

素敵な  
オトナ女子に  
なるための、

ほんとうの  
気くばり

教えます。

うちとける

「緊張しますね」  
と自分から言って  
空気をほぐす

素直な気持ち  
場の空気を軽くする



謙虚

自分の話題は  
あとまわし  
にする  
何はともあれ  
相手が最優先



送る・贈る

手みやげは  
ストーリーを  
語れるものにする

テキトーではなく、  
ちゃんと選んだ感が伝わる



感謝

「〇〇さん、ありがとう」  
と相手の名前を添えて  
感謝を伝える  
名前を添えるだけで、  
ワンランク上の「感謝」が伝わる



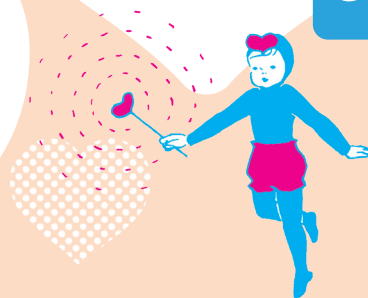
電話・メール

電話では  
声で気持ち  
伝える  
声にも美人・不美人がある。  
とくに電話では要注意



お願いする

日頃から  
頼まれておく  
いざというときに、  
協力し合える  
間柄になれる



正しいマナーだけでは、  
あなたの気持ちは  
伝わらない。

気くばり女子増殖中!  
15.4万部  
突破!

相手もよろこぶ  
私もうれしい  
オトナ女子の  
気くばり帳

