

## はじめに

「うわっ、嫌なやつだなあ」、「話の通じない人だ」、「何を考えてるかわからない」、「自分から話しかけるのって苦手」「接し方がわからない」、「本当にもう、どうしてコイツは……」日常の中で、そんな不満を感じたことはありませんか？

最初の不満は小さなものなのに、気づくと関係がぎくしゃくしたり、疎遠になってしまったり。

どうしてアイツとそりが合わないのか？

なぜ、あの子は自分の言うことを聞いてくれないのか？

好きで付き合った人と何でうまくいかなくなるのか？

人間の悩みのほとんどは、「人」にまつわることですが、本書を読むと、人間関係をこんなふうに変えることができます。

- ・人の嫌なところが気にならなくなる
- ・誰とでも建設的な話し合いができる
- ・初対面の人とも緊張せずに話せる
- ・年齢の離れた人ともうまく付き合える
- ・優秀な部下が育つ
- ・子育てをより楽しみながら行える
- ・人間関係のしがらみに悩まされない……etc.

会社の上司、部下、同僚、取引先、プライベートでは恋人、

奥さんや旦那さん、あるいは子どもや親類付き合い。はたまた、新しい友だちをつくる時。

うまくいかない要因は、相手や自分の性格だったり環境だったりいろいろあるのですが……。

その根本的な原因は何かと言うと、性格や価値観などではなく、「結局、あなたの心が冷めているからだ」と、そんな意味をこの本のタイトルに込めています。

じゃあ「心が冷めるって何？」という話で、「心が冷める」とは、簡単にまとめると

- ① 人の話に興味がない
- ② 人と積極的に関わろうとしない
- ③ そのため、世界がどんどん狭まっていく

状態のことです。

「自分に都合のいい話しか聞かないので、考えが偏っていく」「外の世界に対して臆病になっていく」「あらゆることを『めんどうくさい』で済ませてしまう」「部下や子どもを上手に育てられない」「身近な人を大切にすることができない」「周囲の人が自分から離れていく」……。

そして、「気づけば孤独になっている」。

心が冷めると、こうなってしまう可能性大です。

たとえば、10代20代的人是若いので「それでいい」と思うかもしれませんが、特定の人としか信頼関係を築けないという

のは10年後20年後、仕事やプライベートに深刻な悪影響を及ぼします。

これは30代40代の人と同じで、むしろ30代40代の場合は人生経験が豊富であるがゆえに、自分の心が冷めていることにすら気づけません。

すると、部下には「もうやだこの人……」と思われ、子どもには強烈な反抗を受け、パートナーとも冷めきった関係に。

**心が冷めていると、いつの間にか自分の身のまわりの人の心まで冷ましてしまうのです。**

そうならないよう、冷めてしまった、もしくは冷めかけている心を温め直そう。そして、人生を今の100倍楽しもう。

これが、本書のメッセージです。

人への接し方やものの見方、日々のアクションなど、「**誰でも必ずできる、しかし誰もができていないこと**」をコンセプトに、今日からすぐできるアクションを心理学や脳科学などのエッセンスを加えながら全47Episodeで紹介していきます。

各Episodeの終わりには「ここさめ（心が冷めている）度チェック」をつけてあるので、日々の行動を振り返ってみてください（そうすると、ここに当てはまらない行動ができるようになります!）。

では、そんなことを言っている我々はいったい何者なんだ？  
ということで、最後に少しでも自己紹介をさせてください。

僕、五百田達成（イオタ・タツナリ）は女性のキャリアや恋愛の相談、女性との接し方などに悩む男性の相談を受けるカウンセラーの仕事を主としています。

恥づかしながら「日本一女心がわかる男」と称していますが、熱肉食系というより、草食系の30代男子です。

そして私、堀田秀吾（ホッタ・シューゴ）は明治大学で言語学（言葉を使ったコミュニケーション）を専門に研究をしています。信条は「飲み会は這ってでも行け!」で、熱血指導が売りの40代男子です。

本書の中でおいおい紹介していきますが、僕（イオタ）も私（ホッタ）も年齢が違うのはもちろんのこと、お互い異なるバックグラウンドで生きてきました。

その意味では価値観も仕事のスタイルも違うのですが、この本には、今の世界に生き、これからの世界を支えることになる10代20代の人たちに伝えたいこと、また、若い人を育てることになる我々の同世代、30代40代の人たちに伝えたいことも同時に盛り込んだつもりです。

ビジネス書としても、心理学の本としても、飲み会の小ネタとしても読める、とても贅沢で欲張りな本になっています。

できれば、「人生なんてこんなもんだ」と冷めたことを言わず、互いが互いを認め合えるような社会になれば……。

そんな気持ちを込めつつ、この本が少しでもあなたの人生に役立つものになればこれ以上の喜びはありません。

どうぞ、最後までお楽しみください!