

目的: 生き方のコツを知って、人生を輝かせるテクニックが知りたい!



ドイツ人の生活満足度が

高い理由

P180

満足 93% 〇

「時間のゆとり」が

あるから

★ 古き良き日本人のような生き方をしている ★

自己肯定感

幼少期～青年期

家庭や学校で大きな

影響を受ける

自己肯定感 は
生きかになる

P138

ドイツ人はなぜ
「自己肯定感」が
高いのか

キューリング恵美子 著

気の合う休みの仲間
と長期休暇を
とる日程を互いに調整

休暇をとりながら
空気を変えるには?

残業 = 能力が
低い社員

仕事でサポート
合う

複数で
申請 〇

自分の仕事が終わって
いても、上司が先には
帰宅しにくい...

他人に振り回された
悪い働き方

労働生産性は日本の
1.5倍

総労働時間

日本 1710時間

ドイツ 1356時間

1日8時間とすると...

年間44日の差

残業
6時間
47.5%
69.0%
↑
GDP/h

P25 他者に媚びない、潔さ

他者の評価や視線を気にしていない

常に、自分の気持ちに合わせた
生き方

P47 ビールは注がない!

「気遣い」「気をつかう」に
ピッタリ当てはまるドイツ語が
「おもてなし」では
気持ちは伝わらない

P53 「お客様は神様、ではない」

「客も「自分」も同じ人間
自分に割り当てられた仕事を遂行に勤勉

「何れもお客様を優先にサービスする」
ことば
ない