

# ブレイクスルー講座第2期開始記念 オンラインセミナー3回シリーズ 第3回

ブレイクスルー パートナーズ株式会社  
マネージングディレクター  
赤羽 雄二

メール: [akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com)

ウェブサイト: <https://b-t-partners.com/>

ブログ: <https://b-t-partners.com/blog>

書籍: <https://b-t-partners.com/book>

セミナー: <https://b-t-partners.com/event>

コーチング: <https://b-t-partners.com/news/4381>

ブレイクスルー講座: <https://breakthrough-training-course2.peatix.com/>

オンラインサロン: <https://community.camp-fire.jp/projects/view/318299>

オンラインサロンLINE相談: <https://lin.ee/20Kdy9L>

インスタ: <https://www.instagram.com/yujiakaba/?hl=ja>

Voicy: <https://voicy.jp/channel/2885>

2022年9月15日

オンラインサロン

LINE相談



お申し込み



# 内 容

## 私自身の経歴

1. どうやって成長してきたか
2. どうやっていろいろなことにチャレンジし続けてきたか
3. どうしてここまで危機感を持っているのか
4. どうしてここまで人の成長に熱心に取り組み、一人でも多くの方の背中を押そうとしているのか
5. どうしてここまで熱心に、アクティブリスニングの提唱、普及に努めているのか
6. どうしてここまで熱心に、愛着障害、毒親、モラハラ、DV、長女病などの問題提起と理解普及、解決に取り組んできたのか
7. どうしてここまではっきり物を言うのか
8. どうやってエネルギーとベストコンディションを維持してきたか
9. どうすれば、誰でももっと成長できるのか

## ブレイクスルー講座のご紹介

さらに成長するための読書、セミナー

# 私自身の経歴

# 赤羽雄二



ブレイクスルーパートナーズ株式会社  
マネージングディレクター

コマツ8年。東京大学、スタンフォード大学大学院 卒業  
マッキンゼー14年

2002年よりブレイクスルーパートナーズ株式会社を共同創業。  
ベンチャー共同創業・経営支援と、大企業の経営改革、新事業  
創出支援、経営人材育成に取り組む

経営改革・新事業創出支援に、内外で過去36年携わっている

インド3位のバイクメーカーの経営改革のため、3年間、毎月3日  
間、バンガロール近くの先方の主力工場に通った(片道19時間)

ブロックチェーンの事業化に日本、ベトナム、シンガポール、香  
港、ウズベキスタンなどで深く関わる

34万部の『ゼロ秒思考』を始めとして、国内24冊、海外26冊出版。  
合計120万部超





# KOMATSU



コマツにて超大型ダンプトラックの設計



**スタンフォード大学大学院で機械工学修士を取得  
シリコンバレーの空気に初めて触れる**

# McKinsey & Company

マッキンゼーにて14年間、日本企業、韓国企業の経営  
改革、新事業創造にパートナーとして取り組む  
うち、10年間500週、ソウル往復  
世界二十数カ国からコンサルタントを動員  
日々学ぶことが多く、入社早々メモを開始



BREAKTHROUGH  
PARTNERS

**2000年以降、日本発の世界的ベンチャーを1社でも多く生み出すべく、ブレイクスルーパートナーズを創業**

**ベンチャー共同創業、経営支援**

**中小・中堅・大企業の経営改革、人材育成、新事業創出支援**

AI x ブロックチェーン x  
AR/VR x ロボティクス

**COUGER**

知の流通、活用、  
民主化

**asta**  **muse**  
c o m p a n y

AI x IoT x ロボット  
ウェアラブル  
めざましカーテン  
mornin'

**ROBIT**

富裕層・資産アドバイザー  
向けメディアプラットフォーム

 **ZUU**

未経験から1ヶ月で  
サービスを作るエンジニアに

 **TECH CAMP**

プロセス最適化支援  
ふるさと納税do

**Shift-Seven  
Consulting**

常温塗布可能な  
金属ナノインク

 **C-INK**

日本語学習者と日本人を  
つなぐプラットフォーム

 **Sail**

モバイルクラウド  
セキュリティ

**EUGRID**

## 訪問看護ステーション



## 子ども英語教育



## 完全無臭消臭剤



## 就活・転職支援



## 5感で楽しむ食パン



電動オートバイ  
ドローン



帯域安定化・  
帯域有効活用



3Dプリンター  
3次元造型



企業・業界データベース

S P E E D A

世界中の人が一緒に歌う

nana

ドローン測量



発達障害、  
認知症対策

LEDEX

世界的サッカー選手の  
発掘、育成、マネジメント

Fly-8

長時間飛行ドローン



**Panasonic**

**CASIO**<sup>®</sup>  
© logovaults



**LAWSON**

**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION

**MDIS**

三菱電機インフォメーションシステムズ

**RENESAS**

**SONY**



インド3位のバイクメーカー

# 1. どうやって成長してきたか

# キャリアスイッチ

第1回の振り返り

- 都立戸山高校 → 東大理 I 不合格
  - 理 I を選んだのは、もともと建設機械が好きだったから(数学、物理は苦手)
  - タッチフットボール班キャプテン(ヘルメットをつけないアメリカンフットボール)
  - 受験は東大のみ。「当然、現役合格」と思って発表を見にいったら、**衝撃の不合格**
  - **代々木ゼミの模試の結果を信じ、駿台予備校の模試の結果を無視していた**
- 駿台予備校 → 東大理 I 合格
  - 駿台では、1学期750番 → 2学期400番 → 3学期50番
  - こんちくしょうと思いながら必死に勉強した(数学、物理は相変わらず苦手)
  - **合格発表の翌日から、アメリカンフットボール部の練習に参加。入学式では、1年生の入部勧誘を**
- 東大理 I → 東大工学部産業機械工学科
  - もともとの希望で。ただし、**成績が中の下なので、これより上を希望しても無理だった**
  - **勉強は最小限しかせずアメリカンフットボール命 → 4年では主将に。卒論は思い出すのも恥ずかしい**
- 東大工学部産業機械工学科 → コマツ
  - 研究室に3人募集があり、**じゃんけんで勝ったのでコマツに入社**
  - 4, 5月の研修時は真っ暗になるまで工場内を歩き回り、**建機部品や完成車を見て夢中になっていた**
- コマツ → 社員留学生制度でスタンフォード大学大学院留学
  - **社員留学生制度ができたので、受けなければ損だと**
  - **海外旅行、留学などへの興味はそれまでゼロだった。向上心のみで留学申請**
  - **1科目のみA+で何とか修論を書く(こちら、思い出すのも恥ずかしい)**
- 帰国後1年して → マッキンゼーへ転職
  - マッキンゼーのヘッドハンターから、**昼休みに不在だった上長の席に電話がかかってきた**
  - **たまたま、大前研一さんの本をたくさん読んで興味を持っていたので、即断**
  - **留学しても仕事は何も変わらず、コマツ愛がすっかり失せていたので、迷わず転職。2000万円を10年で返済**
- マッキンゼー退職 → ブレークスルーパートナーズ共同創業
  - **いったんシリコンバレーのVCの日本・韓国での投資活動に参加し、1年でスピンアウト**
  - **3人の日本人で始めたが、1人はすぐ抜けたので、それ以来、2人で**
  - **ベンチャー共同創業～大企業の経営改革の新しいアプローチを何とか編み出していく**

## 2. どうやっているいろいろなことに チャレンジし続けてきたか

## きわめて無計画だった...

- ただし、来たチャンスは必ずつかむ
- 海外留学をするとか、経営コンサルタントになるとか、ビジョンは全くなかった
- でも、おじけずやってよかった
- 計画はないが、その時々では全力を尽くす

# 私が何で困って、どう乗り切ったか 第1回の振り返り

## 困ったこと

### コマツ時代

- 集中できなくて、報告書を仕上げられない
- ひどいものは2年間手元に置いて、そのままに
- 設計業務にも集中できず、違うことばかりした

### 留学時

- 大学で勉強していなかったのので、授業についていくのがせいっぱい。一番親友だったイラン人と毎晩零時過ぎまで図書館で勉強した
- 特に線形代数など、日本の大学で普通に勉強していれば全く問題ないことで苦労した

### マッキンゼー当初

- 経営に関心がなく、MBAもとっていなかったのので、最初は大変に苦労した
- 特に資料が全く書けない。チャートが全然描けない。分析がうまくできない
- 経営者の気持ちがわからない。想像できない

### マッキンゼーソウル時代

- 一人で7~8チームをリードしなければならず、極限の忙しさだった
- 月~木はソウルのアパート泊、金~日は東京の自宅という生活が10年も続いた
- 1997年7~12月、アジア経済金融危機勃発

### ブレークスルーパートナーズ

- 部下50人くらいから部下ゼロになった
- 秘書もいない。頼める人もいない。すべて1人
- 収入も激減した。ベンチャー共同創業が最初の10年、ほとんど収入につながらなかった
- 仕事が爆発的に増えたが、経営コンサルティングの仕事自体は不安定

## どう乗り切ったか

- ごまかしごまかしで何とか乗り切った
- 6年で学んだことは、多分2年程度でできた
- 後悔することは多いが、留学できたので感謝

- ひたすら勉強に次ぐ勉強
- 1科目だけA+を取り、そこで修論を仕上げた
- できない英語で修論を書き、ぎりぎりセーフ
- 夏休み、春休みはひたすらゴルフ、テニス、旅行

- もやもやをなくすためのA4メモを発明
- 2x2フレームワークを毎日8個書き続ける
- 既存報告書、提案書などを全部コピーして参照
- 仕事時間、睡眠時間など、体力の限界を探る

- アウトプットイメージ作成アプローチを発明
  - クライアントの徹底的なスキル強化
  - 社内コンサルタント700名の育成・活用と経営改革プロセスの確立(経営改革7つの鍵)
- <https://b-t-partners.com/jp-change/1191>

- 株などの資産をすべて売り払った(損切りで)
- 恥をしのんで借金をしてつなぎ、2012年以降は、ほぼ順調。売却、上場などが続く
- 仕事のスピードをひたすら上げて乗り切った

# なぜここまでいろいろなことにチャレンジし続けたか

## チャレンジした内容

### 出版

- 初めての『ゼロ秒思考』が34万部、シリーズ50万部突破
- 以降、本を出し続け、国内24冊、海外26冊、計120万部に達した ← **まずは200万部**
- マニュアルとして、ノウハウを提供

### セミナー

- 2020年は104回、2021年はClubhouseなど305回、今年は250回前後

### Clubhouse

- 日本への危機感を訴え、スキル成長、愛着障害・毒親・安全基地などへの理解を
- 2021年6月12日から開始し、これまでに328回開催あるいはメインゲストとして登壇
- フォロワー6500名、延べ5万7000人強に聞いていただく → **まずは1万名を目指す**

### インスタ

- 【考え方・思考法】【仕事術】【人間関係・コミュニケーション】の3テーマでノウハウ提供
- 4/13から開始。これまでに191投稿、フォロワー2577名 → **1万名を目指す**

### Voicy

- インスタと完全同期、10分トークで提供
- 4/23から開始。これまでに192投稿、フォロワー3537名、14.5万回再生 → **1万名、100万再生を目指す**

### オンラインサロン

- 成長の場と安全基地を提供。2020年10月開始。現在233名 ← **500名を目指す**

### ブレイクスルー 講座

- 成長するまで支援する、8ヶ月フルサポート
- 第1期は7/20(水)開始、30名限定。第2期は9/21(水)開始

### 読書

- 毎月10冊、年120冊をターゲット
- 2020年は177冊、2021年は123冊、今年は150冊を目指す

### 3. どうしてここまで危機感を 持っているのか

バブルのピーク1989年、  
世界の時価総額

- ・上位10社中、7社
- ・上位20社中、14社

が日本企業だった

## 平成元年 (@143円/\$) 世界時価総額ランキング

順位	企業名	時価総額 (億ドル)	国名
1	NTT <b>23兆円</b>	1,638.6	日本
2	日本興業銀行	715.9	日本
3	住友銀行	695.9	日本
4	富士銀行	670.8	日本
5	第一勧業銀行	660.9	日本
6	IBM	646.5	米国
7	三菱銀行	592.7	日本
8	エクソン	549.2	米国
9	東京電力	544.6	日本
10	ロイヤル・ダッチ・シェル	543.6	英国
11	トヨタ自動車	541.7	日本
12	GE	493.6	米国
13	三和銀行	492.9	日本
14	野村證券	444.4	日本
15	新日本製鐵	414.8	日本
16	AT&T	381.2	米国
17	日立製作所	358.2	日本
18	松下電器	357.0	日本
19	フィリップ・モリス	321.4	米国
20	東芝	309.1	日本

# 世界の時価総額上位は 2022年7月12日現在 @137円/\$

第1回の振り返り

Symbol	Company	Cap Rank 7-8-22	Market Cap 7-8-22	1d Chg 7-8-22	1m Chg 7-8-22	12m Chg 7-8-22
AAPL	Apple	1位: アップル 326兆円	2,379.9	0.5%	-0.6%	2.7%
MSFT	Microsoft	2位: マイクロソフト 274兆円	2,001.8	-0.3%	-1.0%	-3.5%
GOOGL	Alphabet	3位: アルファベット 216兆円	1,577.0	0.5%	1.8%	-4.6%
AMZN	Amazon	4位: アマゾン 162兆円	1,175.6	3.6%	11.9%	-32.5%
TSLA	Tesla	5位: テスラ 107兆円	779.4	2.5%	3.7%	15.2%
BRK-A	Berkshire Hathaway	6位: バークシャー 85兆円	619.9	0.6%	-9.0%	2.4%
UNH	UnitedHealth	7	486.6	0.8%	5.1%	26.5%
JNJ	Johnson & Johnson	8	469.1	-0.1%	0.6%	5.4%
META	Meta	9	462.5	-0.8%	-13.1%	-50.6%
V	Visa	10	424.4	0.4%	-4.7%	-14.0%
TSM	Taiwan Semiconductor	11	422.7	1.1%	-12.8%	-30.8%
NVDA	Nvidia	12	396.0	-0.1%	-15.1%	-20.4%
XOM	ExxonMobil	13	362.7	0.2%	-17.7%	43.1%
PG	Procter & Gamble	14	347.9	-0.7%	-0.1%	5.9%
WMT	Walmart	15	343.7	0.1%	2.5%	-10.2%
JPM	JPMorgan Chase	16	335.9	-0.3%	-10.7%	-24.2%
BABA	Nvidia	17	327.7	-1.2%	1.1%	-39.5%
MA	Mastercard	18	314.3	-0.3%	-10.8%	-12.7%
LLY	Eli Lilly	19	314.0	0.8%	5.4%	39.4%
PFE	Pfizer	20	298.3	-0.5%	-0.6%	35.5%
HD	Home Depot	21	294.4	-0.1%	-3.7%	-10.1%
CVX	Chevron	22	280.5	-0.5%	-21.2%	39.2%
KO	Coca-Cola	23	273.7	0.4%	0.4%	16.6%
ABBV	AbbVie	24	270.1	0.6%	2.4%	31.4%
BAC	Bank of America	25	256.1	-0.2%	-11.4%	-18.0%
PEP	Pepsi	26	237.7	0.9%	3.7%	14.7%
MRK	Merck	27	234.6	-0.2%	3.7%	18.8%
COST	Costco	28	222.2	1.3%	7.2%	23.2%
TMO	Thermo Fisher	29	216.7	0.0%	0.3%	6.8%
TM	Toyota	30位: トヨタ 29兆円	215.1	-0.2%	-5.2%	-10.0%
VZ	Verizon	31	212.0	-0.4%	-2.1%	-9.3%
AZN	AstraZeneca	32	207.6	0.1%	3.5%	13.0%
AVGO	Broadcom	33	201.4	0.0%	-11.8%	6.0%
DHR	Danaher	34	191.8	0.1%	-0.7%	-4.8%
ORCL	Oracle	35	191.5	0.1%	0.7%	-16.0%
ABT	Abbott Labs	36	191.3	-0.2%	-4.7%	-8.4%
NVO	Novo Nordisk	37	189.6	-0.8%	-6.0%	25.2%
MCD	McDonalds	38	187.3	0.1%	3.1%	8.8%
NVS	Novartis	39	186.6	-0.1%	-3.4%	-8.7%
ASML	ASML	40	182.4	0.2%	-20.2%	-32.8%

4. どうしてここまで人の成長に熱心  
に取り組み、一人でも多くの方の  
背中を押そうとしているのか

# どうしてここまで人の成長に熱心に取り組み、一人でも多くの方の背中を押そうとしているのか

- どういう形で多くの方の背中を押してきたか
  - 経営改革を進めている大企業で
  - 共同創業・経営支援をしているベンチャーで
  - 『ゼロ秒思考』などの読者からの相談で
  - セミナー、ワークショップ参加者からの相談で
  - Clubhouseのリスナーの相談で
  - インスタからの発信で
  - Voicyのリスナーの相談で
  - オンラインサロンメンバーの相談で
  - ブレークスルー講座講座参加メンバーの相談で
- どうしてここまで人の成長に熱心に取り組んできたのか
  - **人は誰でも、いくらでも成長すると信じているから**
  - **人は誰でも頭がいいと信じているから**
  - にも関わらず、自信がない、自己肯定感が低いとって、うまくギアが噛み合っていない人があまりにも多いから
  - **私が話を聞き、少しだけ背中を押してあげるだけで急成長する人があまりにも多いから**
  - **話を聞くだけで、安心し、自信を持って動き出してくれる人が多いから**
  - **毒親やモラハラ夫、DV夫などの毒牙に苦しんでいるのに気づいていない人、気づいていないふりをする人があまりにも多いから**

5. どうしてここまで熱心に、アクティブリスニングの提唱、普及に努めているのか

# アクティブラスニング

- アクティブラスニングを徹底すると、仕事上もプライベートも、7割以上の問題が未然防止、解決、改善される
- アクティブラスニングとは
  - 第1ステップ：真剣に、徹底的に、信頼される(余計なことを考えない)
  - 第2ステップ：相手を萎縮させないようにしながら、質問する
  - 第3ステップ：問題の本質がわかる
  - 第4ステップ：解決策が浮かぶ、解決する場合もある
- アクティブラスニングができない人がかなりいる
  - ひたすら自分のことを話したい人(承認欲求が強い、かまってちゃん)
  - すぐに教えたくなる人(上から目線)
  - 自分が何でも一番でないと気がすまない人(親の刷り込み)
  - 人の話を聞くと負けだと思っている人(親の刷り込み)
- アクティブラスニングをする上での注意事項
  - 「これからアクティブラスニングをするぞ」ではなく、常時、息を吸うように
  - 「またか」「またこの話か」ではなく、常に真剣に聞く
  - 我慢して聞くのではない。相手に関心を持って聞く

# アクティブリスニングの徹底で、信頼され、問題の本質が把握でき、解決策まで得られる



- 2020年出版、8000部
- アクティブリスニングとは「ただ聞く」「傾聴する」ではなく、相手に深い関心を持ち真剣に、徹底的に話を聞きながら、躊躇せずに質問をすることで深く理解すること
- 聞いたつもりの「自己満足」から脱却する
- 真剣に、徹底的に聞くことで、問題の本質が把握でき、解決策の立案までできる
- 目次
  - 第1章 実例：アクティブリスニングとは
  - 第2章 人間関係を好転させるアクティブリスニング
  - 第3章 部下のやる気を引き出すアクティブリスニング
  - 第4章 アクティブリスニングすると、問題の全体像が把握できる
  - 第5章 アクティブリスニングで、問題が解決できる
  - 第6章 アクティブリスニングのやり方
  - 第7章 状況別アクティブリスニング
  - 第8章 アクティブリスニングをマスターするには？
  - 第9章 ロールプレイングで、相手の立場が見える
  - 第10章 ポジティブフィードバックで効果をさらに高める
- 台湾版出版

# どうしてここまで熱心に、アクティブリスニングの提唱、普及に努めているのか

- アクティブリスニングを徹底すると、仕事上もプライベートも、7割以上の問題が未然防止、解決、改善されると心の底から信じているから
- 上司が部下にアクティブリスニングをすると、**部下が元気になる。自分の考えを持って発言し、行動できるようになる**
- 親が子どもにアクティブリスニングをすると、**子どもが伸び伸び育つ。愛着障害を防止し、世代間連鎖を断ち切ることができる**
- Clubhouseでは、アクティブリスニングの重要性に目覚めた人たちがRoomをいくつも立ち上げ、理解と実践の輪が急速に広がっている
- ブログでは、アクティブリスニングの重要性に目覚めた人たちが素晴らしいブログをいくつも書き、理解と実践の輪が急速に広がっている
- インスタは4/13から始め、2600名強のフォロワーにアクティブリスニングを何度も訴えている
- Voicyは4/23から始め、3550名のフォロワーに15万回聞いていただいた

**6. どうしてここまで熱心に、愛着障害、毒親、モラハラ、DV、長女病などの問題提起と理解普及、解決に取り組んできたのか**

# どうしてここまで熱心に、愛着障害、毒親、モラハラ、DV、長女病などの問題提起と理解普及、解決に取り組んできたのか

- 問題提起に取り組んできたのは
  - あまりにも多くの方が、**愛着障害(=自信がない、自己肯定感が低い、自分なんかどうせ・・・、萎縮する、意見が言えない、劣等感が強い)**で苦しんでいるから
  - あまりにも多くの方が、「**自分が毒親に育てられてきた**」という自覚がないから
  - あまりにも多くの方が、**自分が愛着障害であることを認めない**から
  - あまりにも多くの親が、**意識せず過保護・過干渉をして、毒親になっている**から
  - あまりにも多くの女性が、**自分がモラハラを受けている**という自覚がないから
  - あまりにも多くの女性が、**自分が長女病・疑似長女病の自覚がない**から
- ここまでの成果は、
  - 6年間で愛着障害、毒親、モラハラ、DV、長女病などへの理解がかなり広まった
  - Clubhouseで、自身の問題に気づいた人が数百人以上になった
  - 『ゼロ秒思考』赤羽雄二のオンラインサロンは希有の安全基地になり、毒親への対峙も何人もが行った。親への手紙を書いた人も次々に出た(投函しない)
  - ブレークスルー講座の参加者で愛着障害をほぼ認識していなかった数名が理解を深め、急速に改善中

# 人間関係上の悩みの原因

- 人間関係上の問題の大半は、愛着障害、発達障害、パーソナリティ障害に起因します。
- 愛着障害とは、母親からの愛情不足の結果、後天的に生じる障害です。(日本人の3人に1人。私の体感では2人に1人)
  - 生まれて2年目までに、母親から愛情豊かにだっこされ、授乳され、泣いたらおしめを替えてもらうことで形成される愛着が、母親(安全基地)の精神的不安定さ、離別、死別などで形成されない場合に生じる
  - 2歳以降、小学校卒業までの家庭環境も大きな影響を及ぼす
  - 自己肯定感が低い、自信がない、不安が強い、見捨てられ不安、無力感、人の顔色をいつもうかがう、人と深い関係を作れない、人間不信、アダルトチルドレンなど
  - **母親以外で安全基地になってくれる存在ができる**と、心の傷が徐々に癒える
  - **心の傷が癒やされないままだと、子どもに対して、毒母、毒親、過保護、過干渉、育児放棄、DVなどの問題を起こす**
  - **家庭内・世代間連鎖を起こし、被害者が加害者になる**
- 核家族化が進み、かつブラック企業の比率が非常に高い日本は、世界でも愛着障害の比率が高いと考えられています。
  - 高度成長期などに比べ、閉塞感が強いため、悪化している可能性が高いと思います。
  - 米国などでも、貧困層では、DV、育児放棄など頻繁に起きています。

# (比較)愛着障害に対して、発達障害・パーソナリティー障害

- 発達障害：脳の先天的障害の結果生じる障害(人口の数%)
  - 大人の発達障害は、自閉症スペクトラム障害(自閉症、アスペルガー症候群などと呼ばれていた)、注意欠陥多動性障害(ADHD)、学習障害など
  - 母親の負担が大きくなりすぎることで、愛着障害も併発しやすい
  - 本人に悪意はないが、周囲の理解が乏しい場合は本人も周囲も軋轢が大きくなる
  - 例えば、アスペルガー症候群の夫により、妻にカサンドラ症候群が起きがち(コミュニケーションがうまくいかず、わかってもらえないことから自信を失ってしまう。また、世間的には問題なく見えるアスペルガーの伴侶への不満を口にしても、人々から信じてもらえない。その葛藤から精神的、身体的苦痛が生じる)
- パーソナリティー障害：その人本来の性格から生じる困難のために、スムーズな日常生活が送れなくなってしまう精神疾患
  - 自己愛性パーソナリティー障害、境界性パーソナリティー障害、反社会性パーソナリティー障害(サイコパス)、演技性パーソナリティー障害、強迫性パーソナリティー障害など
  - 文化的な平均から著しく偏った行動の様式であり、特徴的な生活の様式や他者との関わり方、または内面的な様式を持ち、そのことが個人的あるいは社会的にかなりの崩壊や著しい苦痛や機能の障害をもたらしているもの(ウィキペディアより)
  - 本格的な治療が必要

# 毒親(どくおや)とは

- **子どもに悪影響を与える親を「毒親」と呼びます。毒親は、子どもを罵倒し、人間性を否定し、嫌みを言い続けます。子にたかる。借金を背負わせる場合もあります。**
- 過保護、過干渉、育児放棄などもすべて毒親です
  - 過保護: 子どもの求める物をすべて与える。いわゆる甘やかす。子どもはおもちゃ
  - 過干渉: 子どものやろうとするすべてに口を出し、自由にさせない。子どもはおもちゃ
- 愛着障害の親が陥りがちなのは、
  - 子どもをひとりの人間として見られない
  - 自分の心のバランスの悪さをそのまま子どもにぶつける
  - 結果として、子どもも愛着障害になる → 家庭内・世代間遺伝
- **自分の親が毒親だということを多くの子どもが気づかず、苦しみます**
  - 「毒親というものがある」という知識がない
  - **知った後も、まさか自分の親が毒親とは思わない。考えたくない。目をそむける**
- 毒親に対する効果的な解決策が一つだけあります
  - 親に向かって「あなたが毒親だから、私はこんなに苦しんだ」と遠慮なく言う
  - 親は全力で否定してくるので、言い負かされないかが鍵
  - 次善の策は、極力距離を置くこと。しかも、それを気に病まないこと
  - 親と仲良くしなければならない、ということは全くない

# パワハラ・モラハラとは

## ● パワハラとは

- 上司が部下を罵倒し、人間性を否定し、嫌みを言い続けること
- 部下に責任は全くない。たとえ、仕事ができなくても、パワハラは正当化できない
- 「**部下の腐った根性をたたき直すための教育的指導であってパワハラではない**」などという上司は言語道断
- **部下が萎縮し、自信を失った時点でパワハラ認定**
- 部下が仕事で成果を出せるように具体的な指示をし、解決策を示すのが上司の役割
- ただし、部下がやる気を全くもっていないとか、世の中をはずに見過ぎているとか、スキルアップしようとしなないとか、そういう場合は、3ヶ月程度の努力後、配置転換が必要

## ● モラハラとは

- 通常は、夫・彼氏・親などが罵倒し、人間性を否定し、嫌みを言い続けること
- 仕事上の優位な立場ではないのでパワハラと区別されるが、大差ない。男性に多い
- **夫・彼氏の場合は、こちらが悪いと思込まれるので要注意。愛しているはずなのに、一緒にいると不安感が強い場合は、ほぼモラハラ**
- **「私がいないと彼は」と思ったら、モラハラ**
- 他の人との接触を断たせて、罵倒し続け、洗脳する。共依存が多い
- 物理的な暴力を伴う場合はDVと呼ぶ(物を投げる、大きな音を立てるなどの威圧も)

# 自己肯定感と自信

- 自分の意思で行動し、人として生きていく上で、**自己肯定感**が非常に大切です。
- 自己肯定感とは、「自分には生きる価値があり、誰かに必要とされている」と、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことです。
- これがなければ、自信を持つことも、人生を前向きに生きることも、人を信じたり、愛したりすることも満足にはできません。
- 自己肯定感は、母親の愛情が十分に注がれれば、生まれて数年で身につきます。
- 一方、機能不全家庭では、家庭内に対立や不法行為、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクト等があり、自己肯定感が身につきません。
- 問題は、**機能不全家庭とは呼ばれず、世間的には立派と言われる両親のもとで問題のある家庭が非常に多い**ことです。具体的には、母親が精神的に不安定だったり兄弟姉妹と差別したりすることによる**愛着障害**があります。母親の不安定さは、父親の育児不参加やモラハラが大きな要因です。また、**過保護、過干渉、毒親**などで、「あなたのためを思って」「あなたがいないと生きていけないの」「あなたにはまだ無理だから」ということで子どもの自由を奪い、恩を着せ、人形にし続ける家庭です。
- 子どもはその束縛を逃れようとしますが、親の力には到底かなわず、無力感を感じ、自己肯定感を持ってない人に育ってしまいます。そして、大きくなって機能不全家庭や、それに準じる問題のある家庭を作るので、どんどん再生産されます。
- 離婚、別居、死別などによる親の不在も、補いにくい喪失感を生みます。

# 自己肯定感を補うには

- 前ページの理由によって、自己肯定感を持ってない人が非常に多いし、増えています。その結果として、自信を持つことも、人生を前向きに生きることも、人を信じたり、愛したりすることも満足にはできないのは、述べた通りです。
- これを改善するためにはいくつかの方法が考えられます。
  - 小さな成功体験を積み重ねることで、「自分は、頑張ればできるんだ」と思えるようにすることです。自信が湧いてきます。
  - **自分に対してポジティブに接してくれる人にできるだけ接するようにします。**
  - **自分に対してネガティブに接する人、パワハラ、モラハラをする人からは全力で逃げます。毒を吐く親からも、何とかして距離をおくことで、大きく改善します。**
  - 毒親には、「親のせいで自分がおかしくなった、苦しみ続けている」と面と向かって伝えることで、束縛から逃れることができます。
  - **ベストは、「今のままでいい」「そのままでいいんだよ」と言って全面的に受け入れてくれる相手(=安全基地)を新たに見つけることです。ただ、かなりの運と努力が必要です。**
  - **ただし、恋愛の相手を安全基地にすることはかなり危険(不可能ではないが、安定的な関係は極めて希。共依存や相手のモラハラを引き起こしがち)**
  - A4メモ書きを数週間続け、数十ページ書くと、もやもやがかなり解消します。数百ページを超えると相当改善します。悩んでもしょうがないことを悩まなくなり、自分が何をしたいのか、したくないのかがはっきりわかるようになるからです。
- 自己肯定感は一度に飛躍的に強化されることはありませんが、上記の努力によって確実に補うことができます。

～人間関係 / コミュニケーション

どうして**毒親**と呼ばれないといけ  
ないのか

～人間関係 / コミュニケーション

子どもが話をしてくれ  
ない本当の理由

～人間関係 / コミュニケーション

感情を出すのはわがまま  
ではない

～人間関係 / コミュニケーション

言いたいことを  
**言える**  
ようになる  
5つの鍵

～人間関係 / コミュニケーション

**子**は**親**にとって  
何なのか？

～人間関係 / コミュニケーション

**毒親**からの  
逃げ出し方

～人間関係 / コミュニケーション

**感情**を  
取り戻す  
7つの観点

～人間関係 / コミュニケーション

ディスカッションを  
**「勝ち負け」**  
と見る人は**うざい**

～人間関係 / コミュニケーション

なぜ**親**に対して  
**全く反発**  
しなかったのか

～人間関係 / コミュニケーション

「自己肯定感は低い  
が、**親**は  
**問題ない!?**」

～人間関係 / コミュニケーション

悪くないのに  
**謝**って  
しまう人

～人間関係 / コミュニケーション

**相手**に**関心**  
を持つことの  
本当の意味

# 7. どうしてここまではっきり 物を言うのか

# どうしてここまではっきり物を言うのか

- 日本人ははっきり物を言わなさすぎると考えています
- もっと言うと、物を深く考えることを避けており、深く考えることができなくなっていると思います。議論ができません。根本的な日本的風土かもしれません
- その結果、いいことも悪いこともいい加減に放置されています
  - 国を守るということ。自衛隊という微妙な位置づけ
  - 米国に実質的に占領されたまま
    - ・ 基地の治外法権～犯罪捜査権
    - ・ 自虐史観を植え付けられたまま
  - 北朝鮮に拉致された日本人を取り戻す
  - 中国、ロシアとどう接するべきか
  - コロナ開国もやっと10月から(予定)
  - EVへの対応、地球温暖化
  
  - 1989年をピークに日本企業の時価総額は下がりっぱなし
  - 企業のグローバル化ができない。個人はグローバル環境で発言できない
- 私の活動は、すべてこの問題への対策として取り組んでいるものです
  - 『ゼロ秒思考』のA4メモ書きは、日本人のもやもやをなくし、考える力をつけ、発言できるようにしたいというものです
  - アクティブリスニングは、日本中に蔓延する愛着障害の被害を少しでも軽減し、自己肯定感の高い人を増やすためです

8. どうやってエネルギーとベスト  
コンディションを維持してきたか

# コンディショニングの基本的考え方

- コンディショニングが大事だとは思っていても、実際は軽視していないでしょうか
  - これまで健康だったし、特に気にしなくて大丈夫
  - 普段から気をつけているつもり
  - コンディショニングより、仕事で結果を出すことのほうがはるかに大事
- 自分は軽視していないと思っても、実際はそうでもない可能性があります
  - 夜更かし、寝坊、不規則な生活
  - 食べ過ぎ、飲み過ぎ
  - 栄養の偏り
  - **運動不足**
  - **緊張しすぎ**
  - **ストレスの放置**
- 自信を持ち、自己肯定感を高め、仕事で成果を出し、プライベートを充実させ、楽しい人生を送るためには、真剣にコンディショニングに取り組み、ベストを尽くしたほうが確実によいと考えています
  - 間違いなく、リターンが大きい
  - 何より、そちらのほうが気持ちいい
  - 本人の自由。ただ、家族や、同僚、部下、上司など会社の仲間への責任もある

# ベストコンディションを維持する体調管理

- ベストコンディションを維持できる睡眠時間の確保が何より重要です
  - 私の場合は6時間
  - 朝は8:00に家を出る
  - 出るまでの準備が20分強なので、7:30起床
  - 逆算して午前1:30までになるべく寝る
  - **起床、就寝時間を週7日変えないことが何よりも大切**
- マッキンゼーのとき、どうしても追われてしまい、睡眠時間が少なく不規則でした
  - やる気とポジティブさが常にある私でも、**そういうときは今いち気分が悪かった**
  - これではだめだと、睡眠時間をほぼ必ず確保する形に切り替えた
  - ポイントは、**前倒し、仕込み、他人の力を最大限活用**。締め切りからの逆算
- お酒を飲むことをほぼやめました
  - これは好みの問題。お酒がおいしい人は幸せ。私も本当は好きになりたい
  - 韓国の10年では、お酒が強いふりをしていた。ある程度は飲まざるをえなかった
  - お酒を飲まなくても十二分に楽しい。酔っている時間ももったいない
- 忙しくても、疲れていても、面倒でも、日曜夕方のテニスには行く → ゴールドジムに変えました
  - 右足の付け根がやや痛いため
  - オフィスの隣のゴールドジムでは、6種目を30分弱で。週3~4回さらっと
- 人それぞれだが、自分なりの明確なポリシーを持ち、実行することが大切です

# ストレスをほとんど感じないメンタルの作り方

- ストレスを感じるか感じないかは自分次第だと考えています
  - 客観的には素晴らしい容姿、能力、仕事に恵まれていても不幸せな人はいる
  - ストレスを感じるか感じないかは、多分に自分が決めている
- **みんな真面目すぎます(特に長女病)**。もっとちゃらんぽらんで十分です
  - 真面目にしていたら仕事ができるとか、昇進するとか、人に好かれる、ではない
  - 日本人は多分真面目過ぎる。生真面目など、論外
  - 自分の考えをできるだけしっかりと持つ。そうすれば、無意味なストレスがない
- ただ、パワハラ、モラハラ、DV、毒親からは逃げるしかありません
  - パワハラ上司からは社内異動、転職で逃げる
    - ・ 我慢して慣れるものではない
    - ・ ただし、上司の立場で数十ページA4メモ書きをするとかなり見え方が変わる
  - モラハラ(多くは夫、彼氏から。女性からは少なめ)は耐えるものではない
    - ・ **「私がいないと彼は」「彼は本当はやさしいの」と思わされたら、モラハラ**
    - ・ **モラハラは直らない。ネコがネズミをおもちゃにするのと同じ**
  - DV(こちらも、多くは夫、彼氏から)は犯罪。即座に逃げる。改心はしない
  - 毒親(過保護、過干渉を含む)からもできるだけ逃げる。**それを悪いと思わない**
- 何としても逃げるのが自分への責任だと考えています。理不尽なストレスは全力で避けましょう

# 多面的なA4メモ書きが最強

- 重要で判断がむずかしい課題に関して、多面的なメモ書きが効果的です
- 例えば、「なぜ上司はここまで面倒くさい性格なのか」というタイトルのメモを書いたとすると、それに加えて次のようなタイトルでどんどん書いていくことで一気にもやもやが晴れます
  - 上司はどういうとき、面倒くさいのか
  - 上司は誰に対しても面倒くさいのか
  - 上司が面倒くさくないときは、何が起きているのか
  - 上司は「上司の上司」にどう絡まれているのか
  - 上司は何に苦労しているのか
  - 上司にはどういうトラウマがあるのか
  - 上司は好きで面倒くさくなっているのか
  - 上司は面倒くさくなったあと、どういう気持ちなのか
  - 上司は親とはどういう関係か
  - 上司は家族とはどういう関係か
- 多面的に、こちら側からあちら側から、中から外から、上から下から書くことで
  1. 今まで見えなかった側面がはっきり見える
  2. 十分考えていなかったことをしっかり考えることができる
  3. 理解不能と思っていた相手の行動、絶対いやだと思っていた相手・自分の行動への理解が深まる。別の見方ができる
- 全体としてもやもやが整理でき、新しい自分としての取り組みができます

# 9. どうすれば、誰でももっと成長 できるのか

# どうすれば、誰でももっと成長できるのか

- 自分は絶対に成長できると、信じてください。成長できないのは、環境のせいではありません。邪魔をしているのは自分です
- もちろん、背中を押してくれる、勇気を与えてくれる、素晴らしい見本を見せてくれる環境があれば、それに越したことはありません
- ただ、そういう環境でも、成長しない人は成長しません。そうでない逆風の環境でも、真剣に、本気で成長したい人は成長します
- それができなくて困っている、自信がなくて困っている、ということだとは思いません
- 多分、それは甘えです。自分でブレーキをかけているはずですが。自分なんか自信を持って前に進むなんておこがましいなど、無意味な卑下をされているはずですが。そこにはほぼすべて、毒親からの深刻な影響があります（認めない方も多いです）
- 私の言葉を信じて、一度、後ろ向きの言葉を取っ払ってみてください。景色が、空の色が全く違って見えてきます
- そのとき、ご相談いただければ、背中を押して差し上げることができると思います

# どうすれば、誰でももっと成長できるのか

- 自分は絶対に成長できると、信じてください。成長できないのは、環境のせいではありません。邪魔をしているのは自分です
- もちろん、背中を押してくれる、勇気を与えてくれる、素晴らしい見本を見せてくれる環境があれば、それに越したことはありません
- ただ、そういう環境でも、成長しない人は成長しません。そうでない逆風の環境でも、真剣に、本気で成長したい人は成長します
- それができなくて困っている、自信がなくて困っている、ということだとは思いません
- 多分、それは甘えです。自分でブレーキをかけているはずですが。自分なんかは自信を持って前に進むなんておこがましいなど、無意味な卑下をされているはずですが。そこにはほぼすべて、毒親からの深刻な影響があります(認めない方も多いです)
- 私の言葉を信じて、一度、後ろ向きの言葉を取っ払ってみてください。景色が、空の色が全く違って見えてきます
- そのとき、ご相談いただければ、背中を押して差し上げることができると思います

# 勇気を奮って突き進んでいるファイブ豊田安江さんの場合：

## 40歳で突如思い立ち、富山で「五感を満足させる」パン作り



- 40歳でプロの作るパンに感動。もともと趣味でパンを焼いていた
- 神戸の有名な春夏秋冬、レコルトで計3年間修行
- 母親が倒れたために、急遽、小麦粉を車に積んで、母親の故郷、富山に
- 6年前に富山で開業し、大人気。年商1億円を突破。2桁利益率
- 冷凍パンを開発し、全国展開および東南アジアへの輸出準備中

# ブレイクスルー講座のご紹介

# ブレイクスルー講座のねらい

## ▼ブレイクスルー講座とは？

本気で成長し自らの人生を切り開きたいと考える、全国30～60歳のビジネスパーソン男女に、「自信をつけ最速で成長する方法」を身につけていただきます。

コロナ、ウクライナ、円安、脱炭素化などで混迷の今、「自分の人生は自分で考え、選択・行動していく」必要があるため、自ら考え行動できる技術を身につけていただくものです。

成長の実感を得て、自信が湧いてくるまで、フォローします。全国、および海外からもご参加いただけるよう、またコロナにも配慮し、オンライン開催とします。

## ▼6つの圧倒的な特長

- ①365日対応の徹底的かつきめ細かいフィードバック、具体的なアクション提案と実行支援で、「成長する自信がつくまでの支援」スタイル
- ②「やる気が出る、一歩踏み出す勇気が出る」助言でサポート
- ③トップ企業への経営コンサルティング35年間から得られた深い知見・経験を個別に惜しみなく提供
- ④34万部、シリーズ50万部の『ゼロ秒思考』の著者から直接、実践的に学ぶ事ができる
- ⑤講演・ワークショップ年間100回超開催、Clubhouse Room300回開催・登壇、インスタ、Voicy毎日2回投稿、数千人への助言を通した豊富なノウハウ・知見を提供
- ⑥ビジネスはもちろん、プライベートの悩みまでカバー

# 『ゼロ秒思考』赤羽雄二のブレイクスルー講座第2期 30名限定で 9/21(水)から。お申し込みはお早く

～本気で成長したい人限定のプログラム～

## 『ゼロ秒思考』赤羽雄二の ブレイクスルー講座 第2期

本気で成長し自らの人生を切り開きたいと考える、全国の30～60歳のビジネスパーソン男女に、「自信をつけ最速で成長する方法」を身につけていただく講座です。トップ企業への経営コンサルティング35年間から得られた深い知見・経験を個別にご提供し、直接、実践的に学ぶ事ができます。



開催期日： 9/21 (水) から隔週開催 19:00-21:00  
(Zoomオンライン開催)

【主催】  
ブレイクスルーパートナーズ株式会社

### ▼こんな方にお勧め：死ぬ気で成長したい人のみ

- ・本気で成長し、自分の人生をコントロールしたい方
- ・本気で昇進、昇格をねらっている方
- ・本気で転職を考えている方
- ・本気で起業しようとしている方
- ・人とのコミュニケーションを抜本的に改善し、自信を持ちたい方
- ・プライベートの問題を解決し、仕事に集中して結果を出したい方
- ・人生をリセットして、ここから大きく加速していきたい方

- 第1回 9/21(水)
- 第2回 10/5(水)
- 第3回 10/20(木)
- オフ会 10/21(金)@品川
- 第4回 11/2(水)
- 第5回 11/16(水)
- オフ会 11/18(金)@品川
- 第1期・2期合同忘年会 12/16(金)@品川

# 2ヶ月の集中プログラム

## 第1回(9/21):問題把握・解決力の強化

- ・多面的なA4メモ書きに慣れ、選択肢の立案・評価と2x2フレームワークに習熟し、情報収集のポイントを体得します。
- ・仮説思考を身につけ、経営者視点で物を考えられるようになります。

## 第2回(10/5):アクティブリスニング・ポジティブフィードバック力の強化

- ・人の話を聞くアクティブリスニングと、ポジティブフィードバックの重要性を理解いただき、その場で実践、その日から取り組めるようになります。
- ・仕事とプライベートの問題の7割以上が、未然防止、解決、改善されます。

## 第3回(10/20):リーダーシップ、プロジェクトマネジメント力の強化

- ・リーダーシップとは、自分への自信+問題把握・解決力+ビジョン+熱意。ご自身のおかれた立場で、最大限リーダーシップを発揮できるよう、課題を整理します。
- ・プロジェクトマネジメント力とは、やりたい事をやり遂げる遂行能力で、全体構想力+問題把握・解決力+仕込み・仕切り・仕上げ力ですご自身で課題を整理し、遂行できるようサポートします。

## 第4回(11/2):資料作成力の強化

- ・企画書、提案書、事業計画書、ブログ、書籍など、全体構成を考え、企画・構想し、何をねらい、どのように言語化するかが重要です。
- ・コツをつかめれば、誰でも一定以上の水準で、自分の考えを整理・発表できるようになります。

## 第5回(11/16):自信・自己肯定感の強化

- ・自信・自己肯定感の強化がすべての出発点です。これさえできれば、人生、どこで何をしようが大変充実し、素晴らしい時間を過ごすことができます。
- ・ご自身の自信・自己肯定感がなぜ低いかを直視し、肯定できるようサポート。自縄自縛だったことに気づきます。

# 個人へのフォローと6ヶ月間のフォロープログラム

## <個人へのフォロー>

1, 3, 5回目のオンラインセッション後、個別で30分のZOOMミーティングを実施します(計3回)。

定期的な進捗確認を実施、具体的かつ実行可能なアクションのフィードバックで、着実に最速で成長できるよう、ご支援します。

- ・第1回(最初): スキル評価を実施、自分の強み、成長課題・目標、アクションプランを一緒に作成
- ・第2回(中間): スキル評価の進捗確認、結果に基づき、個別に改善指導
- ・第3回(最後): 終了時にスキル評価の最終確認

## <6ヶ月間のフォロープログラム>

- ・2ヶ月間の集中プログラムを受け、成長を加速し、目標を達成していただくための期間です。
- ・個別メールで、**何度でも(毎日でも)質問可能**です。不安を解消し、力強く進められますので、遠慮なくお送りください。
- ・フォロープログラム中の、2ヶ月目、4ヶ月目、6ヶ月目の月末に、ZOOMミーティング(30分)を行います(計3回)。悩みや課題をお伺いし、助言をその場でさせていただきます。
- ・メンバー限定のFacebookグループでのやりとりを続けます。

# 次回までの宿題(第1回で出された宿題)

## 1. 『ゼロ秒思考』A4メモ書き 毎日10~20ページ

- 頭に浮かんだことをその場で書き留める(朝まとめて、夜寝る前にまとめてではなく)
- できるだけ多面的に書く(大事なテーマが浮かんだら、その場で多面的に広げて書く)
- 1ページ1分(どうしても書きたいときは1分15秒まで)
- タイトル、本文4~5行、各15~25字(頑張って、15字は書く)

## 2. 選択肢評価 毎日2個

- その日の意思決定を振り返る(昼何を食べたかでも、重要な意思決定でも) ← 1分で
- 今後すべき意思決定のうちの1つ案件に対して、選択肢をあげて評価する ← 2分で

## 3. 2x2フレームワーク 毎日6個

- 1つのタイトルで2個ずつ(軸を変えることで、フレームワークへの感度・理解が深まる)
- 頑張って、1つのフレームワークを2分で

## 4. Googleアラートによる情報収集

- Googleアラートに40~50のキーワードを登録(業務によっては、100~200)
- 毎朝、毎晩30分ずつ記事を読む(業務によっては、毎日2時間程度)

## 5. 即断即決、即実行の実践

- いっさい迷わない
- いつも素早く行動

## 6. 第2回の8/3(水)まで、毎日メールをください(土日も)

- 上記の5項目の達成状況
- 感想、発見、ご自身の変化など
- なるべく詳しく。それ自体、スキルアップに大きく寄与します

さらに成長するための  
セミナー、読書

# 10/7(金)

## ビジネスパーソンの賢い将来設計

日本企業の競争力は、高度成長期以降、右肩下がりで。その大きな理由は経営力の不足であり、大胆な事業構造改革を進めたり、新事業を急成長させたり、ITやインターネットを最大限活用したり、グローバル企業として世界中の優秀な人材を活用したりすることがうまくできません。

トヨタ自動車を例外に、日本の代表的企業の時価総額は世界的企業の十分の一から数十分の一。利益もわずかで、新事業や新技術への投資がままならない状況です。

日本がGDP世界第二の大国だと言われていた時代はとくに過ぎ、今は中国に抜かれて3位に落ちて、差が開くばかりです。一人当たりGDPも、先進国や開発途上国どちらに比べても、全く伸びていません。

もはや、すべての企業、すべてのビジネスパーソンが救われることはなく、特別な努力をした企業、ビジネスマンだけが生き残ることができると言っても過言ではないと思います。そういう状況で、ビジネスパーソンとしての賢い将来設計をどう考えればいいのか、どうすれば自分や大切な家族の身を守ることができるのか、このセミナーでは詳しく考えていきます。

今動けばまだ間に合う、ぎりぎりのところにいます。今後、日本企業がどうなっていくのか、また、AI、ロボット、IoT、ブロックチェーンなどの発展がどのように仕事を減らしていくのかをおさらいしながら、今後進むべき道を一緒に描ければと思います。

### 【講座内容】

- ◎ 日本と日本企業の危機とその背景は
- ◎ 5年後、10年後、AI、ロボット、IoT、ブロックチェーンなどで仕事はどうなるのか
- ◎ 10年後をにらんで今何をすべきなのか
- ◎ 経営改革力、転職力、起業力
- ◎ 3年後・5年後・10年後の目標設定・達成シート作成
- ◎ 今後1年間のアクションプラン作成

◆講習日 10月7日(金) 19:00 ~ 21:00 (開場18:30)  
講座 + ワークショップ = 19:00 ~ 20:30  
名刺交換会 = 20:30 ~ 21:00



講師：赤羽 雄二

(ブレイクスルーパートナーズ  
マネージングディレクター)

東京大学工学部を卒業後、小松製作所入社。1983年よりスタンフォード大学大学院に留学し、機械工学修士、修士上級課程を修了。86年、マッキンゼーに入社し多数のプロジェクトをリード。90年にはマッキンゼーソウルオフィスゼロから立ち上げ、120名強に成長させる原動力となるとともに韓国企業、特にLGグループの世界的な躍進を支えた。2002年、「日本発の世界的ベンチャー」を1社でも多く生み出すことを使命としてブレイクスルーパートナーズ株式会社を共同創業。著書に「ゼロ秒思考」(ダイヤモンド社)ほか多数。

# Voicy 『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」

## <https://voicy.jp/channel/2885>

東大、コマツ、スタンフォード留学、マッキンゼー14年をへて、ベンチャー支援と、中堅・大企業の経営改革に取り組んでいます。

**どうすれば自信をつけて成長できるか、最速で仕事の成果を出せるか、仕事とプライベートの人間関係を飛躍的に改善できるか、など**についてお話していけたらと思います。お勧めの本などもご紹介していきます。

毎朝7時に放送します。

質問や、聞いてみたいテーマを募集しています。気軽にakaba@b-t-partners.comのほうにメールくださいね。



ディスカッションをいちいち「勝ち負け」と見る人はうざい

『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」

▶ 09:47 3時間前

🔊 110回再生



A4メモは考えずに書く、という理由

『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」

▶ 09:56 15時間前

🔊 312回再生



ベストコンディションを維持する5つの体調管理

『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」

▶ 09:59 昨日

🔊 402回再生



夫・彼女の共感性が低くてつらい！7つの対策

『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」

▶ 09:46 一昨日

🔊 315回再生



焦りをA4メモで解消する5つのアクション

『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」

▶ 09:54 一昨日

🔊 452回再生

# インスタID: yujiakaba(19-21時に毎日投稿)

～仕事術～

**アウトプット**  
の質を高める  
3つのポイント

～人間関係 / コミュニケーション～

ディスカッションを  
**「勝ち負け」**  
と見る人は**うざい**

～考え方 / 思考法～

**A4メモ**は  
**考えずに**  
**書く**という理由

～仕事術～

もう悩まない  
最適な  
**チャート**  
の使い方  
タイプ別3選

～人間関係 / コミュニケーション～

**妻、彼女**が  
**怒りっぽい**  
原因は**自分**

～考え方 / 思考法～

**リーダー**  
**シップ**を  
強化する  
5つのポイント

～仕事術～

ベストコンディション  
を維持する  
5つの**体調管理**

～人間関係 / コミュニケーション～

**夫・彼氏**の  
**共感性**が  
**低くて辛い!**  
7つの**対策**

～考え方 / 思考法～

**焦り**を  
**A4メモ**で  
**解消**する  
5つの**アクション**

～仕事術～

ビジネスパーソンの  
**超速**  
**文章術**  
5つの**鍵**

～人間関係 / コミュニケーション～

**相手**に**関心**  
を持つことの  
**本当の意味**

～考え方 / 思考法～

自分が決めたこと  
ある程度以上  
**やりきる**には

～仕事術～

効果的な  
**会議ファシリ**  
**テーション**  
3つのポイント

～人間関係 / コミュニケーション～

**感情**を  
**取り戻す**  
7つの**観点**

～考え方 / 思考法～

**マイナス**  
**思考**から  
**抜け出す**  
7つの**視点**

～仕事術～

今度こそ**ブログ**が  
**書ける**  
ようになる  
5つの**手順**

～人間関係 / コミュニケーション～

言いたいことを  
**言える**  
ようになる  
5つの**鍵**

～考え方 / 思考法～

効果的な  
**問題解決**のための  
3つの**技術**

～仕事術～

**企画書**を  
**効果的**に  
見直して仕上げる  
3つのポイント

～人間関係 / コミュニケーション～

**パワハラ**  
**上司**に  
取りつかれたら

～考え方 / 思考法～

なぜ  
**言語化**  
**能力**が  
**大切**なのか

～仕事術～

頭の良さは関係ない  
仕事が速くて驚かれる  
8つの**鍵**

～人間関係 / コミュニケーション～

いつも割り込んで  
自分の話をしないと  
**気がすまない人**  
対策5選

～考え方 / 思考法～

効果的な  
**問題解決**のための  
考え方

# 『ゼロ秒思考』赤羽雄二のオンラインサロン 230名以上参加

課題を見極め、成長を加速する

## 「ゼロ秒思考」

赤羽雄二の  
オンラインサロン



こういう方におすすめ

- 成長したい方
  - もっと成長したい方、本気で成長したい方
  - 一流の仲間と一緒にさらに成長したい方
  - 自分への自信を持って生きたい方
  - 自信を取り戻したい方、ほか
- 人間関係、コミュニケーションの悩みを解決したい方
  - 上司、部下、同僚など仕事上
  - 夫、妻、子ども、親、彼氏、彼女、友人など

- 本サロンの特長
  - なりたい自分になれるよう、必要なスキルの強化に真正面から取り組みます
  - 抽象論、理想論ではなく、すぐ実行できる具体的なノウハウをお話します
  - 適宜実施するA4メモ、アイデアメモなどで手を動かすので、最速で力がつきます
- スキル強化を目的として、毎月第1, 3火曜日 20:00-21:00、ZOOMでのオンラインセッション
- 毎回15分程度のプレゼン、45分程度の質疑応答(質問欄、あるいは音声で直接)
- オンラインセミナーの内容も、それ以外も、いつでもメールで悩み相談し放題です
- プレミアム会員の場合は、月2回、30分のZOOM個別面談を実施します
- お試しオンライン面談
  - 入会検討の際、3人集まれば、20分の「ZOOMミーティング」で直接ご説明します
  - akaba@b-t-partners.com へてに、3人のお名前、質問点と、可能な時間帯をご連絡ください。



申込み: <https://community.camp-fire.jp/projects/view/318299>

# Clubhouse 『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」

<https://www.clubhouse.com/@yujiakaba>



◆土曜9時:「自信がない、子育てが大変、夫・彼氏の共感性が低くて」という人、克服できた人、みんな集まって!

◆日曜21時: 企業、社会を劇的に変えるDXについて徹底的に考える

◆平日20時(不定期)

# 『最強の「独学」仕事術』新刊出版記念セミナー 3回シリーズ 8/9(月)、10(火)、11(水)(無料、ZOOM)

実施済み：アーカイブ動画は下記URLから

3倍速で成長し結果を出す！

『ゼロ秒思考』赤羽雄二の

## "夏季集中講座"

第1回 | 8/9 (月) 20:00-21:00

『最強の「独学」仕事術①』独学で成長する10の鍵

第2回8/10 (火) 20:00-21:00

『最強の「独学」仕事術②』

独学で結果を出す6つの鍵、ストレスをなくす4つの鍵

第3回 | 8/11 (水) 20:00-21:00

『最強の「独学」仕事術③』時間がない中でも

本が読めるようになる"アクションリーディング"



赤羽雄二  
ブレイクスルーパートナーズ  
マネージングディレクター



8/11 (水) 刊行  
最強の独学仕事術

参加費無料 ZOOM登録必須

主催 『ゼロ秒思考』赤羽雄二のオンラインサロン

申込み: <https://peatix.com/event/2569179/view>

# 『マッキンゼー式 人を動かす話し方』新刊出版記念セミナー 3回シリーズ 7/23(金)、27(火)、28(水)(無料、ZOOM)

実施済み：アーカイブ動画は下記URLから

## 圧倒的に成長したい、人間関係を良好にしたい、今の自分を変えたい 『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「何でも相談カフェ」@新刊出版記念セミナー

第1回 | 7/23 (金) 20:00-21:00

”【新刊】マッキンゼー式 人を動かす話し方①”

物が進まない人に共通する話し方とは？

第2回 | 7/27 (火) 20:00-21:00

”【新刊】マッキンゼー式 人を動かす話し方②”

「伝わらない 進まない まとまらない」で悩まない会話術

第3回 | 7/28 (水) 20:00-21:00

”速さは全てを解決する”

仕事のスピードを極限まで上げる哲学とノウハウ



赤羽雄二

ブレークスルーパートナーズ  
マネージングディレクター



7/20 (火) 刊行  
マッキンゼー式  
人を動かす話し方

参加費無料 ZOOM登録必須

主催 「ゼロ秒思考」赤羽雄二のオンラインサロン

申込み: <https://communication-for-action.peatix.com/>

# アクティブリスニング オンラインセミナー全5回 『自己満足ではない「徹底的に聞く」技術』出版記念

## 自己満足ではない「徹底的に聞く」技術 出版記念 全6回 オンラインセミナー

第1回 | 8/4 (火) 20:00-21:00

アクティブリスニングは全ての悩みを解決する

第2回 | 8/7 (金) 20:00-21:00

アクティブリスニングで人間関係を好転させる

第3回 | 8/10 (月) 20:00-21:00

アクティブリスニングで部下、メンバーのやる気を引き出す

第4回 | 9/1 (火) 20:00-21:00

アクティブリスニングで問題の本質が理解できる

第5回 | 9/8 (火) 20:00-21:00

アクティブリスニングで解決策を得る

~~第6回 | 9/16 (水) 20:00-21:00~~

~~アクティブリスニングの実践~~

誠に勝手ながら第6回は  
別企画へ変更いたしました。



赤羽雄二  
ブレークスルーパートナーズ  
マネージングディレクター



あーるん  
ゼロ秒思考メモ書き  
エバンジェリスト



岡本伊津美  
BINARYSTAR株式会社  
国内マーケティング



8/28 (金) 発売

参加費無料 ZOOM登録必須

主催 BINARYSTAR株式会社

全5回アーカイブ視聴: <https://akaba-active-listening.peatix.com/>  
セミナー資料が必要な方は、[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com) にご連絡ください

# ポジティブフィードバック オンラインセミナー全3回 『ゼロ秒思考』赤羽雄二のオンラインサロン 開講記念

## ポジティブフィードバックで 好循環が始まる

第1回 | 9/14 (月) 20:00-21:00

ポジティブフィードバックとは？褒めるのと何が違うのか？

第2回 | 9/15 (火) 20:00-21:00

ポジティブフィードバックの実践ポイント

第3回 | 9/16 (水) 20:00-21:00

アクティブリスニングとポジティブフィードバックで  
組織の生産性を引き上げる



赤羽雄二

ブレイクスルーパートナーズ  
マネージングディレクター



あーるん

ゼロ秒思考メモ書き  
エバンジェリスト



岡本伊津美

BINARYSTAR株式会社  
国内マーケティング

参加費無料 ZOOM登録必須 主催 BINARYSTAR株式会社



## 『ゼロ秒思考』赤羽雄二の「成長を加速する人生相談」

赤羽雄二

¥880/月(税込) 初月無料!

毎週 月曜日 発行予定

＼登録が簡単になりました！／

登録へすすむ

※月途中の登録でも、月内に発行されたメルマガがすべて届きます

30万部の『ゼロ秒思考』など22冊と、年間100回のセミナーなど、1万人を超える方々の成長を支援し、悩み相談にお答えしてきた赤羽雄二による、「成長を加速する人生相談」です。どうすればもやもやを解消しもっと早く成長できるのか、どうすればもう少し自信を持って仕事に取り組んだりプライベートの悩みを解消したりできるのか、毎週いくつもの質問にお答えすることで、迷いをなくし気持ちよく進んでいただきたいと考えています。

### 【サンプル号】今週の相談

- ・部下の言い訳が許せず、思わず叱責してまた萎縮させてしまいました
- ・上司に叱られるのが怖くて、ろくに相談にいけません
- ・資料をまとめた経験があまりなくて、うまくまとめられません

## 24冊目 『最強の「独学」仕事術』



- 2021年8月出版、1万2000部
- 目次
  - 第1部「独学」で成長する10の鍵
    - 成長する鍵01 自分に自信を持つ
    - 成長する鍵02 高いやる気を維持する～
  - 第2部「独学」で結果を出す6つの鍵
    - 結果を出す鍵01 アウトプット指向を徹底する
    - 結果を出す鍵02 説得力ある資料をさっと作る～
  - 第3部「独学」でストレスを減らす4つの鍵
    - ストレスを減らす鍵01 睡眠時間の確保
    - ストレスを減らす鍵02 健康を維持する食事と運動～
- こんな方におすすめ
  - 上司、先輩に相談してもあまり助けてもらえない方
  - そもそも相談できる上司、先輩がほとんどいない方
  - リモートワーク時代に急成長する方法を知りたい方
- 中国版出版決定

## 23冊目 『マッキンゼー式 人を動かす話し方』



- 2021年7月出版、6000部 **2刷決定。3刷決定**
- 目次
  - 第1章 最速で人を動かす話し方とは
  - 第2章「仕込み」話す前に勝負は決まっている
  - 第3章「仕切り」共感で、相手を動かす
  - 第4章「仕上げ」すべての手段を使ってフォローする
  - 第5章 自分の考えがあるから、心に響く
- こんな方におすすめ
  - 想いを伝え、相手の組織、人を何とかして動かしたい方
  - せっかく話しても最後までやり遂げられないので、何とかしたい方
  - 組織や人のどこをどう押せば動いてもらえるのか、知りたい方

# [ゼロ秒思考 ~ 悩みを解決するメモ術]

## (悩みのパターン)

- ① ずっとガマンしてる人
- ② ずっとモヤモヤしてる人
- ③ 考えが堂々めぐりしてる人



ガマン モヤモヤ 堂々めぐり 頭いい

・思考の整理...文章化 = Xモ



## ゼロ秒思考

頭がよくなる世界一シンプルなトレーニング

赤羽雄二 著 ダイヤモンド社

【ゼロ秒思考①】 思考を整理して悩みを解決するメモ術 (Think Fast)

818,938 回視聴 • 2021/07/13

👍 1.2万    💬 499    ➦ 共有    ≡+ 保存    ...

# 私の人生を激変 させた「メモ書き」の本です。

数十億円規模になった**事業のアイデア**も、  
登録者数約90万人の**YouTubeチャンネル**も、  
全てここから生まれました。

株式会社div  
代表取締役

## マコなり社長



### ゼロ秒思考

頭がよくなる世界一シンプルなトレーニング

赤羽雄二

定価：本体1400円(＋税)

ダイヤモンド社



# もやもやをなくし、頭をよくするA4メモ書き

頭がよくなる  
世界一シンプルな  
トレーニング

## ゼロ秒思考

マツキンゼーで  
14年間活躍した  
著者の独自メソッド

ブレイクスルーパートナーズ

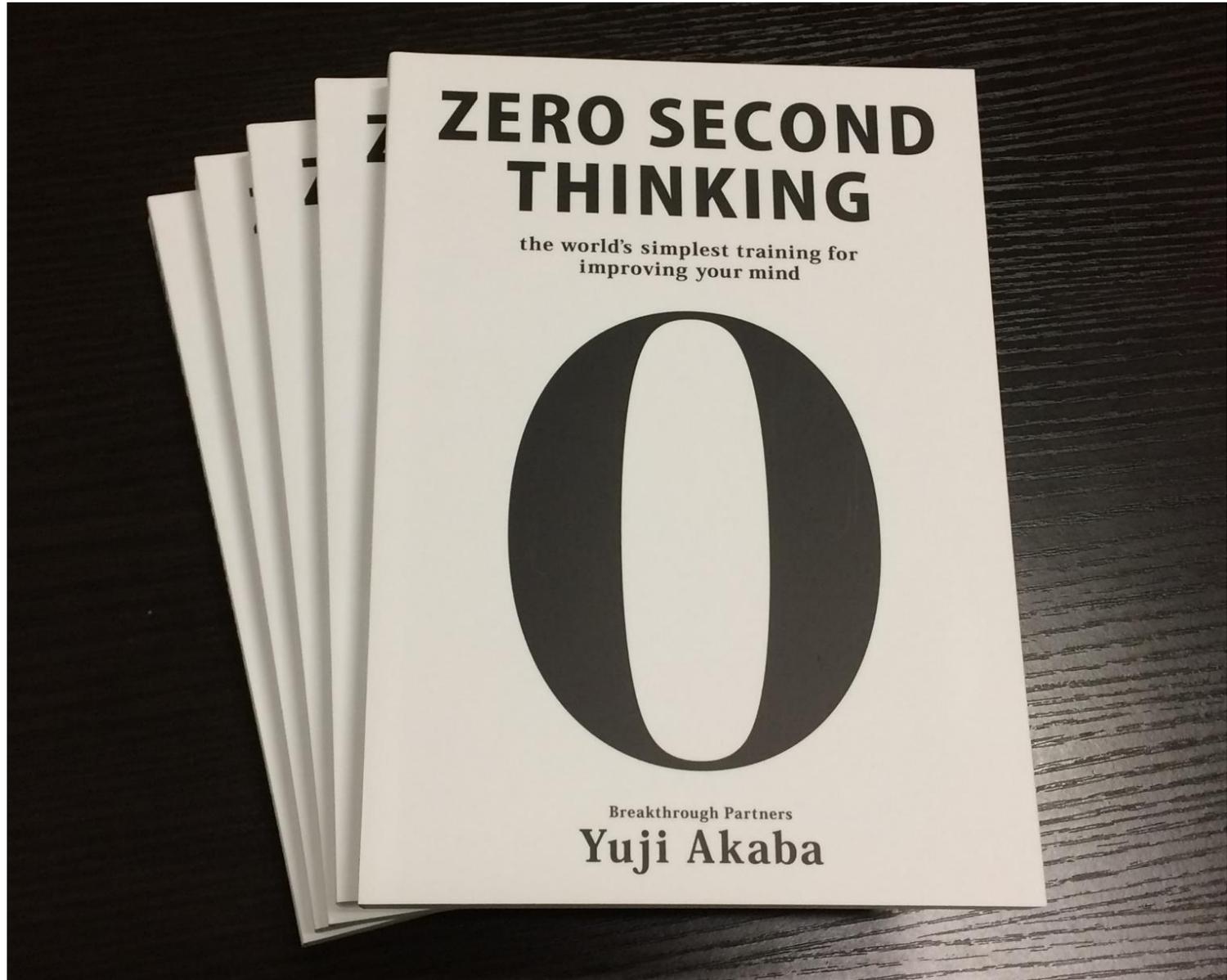
赤羽雄二

地頭もリーダーシップも  
A4一枚の「メモ書き」で鍛えられる!

ダイヤモンド社

- 2013年12月出版、34万部
- メモを毎日10ページ書くだけ
  - A4の裏紙を横置きにして
  - 4～6行、各20～30字
  - 1ページ1分で
  - 毎日10～20ページ
  - 思いついた時にさっと書く
- **効果**
  - 迷いが大幅に解消する
  - 自信が生まれる
  - 頭がどんどん整理される
  - 優先順位が明確になる
  - アクションが早くなる
- 中国版(簡体字)、台湾版(繁体字)、韓国版、タイ版、**英語版出版**
- オーディオブック <https://audiobook.jp/product/217999>

# 『ゼロ秒思考』英語版が米Amazonに登場



申込み: <https://www.amazon.com/Zero-Second-Thinking-simplest-improving/dp/1642730467>

# 『ゼロ秒思考』Tシャツがついに発売されました！



お求め先: <https://www.ttrinity.jp/product/3106889#314>

# すべての仕事を3倍速く、情報収集力も ネットとリアルの活用で大幅に強化

## 速さは全てを 解決する

『ゼロ秒思考』の仕事術

# SPEED

マッキンゼーで14年間  
活躍した著者が明かす  
仕事のスピードを極限まで  
上げる哲学とノウハウ

赤羽雄二  
ブレイクスルーパートナーズ

ダイヤモンド社

- 2014年出版、10万部
- 仕事を限界まで速くするためのノウハウを徹底的に説明
- 目次
  - 第1章: 速さは全てを解決する
  - 第2章: スピードを上げるための8つの原則
  - 第3章: 思考のスピードを上げる具体的な思考法
  - 第4章: スピードと効率を極限まで上げるノウハウ
- 中国版、台湾版、韓国版出版
- オーディオブック <https://audiobook.jp/product/222549/>

# フレームワークとオプションで即断即決、即実行を



- 2016年出版、3万2000部
- 全体観を持つと即断即決、即実行が可能となる
  - 2x2フレームワークで物事を整理し、
  - オプション評価で複数案の評価を客観的に行う
- 毎月1回、ダイヤモンド社で著者セミナーを実施中
- 台湾版、中国版出版
- オーディオブック <https://audiobook.jp/product/234385>

# 『瞬時に切り返す会話術』

## 瞬時に切り返す会話術

赤羽雄二



- 2021年4月出版、9000部
- 目次
  - プロローグ 考えが浅く自信がないと突っ込まれやすい
  - 第1章 普段から考える癖をつける
  - 第2章 自分の意見を持ち、発言することで対応力がつく
  - 第3章 「発言予定メモ」を書き、「予行演習」をしておく
  - 第4章 論理的かどうかは気にしなくてよい
  - 第5章 突っ込まれても、余裕を持って立て直す
  - 第6章 質問にはできるだけ即答する
  - 第7章 相手の話をしっかり聞く
  - 第8章 問題把握・解決力を鍛えておく
- こんな方にお勧め
  - 上司の質問に答えるのが苦手な方
  - 答えても答えても泥沼にはまりがちな方
  - 上司との受け答えに自信はあるが、さらに強化したい方
- 読者からの声
  - 自分の今の状況に当てはまるところがいくつもあり、自分のために書かれた本ではないか、と思うほどでした。
  - 私は自信がなく、頭が真っ白になりやすいタイプです。本を読んで、自分が一番弱く、強化しなければいけないことは、第2章の「自分の意見を持ち、発言することで対応力がつく」という点だと改めて認識しました。
  - 正解を探してしまう癖があるので、正しいか正しくないか、ではなく、自分はどう思うか考えることを意識したいと思います

『頭が真っ白になりそうな時、さらりと切り返す話し方』に大幅に加筆修正し、新書化しました。

# アクティブリスニングの徹底で、信頼され、問題の本質が把握でき、解決策まで得られる



- 2020年出版、8000部
- アクティブリスニングとは「ただ聞く」「傾聴する」ではなく、相手に深い関心を持ち真剣に、徹底的に話を聞きながら、躊躇せずに質問をすることで深く理解すること
- 聞いたつもりの「自己満足」から脱却する
- 真剣に、徹底的に聞くことで、問題の本質が把握でき、解決策の立案までできる
- 目次
  - － 第1章 事例：アクティブリスニングとは
  - － 第2章 人間関係を好転させるアクティブリスニング
  - － 第3章 部下のやる気を引き出すアクティブリスニング
  - － 第4章 アクティブリスニングすると、問題の全体像が把握できる
  - － 第5章 アクティブリスニングで、問題が解決できる
  - － 第6章 アクティブリスニングのやり方
  - － 第7章 状況別アクティブリスニング
  - － 第8章 アクティブリスニングをマスターするには？
  - － 第9章 ロールプレイングで、相手の立場が見える
  - － 第10章 ポジティブフィードバックで効果をさらに高める
- 台湾版出版

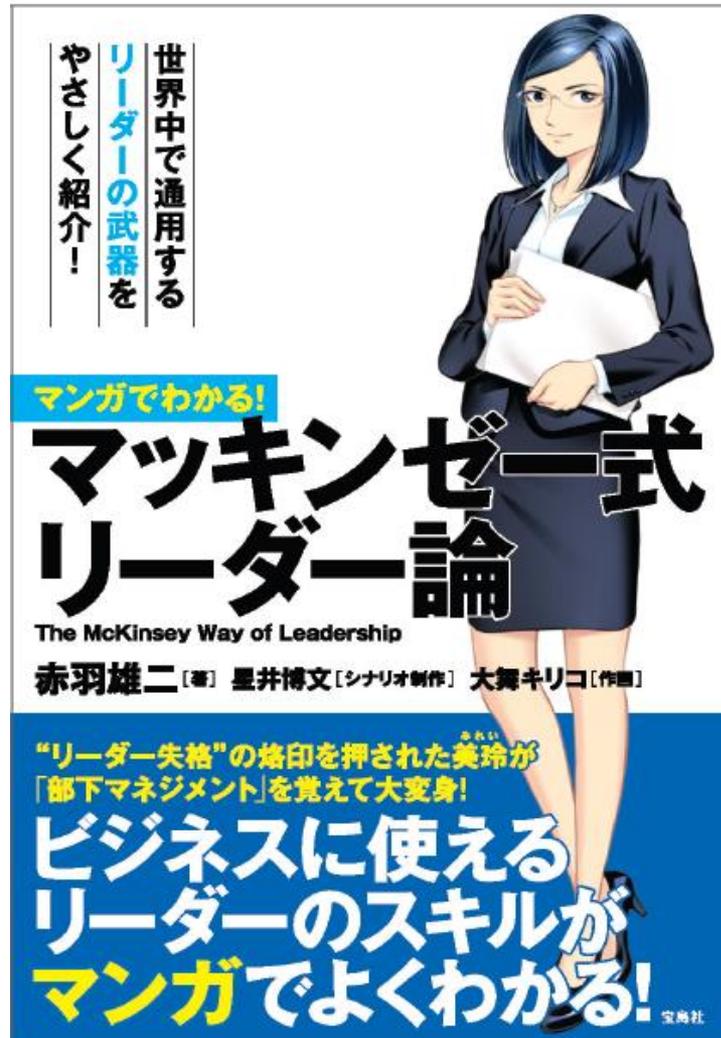
# 人は誰でも、何歳でも変わることができる



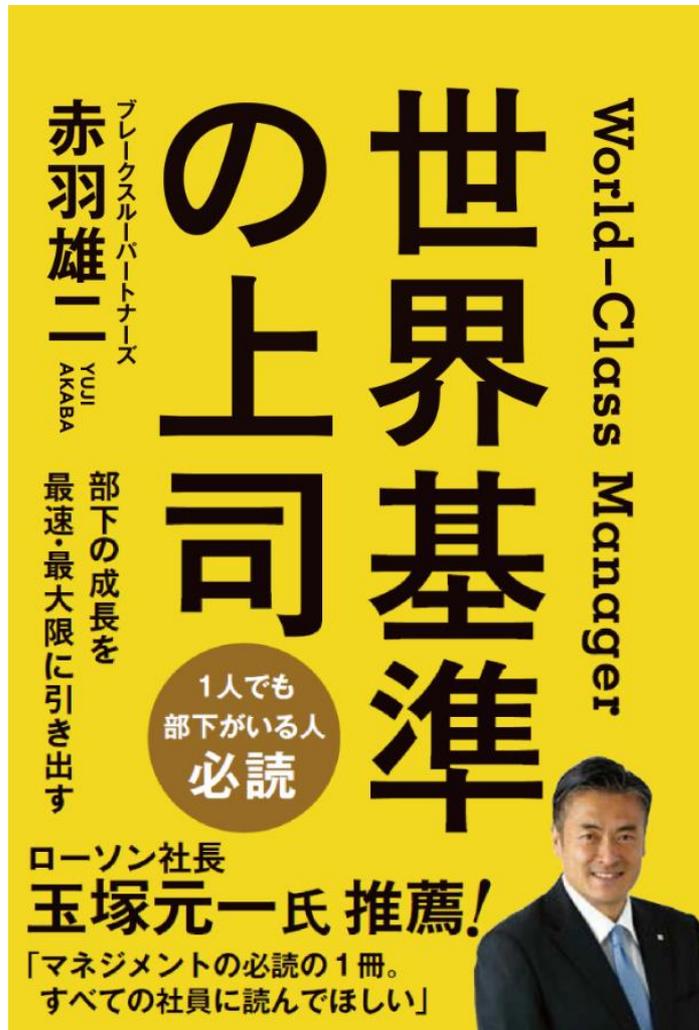
- 2018年出版、8000部
- 目次
  - はじめに「変化できる人」は一生困らない
  - 第1章「変化できる人」とは
  - 第2章「思いこみ」を捨てる
  - 第3章 将来のことは、誰にもわからない
  - 第4章 変化できると、対応力が上がる
  - 第5章 変わることを恐れる本当の理由
  - 第6章 変化するための「魔法の言葉」
  - 第7章 変えてみれば、よさがわかる
  - 第8章 仲間がいれば、変わりやすい
  - 第9章 くじけない
  - 第10章 変化を加速させる
  - おわりに「変化できる人」は、何をやっても楽しい
  - 付録1: 迷いをなくす『ゼロ秒思考』のA4メモ書き方法
  - 付録2: 選択肢を明確にして迷いをなくす  
オプション作成方法
  - 付録3: 15分で視野が広がり柔軟性が上がる  
ロールプレイング
  - 付録4: 人への接し方の改善で、実は自分が大きく変化できるポジティブフィードバック
  - 付録5: 聞き方を改善すると変化が加速し、味方も増えるアクティブリスニング

# 部下マネジメントにより、上司・リーダーが活躍！

- 2016年出版、4万4000部
- 目次
  - 第1章 アクティブリスニング
  - 第2章 ホワイトボード活用術
  - 第3章 アウトプットイメージ作成アプローチ
  - 第4章 業績・成長目標合意書で行う  
部下マネジメント
- “リーダー失格”の烙印を押された美玲が部下  
マネジメントを覚えて大変身！



# 部下を一人でも持ったら「世界基準の上司」を



- 2015年出版、12000部
- 上司がどうあるべきか、どうやって部下に接し、育てるべきかを詳述
- 多分、日本で最も体系的、かつ詳しい、画期的な上司マニュアル。世界でも
- 目次
  1. 世界基準で活躍する上司になる
  2. 部下と協力関係を築く
  3. 部下に具体的な指示を出す
  4. チームから最大の成果を引き出す
  5. 部下とのコミュニケーションを取る
  6. 部下をきめ細かく育成する
- 中国版出版

# 仕事ができない部下・後輩を劇的に変える特效薬！



- 2016年出版、2万2500部。大手コンビニおよびAmazonで発売
- ムック版
- 目次
  - 第1章：リーダーは仕事のプロセスを明確に伝える
  - 第2章：リーダーはポジティブさで部下を動かす
  - 第3章：なぜか部下が伸びる上司とは
  - 第4章：リーダーは自分を高めてこそ、人を動かせる
- 台湾版出版。**中国版出版決定**

# 自分の考え方に自然な自信を持てるようになるには

世界一の頭脳集団の  
思考整理術を  
やさしく解説！

マンガでわかる!

## マッキンゼー式 ロジカルシンキング

The Logical thinking of McKinsey flow

赤羽雄二 [監修] 星井博文 [シナリオ] 大舞キリコ [作画]

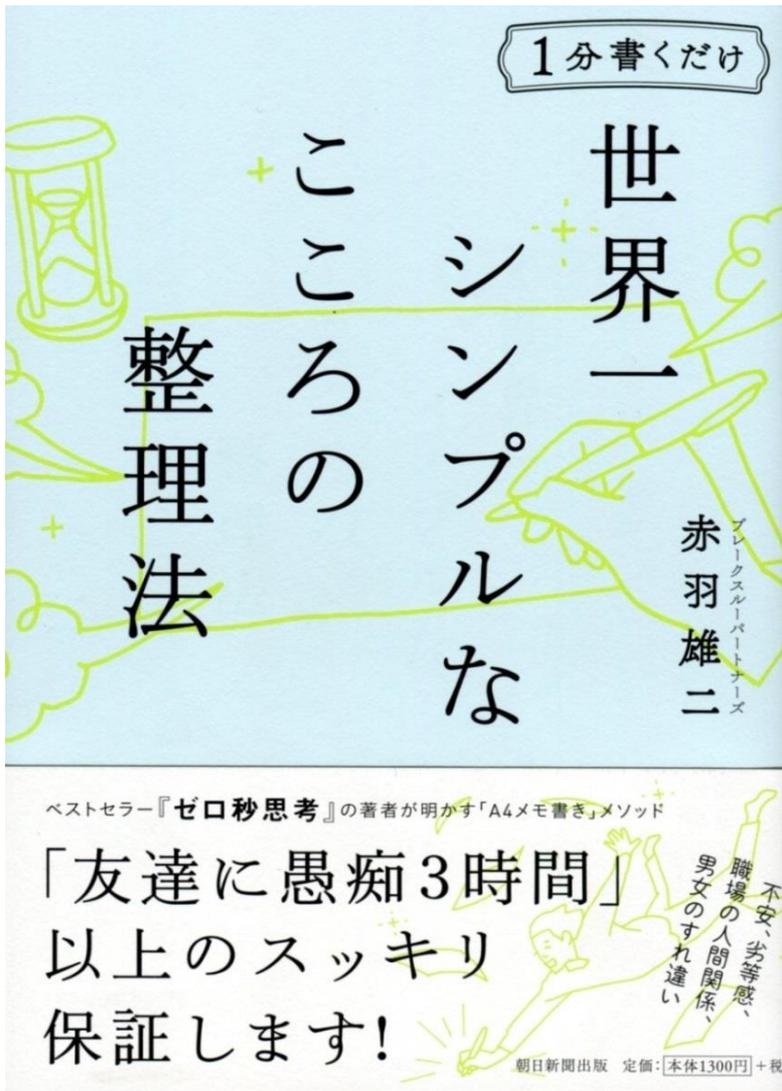
企画を通したことの無い“ダメ社員”桃子が  
「A4メモ書き」で大変身!

マッキンゼー式の  
論理思考が  
まんがでよくわかる!

宝島社

- 2015年出版、13万8000部
- 論理的思考、フレームワーク、ロジックツリーの書き方、使い方が非常にわかりやすい、**主人公の成長に合わせて自分も成長できそうな気がする、と大好評**
- 目次
  - はじめに: なぜ、あなたの企画・アイデアは採用されないのか?
  - プロローグ: マッキンゼーを世界一にした「ロジカル・シンキング」とは?
  - 第1章: 「A4メモ書き」で論理的思考は誰でも身につけられる!
  - 第2章: フレームワークで脳内を片づける!
  - 第3章: ロジカル・シンキングで思考を加速する
  - 第4章: 「ゼロ秒思考」で問題解決する!
- **Amazonの経営学・キャリア・MBA、およびオペレーションズの両カテゴリで1位**
- 台湾版、韓国版出版

# 心の中のもやもやを素早く整理して、悩みを減らす



- 2015年出版、9500部
- 心の中のもやもやを整理
  - － 整理すると悩みが大幅に減る
  - － 心の奥底から自信がわいてくる
- 目次
  - － 第1章：毎日のモヤモヤをどう処理していますか？
  - － 第2章：悩むことと考えることは違う
  - － 第3章：世界一シンプル！A4メモの書き方
  - － 第4章：「メモ書き」ところの整理
  - － 第5章：自信のなさを整理する！
  - － 第6章：劣等感を整理する！
  - － 第7章：上司との軋轢を整理する！
  - － 第8章：コミュニケーションのギャップを整理する！
  - － 第9章：異性とのコミュニケーションを整理する！
- **FMヨコハマ ココロヒーリングで2回に渡り紹介**  
<http://b-t-partners.com/akaba/index.php/archives/1110>
- 台湾版出版

# 頭が真っ白になりそうな時、さらりと切り返す話し方で、交渉に自信を持って臨めるようになる

赤羽雄二  
Yuji Akaba

頭が真っ白に  
なりそうな時、  
さらりと  
切り返す話し方

The art  
of  
Smart  
Speaking

14年間、  
マッキンゼーで活躍した  
著者があみ出した  
コミュニケーションの極意

とっさの質問もこわくない！  
どんな時でも

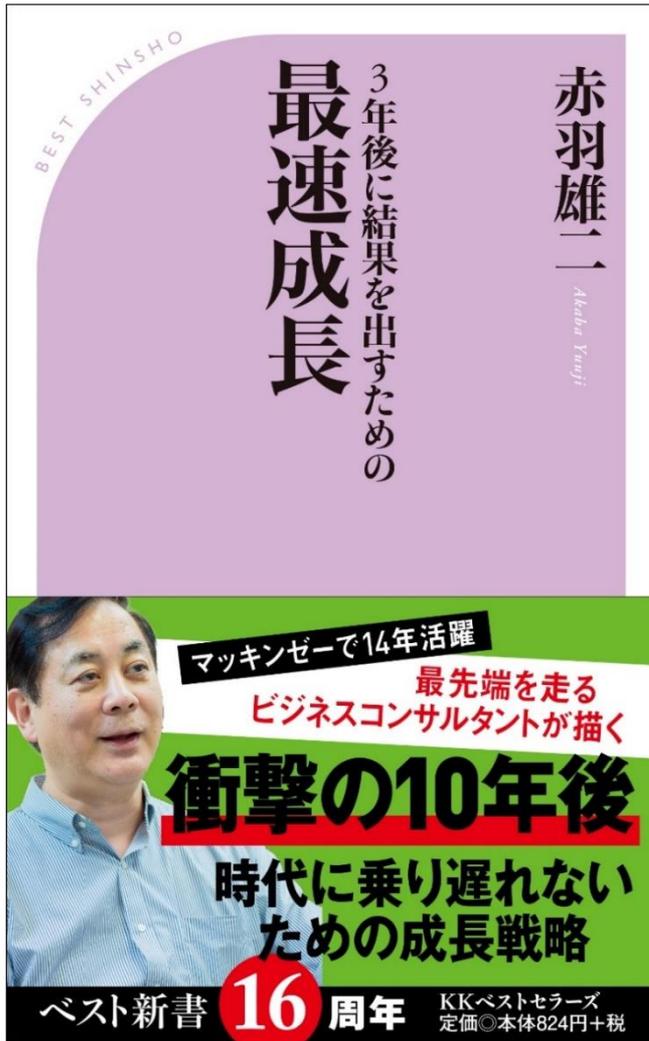
自分の意見がはっきり言える！

0秒で  
思考して  
一瞬で  
立て直す

本体：1343円＋税  
KKベストセラーズ

- 2015年出版、2万部
- 普段から考える癖をつけておく
- 普段から自分の意見を持ち、発言するようにすると対応力がつく
- 事前に「発言予定メモ」を書き、予行演習しておくことで準備できる
- 論理的かどうかは全然気にしなくてよい
- 質問にはできるだけ即答する
- 怒っていたら、まずは全部聞く
- 台湾版、韓国版出版
- オーディオブック

# AI、ロボット、ブロックチェーンによって10年後には 仕事なくなる。それにどう備えるか



- 2017年出版、1万2000部
- 未来は、みんなが思うよりずっと先に進歩している。今スタートしないと、確実に乗り遅れる
- 目次
  - 第1章 これからの10年、仕事が大きく変わる
  - 第2章 これからの10年、劇的に進化するテクノロジー
  - 第3章 これからの10年、ブロックチェーンが変化をもたらす
  - 第4章 これからの10年、世界が変わる
  - 第5章 これからの10年、会社が大きく変わる
  - 第6章 仕事なくなる時代が来る前に身につけておきたいこと
  - 第7章 これだけ変わる「考え方」「生き方」のポイント

# 残業ゼロに本気で取り組む、初めての体系的な方法。 人件費はむしろ増やす！

最少の時間で  
最大の成果を上げる

## 最速のリーダー

マッキンゼーで14年間、徹底した効率化で  
自分とチームの成果を「速く出し続けた」マネジメント術

生産性を上げる人は、  
「見えないところ」で  
何を指示しているのか?

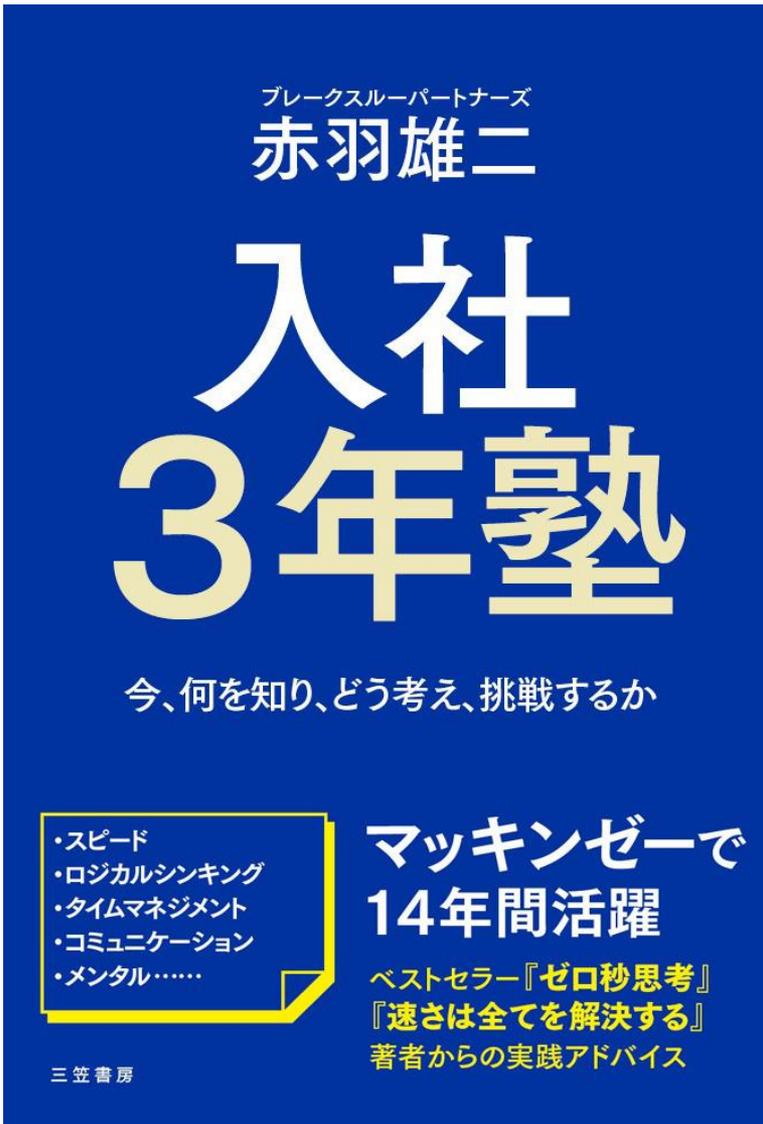
チームで  
残業ゼロ  
を実現!

赤羽雄二  
プレジデント・パートナーズ

KADOKAWA

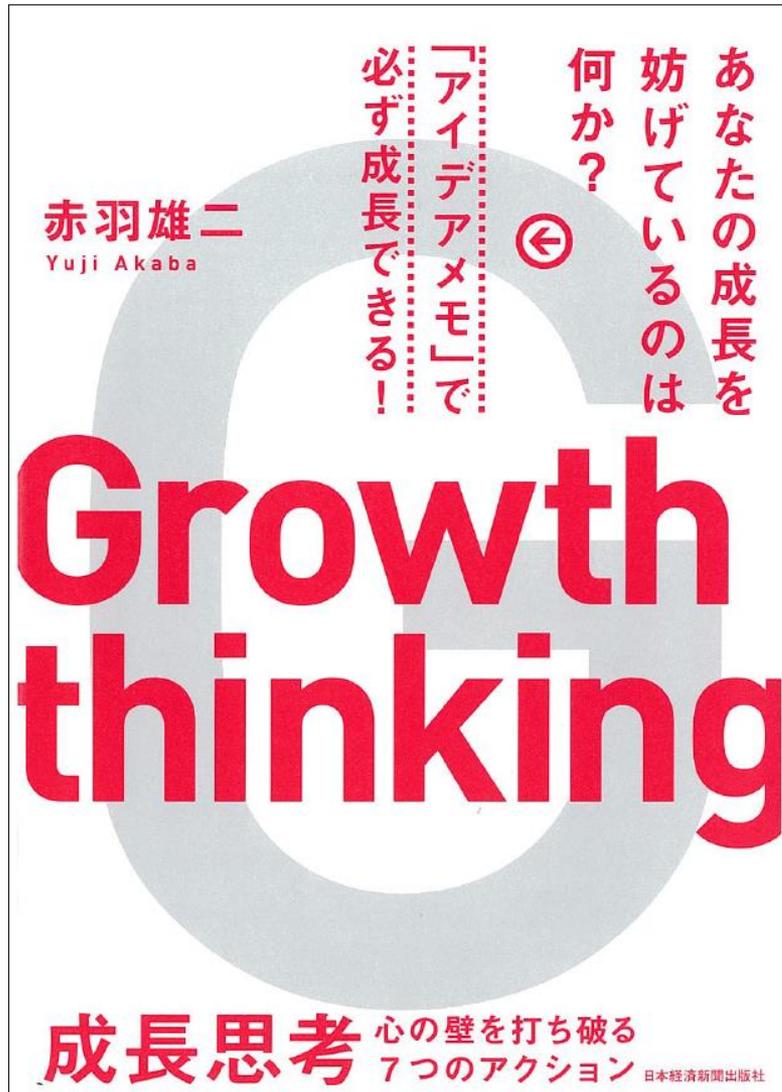
- 2017年出版、8000部
- 残業ゼロを実現し、ホワイトカラーの生産性を上げる
  - － オフィスに8時間以上いない
  - － 残業ゼロにすると、そこから生産性向上の工夫が始まる
  - － 残業ゼロを社長が宣言。毎月残業を半減し、3ヶ月目には残業をゼロとする
  - － その間、残業が減った分は、残業削減報償金を出して、収入が減らないようにする
- 目次
  - はじめに 部内の残業ゼロを実現して、充実した時間を生み出す
  - 第1章 これ以上あとがない「時短」日本企業のムダな残業
  - 第2章 生き残りに必須の「時短」残業ゼロを推進できるのは経営者
  - 第3章 大企業もベンチャーも関係ない! 残業ゼロを実現する組織
  - 第4章 まずは部下より自分が変わる! 残業ゼロを実現する上司・リーダー
  - 第5章 知っていれば誰でも必ずできる! 残業ゼロを実現する仕事のしかた
  - 第6章 発想の転換が必要! 残業ゼロを当然とする発想
  - 第7章 人と企業が生まれ変わる! ツーランクアップの時短術

# 入社3年目までの方とその先輩、上司に



- 2017年出版、1万2000部
- 入社3年目までの方、またそういう方を指導する立場の先輩、上司に
- 目次
  - 1章 「即断即決、即実行」できる人の考え方
  - 2章 「スピード」と「PDCA」がすごい成果を生み出す
  - 3章 伝え方より、相手の話を丁寧に聞く姿勢
  - 4章 若くても、「信頼される人」になるために
  - 5章 これからの時代を勝ち抜く「知的武器1」
  - 6章 これからの時代を勝ち抜く「知的武器2」
  - 7章 これからの時代を勝ち抜く「知的武器3」
  - 8章 「時間」をどうコントロールするか
  - 9章 心と体のコンディショニング
  - 10章 成長し続けるには
- 中国版出版

# どうすれば、自信をつけ成長できるようになるかを提案



- 2016年出版、1万5000部
- 「人は誰でも成長できるのに、そう思っている人は少数」「成長できるという自信がない」「どうやったら特に成長できるのかというノウハウ、知恵もあまり共有されていない」という現状を打破したいと思って書きました
- 目次
  - 第1章 成長を妨げる心理的ブロック
  - 第2章 成長できたのはどんなときか
  - 第3章 成長できなかったのはどんなときか
  - 第4章 成長するための出発点
  - 第5章 成長するための7つのアクション
- 中国版、台湾版出版

# 行動し、成長するための読書の方法を提案

1日30分でも  
自分を変える  
行動読書

# ACTION READING

アクションリーディング

東大・スタンフォード卒、マッキンゼーで14年間活躍  
「時間がなくて本が読めない」  
がなくなる!

本を実践する「チャレンジシート」ダウンロード付

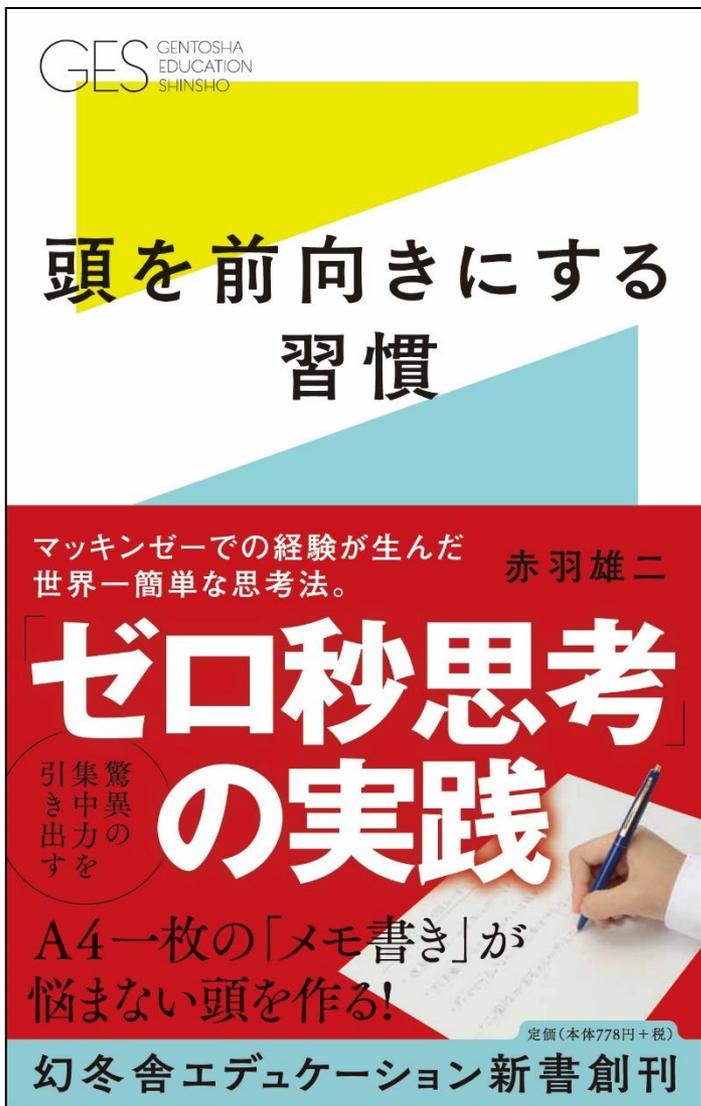
読書 + 行動 = 未来が変わる

著者累計40万部!  
「ゼロ秒思考」著者による  
ネット時代の  
“新読書習慣”

赤羽雄二

- 2016年出版、2万3000部
- 本は最小限読む。本を読む時間を制限する
- 積読をしない。「買ったなら読む。読めないなら買わない」
- 本を読みながらノートを取らない
- 本を読むよりアウトプットを重視
- 本を読んだらチャレンジシートに書いて新たな行動を宣言する
- 中国版、韓国版出版。ベトナム版出版決定

# 前向きになれず困っている人でも、前向きになる習慣



- 2014年12月出版、8000部
- 前向きになれずに困っている人に
  - － 前向きになる習慣を詳しく説明
  - － 前向きになり、実行できるように
- 目次
  - － 序章: 頭を前向きにするメモ書きの習慣
  - － 第1章: 日本の危機
  - － 第2章: なぜ考えないのか
  - － 第3章: 即断即決し、行動する習慣
  - － 第4章: 人は誰でも前向きに考える力がある
  - － 第5章: 実行できる人になる
  - － 終章: 前向きに考え、生きてみる

# 挫折せずに英語をものにする方法を具体的に提案

もうこれで  
英語に  
挫折しない

マッキンゼーで14年間活躍できた私は  
英語をどう身につけたか

赤羽雄二 努力のしかたが違います

祥伝社

仕事はできるのに  
なぜか英語は続かない、  
あなたのための本です。

え! これだけ?

『ゼロ秒思考』の著者が  
編み出した「続ける技術」、全公開!

- 2016年出版、9500部
- 英語の「勉強」を続けることは、ほとんどの人にとっては無理
- 大好きな分野、関心の強い分野でどんどん情報収集をすることを通じて、英語を使う、慣れる
- 仲間を作って一緒に楽しむ
- 3ヶ月勉強したら、1ヶ月休む
- 中国語版出版

# 人生を変える プログラミングスクール

未経験からテクノロジーで理想のキャリアを手に入れる

あなたの理想のキャリアに合わせた、3つのサービス

# 中堅・中小企業向け経営相談、社長の悩み解決 6ヶ月プログラム

- 経営者との月1回1時間のミーティングを6回、6ヶ月に渡り、実施します。6ヶ月間にわたり、ミーティング以外の時間でも、メールでの相談は何度でもしていただけますし、すぐお返事しますので、疑問点がどんどん解消し、経営改善の実感を得ていただけると思います。
- 経営全般に関する助言を提供します。例えば、
  - － 収益改善上、トップが果たすべき役割と具体的な行動指針、指示・アクション内容
  - － 組織改革上、トップが果たすべき役割と具体的な行動指針、指示・アクション内容
  - － 新事業推進上、トップが果たすべき役割と具体的な行動指針、指示・アクション内容
  - － 次世代リーダー育成上、トップが果たすべき役割と具体的な行動指針、指示・アクション内容
  - － 後継体制の構築、事業承継の推進
- こんな経営者にお勧めです
  - － 売上を急成長させたい経営者
  - － 顧客開拓を加速したい経営者
  - － 収益改善が期待ほど進まず、今後1年間、最優先で収益確保に取り組まなければならない経営者
  - － いくら号令をかけても新事業が立ち上がらない、とお悩みの経営者
  - － 部下が思ったように動いてくれない、とお悩みの経営者
  - － 部下を育てつつ、どこまで自分が動くべきか、いつもお悩みの経営者
  - － 次世代リーダーを育てたいのに、どうしても育たない、とお悩みの経営者
  - － 後継者の育成、後継体制の確立を急ぎたい経営者
- 概要
  - － 費用：6ヶ月プログラム180万円＋消費税
  - － お問い合わせ・お申し込み：[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com) <https://b-t-partners.com/news/4353>
  - － まとめページ：<https://b-t-partners.com/news/4381>
  - － 参考情報：<https://b-t-partners.com/jp-change/1191>  
<https://b-t-partners.com/category/management-innovation>

# ファイナンシャルプランナー向け 8ヶ月成長加速プログラム

- 8ヶ月プログラムで、前半4ヶ月は月1回1時間のミーティングを行い、後半4ヶ月は月2回メールで進捗報告・相談をしていただき、直ちにフィードバックします。地方の方は、スカイプ・電話ミーティングで対応します。8ヶ月間にわたり、ミーティング以外の時間でも、メールでの相談にはすぐお返事しますので、疑問点がどんどん解消し、成長の実感を得ていただけたと思います。
- 素晴らしい成果を出すための、きめ細かい助言と練習機会を提供します。例えば、
  - － 顧客開拓力の強化
  - － 顧客満足度の向上、顧客のニーズに合わせた対応力の強化
  - － ネットワーク構築力の強化
  - － コミュニケーション力の強化
- 一緒に成長プランを作成し、着実に、最速で成長できるよう支援します
  - － 自分の強み、成長課題、成長目標、アクションプランを第1, 2回ミーティングで作成
  - － 8ヶ月で大きなステップアップを目指す
  - － 第4回ミーティング時には進捗状況に応じてアクションプランを見直す
- こんな方にお勧めです
  - － ファイナンシャルプランナーとしてまだ不安の多い方
  - － ファイナンシャルプランナーとして、ここで一気に成長したい方
  - － 問題把握・解決力とコミュニケーション力について、一から学び直したい方
  - － 人とのコミュニケーションを抜本的に改善し、自信を持って行いたい方
  - － 人間としての成長をさらに加速させたい方
- 概要
  - － 費用：8ヶ月プログラム 60万円＋消費税
  - － お問い合わせ・お申し込み：[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com) <https://b-t-partners.com/news/4350>
  - － まとめページ：<https://b-t-partners.com/news/4381>
  - － 参考情報：<https://b-t-partners.com/book> , <https://b-t-partners.com/event>

# 若手経営コンサルタント向け 8ヶ月成長加速プログラム

- 8ヶ月プログラムで、前半4ヶ月は月1回1時間のミーティングを行い、後半4ヶ月は月2回メールで進捗報告・相談をしていただき、直ちにフィードバックします。地方の方は、スカイプ・電話ミーティングで対応します。8ヶ月間にわたり、ミーティング以外の時間でも、メールでの相談にはすぐお返事しますので、疑問点がどんどん解消し、成長の実感を得ていただけたらと思います。
- 経営コンサルタントとして急成長していただくため、きめ細かい助言と練習機会を提供します。例えば、
  - － 経営改革推進力の強化
  - － 問題把握・解決力の強化
  - － 報告資料、企画資料などの作成スキル強化
  - － クライアントトップとのコミュニケーション力の強化
  - － 新規開拓力、プロジェクト継続力の強化
- 一緒に成長プランを作成し、着実、最速に成長できるよう支援します
  - － 自分の強み、成長課題、成長目標、アクションプランを第1, 2回ミーティングで作成
  - － 8ヶ月で大きなステップアップを目指す
  - － 第4回ミーティング時には進捗状況に応じてアクションプランを見直す
- こんな方にお勧めです
  - － 経営コンサルタントとしてまだ不安の多い方
  - － 経営コンサルタントとして、ここで一気に成長したい方
  - － 問題把握・解決力とコミュニケーション力について、一から学び直したい方
  - － 人とのコミュニケーションを抜本的に改善し、自信を持って行いたい方
  - － 人間としての成長をさらに加速させたい方
- 概要
  - － 費用：8ヶ月プログラム 60万円＋消費税
  - － お問い合わせ・お申し込み：[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com) <https://b-t-partners.com/news/4344>
  - － まとめページ：<https://b-t-partners.com/news/4381>
  - － 参考情報：<https://b-t-partners.com/jp-change/1191>
  - － <https://b-t-partners.com/category/management-innovation>

# 経営コンサルタントを目指す人向け 8ヶ月成長加速プログラム

- 8ヶ月プログラムで、前半4ヶ月は月1回1時間のミーティングを行い、後半4ヶ月は月2回メールで進捗報告・相談をしていただき、直ちにフィードバックします。地方の方は、スカイプ・電話ミーティングで対応します。8ヶ月間にわたり、ミーティング以外の時間でも、メールでの相談にはすぐお返事しますので、疑問点がどんどん解消し、成長の実感を得ていただけたらと思います。
- 一流経営コンサルティング会社に採用され、順調に成長していただくため、きめ細かい助言と練習機会を提供します。例えば、
  - － 問題把握・解決力の強化
  - － 深く考える力、洞察力の強化
  - － 情報収集力の強化
  - － コミュニケーション力の強化
  - － リーダーシップ、ファシリテーション力の強化
- 一緒に成長プランを作成し、着実、最速に成長できるよう支援します
  - － 自分の強み、成長課題、成長目標、アクションプランを第1, 2回ミーティングで作成
  - － 8ヶ月で大きなステップアップを目指す
  - － 第4回ミーティング時には進捗状況に応じてアクションプランを見直す
- こんな方にお勧めです
  - － 経営コンサルタントを目指しているがどう努力したらいいかわからない方
  - － 経営コンサルタントになったらすぐに活躍したい方
  - － 問題把握・解決力とコミュニケーション力について、一から学び直したい方
  - － 人とのコミュニケーションを抜本的に改善し、自信を持って行きたい方
  - － 人間としての成長をさらに加速させたい方
- 概要
  - － 費用：8ヶ月プログラム 60万円＋消費税
  - － お問い合わせ・お申し込み：[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com) <https://b-t-partners.com/news/4333>
  - － まとめページ：<https://b-t-partners.com/news/4381>
  - － 参考情報：<https://b-t-partners.com/jp-change/1191>  
<https://b-t-partners.com/category/management-innovation>

# 個人向けコンサルティング

リーダーシップを強化し成長したい方へ。特に、本気で成長しようと努力しているのに、壁に当たっている方のブレークスルーを強力に後押しし、自力で道を切り開く方法をきめ細かく助言します

- 対象者**
- 20～60代で、リーダーシップを強化し成長したい方
  - 特に、本気で成長しようと努力しているのに、壁に当たっている方
  - 役員、部課長で、もっと活躍したい方
  - キャリアチェンジに悩まれ、本気で生まれ変わりたい方。定年退職前に自立したい方
  - 前向き、ポジティブな思考を身につけたい方。頭の中のモヤモヤを解消したい方
  - もっと自信を持って生きたい方
  - 「どんなに努力をしてもいいから最速で成長したい」と考えている方
  - 「ゼロ秒思考」を読まれたり講演に参加された上で、個別の助言を求めておられる方
  - 留学に向けた準備をしたい方
  
  - 部下育成に悩まれている方
  - コミュニケーション上の悩みを解決したい方
  - 関係を悪化させずに言いたいことを遠慮なく言えるようになりたい方
  - 誰にも相談できないプライベートな悩みを解決する糸口を少しでも探したい方
- 受講された方の声**
- 「躊躇していましたが、明確なアドバイスをいただき、もやもやが消えました」
  - 「お話をお伺いし、助言していただけてとても楽になりました」
  - 「外から見た意見をストレートに行っていただけて、やっぱりそうだったかと、目が覚めました」
  - 「一般的な世間のコーチングでは到底たどりつけない解を得られました」
  - 「今までも情報収集は積極的にしていたつもりでしたが、いかに偏った範囲でしか物事を見ていなかったのだなと痛感しております」
  - 「昨日はありがとうございました！赤羽さんの面談は私の人生を大きく変えてくれます！」
- 概要**
- 1回 15万円＋消費税、時間は1時間
  - お問い合わせ・お申し込み：[https://b-t-partners.com/personal\\_consulting/](https://b-t-partners.com/personal_consulting/) まで  
[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com)
  - 平日夜、土日も可能です

# 主な講演資料、ブログ

- スライドシェアでの講演資料アップ: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/presentations>
- 事業計画作成とベンチャー経営の手引き: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/ss-7021997>
- ベンチャー人材確保ガイドライン: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/ss-8854374>
- 経産省イノベーション環境整備研修 最新のベンチャー起業環境と課題: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/ss-32714627>
- リンスタートアップ時代の事業計画作成、資金調達とサービス開発: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/ss-16717087>
- 大企業の経営改革とベンチャーの活性化で日本を再び元気に: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/ss-16751751>
- ブレークスルーキャンプ決勝プレゼン大会: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/2011-9466238>
- 全国VBLフォーラム第5回基調講演: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/5vbl>
- クリーンテックベンチャー: <http://www.slideshare.net/yujiakaba/ss-8973633>
  
- 大企業が変われない理由: <https://b-t-partners.com/jp-change/94>
- 最近のリーンスタートアップ事情: <https://b-t-partners.com/jp-change/123>
- SXSWが世界を動かす: <https://b-t-partners.com/jp-change/136>
- 中堅・大企業の改革と新事業立ち上げへのヒント: <https://b-t-partners.com/jp-change/151>
- 素早い仮説構築・検証・修正による商品開発 実践的リーンスタートアップ: <https://b-t-partners.com/jp-change/335>
- 経営改革を進めるには7つの鍵を同時に開けること: <https://b-t-partners.com/jp-change/344>
  - 経営改革を進める第1の鍵: ビジョンと戦略の変更、全社員への浸透 <https://b-t-partners.com/jp-change/645>
  - 経営改革を進める第2の鍵: 既存事業の抜本的改善-詳細なターゲット設定と厳しい進捗管理 <https://b-t-partners.com/jp-change/652>
  - 経営改革を進める第3の鍵: 複数の新規事業立ち上げ-リーンスタートアップ <https://b-t-partners.com/jp-change/656>
  - 経営改革を進める第4の鍵: 高度な経営支援能力の構築-経営改革推進チームの設置と実践トレーニング <https://b-t-partners.com/jp-change/659>
  - 経営改革を進める第5の鍵: 幹部人材の把握と業績・成長目標の設定-人材開発委員会 <https://b-t-partners.com/jp-change/662>
  - 経営改革を進める第6の鍵: 部下育成への意識づけとノウハウ共有-上司・部下の意識・行動改革 <https://b-t-partners.com/jp-change/674>
  - 経営改革を進める第7の鍵: コミュニケーション改善-ポジティブフィードバック、アクティブリスニング徹底 <https://b-t-partners.com/jp-change/677>
- 40歳からのネクストチャレンジ!
  - セカンドキャリアのための戦闘力アップ講座第一期を終えて <https://b-t-partners.com/report/611>
  - 30代の若手ビジネスマンや元海外駐在員、仕事と家庭の両立に悩むワーキングママも <https://b-t-partners.com/news/6238>
  
- 決定的に広がる日米製造大企業の競争力!: <https://b-t-partners.com/jp-change/356>
- 今後の技術・産業動向を占う10のキーワード【前編】: <https://b-t-partners.com/jp-change/400>
- 今後の技術・産業動向を占う10のキーワード【後編】: <https://b-t-partners.com/jp-change/422>
- 米国の優れた起業・イノベーション環境と日本の挽回策を整理する: <https://b-t-partners.com/jp-change/464>
  
- 日経ビジネスオンラインでのインタビュー記事
  - 日本の大企業が再び輝きを取り戻すには: <https://b-t-partners.com/media/262>
  - 日本企業を襲う「自分のアタマで考えない」病: <https://b-t-partners.com/media/5464>
  - 大企業の経営者の悩みが新人課長の悩みと同じになっている理由: <https://b-t-partners.com/media/5476>

内容についての感想、発見、質問等をぜひ、[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com) までお送りください。すぐお返事させていただきます。

できれば、Gmail、Yahooメールなどからがよいと思います。

1. 感想、発見
2. ご質問
3. 今日から、何をどう変えるか
4. それ以外になんでも

これに限らず、いつでも、何でもご相談ください。