

**YouTube チャンネル登録者数 34 万人超！**  
**元銀座No.1 ホステス関口美奈子の入魂の一冊**

**『No.1 夜職がそっとささやく 働く人の悩みを 89%解決する  
コミュニケーションの極意』**

2026年3月21日（土）発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：盛崎宏行）は、『No.1 夜職がそっとささやく 働く人の悩みを 89%解決する コミュニケーションの極意』を2026年3月21日（土）に発売いたします。

本書は、銀座の高級クラブのNo.1として活躍した関口美奈子が「銀座の夜」を通して会得した「話し方」「会話術」「人間関係構築法」などを紹介するものです。ビジネスシーンはもちろん、日常でも活用できる「コミュニケーションの教科書」になっております。信頼される技術、関係を育てる技術、そして「自分」を武器としてブランド化する技術など、多方面で役立つ一冊。ぜひご一読ください。

■本書「はじめに」を一部公開！



「はじめに」

みなさんは、今、どんな悩みを抱えて働いていますか？  
仕事や人間関係、そして自分自身のことも。気づけば、いろんなことが同時進行で起きて、心が追いつかなくなる瞬間ってありますよね。

例えば、こんな悩み。

- ◆ 上司の機嫌がいまいち読めない
- ◆ 小さなミスをいつまでも引きずってしまう
- ◆ 自信がなくて、自分の意見を言うのが怖い
- ◆ 後輩にどう接していいかわからず距離感に悩む
- ◆ 同僚の活躍を見ると焦ってしまう
- ◆ いつも「嫌われていないかな」と考えてしまう
- ◆ 雑談が苦手な輪に入れない
- ◆ 頑張っているのに結果に結びつかない
- ◆ 何者にもなれていない感覚がずっとある

はじめまして。

元銀座のホステスで、現在は結婚相談所『エースブライダル』の代表を務める関口美奈子と申します。

銀座で働いているとき、私はいわゆる「No.1」でした。

とはいえ自然と No.1 になれたわけではありません。

実は私は極度の人見知りで、特に「沈黙」が怖くてたまりませんでした。お客様を前にすると頭が真っ白になるくらいの人見知りでした。だから接客前には「絶対に盛り上がる50の質問リスト」というカンペを自作し、必死に丸暗記して臨んでいました。そして、私はそのリストを上から順にマシンガンのように「発射」していました。

私 : 「ご趣味は？」  
お客様 : 「ゴルフだよ」  
(よし、次はリストの2番！)  
私 : 「好きな食べ物は？」  
お客様 : 「寿司かな」  
(次は3番！)  
私 : 「ごきょうだいはいますか？」  
お客様 : 「……妹がいるけど」  
(4番！)  
私 : 「休日は何してますか？」

前の会話などお構いなし。文脈もへったくれもない、ただの脈絡のないアンケート調査です。その後、お客様はグラスをドンと置いて「君さ、警察の取り調べ？ 会話のキャッチボールどころか、剛速球のドッジボールをしている気分だよ……疲れるわ。チェンジで」と告げました。わずか10分での退場宣告です。

銀座の煌やかな世界で一人、笑顔すら作ることができなかった日がありました。「私は空っぽで何も無い」とそう思い込んでいました。

けれど今なら、はっきり言えます。

その「弱さ」こそが、最大の武器になると。

私は自分の弱さを認めた上で、銀座を舞台に、自分を実験台にして、人の心の機微を学び、検証し続けました。その結果「銀座 No.1 ホステス」という称号を得るに至りました。

人はきちんと自分を直視し、実験と検証を重ねれば必ず変われます。その証拠が私です。みなさんだって、必ず変われます。悩みを糧にして、間違いなく次のステージに立てます。(中略)

では、その可能性はどうしたら花開くのか。

試行錯誤——すなわち変わっていくことしかありません。

毎日、毎分、毎秒、ほんの少しで構いません。一歩でも半歩でも前に進むことで見えてくるものがあります。ときには踏み出すその足が震えることもあるでしょう。しかしながら、その震えこそが可能性につながるのです。私はそれを繰り返した先に、今、過去の自分からは想像できない場所にたどり着きました。「できるわけがない」と思っていた未来が、日常になりました。

さあ、ページをめくりましょう。可能性を解き放つ「旅」の始まりです。

## ■目次

### <第1章 存在感を上げる技術>

- なぜ「正しい意見」はスルーされるのか？
- 最強夜職が体得した「無敵コミュ力」三つの原則
- 温度の中に宿るもの
- 会話の主導権を握る禁断のルール7選

## <第2章 秒速で築く人間関係>

- 消費しない人間関係の作り方
- すべての土台となる「シャンパンタワー理論」
- あなたのグラスに注がれる「毒」の正体
- 「先出しの GIVE」—関係性の主導権を握る、最強の第一手
- 「雑談の秘術」—スモールトークを「信用」に変える
- 言葉以前の支配術—空気を制する者が会話を制する

## <第3章 「シゴデキ」の時間設計>

- 予定表に“静寂”を忍ばせる
- サボりのススメ
- 頭をクリエイティブ化する「場所チェンジ」
- 「白紙で始める日」を週1入れると効率爆増
- 睡眠ではなく「5分間の思考停止法」
- ポモドーロ・テクニック超実践法
- 逆算カレンダーは未来から現在への設計図
- 密度を変える「没頭」の作り方
- 目の前の仕事に入魂

## <第4章 自分をつくれる>

- 評価される「自分をつくる」技術
- 「一貫性」を捨てた瞬間あなたはブランドになる
- 架空の人格で発信
- 常識の裏や斜めバズにスイッチがある
- 変化の軌跡で自分を物語る
- 毎週一つ新しいスキルと肩書を手に入れる
- 独自の視点を打ち出す
- 学びを即アウトプットして影響力に転換
- 1日1%のアップグレードで年38倍の成長曲線を描く

### ■著者

関口美奈子（株式会社 pine 代表取締役／結婚相談所エースブライダル主宰）  
銀座の高級クラブで No.1 ホステスとして活躍。そこで培った心理とコミュニケーション術を体系化し、恋愛・婚活の相談実績は4,000人を超える。自衛隊、自治体、企業での講演活動など、幅広く活躍。SNSの総フォロワー数は50万人超。YouTubeのチャンネル登録者数は34万人。選ばれ続けるコミュニケーションを現場と発信の両面で磨き、発信し続けている。

## <書誌概要>

- 【書名】『No.1 夜職がそっとささやく 働く人の悩みを89%解決する コミュニケーションの極意』
- 【定価】1760円（10%税込）
- 【仕様】四六判／208ページ
- 【発売日】2026年3月21日（土）
- 【発行】JTBパブリッシング
- 【販売】全国の書店、ネット書店
- 【Amazon】<https://www.amazon.co.jp/dp/4533171621>