に好印象を与え、信頼され、高評価を得ていたのです。**

彼らが実践していた気遣いは、「え？ それだけ？」と思うほど小さなことも少なくありませんでした。ですが、その一手、言わば、「気遣いテクニック」で未来を変えていったのです。

申し遅れました、私、森田ゆきと申します。

モルガン・スタンレー、ドレスナー・クライン・オート（現アリアンツ）、パークレイズ、AIGなど、複数の外資系金融企業で役員秘書として20年間勤務してきました。

秘書としてのスタート時点で、私は決して「できる人材」ではありませんでした。地方の短大卒で、留学経験なし、TOEICは600点。特別な才能も、華やかな経歴もない私に比べ、

周囲は有名大学卒や帰国子女ばかり。

それでもありがたいことに、仕事を失わず、居場所をなくさず、比較的自由度の高い働き方を続けてくることができました。その理由は、たった一つ。

**「気遣いテクニック」を徹底して実践したからです。**

ビジネススキルとしての「気遣い」ができるようになると、努力量は同じでも得られるものが変わります。

- ・ やりたいことが通りやすくなる
- ・ 自分に合った仕事を任されるようになる
- ・ 人間関係でムダに心を消耗しなくなる
- ・ チャンスが与えられ、将来の選択肢が増える など

任された仕事で成果を出せば、さらに信頼が積み重なり、また新しいチャンスが舞い込み、尊重されるようになります。

気遣いが、チャンスと働きやすさを引き寄せてくれるのです。

ところが、気遣いをしていても“ふつうにいい人”で終わってしまう人がいます。

さらに、気遣いをしている“つもり”なのに相手に届いていないこともあります。

これは、気遣いが足りないからではなく、気遣いの「方向」と行う「タイミング」がズレていたり、謙虚すぎていたりするためです。

私はこの現象を「もったいない気遣い」と呼んでいます。

お互いにとってよい効果を得るには、しかるべきポイントを押さえて「気遣い」を行う必要があります。

私はこれを「うまい気遣い」と呼んでいます。

本書では、ビジネスに役立つ「うまい気遣い」を、会話や会議、メール等のテキストコミュニケーション、会食の手配など、日々のビジネスシーンごとにすぐ使える「気遣いテクニック」として、ポイントやコツを踏まえて紹介しています。

「このやり方だとふつうにいい人どまり」「ここまですると好印象になる」という境界線も、具体的にお話していますので、できることから試してみてください。

気遣いは「相手の気分を心地よくする」もの。つまり、“感情の変化”を起こすものです。「相手の気分をデザインする力」とも言えます。

AIが多くの仕事を代替する時代を迎え、情報やスキルは誰でも手に入るようになりました。だからこそ、**人にしかできない“感情を動かす力”が今後ますます価値を持ちます。**

本書があなたにとって楽しく幸せな毎日を手に入れるための第一歩になることを願っています。

2026年春

森田ゆき