

J/E

American Business Book Cafe

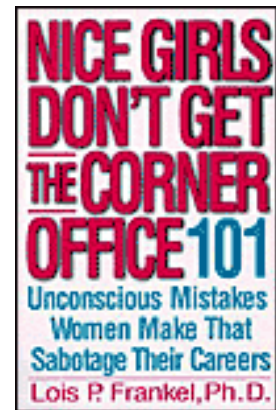
Relax. Learn. Grow.

ウーマンズ40

Nice Girls Don't Get the Corner Office: 101

ビジネスウーマンがコーナーオフィスを得るには

Author: Lois P. Frankel, Ph.D.
Publisher: Warner Books Inc., 2004年
ISBN: 0446531324 288 pages



～ 要旨 ～

女の子であることをやめなさい。お利口なお嬢さんと呼ばれるために少女時代に覚えたことを忘れなさい。あなたが、礼儀正しく、穏やかに話し、従順でおとなしくしては、コーナーオフィスを得ることはできないからです。先ず、大人として振る舞いましょう。そして、出世街道をジリジリと前進する自分を思い浮かべてください。

訳注：コーナーオフィス（職場で役職者に当てられる席）

翻訳者： 増田円

American Business Book Caféは年間40本のサマリーを、「ビジネス・40」、「ウーマンズ40」、「バイリンガル・セット」と、3つのフォーマットのうちいずれかでお届けします。ご購入を希望される場合はwww.japanvital.com/abbcafe.htmlまでアクセスを！



Nice Girls Don't Get the Corner Office 101

ビジネスウーマンがコーナーオフィスを得るには

～ 要旨 ～

女の子であることをやめなさい。お利口なお嬢さんと呼ばれるために少女時代に覚えたことを忘れなさい。あなたが、礼儀正しく、穏やかに話し、従順でおとなしくしては、コーナーオフィスを得ることはできないからです。まず、大人として振る舞いましょう。そして、出世街道をジリジリと前進する自分を思い浮かべてください。

フランケル博士は、女性自らが無意識に自分の出世を妨げている101個の「よくある間違い」を明確に定義しています。今日の女性には、女の子的な立ち振る舞いが身に染み付いてしまっており、それが職業人として前進を阻んでいるのです。ここに、女性がこの女の子的な立ち振る舞いを断ち切るための革命的手法を紹介します。

訳注：コーナーオフィス（職場で役職者に当てられる席）

～ 試合（ゲーム）のやり方～

競技スポーツに親しみ、その中で訓練を受けたことのある女性はどれほどいるのでしょうか？女性が競技スポーツで業績を挙げようになったのは、つい最近のことです。一見、プロとして働いているように見える女性たち。しかし、多くの女性は、ビジネスというゲームのルールを知りません。女性たちはこのゲームのやり方、さらに重要なことには、勝負に勝つ方法を全く知らないのです。よく見かける、女性が犯しやすい過ちを以下に述べてみましょう。

間違い 1： 競技の真似をする。

あなたの職場はまさに競技会場です。この事実を真剣に受け止め、ルールを覚え、勝つために必要な動きを練習しましょう。

間違い 2：安全圏で無難に競技する。

思い切って、ビジネスの境界線まで行ってプレイしなさい。安全な範囲内に留まっていたはいけません。抜け目なくプレイしなさい。

間違い 3：一生懸命働く。

一生懸命働くことは必ずしも成功をもたらしません。わずかな時間で、人間関係を広げ、ネットワークを構築し、好印象を与えることができることを学んでください。これは成功するための重要な課題です。

Nice Girls Don't Get the Corner Office 101

THE MAIN IDEA

Quit being a girl. Unlearn the things you were taught with during early childhood about being overly nice. Being polite, soft-spoken, compliant and submissive will not get you to the corner office. Start acting like a woman and see yourself move fluidly forward in your career.

Dr. Frankel clearly identifies the common mistakes –101 in all—that women commit unconsciously to sabotage their careers. This book provides revolutionary guides to help the women of today eliminate the girl-like behaviors they became accustomed with, which hold them back professionally.

How You Play the Game

Unfortunately, women are not as trained to participate in competitive sports. It is only recently that women started making their marks in this field. Apparently, women act the same professionally. Most women do not know the rules of the game of business. They simply do not how to play it—and more importantly, how to win it. Following are the common mistakes women commit as they play the game of business.

Mistake #1: Pretending it isn't a game.

Your workplace is a game in itself. Take it seriously; know the rules and develop the moves necessary to win it.

Mistake #2: Playing the Game safely and within Bounds.

Be daring enough to play the game of business in the edges. Don't be confined only within the safety bounds. Play smart.

Mistake #3: Working Hard.

Working really hard is not always the key to success. Learn to waste a little time developing relationships, establishing networks, and hanging out for likeability. These are also important factors to success.

間違い 4：他人の仕事をする。

人の責任を負ってはいけません。これはあなたの前進を遅らせます。

間違い 5：休憩なしに働く。

少なくとも90分に一回、休憩を取りなさい。休息なしに働くことは健康に悪いのです。息もつかずに働いても、それはあなたの仕事効率が悪く、時間を上手く使えていないという印象を与えるに過ぎません。

間違い 6：無知であること。

もし、あなたがプロとして熟練しているなら、職場で無知であることは多くの場合、あなたにとって不利になります。自分のビジネス全体を知り理解しなさい。

間違い 7：会社の経費を節約する。

経費が与えられているなら、それを使いなさい。経費を儉約したゆえに昇進した人などいないのです。

間違い 8：欲しいものが与えられるのを待つ。

自分の業績に見合うと思う分を要求しなさい。経営者があなたの望む待遇に気付くまで待っていてはなりません。それを言葉に表しなさい。

間違い 9：会社の政策を無視する。

どのようなビジネスにおいても政策があります。政策を学びなさい。そうでなければ、勝負に負けてしまいます。

間違い 10：良心を持つ。

良いことをするのも、必ずしも正しいとは限りません。自分の立場に注意を払って、身を守りなさい。参加する試合を注意深く選択することです。

間違い 11：世間知らずのままにいること。

世間知らずであってははいけません。あなたのキャリアを後退させるだけです。

間違い 12：沈黙を守ること。

自分が正しい、価値あると信じることを語りなさい。会議の席で自分の意見を発表する練習をしなさい。

間違い 13：人間関係をうまく利用できない。

ビジネスにおいて仲間をつくることは、成功の秘訣です。出会う人々を大切にしなさい。あなた自身のネットワークを確立しなさい。

間違い 14：仕事仲間の必要を理解していない。

一緒に仕事をしている人たちからのフィードバックは大変重要です。彼らの必要を知りなさい。

Mistake #4: Doing the Work of Others.

Don't own other people's responsibility. This will only slow your way up.

Mistake #5: Working without a Break.

Take a break at least every ninety minutes. Working without a break does not only affect your health. It also creates the impression that you are inefficient and doesn't use time wisely.

Mistake #6: Being naive.

Naïveté in the workplace, most of the time, works to your disadvantage if you are a seasoned professional. Try to understand and know the things around your business.

Mistake #7: Pinching company pennies.

If you are given a budget, use it. No company has ever yet promoted an employee for being frugal.

Mistake #8: Wanting to be Given What You Want.

Ask for what you think is owed to you. Don't wait for the management to realize what you want. Verbalize it.

Mistake #9: Avoiding Office Politics.

Politics is inevitable in any form of business. Learn to play it or lose the game.

Mistake #10: Being the conscience.

Doing something good doesn't always mean doing something right for your self. Protect yourself by being careful of the stands that you make. Carefully choose your battles.

Mistake #11: Protecting jerks.

Stay away from jerks. They will only pull your career down.

Mistake #12: Holding your tongue.

Verbalize what you believe is true and noteworthy. Practice voicing out your opinions in meetings.

Mistake #13: Failing to capitalize on relationships.

Affiliation in the business is a good factor to success. Value the people you meet. Create your own network.

Mistake #14: Not understanding the needs of your constituents.

Feedback from the people you closely work with is very important. Understand their needs.

～どう振舞うか～

ビジネスの世界で成功を収めるには、ゲームのやり方の知識は重要ですが、それだけではなく、どのように振舞うかを知ることにもまた重要です。次に、あなたのキャリアの障害となり得る職場での好ましくない立ち振る舞いを示しましょう。

間違い 15：意思決定をする前に周囲の意見を聞くこと。
迅速で明確な行動を取ることを学びなさい。周囲の意見を聞かずに、自分だけで意思決定を行ないなさい。

間違い 16：好かれようとする。
職場では、好かれるだけでなく、好かれると同時に尊敬を得ようとするれば、さらに前進できるでしょう。

間違い 17：好かれようとしなさい。
他人が自分をどう見ようがおかまいなし、というのでは目標のキャリアには到達できません。好かれたい、好かれたいは、バランスを取ってください。人間関係を築くために投資をしてください。

間違い 18：愚かだと思われないように、質問は控える。
質問をすることを恐れてはなりません。理解を深めるために質問ができるということは、実は、知識不足の表れではなく、むしろ自信の表れなのです。

間違い 19：男性のように振舞う。
あなたが立派に役割を果たすために女性として振舞う必要がないのと同様に、男性のように振舞う必要もありません。あなた自身の能力、生き方、強みに磨きをかけることに集中しなさい。

間違い 20：真実をすべて告げる。真実だけを告げる。
真実であっても、あなたにマイナスの光を投げかけるものではないかを吟味し、自分の目的にあって、事実を正しく述べているものを把握する要領を学びなさい。

間違い 21：共有する個人情報が多すぎる。
どのような個人情報も、公開してよいかどうか注意深く選びなさい。自分のことを公に話しすぎると、損になることがあります。

間違い 22：人の感情を害することを気にしすぎる。
難しい問題に勇気をもって立ち向かいなさい。相手の感情を害することを恐れて、自分の主張を頻りに退けていると、結局のところ自滅することになります。

間違い 23：報酬の金額を気に留めない。
自分の労働にふさわしい見返りを得るために努力しなさい。報酬が十分ではないと感じるなら、それを言葉で言い表すことを学びなさい。

How You Act

Being successful in the world of business is not only dependent on your knowledge of how to play it. It is also important to know how to act, professionally. The following are some unlikely behaviors in the workplace that can be hard career busters.

Mistake # 15: Polling before making a decision.
Learn to make quick and decisive actions. Be independently confident to make decisions without outside opinion.

Mistake #16: Needing to be liked.
Aim to be liked and respected at the same time. This will help you be more successful in the workplace.

Mistake # 17: Not needing to be liked.
Not caring how people view you will not help you achieve career goals. Balance your need to be and not to be liked. Invest in building relationships.

Mistake #18: Not asking questions for fear of sounding stupid.
Do not be afraid to ask questions. Asking a question for more understanding is actually a sign of confidence than of lack of knowledge.

Mistake #19: Acting like a man.
“You’ll never play the role of a man as well as you will a woman who plays her role well.” Focus on improving your own unique talents, style and strengths.

Mistake #20: Telling the whole truth and nothing but the truth.
Learn the art of putting the truth in an objective and honest description of facts without casting a negative light upon yourself.

Mistake #21: Sharing too much personal information.
Carefully select any kind of personal information you wish to disclose. Too much about yourself can actually work to your own disadvantage.

Mistake #22: Being Overly Concerned with Offending Others.
Be brave enough to confront tough issues. Backing down often, due to the fear of offending others, becomes self-defeating in the long run.

Mistake #23: Denying the importance of money.
Strive to get what you are worth. If you think you are underpaid, learn to verbalize it.

間違い 24：ふざけること。

知ったかぶり、ひそひそ話し、くだらない冗談に高笑いすることなどは、職場にふさわしくありません。同僚とふざけるのは止めなさい。

間違い 25：いじめに黙って従う。

攻撃してくる相手には黙っていないで、あなたがどう感じているのかを伝えることによって、その不愉快な行ないを止めさせなさい。相手の感情を静めるために、話を聞く、言葉を言い替える、気持ちを伝えるなどの手法を用いなさい。

間違い 26：オフィスを自分の部屋のように飾る。

女性だからといって、職場を飾り立てるのは止めましょう。度が過ぎると、信頼を失います。

間違い 27：人に食べさせる。

あなたは、「おかあさん」ではないので、職場で誰かに物を食べさせるのは止めなさい。どんな食べ物も、机の上に置くかどうかはよく考えてからにいなさい。

間違い 28：そっけない握手をする。

握手をすると、あなたの人間性がよく伝わります。また、握手は、あなたが自分にどれ程自信をもっているかもよく表します。しっかりと目を見て、好感の伝わる握手をし、礼儀正しく且つスマートに挨拶をすると上手くいきます。

間違い 29：経済的に安定しない。

まず経済的に自立し、安定しなさい。いかに投資し、いかに貯蓄するかを学びなさい。資金計画を立てなさい。

間違い 30：手助けをする。

誰かを手伝うときは、それが自分にとって無駄な働きとならないよう注意が必要です。さらに重要なことには、他人のために自分の時間を労費してはいけません。むしろ、自分のキャリアに集中しなさい。人に使われる者ではなく、リーダーとなるためです。

～考え方～

考え方を変えると、あなたのキャリアに大きな変化が起きます。幼い少女時代に学んだ考え方、また信条としてきた事柄のうち、次に述べるものは、再考する必要があり、実際のところ、忘れてしまうのがよいものです。

間違い 31：奇跡を起こそうとする。

仕事は現実的にしなさい。これは、あなたの同僚や上司の期待にうまく応えることになります。

間違い 32：全責任を負う。

個々のプロジェクトを人に任せなさい。自分ひとりで全ての責任を担ってはいけません。

Mistake #24: Flirting.

“Knowing glances, whispered conversations, and laughing at stupid jokes do not belong in the workplace.” Do not flirt with your coworkers.

Mistake #25: Acquiescing to bullies.

Eliminate offensive behavior by letting the attacker know how you feel, and not by acquiescing. Use techniques such as listening, paraphrasing and reflecting feelings to defuse the bullies.

Mistake #26: Decorating your office like your living room.

Do not emphasize your femininity by over-decorating your office. This diminishes your credibility.

Mistake #27: Feeding others.

You are not “mom” so avoid feeding the people in the workplace. Think twice before you put any kind of food on top your desk.

Mistake #28: Offering a limp handshake.

A handshake reflects so much about your personality and how confidently you view yourself. “A good pump, polite but smart greeting, combined with a solid eye contact will do the trick.”

Mistake #29: Being financially insecure.

Start being financially secure by being financially independent. Learn how to invest and save. Plan your finances well.

Mistake #30: Helping.

Help without being abused. More importantly, don't waste your time doing things for others. Concentrate on your own career, instead. Be the leader and not the doer.

How You Think

Changing the way you think can greatly impact a change in your career. Note the following beliefs and thought patterns you learn early in girlhood that you need to reconsider and then eventually forget.

Mistake #31: Making miracles.

Do your job realistically. This will help you manage your coworkers' and boss's expectations.

Mistake #32: Taking full responsibility.

Delegate every project at hand. Don't take full responsibility of getting it done on your own.

間違い 33：盲目的に指示に従うこと。

仕事が最終的に効率よく運んで効果的でありさえすれば、あなた自身のスタイルで業務を進めて良いのです。戦略的でありなさい。

間違い 34：職場の権威者を父親のように考える。

職場の男性の権威者と自分の父親とを区別しなさい。そうすれば、男性の年長者に対して、適切で客観的に応じることができます。

間違い 35：自分の可能性を制限する。

あなたの限界を広げなさい。自分自身を今いる箱の中に閉じ込めてはいけません。新しい物事を探り、新たな可能性を引き出すのです。

間違い 36：報酬を無視する。

報酬（何かと引き換えに渡されるもの）を受け取ることは何も悪いことではありません。何かの目的のために働くことで手当てをもらうことを理解しなさい。

間違い 37：会議をさぼる。

会議は欠席してはいけません。あなたの技術や知識を示す良いチャンスだからです。

間違い 38：仕事を私生活よりも重視する。

仕事をするために生きている訳ではありません。ですから、仕事を命とするのは止めなさい。友人や愛する者たちと自分の時間を過ごしましょう。

間違い 39：人の都合に合わせて、自分の時間を無駄にする。

例えば、「もっと話したいのだが、今日は忙しいんだ。良かったら、明日この話の続きをしないか？」等と言って、あなたに時間を無駄に過ごさせようとする人たちを丁寧に断りなさい。

間違い 40：自分のキャリアゴールを早々に諦める。

夢や目標によって全身を奮い立たせていなさい。人生の曲がり角で自分を見失ってはなりません。自分の抱いた大きな夢だけを胸に秘めて、その実現のために努力を続けなさい。

間違い 41：ネットワークの重要性を無視する。

知人・友人のデータベースを作りなさい。個人的なネットワークを維持発展させなさい。それは将来、大きな力となります。

間違い 42：お茶を断る。

深い意味なく与えられるものは、こだわらずに受なさい。一杯のコーヒーを受け取ることは、「他の人から見たあなたの印象、そしてあなたが自分自身について持っている印象をうまく扱う」ことになるのです。

Mistake #33: Obediently following instructions.
There's nothing wrong with having your own style of doing the work, as long as it proves more effective and efficient in the end. Be strategic.

Mistake #34: Viewing Men in Authority as Father Figures.

Learn to differentiate the male authority figures in your workplace from your father. Doing this will help you respond appropriately and objectively to your male seniors.

Mistake #35: Limiting your Possibilities.

Expand your horizons. Don't limit yourself into a box you are currently in. Learn to explore new things and discover your other potentials.

Mistake #36: Ignoring the Quid Pro Quo.

There is simply nothing wrong with quid pro quo—"something that's exchanged in return for something else". Realize the benefits of doing something for something.

Mistake #37: Skipping meetings.

Do not skip meetings. This is a great opportunity to showcase your skill and knowledge.

Mistake #38: Putting work ahead of your personal life.

Remember, you do not live to work. So stop making work your life. Spend personal time with friends and loved ones.

Mistake #39: Letting people waste your time.

Politely decline the people who try to waste your time by saying: "You know, I would love to talk more but I'm on a tight schedule today. How about if we continue this conversation tomorrow?"

Mistake #40: Prematurely abandoning your career goals.

Be totally inspired by your dreams and goals. Don't lose yourself on the curves of life. Focus on your ambitions and continually strive to attain them.

Mistake #41: Ignoring the importance of network relationships.

Create a database of your friends and acquaintances. Develop and maintain your own personal network. They can bring you far in the future.

Mistake #42: Refusing Perks.

Appreciate and accept the things that are given to you simply because you deserve them. Receiving perks "manages the impression of others have of you—and those you have of yourself."

間違い 43：否定的なストーリーを作る。
 ポジティブでありなさい。ネガティブな話は、失敗をするのではないかとためらい、恐れるきっかけとなるだけです。また、あなたの前進を阻んでしまうことにもなります。

間違い 44：完璧であろうとする。
 理想にそぐわなくとも、20%までは不完全な自分を受け入れなさい。現行のプロジェクトを完全にするために時間を労費しないで、新しい重要なプロジェクトに取り組みなさい。

～あなた自身をどう売り込むか～

自分を市場に出すことは、特定のブランドを市場に出すのと同じように重要な問題です。ブランドと同様、効果的に自分を市場に出すことが必要です。そのためには、女性が特に気を付けなければならない重要なポイントがあります。

間違い 45：あなたのブランドを定義しない。
 あなた自身を何によって知られたいか、はっきりと定義しなさい。最大の強みを強調し、それをういなさい。

間違い 46：仕事または地位を過少評価する。
 あなたとあなたの今の地位を、会社の運営上必須のものを考えなさい。自分の存在を軽く見てはいけません。

間違い 47：ニックネームまたはファーストネームだけを使う。
 少女は愛称で呼ばれることを好むものです。優秀な仕事のプロとして、フルネームを使いなさい。そうすることで、人々はあなたが本気で取り組んでいると認めるでしょう。

間違い 48：認められるまで待つ。
 自分の特性をよく知り、機会を捉えて自分を売り込みなさい。相手が気づくまで待っているのは、前進はありません。

間違い 49：注目を集める仕事を拒む。
 注目を集める任務を放棄してはいけません。その機会に、あなたの可能性を示すのです。

間違い 50：控え目である。
 「いいえ、大したことはありませんでした。」などと言っただけでは、あなたの努力が軽くみられてしまいます。成し遂げた大きな業ひとつひとつに光を当てなさい。

間違い 51：安全地帯に留まる。
 今の地位にいつまでも留まって満足してはいけません。3～5年毎に新しい職務を探しましょう。

Mistake #43: Making up negative stories.
 Focus on the positive. Negative stories can only cause fear and hesitations to take risks. It also can immobilize you.

Mistake #44: Striving for perfection.
 Allow yourself 20% imperfection. Use your time working on new significant projects than wasting it to perfect the project at hand.

How You Brand and Market Yourself

Marketing oneself is as important as marketing a specific brand. Think of yourself as a brand that's needs to be marketed effectively. Alongside these come some important points that women need to particularly remember.

Mistake #45: Falling to define your brand.
 Clearly identify to yourself and to other people what you want best to be known for. Focus on your key strengths and capitalize on them.

Mistake #46: Minimizing your work or position.
 See yourself and the position you are holding as critical to the company's operations. Do not undermine your position.

Mistake #47: Using only your nickname or first name.
 Girls are the ones fond of using the diminutive of their names. As a seasoned professional, start using your full name. People will take you seriously for this.

Mistake #48: Waiting to be noticed.
 Know your own brand and sell it when opportunity knocks. Waiting to be noticed will get you nowhere.

Mistake #49: Refusing high-profile assignments.
 Don't pass up on high-profile assignments. Use them instead to showcase your capabilities.

Mistake #50: Being modest.
 Do not downplay your efforts by saying "Oh, it was nothing." Illuminate your every major accomplishment.

Mistake #51: Staying in you safety zone.
 Don't be satisfied with staying in your position for a long time. Look for new assignments after every three to five years.

間違い 52：自分のアイデアを捨てる。
自分のアイデアは売りなさい。ただで手放してはいけません。あなたのアイデア／発想が活かされたものがあれば、あなたはそのアイデア／発想のゆえに正しく評価されるべきです。

間違い 53：ステレオタイプの仕事または部門で働く。
男女の比率が同等の部門や部署での仕事を探しなさい。

間違い 54：フィードバックを忘れる。
他の人からのフィードバックを大切にしてください。これはあなたを更に成長させます。

間違い 55：表に出ない。
プレゼンテーションや会議その他の社内行事は、人前に出て自分の存在を示す良い訓練の場です。これらには積極的に参加しなさい。

～相手にどう聞こえるか～

自分が話すときに使う語の選択、声のトーン、スピーチの速さ、論理の組み立てには特別な注意を払いなさい。これらは、通常、スピーチの内容よりも大切になります。ですから、これらによく注意してスピーチをすれば、聴衆は、あなたが博識で、信頼でき、有能だという印象を持つのです。どのように聞こえるかで、信頼度の90%は決まってしまうと覚えておきなさい。

間違い 56：質問をして、聞き手にヒントを与える。
質問の形式で、自分のアイデアを安易に手放してはいけません。アイデアは、疑問文ではなく、肯定文で自信を持って示すことです。

間違い 57：前置きをする。
単刀直入に話しなさい。不必要な語を使ってはいけません。「簡潔に言うことで自信が伝わる。」この言葉を自分のものとしましょう。

間違い 58：説明する。
長い説明を加えると、伝えるべきメッセージが柔らかくなってしまいます。付け加える文は、二つか三つにとどめなさい。

間違い 59：許可を求める。
独立し、責任ある行動を取りなさい。許可を求める癖をやめなさい。あなたの才能が見えなくなるからです。

間違い 60：謝罪する。
対立を回避する方法のひとつではありますが、謝罪すれば大抵の場合、犯していないミスもあなたがしたものと思われる。謝るのはよほど大きなミスをした場合だけにしなさい。

Mistake #52: Giving away your ideas.
Sell your ideas; don't just give them away freely. Make sure that you are properly noted for your every implemented suggestion/ idea.

Mistake #53: Working in stereotypical roles or departments.
"Seek assignments in departments or fields where there are comparable numbers of men and women."

Mistake #54: Ignoring feedback.
Value feedback from other people. This will help you assess yourself better.

Mistake #55: Being invisible.
Volunteer to activities that will improve your being visible and noticeable like presentations, meetings, or other corporate activities.

How You Sound

Put special attention to your choice words, tone of voice, speed of speech and thought organization process. These usually matter more than the content of your speech. An articulately delivered speech will help you be branded as knowledgeable, confident and competent. Remember, how you sound comprises 90% of your credibility.

Mistake #56: Couching statements as questions.
Don't safely sell your idea by putting it in question form. Put your ideas into affirmative and confident manner.

Mistake #57: Using preambles.
Go straight to the point. Avoid using needless words. Start internalizing this mantra: "Short sounds confident."

Mistake #58: Explaining.
Don't soften a message by adding lengthy explanations to it. Stop after following up a point with two to three sentences.

Mistake #59: Asking permission.
Take independent yet responsible actions. Avoid the habit of asking permission. This only diminishes your stature.

Mistake #60: Apologizing.
This conflict-reducing technique, more often than not, puts you at fault even if you are not. Save your apologies only for big mistakes.

間違い 61：自分を軽視することばを使う。
自分の業績を客観的に示しなさい。自分の貢献を認めて、謝辞を受け入れなさい。

間違い 62：限定表現を使う。
「～のようなものです。」「一種の～」 「おそらく～する方がいいかと。」等、あなたのメッセージを弱めてしまう表現は使わないことです。自分の意見は直接且つ明確に示しなさい。

間違い 63：質問に答えない。
全ての質問を理解し、的確に、客観的にそして直接的に返答しなさい。

間違い 64：話し方が速すぎる。
適切な速さで話しなさい。適切な速さで話すことで、メッセージが正確に伝わり、あなたの知識やアイデアの深さが伝わるので、とても重要な問題です。

間違い 65：ビジネス用語を使えない。
あなたのビジネス分野で使われる専門用語を覚えて、使いなさい。

間違い 66：非言語を使う。
直接的で、簡潔で、正確に話しなさい。スピーチでは非言語使用は少ないほど、メッセージが伝わります。

間違い 67：感覚的な言葉を使う。
あなたのメッセージに感覚的な語で衣を着せることを止めなさい。そのような話し方をすると、あなたが確信を持っていないと思われる可能性があります。話をするときは常に、しっかりと自信を持ちなさい。

間違い 68：サンドイッチ。
二つのポジティブなフィードバックの間にネガティブなフィードバックを挟んではいけません。これは意味がないことです。ポジティブなフィードバックとネガティブなフィードバックは分けるようにしなさい。

間違い 69：ソフトに話すこと。
女性はソフトに話すように教えられています。しかしながら、これはビジネスの世界では役に立ちません。伝えたいことは、大きな声で適切なジェスチャーを交えてはっきりと述べなさい。

間違い 70：普段より高い声で話す。
高くて甘い女の子のような声を出さないように、自分の声を適切に調整しなさい。適切に整えられた声を用いる方が、人の注意を引き、尊敬を集めます。

間違い 71：長々しい留守録音。
録音メッセージは短くしなさい。ポイントだけを話し、終われば挨拶を述べ、電話を切りなさい。

Mistake #61: Using minimizing words.
Describe your achievements objectively. Appreciate compliments without diminishing the importance of your own successes.

Mistake #62: Using qualifiers.
Qualifiers like “it’s kind of like...”, “we sort of did...”, “perhaps we should...” only weaken your message. State your opinion directly and clearly.

Mistake #63: Not answering the question.
Understand every question and answer with a smart, objective and direct reply.

Mistake #64: Talking too fast.
Pace your speech properly. This is important to convey accuracy, knowledge and depth of thought.

Mistake #65: The inability to speak the language of your business.
Learn the jargon of your business and start speaking it.

Mistake #66: Using nonwords.
Be direct, concise, and precise. In speech, less is actually more.

Mistake #67: Using touchy-feely language.
Avoid sugar-coating your messages with touchy-feely language. This only displays your insecurity. Be firm and confident of every message you convey.

Mistake #68: The sandwich.
Do not sandwich a negative feedback in between two positive feedbacks. This doesn’t work. Opt to separate negative and positive feedback instead.

Mistake #69: Speaking softly.
Ladies are taught to speak softly. This, however, doesn’t work in the business world. Affirm your message with a loud voice and appropriate gestures.

Mistake #70: Speaking at a Higher-than-natural pitch.
Modulate your voice properly to avoid the high, thin, sweet, girl-like voice. Moderately-pitched voice generates more attention and respect.

Mistake #71: Trailing voice mails.
Keep your voice messages short. After you have made the point, stop talking, say good-bye, and then hang-up.

間違い 72：よく考えずに返事をする、または、息もつかずに返事をする。

話し始める前に、ちょっと待ちましょう。これは、あなたが信頼できる人であるという印象を与えるだけでなく、あなたの考えをよくまとめる時間を作ることにもなるのです。

～自分がどう映るか～

一般的には、最良、最優秀な人が高い報酬を受け、良い仕事をし、また昇進すると考えられています。けれども、この考えは全く間違っています。十分に有能で、良く聞こえ良く映る人がキャリアにおいて前進するのは、統計によれば、あなたに対する信頼度は、外見が他人にどう映っているかによって55%、物の言い方がどんな風に聞こえているかによって38%を占めており、実際に語った内容によって占める割合は僅か7%に過ぎないのです。

間違い 73：不適切な微笑み。

女性は男性よりもよく微笑むように生まれついています。もし、女性が微笑みをなくしたら、周囲はどうしたのかと思うでしょう。微笑むことを全く止めてしまうのではなく、適切に微笑むこと、そして常に「微笑に気を付ける」ようにしなさい。

間違い 74：場所をとらないようにする。

座っている間、プレゼンテーションの間、またただ単に部屋に立っている時、自分の使う空間をできるだけ広く取りなさい。「より広い空間がより高い信頼性を示す」ということを覚えなさい。

間違い 75：メッセージと合わないジェスチャーをする。

ジェスチャーは、メッセージを補うものでなければなりません。メッセージの内容から外れてしまってははいけません。ジェスチャーは適切に使いなさい。

間違い 76：元気すぎる／元気がなさ過ぎる。

メッセージを伝えている間、自分の言動にバランスを取りなさい。大きく息をして過度に活気を示すのは止めなさい。反対に、もし元気がないのなら、大きな声で話しなさい。

間違い 77：首を傾げる。

首を傾げると、メッセージが弱くなります。重要なメッセージを伝えたい時はこの仕草を避けなさい。しかし、人の話を聞く時は、打ち解けた雰囲気を作るためにこれを使いなさい。

間違い 78：不適切な化粧。

厚化粧はいけません。また、化粧をしているかどうかわからない程薄い化粧もいけません。両方とも、あなたの信頼を損ないます。

Mistake #72: Failing to pause or reflect before responding.

Pause before you speak. This does not only give the impression that you are confident, it also gives you time to organize your thoughts well.

How You Look

There is this common notion that “the best and the brightest are rewarded with promotions and choice assignments.” This is entirely wrong. Those who are competent enough, sound and look good are the ones who move forward in their careers. Statistically, research shows that 55% of your credibility comes from how you look; 38% from how you sound; and, only 7% from what you actually say.

Mistake #73: Smiling inappropriately.

Women are naturally born to smile more often than men. If women do not smile, people usually think something is wrong. Do not quit smiling entirely. Only, use it appropriately and “watch the smile” always.

Mistake #74: Taking up too little space.

Maximize space whether be it while sitting, doing presentations, or just merely standing in a room. Remember, “the more space you take up, the more confident you appear.”

Mistake #75: Using gestures inconsistent with your message.

Your gestures should complement your message and not detract from it. Use gestures appropriately.

Mistake #76: Being over- or underanimated.

Balance the way you look while conveying messages. Reduce overly animated behavior by taking deep breaths. Speak more loudly, on the other hand, if you tend to be underanimated.

Mistake #77: Tilting your head.

Tilting the head softens the message. Avoid it if you’re trying to convey a serious message. However, use it when listening to another person to open up.

Mistake #78: Wearing inappropriate makeup.

Do not overdo your makeup or wear it to lightly it gets unnoticeable. Either way diminishes your credibility.

間違い 79：不適切な髪型をする。
髪が長すぎるのもいけません。女性らしさが強調され、信頼を損なうからです。実は、あなたが組織の階段を登っていくならば、髪の長さは年齢と共に短くなるものです。

間違い 80：不適切な服装。
次の格言を心に留めなさい。「現在の仕事にふさわしい格好ではなく、自分が目指す仕事にふさわしく服装を整えなさい。」

間違い 81：椅子の上に正座する。
椅子の上であなたの足を曲げ、その上に腰を下ろしてはいけません。これはプロのすることではありません。足は床に置き、膝をそろえて座りなさい。

間違い 82：人前で身だしなみを整える。
顔、髪、化粧を人前で整えるのはやめなさい。あなたが髪を一度触るたびに、一年分の信頼が失われると考えなさい。

間違い 83：会議中、手を膝の上に置く。
会議中は、手は机の上に置き、少し前かがみになりなさい。この姿勢によって、周囲から信頼されます。

間違い 84：メガネを首に下げる。
メガネを首からつるすのはやめなさい。これは、あなたが年を取っていることを強調するだけです。

間違い 85：アクセサリーのつけ過ぎ。
身に着けるアクセサリーはよく吟味しなさい。その日の行事や服装に合ったものを選びなさい。

間違い 86：目を合わせない。
しっかりと目を合わせれば、決断力、誠実さまた信頼性が伝わります。実際、これによって、相手と親しくなれます。

～どう対応するか～

他からの働きかけにあなたがどう対応するかは重要な問題です。女性が陥りやすい落とし穴に次のようなものがあります。

間違い 87：教えられたことを絶対的なものとする。
子供時代に両親から教え込まれたことを絶対的な教示としてはいけません。教えの中から、あなたの可能性を引き出すのに必要なものを選びなさい。

Mistake #79: Wearing the wrong hairstyle.
Don't grow your hair too long. This overemphasizes your femininity and lessens your reliability. Hair actually gets shorter with age and as you climb the corporate ladder.

Mistake #80: Dressing inappropriately.
Start living up to this maxim: "Dress for the job you want, and not the job you have."

Mistake #81: Sitting on your foot.
Never tuck your foot beneath you. This is unprofessional. Rather, seat with your two feet on the floor, knees together.

Mistake #82: Grooming in public.
Avoid fixing your face, hair or make-up in public. Think that every touch on your hair reduces your credibility by a year.

Mistake #83: Sitting in meetings with your hands under the table.
Put both your hands on the table and lean forward slightly while in meetings. This exudes confidence.

Mistake #84: Wearing your reading glasses around your neck.
Avoid putting your glasses around your neck. This only emphasizes that you're aging.

Mistake #85: Accessorizing too much.
Choose the accessories you are going to wear appropriately. Match your accessories to your outfit and to the event.

Mistake #86: Failing to maintain eye contact.
A solid eye contact communicates determination, sincerity and confidence. This also, in effect, puts you in the same footing as the other person.

How You Respond

It is important to know how to respond to the ways others treat you. And some of the common pitfalls women do as a response to a certain gesture are as follows:

Mistake #87: Internalizing messages.
Do not internalize all the messages inculcated to you by your parents during childhood. Select only those that can help you reach your full potential.

間違い 88：人は自分よりも理解が進んでいると考える。誰かが自分よりも博識だと感じていても、だからといってその人の言うことを全て信じてはいけません。よく吟味しなさい。あなたが何か変だと感じるなら、そのときは、相手の言うことは十中八九間違っているでしょう。

間違い 89：メモを渡し、コーヒーをいれ、コピーをとること。会議中、他の人のためにメモを渡し、コーヒーをいれ、コピーをとることをやめなさい。もしも、頼まれた場合には丁寧に「私には荷が重過ぎます」と言って断りなさい。

間違い 90：不適切な振る舞いを我慢する。もし、必要ならば自分を守りなさい。軽く扱われることのないようにしなさい。

間違い 91：忍耐の限りを尽くす。良い子であるために、どこまでも忍耐するのはよくありません。あなたに可能な時間や限界を示しなさい。必要以上に待つことはありません。

間違い 92：「行き止まり」の仕事を請ける。引き受けることを期待されていると考えて、あるいは恩知らずと思われたくないからという理由で、頼まれた仕事を請けるのに即答してはいけません。まず、仕事の依頼はよく吟味してから請けなさい。

間違い 93：他人の都合を、自分の都合よりも優先する。あなた自身の必要を知り、その必要を満たすようにしなさい。あなたのために働くのは、あなた自身だけなのですから。

間違い 94：自分の力を否定する。職場では自分の力を認めることは大変重要です。これを否定すれば、あなたは自信を失い、キャリアに大きく影響します。

間違い 95：自分を身代わりの人材だとみなす。あなたは上司の身代わりではありません。あなたは泥をかぶるつもりはないことを上司に丁寧に伝えなさい。

間違い 96：前例に従う。通常なら、あなたが受け入れないと思われるものであれば、「変更不能なもの、あるいは、予め決められているもの」であっても受け入れてはいけません。

Mistake #88: Believing others know more than you.

Do not concede to everything others will say just because you believe they know better than you. Probe deeper. If you feel something is wrong, it most likely is.

Mistake #89: Taking notes, getting coffee, and making copies.

Don't take notes, get coffee and make copies for others in meetings. If you're asked to, politely decline by saying, "It's a big deal to me."

Mistake #90: Tolerating inappropriate behavior. Defend yourself if necessary. Don't let others treat you less than respectfully.

Mistake #91: Exhibiting too much patience. Don't be overly nice by being too patient. Press for times and deadlines that will meet your needs. Don't always wait longer than needed.

Mistake #92: Accepting dead-end assignments. "Don't be quick to accept an assignment just because you think you are supposed to or you don't want to appear ungrateful." Study the offer first.

Mistake #93: Putting the needs of others before your own.

Be aware of your own needs and learn to meet them accordingly. Remember, no one else will do that for you except yourself.

Mistake #94: Denying your power.

It is very important in the workplace to acknowledge your own power. Denying this will erode your self-confidence and can greatly impact your career.

Mistake #95: Allowing yourself to be the scapegoat.

Don't let yourself be the scapegoat of your seniors. Diplomatically let them know that you do not accept the assigned blame.

Mistake #96: Accepting Fait Accompli.

Do not accept "irreversible or predetermined decisions" (fait accompli)-- usually are the things that you least likely deserve. Negotiate well by accompanying your complain with a proposed solution.

間違い 97：他人のミスが自分にとって不都合であるときに、これを許す。

もしも、誰かのミスを是正したいのなら、強気で取り組みなさい。自分を不利な状況に置くのはいけません。

間違い 98：最後に話す。

周囲に男性がいてもためらうことはありません。意見を述べるのが遅くなれば、あなたの考えを他の誰かが口にし、それによってその人が認められる可能性が大きくなるだけです。

間違い 99：性差別を理由にする。

性差別だと言って「騒音を立てる」前に、他に適当な方法がないか探してみなさい。この問題には、直接的、具体的に立ち向かい、賢い解決策を提案しなさい。

間違い 100：セクハラを我慢する。

セクハラは決して許してはなりません。耐えるべきものでもありません。セクハラが始まったなら、すぐに人事に知らせなさい。

間違い 101：泣く。

たとえ怒りがこみあげようと、幸福であろうと、イライラしよう、悲しみにくれようと、職場で泣くものではありません。涙を抑えることができなければ、席をはずしなさい。職場の人に涙をみせてはなりません。

Mistake #97: Permitting others' mistakes to inconvenience you.

Go for win-win solutions if you wish to correct someone else's mistake. Don't let the situation put you in a less convenient position.

Mistake #98: Being the last to speak.

Don't hold back if there are men around. The longer you wait to speak, the greater the possibility that others will verbalize what you think—they then get the credit.

Mistake #99: Playing the gender card.

Explore other alternatives available before "making the noise" on sex discrimination. Try confronting the problem directly and objectively and then propose wise solutions.

Mistake #100: Tolerating sexual harassment.

No woman should ever allow or tolerate sexual harassment. If the behavior starts, immediately call the attention of the human resources.

Mistake #101: Crying.

There is no crying in the office, whether you are angry, happy, frustrated, or sad. If you can't hardly hold back the tears, ask yourself to be excused. Don't let them see you cry.