

大谷由里子

Yuriko Otani

# 他人を元気にすると 自分も元気になれる 魔法のルール

## 「吉本流」しあわせ引き寄せ術

- ★ラッキーは引き寄せられる!
- ★「一緒にいたい」と思われる人になる!
- ★自分を幸せにできるのは自分だけ!

4コマ  
マンガ付





他人を元気にすると  
自分も元気になれる  
魔法のルール

大谷 由里子 著



## はじめに

二十二歳から二十五歳まで吉本興業でマネージャーという仕事をさせてもらった。マネージャーの仕事は、タレントと一緒にあって、「どうやったら売れるか？」どんな仕掛けをすればよいか？」を考えて、戦略と戦術を立てることだと教えられた。「会社のせいにするな。世の中のせいにするな。自分で『どうやったらうまく行くか？』を考えて行動しろ」と叩き込まれた。

ありがたいことに、結果もついてきた。宮川大助・花子さんの売り出しに成功し、全国ネットの番組のプロデューサーもさせてもらえた。

芸能界の大物と言われる人たちにも可愛がってもらい、充実した日々を送っていた。

二十五歳で結婚を機に吉本興業を退社し、専業主婦を二年やった後、仲間と企画会社を立ち上げた。お客さんにも恵まれ、吉本興業時代の仲間からも仕事をもらい、ナ

インティナインや雨上がり決死隊などの売り出しも手伝わせてもらった。

会社は順調に伸びて、社員は十人を超え、売上は数億円になった。ところがその頃から、いろんな壁にぶつかり始めた。

「こんなことがしたい」

「あんなことがしたい」

と、「WANT」で始めたはずの会社。なのに、

「これをしなければならぬ」

「売上を上げなければならぬ」

「こんなことをしてもらわなければならぬ」

と、自分も他人も「MUST」に追われだした。

そんな人間に人がついてくるはずもなく、育てた人間が会社を辞めるなど、まず人につまずいた。人生って一度つまずきだしたら、おもしろいくらいに、これでもか！と不運が重なる。子育てにも、夫婦生活にもつまずいた。

そして、阪神・淡路大震災。

三十一歳のときだった。仕事もお金も一瞬にしてなくなり、「今日は、明日を保障するものでもないし、昨日は今日を保障するものでもない」ということを思い知らされた。

ただただ不安な中で自分と向き合った。「わたしは、何をしているときに幸せだったのだろうか？」と。

大学時代の四年間は、塾の先生をしていた。子供たちの成績を上げること、情熱を燃やしていた。

吉本興業では、タレントが売れるためにできることに一生懸命だった。企画会社を立ち上げたのも、人の笑顔を見たかったから。

「大谷さんに会えてよかった」

「大谷さんといると元気になれる」

そう言われるのが嬉しかった。そんなことを思い出した。

「どうせなら、とことん、他人を元気にする生き方にこだわってみよう」

それから他人のせいにするのをやめた。人を元気にすることにこだわった。世の中に目を向け、研修会にも参加した。

学びを通して、まず、自分をみがくことに力を注いだ。

すると、仕事も人間関係も、いろんなことがうまくいきだした。

「自分を幸せにできるのは、自分だけだよ。人に幸せにしてもらおうと思うから、うまくいかない」

今だから言える。すごくシンプルだけれど、とっても大切なこと。

この本では、そんな「自分も他人も元気になるルール」をお伝えできたら、とても幸せだと感じている。

はじめに…………… 2

第1章 そもそも「人を元気にする」ってどうやったらええねん？

相手にとって、デキのいい恋人になる！…………… 14

夢や目標ってやっぱリステキ！…………… 17

人の話をとにかく聞く！…………… 20

受け入れちゃえば、ラクになる！…………… 23

「聞き流す」のもテクニック！…………… 26

カメレオンになれば、うまくいく！…………… 29



「評論家」にならない！…………… 32

怒ってくれる人に感謝しよう！…………… 35

「怒られ上手」になろう！…………… 38

## 第2章 仕事がうまくいくには、こうしたらええやん！

部下にうまく仕事を振ろう！…………… 42

部下を四つのタイプに分けてみよう！…………… 45

自分のやり方を押しつけない！…………… 48

仕事はキューポン!?…………… 51

つらい仕事を楽しむコツ！…………… 54

自分のファンをつくる！…………… 57

「根回し」は恋人をくどくどと一緒に…………… 60

謝り上手は仕事上手！…………… 63

「使われる」より「お願いされる」！…………… 66

急がば、回るな！…………… 69

---

### 第3章 壁にぶち当たった！ どないしよう…

不幸は必ずやってくる！…………… 74

つまらないことで意地悪されたら…………… 77

いやな取引先にセクハラされたら…………… 80

かげ口や噂ばなしを耳にしたら…………… 83

離婚して落ち込んだら…………… 86

みんなに嫌われている気がしたら…………… 89

やれない仕事を引き受けてしまったら……… 92

失敗をマルで数える! …… 95

ラッキーは引き寄せられる! …… 98

#### 第4章 大事なあの人に、この気持ちを伝えたいんや!

言わなきゃ絶対伝わらない! …… 102

言いにくいことは先に言ってしまう! …… 105

フラれても親友になれる!? …… 108

欲しいものは「欲しい」と言う! …… 111

友情より愛情!? …… 114

「○○してあげた」には要注意! …… 117

何をしてても嫌がられる、そんなときは……… 120

## 第5章 自分の魅力をピカピカにみがいたろ！

人の力を借りる！…………… 124

藤原紀香になりきる!?…………… 127

スケジュールはまっ黒にしない!…………… 130

他人の幸せより自分の幸せ!…………… 133

自分をほめる!…………… 136

「手を抜く」のも悪くない?…………… 139

「自分にしかできないこと」をする!…………… 142

「一緒にいたい」と思われる人になる!…………… 145

## 第6章 「魔法のルール」で今日も元気いっぱい!

一日三笑! ココロから笑うコツは? ..... 150

「人から言われてうれいしい言葉」は? ..... 153

失敗もけつこう役に立つ! ..... 156

「お金だけが人生じゃない」これホント? ..... 159

若さは使えるときに使う! ..... 162

成功する人は、苦勞する星の下にいる? ..... 165

自分を幸せにできるのは自分だけ! ..... 168

おわりに ..... 172

[本文イラスト] たなかたけし

---

第1章

---

そもそも「人を元気にする」って  
どうやったらええねん？

---

# 1

## 相手にとって、デキのいい恋人になる！

いきなりやけど、あなたにとって、いちばん気分よくいられる相手って誰……？

家族？ 友達？ 恋人？

いろいろな答えがあるだろうけれど、わたしにとっては二十二歳のときに出会った「コーチ」が一番それにあてはまる。

今でこそ、コーチという職業がクローズアップされてきたけれど、まだまだ知らない人も多い。

そんななかで、「コーチって何？」と聞かれると、わたしは「デキのいい恋人」と答えている。だって、自分を認めてくれて、引き出してくれて、応援してくれて、毎週三十分、ひたすら自分の話を聞いてくれる。こんな出来のいい恋人は、探してもな



かなかいるもんじゃない。

わたしには、吉本興業に入社したときから現在にいたるまで、吉本興業の常務取締役の木村さんという最高のコーチがいた。

仕事をしていて、わけがわからなくなったり、パニックになったとき、わたしは木村さんのところに話をしに行った。そして、話していると、いろいろなことが整理できていくのがよくわかった。自分を認めて応援してくれる人に自分の話をするこことほど気持ちいいことって、ない。

今、わたしは、木村さんにもらったものを世の中に返したいと思っている。短い時間でも、働く人にとって、「出来のいい恋人」になりたいと思っている。

この「恋人」という言葉がいい。自分でも、なんだかワクワクした気分になれる。誰だって、同性異性にかかわらず、自分を受けとめてくれる人がいるって、とってもうれしい。そして、その人がステキな人であればあるほど、もっとうれしい。

だから、自分だって、ステキで輝いていなければならぬ……と思う。