

チェックイン

今の気分と今日の期待？

金融マンは対話で世界を変える



熱金
熱い金融マン協会

第67回 ZOOMオンライン

対話研究会

2026年9月16日（水）19:30～21:30

いつもごきげんでいられる人、
いつも不機嫌なままの人

著者 辻 秀一

【参加申込】 <https://taiwaken67.peatix.com/>



熱金
熱い金融マン協会

事務局：金融経営研究所
madoguchi@kinken.biz

参加費 無料

- ①本研究会はボランティアで運営しています。
- ②運営へのご協力をお願いします。



SUNMARK
PUBLISHING

勉強会の目的と運営

- ①目的：対話の理論とノウハウを吸収する。
（金融機関内部、金融機関と顧客、金融機関と当局との対話のあり方？）
- ②**読書会（原則）**：課題図書の要旨説明（持ち回り）と対話。
- ③日程：**毎月第3水曜日**の19：30～（ZOOMオンライン）
- ④参加条件：**課題図書をチラッとはみてくる**。運営に協力。
- ⑤運営方法：参加無料。**全員ボランティア**。FBで毎回記録を作る。
- ⑥要旨説明者：**持ち回り**。毎回最後に次回の要旨説明者等を決めます

事務連絡

- ①**録画**します（全体のみ。個別対話は録画しません）。
- ②**記録への協力**のお願い
 - ・研究会終了時に感想等をFB記録ページに。
- ③**本日の資料**は対話研究会のHPに掲載予定。

お約束

1. 他の人の話は、この場以外では秘密にしよう
2. 心に浮かんだことを声に出そう
(かっこ悪くてOK。意見を合わせなくてOK)
3. 異なる意見を受け止めよう

本日の次第

1. チェックイン
2. 事務連絡
3. 要旨説明（山口省蔵）
4. 対話
5. 事務連絡・チェックアウト

「いつもごきげんでいられる人、いつも不機嫌なままの人」

著者 辻秀一（ツジ シュウイチ）…メンタルトレーニングを行うスポーツドクター

はじめに この本 = 毎日をごきげんに過ごすことで、一生幸せに生きる方法

1 第1章 いつもごきげんでいられる人、いつも不機嫌なままの人

2 第2章 「きげん」はなぜすぐにゆらぐのか

第3章 自分を「ごきげん」にする方法

第4章 ごきげんを「続ける」

第5章 ごきげんは「伝染」する

おわりに この本が「ごきげん道」を歩きはじめるきっかけとなってほしい

本書の構成

1 知る

ごきげんとは何か

ごきげんは能力を高め、自分でつくれる心の状態

2 気づく

不機嫌の仕組み

出来事への『意味づけ』が、心を不機嫌にする

3 選ぶ

ごきげんの方法

自分の心の状態に気づき、表情・態度・言葉を選ぶ

4 続ける

ありたい自分

ごきげんであることで人を大切にできる

5 伝える

ごきげんの循環

感謝と応援がごきげんを広げる

第1章

いつもごきげんでいられる人、いつも不機嫌なままの人

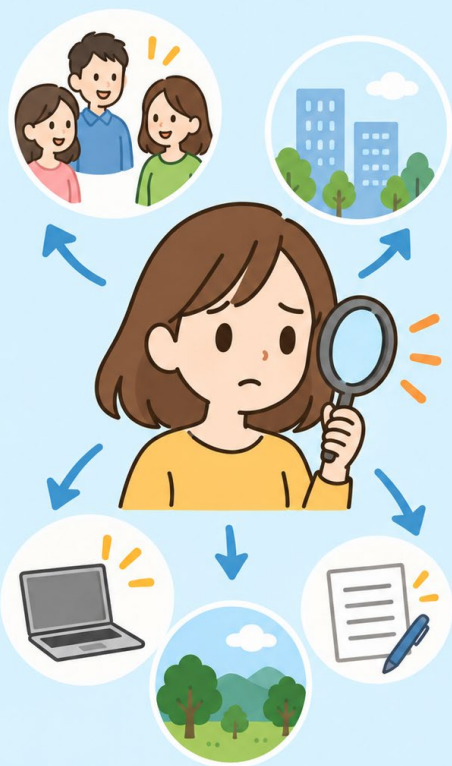


- 1 ごきげんは、人の機能を高める心の状態
- 2 自分で自分のきげんをとることができる
- 3 不機嫌な人は、外の出来事にきげんを奪われる
- 4 『ごきげんであろう』と決めることから始まる

ごきげんは自分でつくることができる

「きげん」はなぜすぐにゆらぐのか

認知（外側をみる）



内面に気づく



- 1 心の状態には『ごきげん』と『不機嫌』がある
- 2 出来事への『意味づけ』が心を揺らす
- 3 前向きに考えるだけでは、ごきげんにならない
- 4 意味づけに気づくと、心を選び直せる

出来事と自分の意味づけを分けて考える

自分を「ごきげん」にする方法



- 1 心を大事にすると、結果もついてくる
- 2 心を整えてから行動する（心エントリー）
- 3 自分の心の状態・感情に気づく
- 4 表情・態度・言葉を選ぶと、心も変わる

どういう心でいるかを自分で選ぶ

ごきげんを「続ける」



- 1 『こうきたい』という力は枯れない
- 2 どんなことも『自分で決めている』と考える
- 3 自分がごきげんだと、人を大切にできる
- 4 『一生懸命が楽しい』と考える

『きたい自分』で続ける

ごきげんは「伝染」する

ごきげん脳をつくる5つのステップ



- 1 『ありがたい』と考えるだけで、脳はごきげん
- 2 ごきげんは、人から人へ伝染する
- 3 期待せずに応援すると、お互いが楽になる
- 4 ごきげんなとき、人は愛し、進化する

感謝と応援がごきげんを広げる

この本の中で、印象に残った部分は何ですか？

ごきげんの違いで、
自分のパフォーマンスが変化した
話について教えてください。

**あなたが自分のごきげんを
よくする方法を教えてください**

あなたはどうかりたいですか？

（あり方を自分で決める）

第37回 熱い金融セミナー

技術と経営と金融をつなげる人づくり

～農耕型金融の提唱～



2026年 **10**月**12**日（月） 19:30～21:30

場所：ZOOMオンライン

山形大学 名誉教授
小野 浩幸さん



申込み <https://atsukin37.peatix.com>

事務局：金融経営研究所

第68回
ZOOMオンライン

対話研究会

オープン ダイアログ 対話会

2026年10月21日（水）19:30～21:30

【参加申込】 <https://taiwaken68.peatix.com>



事務局：金融経営研究所
madoguchi@kinken.biz

参加費 無料

- ①本研究会はボランティアで運営しています。
- ②運営へのご協力をお願いします。

チェックアウト

本日の感想

以上です
ありがとうございました。

本資料に関する照会は、以下までお願いします。

株式会社金融経営研究所
山口省蔵
〒1510051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-30-9Kビル
メアド: shozo@kinken.biz
電話: 0353856216



<https://atsukin.kinken.biz/>

熱金
熱い金融マン協会