

報道各位

2025年12月17日
株式会社インプレス

やさしい人が仕事で損しないための、新しい働き方のルール

**『ヒトもAIも仕事は“引き受け方”が9割 断らずに信頼されるための
仕事整理術』発行**

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:高橋隆志)は、『ヒトもAIも仕事は“引き受け方”が9割 断らずに信頼されるための仕事整理術』(著者:渋谷 亜也)をインプレス NextPublishingより発行いたします。

『ヒトもAIも仕事は“引き受け方”が9割』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784295604549>



著者:渋谷 亜也

小売希望価格:電子書籍版 1,250円(税別)／印刷書籍版 1,800円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3

印刷書籍版仕様:四六／モノクロ／本文122ページ

ISBN:978-4-295-60454-9

発行:インプレス NextPublishing

<<発行主旨・内容紹介>>

気づけば仕事を引き受けすぎてしまう。断れないまま無理をして、帰り道にどっと疲れが押し寄せる——。そんな「やさしい人ほど損をしてしまう働き方」から抜け出すための本です。

本当に大切なのは、上手に断ることではなく、どんなふうに“最初に受けるか”という小さな一歩。本書は、ヒトもAIも仕事の質を決める“引き受け方”にそっと光を当て、自分をすり減らさずに、人から信頼される仕事整理術をまとめています。

曖昧な依頼に戸惑うとき、急に仕事が膨らんでしまうとき、「どう進めればいいのか？」が一人で抱え込みにならないよう、受ける前に確認したいポイントや、相手と丁寧にすり合わせるコツをやさしく紹介。

さらに、ChatGPTをはじめとしたAIが、タスク整理や質問リストづくりを助けてくれる“心強い相棒”として登場します。

断るのが苦手なままでも、自分を守りながら働ける。そんな少し肩の力が抜けるようなヒントが詰まった一冊です。

(インプレス NextPublishing は、株式会社インプレスR&Dが開発したデジタルファースト型の出版モデルを承継し、幅広い出版企画を電子書籍＋オンデマンドによりスピーディで持続可能な形で実現しています。)

<<目次>>

まえがき 誰にも気づかれず、優しさを使い果たしてしまう前に

第1章 「断れない」はつらい——でも、断らずに防御できる

頼まれるのは嬉しい。けど、苦しい。

「自分を守る＝信頼を守る」という逆転の発想

「お願いすること」にも、実はエネルギーがいる

聞けるうちが花、黙るは枯れ

第2章 人に期待しすぎないための“受け方の技術”

仕事を丸投げする人

依頼を受ける時に、確認すべき3箇条

何のために？が見えると余裕ができる

第3章 「お願いの下手さ」に潰されない人になる——曖昧な依頼を受けない技術

曖昧な依頼の回避方法

引き受け方を“再設計”するテンプレート

if文のない世界で働くということ ～依頼はバグ前提で受けよ～

第4章 ChatGPTに学ぶ“受け方”と“対応の仕方”——AIとの共働時代のヒント

生成AIを使って文章を書くことへの抵抗

どうしても手が止まる作業を助けてもらう

よき壁打ち相手としてのGPT

「考えすぎる人」が、少し楽になるための道具

お願いロープレの相手をしてもらう

第5章 うまく頼れる人・うまく引き受けられる人——仕組みで優しさを守る

自分の“頼りどころマップ”を持っておく

「頼りどころマップ」のつくり方

仕組みが、やさしさを守るとき

【コラム】熱量が高い現場ほど、境界が崩れやすい

あとがき

<<著者紹介>>

2015年から複業人生をはじめ、2021年から完全フリーランス。
コールセンター歴12年、第55回電話対応コンクール全国3位。
現在は、プロジェクト単位で参画しアシスタント業務に従事する。
一般社団法人日本接客アドバイザー協会 名誉顧問
東北の「いま」を伝えるメディア TOHOKU360通信員

<<販売ストア>>

電子書籍:

Amazon Kindleストア、楽天koboイーブックストア、Apple Books、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、
honto電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国の一般書店からもご注文いただけます。

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計8,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT
関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watchシリー
ズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向けIT関連メディアなどを総合的に展開・
運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開して
います。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:塚本由紀)を持株会社とするメ
ディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要
テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジ
ネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています

【NextPublishing】

NextPublishingは、インプレスR&Dが開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍
と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決して
います。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が
持つ多様な知の流通を目指しています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス : NextPublishing推進室

E-mail: np-info@impress.co.jp