

あんなに可愛い猫ですら嫌う人がいるのに みんなから好かれようなんて不可能です。

自分を消耗させない「陰キャのための処世術」

しろねこ・著

あんなに可愛い猫ですら
嫌う人がいるのに
みんなから好かれよう
なんて不可能です。



私を「陰キャ」なんて
決めつけたのは誰？

上は向かなくていい、下を向いたままでいい。
それでも人生をほどほどに楽しむ方法。

フォロワー数
8万超
Xで話題沸騰中!

フォレスト出版

《主要目次》

- 第1章 人生で一番長いつき合いになるのは、やっぱり自分。
自分を好きにならないなんてもったいないよ。
- 第2章 君はとても優しい人間だから傷つきやすいんだ。
ほんの少しコツをつかめば、きっと他人ともうまいく。
- 第3章 しょせん仕事は人生の暇つぶし。
苦しすぎるなら、いつ逃げ出してもいいんだよ。
- 第4章 陰キャだってもっと幸せになれるから。
嫌われることを恐れるより、大切な人を大事にしよう。
- 第5章 根暗なりに、暗い世の中に物申したいことがある。
「正論」を言うときは用法用量を守ろう。

《書誌情報》

本体価格-----1650 円
ISBN-----978-4-86680-287-9
ページ数-----252 頁
判型-----四六判並製

★最低限このマインドだけは持てるようになります★

- ✓自分を好きになれる
- ✓自分に優しくなれる
- ✓仕事はただの“暇つぶし”と考えられるようになる
- ✓嫌われることを恐れなくなる
- ✓誰も傷つけずに正論を言えるようになる

生きる希望がちょっと見えてくる言葉を集めました。

著者のしろねこは自称陰キャで、幼少期からその性格ゆえに苦勞をしてきた人物。その経験から、「陰キャのための処世術」を習得しました。

- ◎敵はつくらないように、人間関係を整理する。
- ◎自分にとって本当に必要な人を見極める。
- ◎自分を大切にしてくれる人や自分にとって身近で大切な人を大事にする。
- ◎苦しすぎる環境にあるなら、「逃げる勇気」を持つ。
- ◎ありのままの自分である。
- ◎「ない」ものより、「ある」ものの幸せを数える。

など、当たり前のことを当たり前にするようになるために、著者がこれまでに X (旧 Twitter) に投稿してきた言葉の一部を抜粋・ブラッシュアップし、その言葉をつくった背景や意味、言葉に込めた想いなどを書き加えた 1 冊です。

《著者プロフィール》

自称「根暗なネコ」。「陰キャの処世術」と称して、X (旧 Twitter) にて人間関係や心の健康について発信をしている。フォロワー数は約 8 万人。物心つく前から暗い子で、まわりに馴染むことができず友だちもほとんどいない幼少期を過ごす。社会人になってからは超ブラック企業で長時間労働を強いられ、人格否定や罵声を浴びせ続けられる。精神的に病んでいた時期を乗り越えたことをきっかけに、自分を消耗させない人間関係を築くための知識、心の健康を保つための考え方を発信するようになる。「ありのままの自分でありながら社会生活に支障をきたさず、心穏やかに生きていくこと」がモットー。

X (旧 Twitter) : @sironeko_mind

初版 5500 部