

# 2時間で学ぶ！ ChatGPT時代に必要な 人材・スキルとは？

株式会社就活ラジオ 取締役  
ブレークスルー 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>  
オンラインサロン：<https://community.camp-fire.jp/projects/view/318299>  
ブレークスルー講座 第5期：<https://breakthrough-training-course4.peatix.com/>  
コンサルタント強化特訓コース 第3期：[https://consultant-training-course2.peatix.com/  
view](https://consultant-training-course2.peatix.com/view)

インスタ：<https://www.instagram.com/yujiakaba/>  
Voicy：<https://voicy.jp/channel/2885>  
Clubhouse：<https://www.clubhouse.com/@yujiakaba>

2023年4月20日



# 内 容

1. 私自身の経歴
2. 日本企業の危機的状況
3. 我々は、何に関心を持ち、どう考えておくべきか
4. ChatGPTをどう使いこなすか、乗り遅れないようにするか
5. 問題把握・解決力の強化
6. 情報収集力の強化
7. コミュニケーション力の強化
8. 理解を深める、発想のヒントになる本
9. 参考セミナー、図書

# 1. 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

37万部の『ゼロ秒思考』を始めとして国内25冊、海外27冊出版。合計125万部超

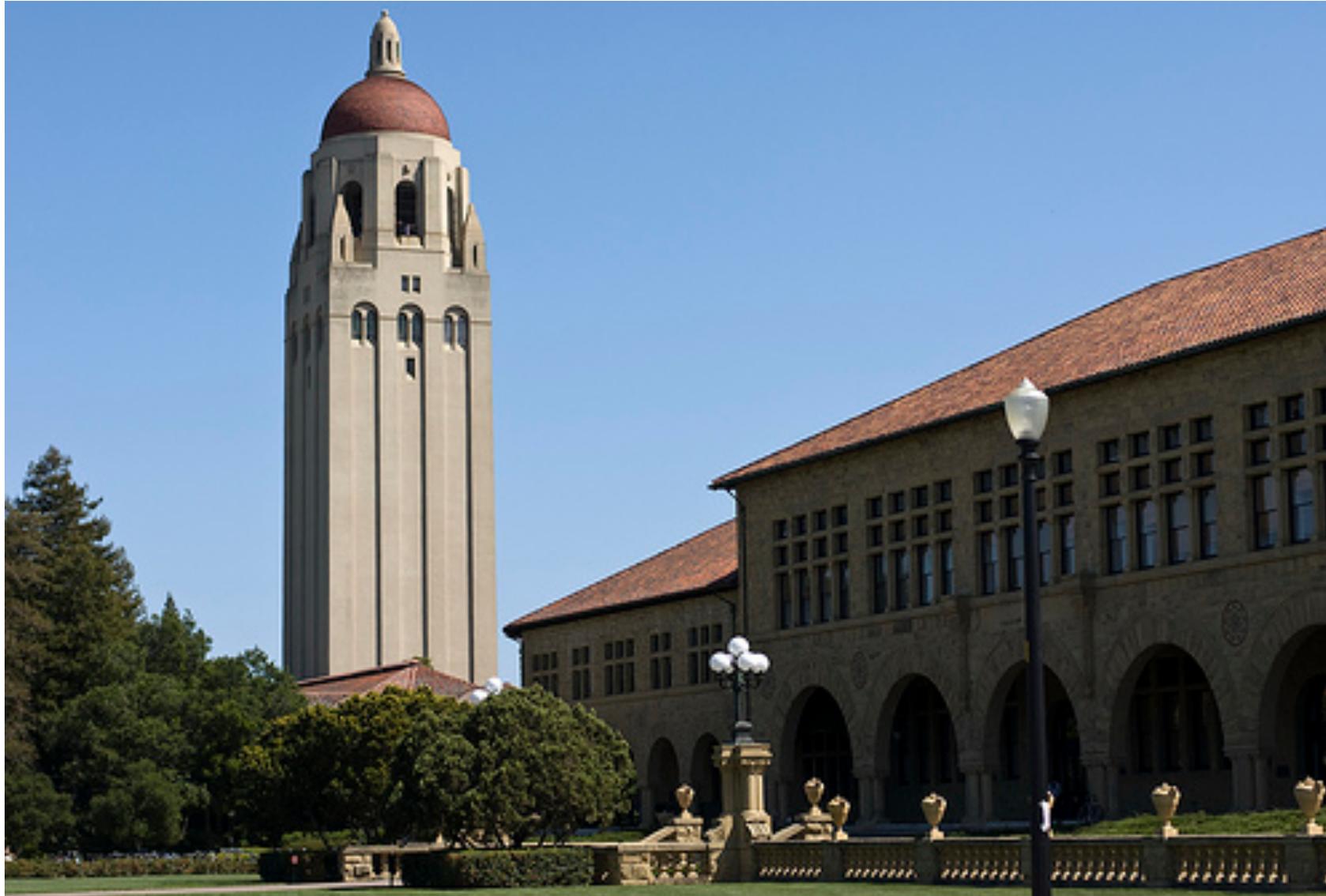




# KOMATSU



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



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

Virtual Human  
Agent x XAI

COUGER

知の流通、活  
用、  
民主化

asta  muse  
company

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

 doShift-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



五感で満足させる各種のパン



電動オートバ  
イ



ドローン

帯域安定  
化・帯域有  
効活用



Jin-Magic

Shaping the Future of Internet Traffic

3Dプリン  
ター



MIRICE

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



株式会社 ジオシステム

発達障  
害、

LEDEX

認知症対  
策

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



INNOVATION

**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

## 2. 日本企業の危機的状況

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

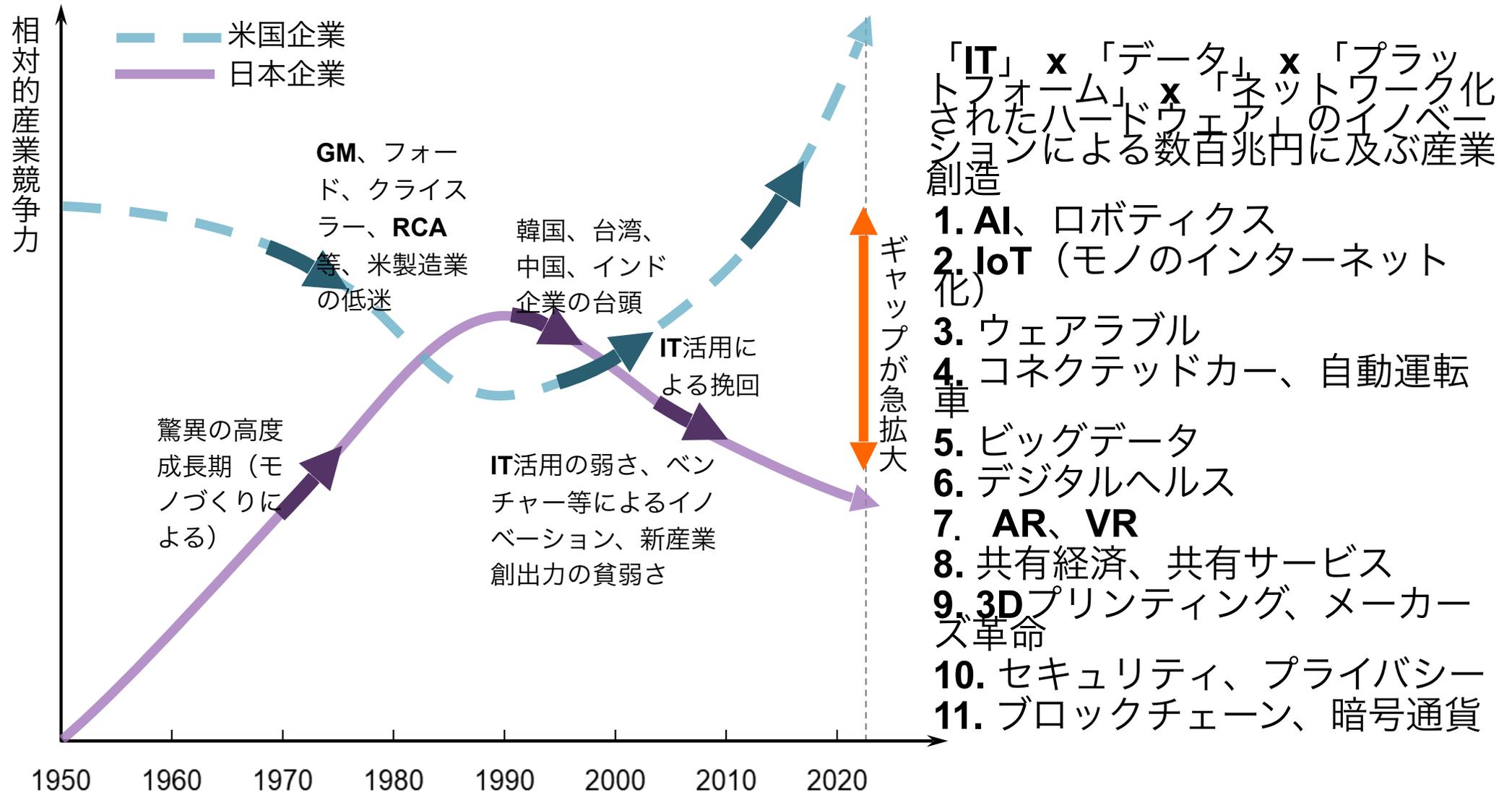
順位	企業名	時価総額 (億ドル)	国名
1	NTT <b>23兆円</b>	1,638.6	日本
2	日本興業銀行	715.9	日本
3	住友銀行	695.9	日本
4	富士銀行	670.8	日本
5	第一勧業銀行	660.9	日本
6	IBM	646.5	米国
7	三菱銀行	592.7	日本
8	エクソン	549.2	米国
9	東京電力	544.6	日本
10	ロイヤル・ダッチ・シェル	543.6	英国
11	トヨタ自動車	541.7	日本
12	GE	493.6	米国
13	三和銀行	492.9	日本
14	野村證券	444.4	日本
15	新日本製鐵	414.8	日本
16	AT&T	381.2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

# 1月の世界の時価総額上位は

2023年1月10日現在 @132円/\$

Symbol	Company	Cap Rank 1-9-23	Market Cap 1-9-23	1d Chg 1-9-23	1m Chg 1-9-23	12m Chg 1-9-23
AAPL	Apple <b>1位：アップル 274兆円</b>	1	2,075.0	0.4%	-8.4%	-24.4%
MSFT	Microsoft <b>2位：マイクロソフト 223兆円</b>	2	1,693.5	1.0%	-7.5%	-27.7%
GOOGL	Alphabet <b>3位：アルファベット 151兆円</b>	3	1,144.0	-0.9%	-1.1%	-34.6%
AMZN	Amazon <b>4位：アマゾン 118兆円</b>	4	890.9	-1.6%	-10.6%	-48.1%
BRK-A	Berkshire Hathaway <b>5位：バークシャー 92兆円</b>	5	696.1	-0.7%	3.3%	-0.3%
JNJ	Johnson & Johnson	6	459.1	-2.6%	-0.1%	0.9%
UNH	UnitedHealth	7	457.9	0.0%	-9.1%	6.9%
V	Visa	8	450.7	0.4%	4.7%	0.8%
XOM	ExxonMobil	9	446.7	-1.9%	4.8%	57.5%
TSM	Taiwan Semiconductor	10	416.5	2.9%	-0.5%	-35.0%
JPM	JPMorgan Chase	11	402.9	-0.4%	3.9%	-17.8%
WMT	Walmart	12	390.9	-1.2%	-0.2%	0.0%
NVDA	Nvidia	13	384.4	5.2%	-8.1%	-42.6%
TSLA	Tesla <b>14位：テスラ 49兆円</b>	14	378.2	5.9%	-33.1%	-65.0%
PG	Procter & Gamble	15	360.3	-1.2%	0.7%	-6.6%
MA	Mastercard	16	356.7	0.9%	6.3%	0.4%
META	Meta <b>17位：フェイスブック 45兆円</b>	17	339.5	-0.4%	11.7%	-61.0%
CVX	Chevron	18	338.7	-0.8%	4.3%	40.1%
LLY	Eli Lilly	19	332.4	-3.6%	-3.1%	34.8%
HD	Home Depot	20	323.9	0.1%	-0.8%	-19.3%
BABA	Nvidia	21	293.4	3.2%	21.3%	-14.6%
ABBV	AbbVie	22	285.9	-2.9%	-0.9%	19.9%
MRK	Merck	23	279.9	-3.9%	1.5%	37.5%
BAC	Bank of America	24	271.9	-1.5%	4.7%	-31.1%
PFE	Pfizer	25	271.6	-5.0%	-6.4%	-13.2%
KO	Coca-Cola	26	270.8	-1.2%	-0.8%	3.8%
ASML	ASML	27	248.2	4.3%	4.0%	-17.8%
PEP	Pepsi	28	247.1	-1.0%	-2.1%	3.0%
AVGO	Broadcom	29	241.1	-2.0%	5.9%	-6.8%
NVO	Novo Nordisk	30	234.5	-1.0%	6.5%	35.2%
ORCL	Oracle	31	233.0	0.9%	8.2%	-1.2%
AZN	AstraZeneca	32	219.7	0.1%	1.9%	23.3%
TMO	Thermo Fisher	33	214.2	2.1%	-2.5%	-10.0%
COST	Costco	34	212.4	-0.9%	-0.9%	-10.7%
CSCO	Cisco	35	199.6	0.5%	0.2%	-20.5%
MCD	McDonalds	36	195.7	-0.8%	-1.8%	0.1%
ABT	Abbott Labs	37	195.5	-0.2%	4.3%	-17.3%
NKE	Nike	38	193.6	0.3%	14.1%	-20.5%
NVS	Novartis	39	193.5	-2.5%	-1.1%	0.7%
TM	Toyota <b>40位：トヨタ25兆円</b>	40	190.8	0.7%	-2.4%	-30.2%

# 日米製造（IT関連）大企業の競争力が決定的に変化した



日本企業の競争力は、過去**30**年右肩下がり

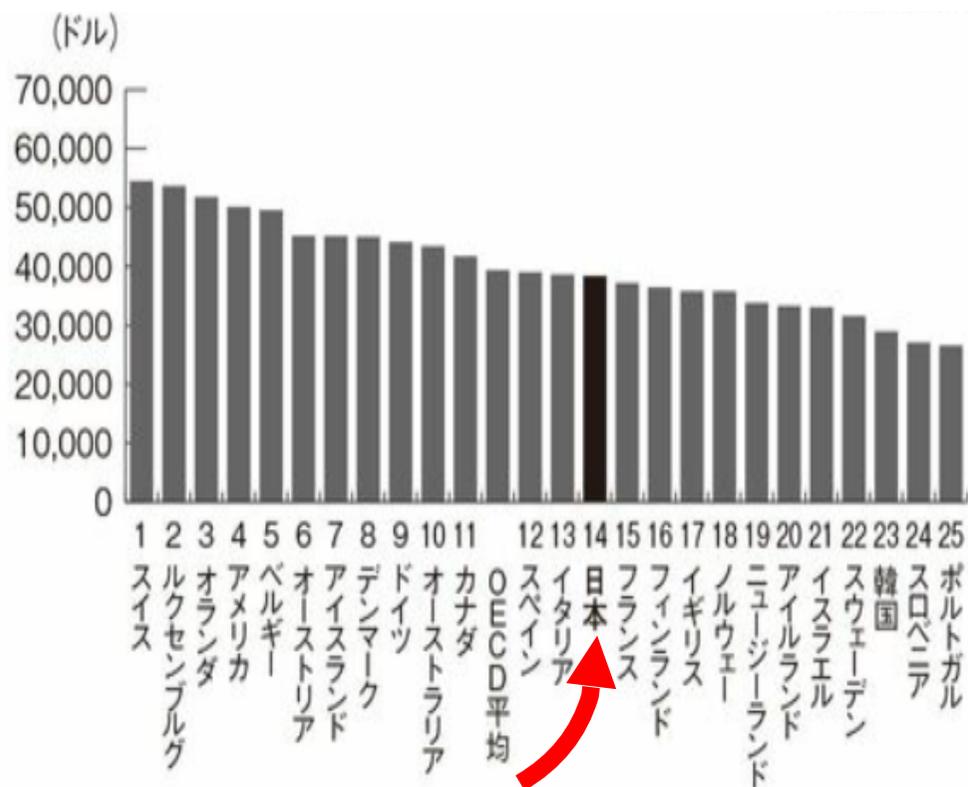
収益力が決定的に低い**3**つの要因

- ①事業構造改革の遅れ（経営者のせい）
- ②IT化の遅れ（経営者のせい）
- ③英語力の弱さ、グローバル化の遅れ

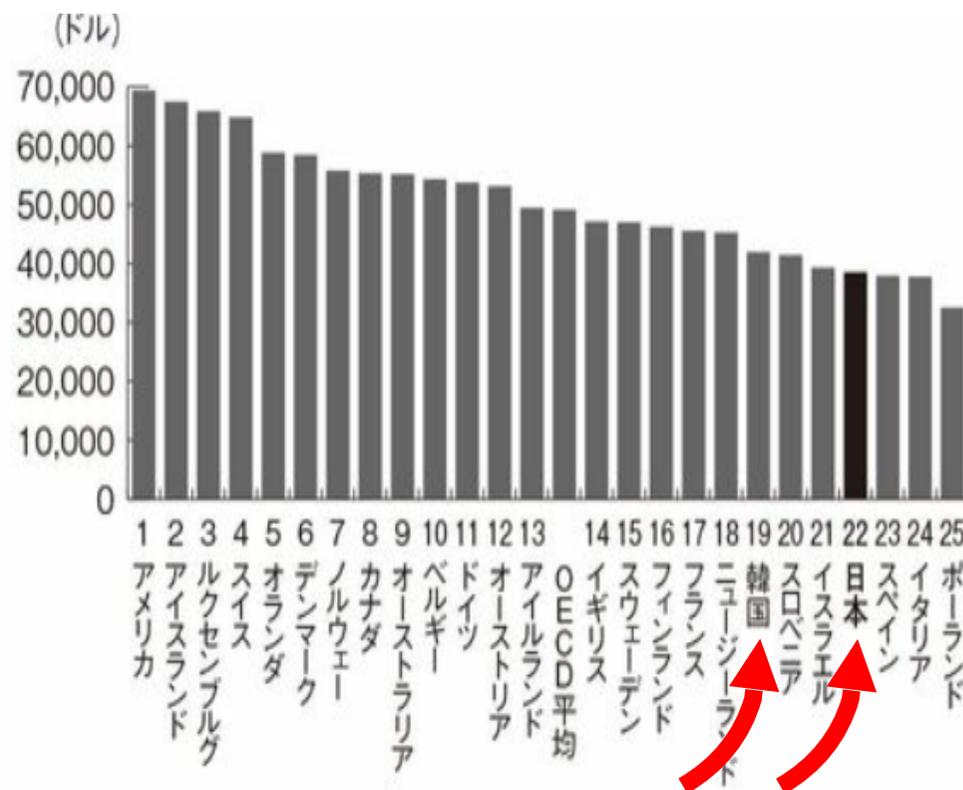
# 主要先進国の平均年収ランキング～日本は**22**位に低下、韓国にも**3**年前に抜かれる

ドル換算

1997年



2020年



**3. 我々は、何に関心を持ち、  
どう考えておくべきか**

# 我々は、何に関心を持ち、考えておくべきか

ウクライナ問題とはいったい何なのか、  
本当は何が起きているのか

AI、ロボット、自動運転、  
EV、IoT、Web3が普及すると、どうい  
うリスクとチャンスがあるのか

欧米諸国は過去、アジア・アフリカ  
に対して何をしてきたのか

DX化が進まない日本企業、  
日本社会はどうなってしま  
うのか、どう生き延びるのか

世界からどうして戦争が  
なくならないのか、戦争とは何か

健康寿命100年時代に何を  
どう変え、準備しないといけ  
ないのか

SDGsや環境問題、人口問題は  
本当のところ何なのか

**将来、自分が望む方向に進む  
には、今何をすべきか**

・

・

・

・

・

・

4. ChatGPTをどう使いこなす  
か、乗り遅れないようにする  
か

# ChatGPTをどう使いこなすか、乗り遅れないようにするか (1/3)

- ChatGPTは使うべき
  - 大変強力、かつ「とんでもない」ツール
  - インターネットの登場よりすごいのでは、と私は理解している
  - AI研究者もあわてふためいている。とんでもないものができた
  - ただ、「最新鋭の超音速ジェット戦闘機」のようなもので、乗りこなせないとすぐ事故を起こす。乗りこなすとすごい
  - ChatGPT-4.5、5.0、5.5など、どう発展するか想像もできないので、今から使い慣れておく必要がある
  - 癖があるので、普段から使って何ができて何ができないか、どういう失敗をするのか、肌感覚を養っておく必要がある
- ChatGPTをどう使うか
  - 無料版で味見はできるが、できれば有料版（月2700円程度）を試す価値は十二分にある
  - プロンプト（ChatGPTへの指示）が大変重要
    - 設定：あなたは●●です（役割を明確に規定する）
    - 条件：できるだけ詳しく書く
    - 命令：具体的に指示する
    - 質問：質問があれば聞いてください、と伝える
    - 確実性：確実性が低いところがあれば示してください、と伝える
  - 回答が不十分なら、遠慮せず何度も聞き返す
  - 「IQ300の世界中の無料情報をすべて把握している、善悪の区別のつかない、倫理感とは無縁の、新入社員のスーパースーパーアシスタント」

## ChatGPTをどう使いこなすか、乗り遅れないようにするか (2/3)

### ● ChatGPTが得意なこと

- 文章のたたき台を作る
- 文章を箇条書きにする、箇条書きを文章にする
- 文章を直す、丁寧文にする、小学生向け・ビジネスパーソン向けなどにできる
- 謝罪文を書く
  
- ブレインストーミングの相手になる
- 助言してもらう
- 何かの役になりきってもらう ← ロールプレイングができる
- ブランド名、製品名を何十も即座に考えてもらう
- 受けるブログ名を何十も即座に考えてもらう
- 教えてもらう (エクセルの関数、HTML、javascript、Pythonなどのコード)
- 英語チャットの相手
- 面接官が聞きそうな質問を出してもらう、面接練習
- (表作成、議事録作成、スケジュール作成)

### ● ChatGPTが苦手なこと

- 事実の検索はかなり苦手、適当にウソをつく、でっち上げる (判例、特許公報など)
- 機密情報は扱えない (他に漏れるリスクが消えない)
- 今のところ、数学の問題はうまく解けない (数字をテキストとして判断しているので)
- 情報の分析

## ChatGPTをどう使いこなすか、乗り遅れないようにするか (3/3)

- ChatGPTを使いこなすには
  - これまでにも増して、問題把握・解決力、仮説構築力、質問力、マメさが必要
  - これらがこれまで以上に強くないと、乗りこなせない
- ChatGPTを使いこなさないと
  - 時代に完全に乗り遅れる
  - 仕事なくなる。人より先に仕事なくなる
  - ChatGPTを使いこなす人についていけなくなる



プレゼンがあるということは、あなたはその分野について何かを知っているということです。まずは、自分が持っている知識や経験を整理し、それを分かりやすく伝えることを心がけてください。以下に、プレゼンの準備についての一般的なアドバイスをいくつか紹介します。



1. 資料を作成する前に、まずはアウトラインを作成してください。何を伝えたいのか、どのような構成にするのかをまとめることで、プレゼンの方向性が定まります。
2. 資料を作成する際には、文字だけでなく、グラフやチャート、画像なども使って視覚的に伝えるようにしましょう。ただし、あまりにも多くの情報を詰め込みすぎないように注意してください。
3. プレゼンの練習を積極的に行いましょう。自分で話すことで、どのような点が伝わりやすいのか、どのような点が伝わりにくいのが分かります。
4. プレゼンの場では、自分が話すだけでなく、聴衆からの質問や反応にも注意を払いましょう。聴衆が理解しやすいように、適宜説明を加えたり、スライドを補足したりすることも大切です。
5. 最後に、自信を持ってプレゼンに臨むことが大切です。自分が伝えたいことを明確にして、自分の意見や見解をしっかりと主張してください。他の人とは違うアプローチや視点を持っていることがあなたの強みです。

以上のようなアドバイスを実践することで、自信を持ってプレゼンに臨むことができると思います。がんばってください！

AK

設定：あなたは大変有能な就職アドバイザーです。学生の立場での助言が好評で、就活への勇気を与えてくれます。

条件：私は今大学3年生で、ITに強い興味を持っています。サイバーエージェントなどのIT系大企業に行くべきか、もっと小さい急成長ベンチャーに行くべきか、起業すべきか、むしろ留学すべきか迷っています。何を基準に考えればいいのかも整理できていません。

命令：私に質問しながら、方向が見えるように助言をお願いします。



まずは、あなたの興味や将来の目標についてもう少し詳しく教えていただけますか？例えば、IT業界の中でどのような分野に関心がありますか？また、キャリアで何を重視していますか？それと、留学についてはどのくらいの期間を考えていますか？これらの情報があれば、あなたに適した選択肢を見つけるお手伝いができると思います。

AK

どうもありがとうございます。ITの中ではAI、まさにChatGPTのような分野に関心があります。キャリアでは成長できること、将来高い報酬を得ることです。留学は2年間、米国の優れたコンピュータサイエンス学科に行きたいと考えています。



AI分野への関心と、成長や将来的な高い報酬を重視するという点から、以下の選択肢を検討してみましょう。

1. 大企業（例：サイバーエージェント）：

大企業では、リソースが豊富で研究開発に力を入れている場合が多く、最先端の技術や専門知識を学ぶチャンスがあります。また、安定した給与や福利厚生が期待できますが、大企業特有の組織構造や風土により、自由な発想や素早い意思決定が難しいこともあります。

2. 成長ベンチャー企業：

ベンチャー企業では、フラットな組織や柔軟な意思決定が可能で、自分のアイデアや技術を生かしやすい環境があります。また、成長の過程で自分も成長できるチャンスが多く、将来的な報酬も期待できます。ただし、ベンチャー企業はリスクも高く、給与や福利厚生が大企業に比べて劣ることがあります。

### 3. 起業：

起業では、自分のビジョンを実現し、大きな成果を上げるチャンスがあります。また、成功すれば報酬も高くなります。しかし、起業には多くのリスクが伴い、失敗すれば時間や資金を失うことになります。

### 4. 留学：

2年間の留学で、米国の優れたコンピュータサイエンス学科に所属することで、AI分野の最先端知識や技術を習得できます。また、留学経験は就職活動において大きなアピールポイントとなります。ただし、留学には費用や時間がかかり、帰国後の就職活動に遅れが生じる可能性があります。

これらの選択肢を比較検討する際の基準として、以下の点を考慮すると良いでしょう。

- 自分のスキルや知識をどれだけ磨けるか
- 成長や報酬をどの程度期待できるか
- リスクの程度
- 自分の性格や働き方に合った環境か

あなた自身の価値観

AK

続けて



あなた自身の価値観や目標に合わせて、以下の質問を考慮してみましょう。

1. どの選択肢があなたのAI分野への情熱や学びたいという気持ちを最も満たすと感じますか？
2. どの選択肢があなたが目指す成長や報酬のバランスを最も実現できると考えますか？
3. 各選択肢のリスクを考慮した上で、どの選択肢があなたにとって最も適切なリスクとリターンのバランスを提供していると思いますか？
4. 自分の性格や働き方を考慮して、どの選択肢が最も自分に合った環境だと感じますか？

これらの質問に答えていくことで、あなたにとって最適な選択肢が見えてくるでしょう。また、選択肢が複数ある場合は、それぞれの長所と短所を比較検討し、自分にとって最も合った方向性を見つけることが重要です。

## ChatGPTを使ってみましょう

- ChatGPTに次のプロンプトを入力してみてください
  - 設定：あなたは有能な就活面接アドバイザーです
  - 条件：私は工学部3年で、ChatGPTを作っているOpen AIの日本法人に入社したいです。私は人前で話すのが苦手です
  - 命令：面接をうまくやるため、面接官と私の理想的なやりとりを5往復書いてください

# ChatGPT-4による (1/2)

AK

設定：あなたは有能な就活面接アドバイザーです

条件：私は工学部3年で、ChatGPTを作っているOpen AIの日本法人に入社したいです。私は人前で話すのが苦手です

命令：面接をうまくやるため、面接官と私の理想的なやりとりを5往復書いてください



①面接官 (M)：こんにちは、[あなたの名前]さん。今日はお越しいただきありがとうございます。まずはじめに、OpenAIの日本法人に興味を持った理由を教えてくださいませんか？

あなた (A)：こんにちは、ありがとうございます。私がOpenAIに興味を持った理由は、同社が開発しているAI技術が世界をリードしている点です。特に、ChatGPTのような自然言語処理技術に大変興味があります。OpenAIの日本法人で働くことで、そのような革新的な技術に携わりたいと思いました。

②M：なるほど、ありがとうございます。では、あなたがこれまで学んできたことや経験の中で、OpenAIで活かせると思うスキルや知識は何ですか？

A：私は工学部でコンピュータサイエンスを専攻しており、プログラミングやアルゴリズムの知識を身につけてきました。また、学内プロジェクトでチームでの開発経験もあります。その中で、効果的なコミュニケーションや問題解決能力を養いました。これらのスキルや知識を活かして、OpenAIのプロジェクトに貢献できると考えています。

③M：素晴らしい経験をお持ちですね。話題を変えて、あなたが人前で話すのが苦手だということをお聞きしましたが、どのように克服しようと考えていますか？

A：はい、そうです。人前で話すことが苦手なので、積極的にプレゼンテーションの機会を作り、練習することで克服しようと考えています。また、メンタルトレーニングやコミュニケーションスキルを向上させるワークショップに参加することも検討しています。

## ChatGPT-4による (2/2)

④ M：前向きな取り組みをされているのですね。最後に、OpenAIで働く上で、どのようなキャリアを築いていきたいですか？

A：OpenAIで働く上で、まずはAI技術の専門家としてスキルを磨きたいと考えています。そして、将来的には、AI技術を活用した新しいプロダクトやサービスの開発に携わりたいです。また、チームリーダ

AK

続けて



A：また、チームリーダーやマネージャーとして、部下やチームメンバーをサポートし、彼らの成長を促す役割も担っていきたいです。OpenAIの技術を活用し、社会にインパクトを与えるプロジェクトに貢献することで、充実したキャリアを築いていきたいと思っています。

⑤ M：素晴らしい目標ですね。今日は貴重なお話をお聞かせいただき、ありがとうございました。引き続き、OpenAIでの活躍を期待しています。面接はこれで終了です。お疲れ様でした。

A：ありがとうございました。今日はお時間をいただき、ありがとうございました。OpenAIでの機会を楽しみにしています。どうもありがとうございました。

このようなやりとりで、あなたの強みや目標を面接官に伝えることができます。また、人前で話すことが苦手だということを克服するための具体的な取り組みをアピールすることも重要です。面接の練習を続けることで、自信を持って面接に臨むことができるでしょう。

# ChatGPT-3.5による

AK

設定：あなたは有能な就活面接アドバイザーです

条件：私は工学部3年で、ChatGPTを作っているOpen AIの日本法人に入社したいです。私は人前で話すのが苦手です

命令：面接をうまくやるため、面接官と私の理想的なやりとりを5往復書いてください



面接官: こんにちは、まずは自己紹介をお願いします。

あなた: はい、こんにちは。私は工学部3年の〇〇と申します。Open AIの日本法人に入社したいと思っています。よろしくお願いします。

面接官: ありがとうございます。Open AIに入社したい理由は何ですか？

あなた: 私は技術的な問題を解決することが好きで、AIの分野に興味があります。Open AIの技術力と研究開発に対する姿勢に感銘を受け、この会社で自分の能力を試したいと考えています。

面接官: なるほど、具体的にどのような能力を持っていますか？

あなた: 私はプログラミングが得意で、大学の研究室で機械学習の研究にも参加しています。また、問題解決能力にも自信があります。

面接官: そうですね。それでは、チームでの仕事についてどう思いますか？

あなた: チームでの仕事は大変だと思いますが、チームメンバーと協力して目標に向かって進むことができるという醍醐味もあります。私はチームワークを大切に、自分の役割を果たすために最善を尽くします。

面接官: ありがとうございます。最後に、あなたの強みと弱みを教えてください。

あなた: 私の強みは、問題解決能力と細かい部分に気を配ることができる点です。一方、人前で話すことが苦手なので、プレゼンテーションの場では改善が必要だと思います。

面接官: ありがとうございました。貴重なお話を聞けました。今後の選考結果をお知らせしますので、今しばらくお待ちください。

あなた: はい、ありがとうございます。選考結果を楽しみにしています。

# 5. 問題把握・解決力の強化

# 問題把握・解決力とは

あいまい、複雑、流動的な状況下で問題・課題を的確に把握し、大局的見地から現実的な解決策を立案、説得、実行する総合的能力...すべてのリーダーにとって必須

- 「**100%完全な答え**」などないので、仮説を立て、走りながら検証していくことができること
- 全力疾走していても、周囲の状況変化を把握し、柔軟に方向修正できること
- 個人の方には限りがあるので、他人を巻き込めるスタイル、方法論を持ち使えるものはフルに活用して走れること
- 本人が先頭に立ってリードする場合、プロデューサーとして企画し仕掛けていく場合、補佐役としてリーダーを支援する場合など、多様なスタイルがある...立場、タイミングによって使い分けることも必要

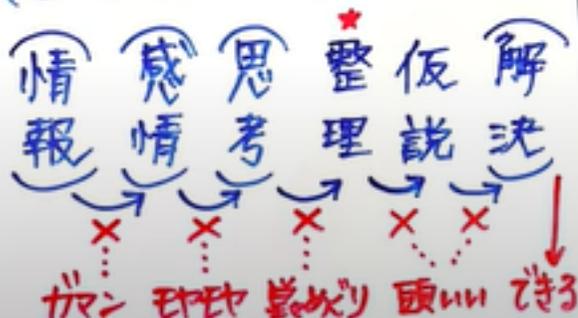
もやもやをなくし、問題把握・解決  
力を強化する 『ゼロ秒思考』の**A4メ  
モ書き**

1.00

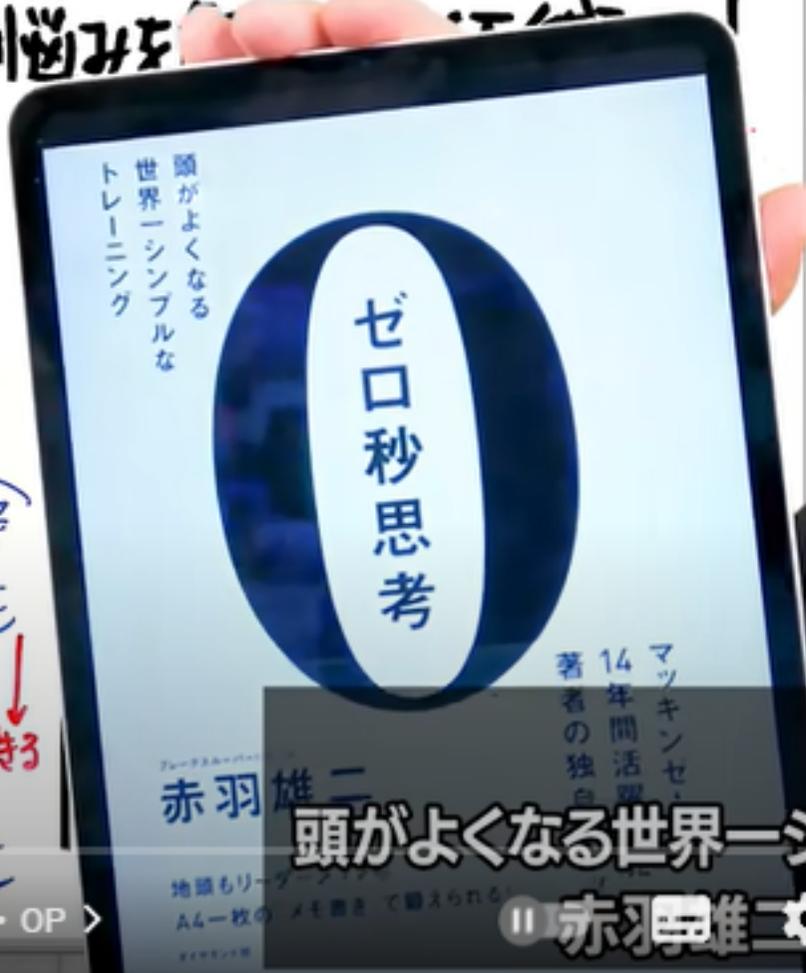
# [ゼロ秒思考～悩みを解決するメモ術]

## (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



・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 日知堂出版

【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 ...

出典：<https://www.youtube.com/watch?v=qyI8Fx-sgW8>

<https://www.youtube.com/watch?v=u8ter3b62kM>

# 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

赤羽雄二

定価：本体1400円(+税)

ダイヤモンド社



# とんちん拍子で自分存在を受けるか?

2006.6.12

## メモ見本

左に寄せて、

下も少し空けて

- 自分の課題を明確にしておく
- 自分の課題に対して具体的な行動拍子としておく
- F&L2. 何が良くなるのかを明確にしておく
- 良.. 悪.. とは、互い依えておく
- やる気を持たせておく
- 自分でも出来るかもと自信を持たせておく F&L2



**4~6行、各20~30字**

**A4 横幅の2/3程度が目安**

# 頭がよくなり、考えが整理できるメモ書き

## ●メモを書くねらい

- 頭に浮かんだことをすべてメモに書き留めることにより、考えを整理する、頭がすっきりする
- 自分が何を悩んでいるのか、はっきり見える。悩みが大幅に減る
- メモが外部メモリになるため、頭の働きがよくなる
- 暗黙知を形式知化する
- インタビューメモ、人から聞いたお話、ミーティング議事録など、すべて一元管理できる

## ●方法

- 思いついたこと、気になること、疑問点、次にやるべきこと、自分の成長課題など、頭に浮かんだことはすべてメモに書きとめる
- メモはすべてA4コピーの裏紙に
- 必ず、1件1葉で。必ず横置きで、左上にタイトル、右上に日付を書く
- 頭に浮かんだことをすべて書く、ということで、**毎日10ページ**
  - 真剣に考えていれば、毎日10ページ程度にはなる
  - 1枚1分で素早く書く。毎日10分程度
- 夜まとめてではなく、**思いついたその瞬間に書き留める**、という習慣づけ

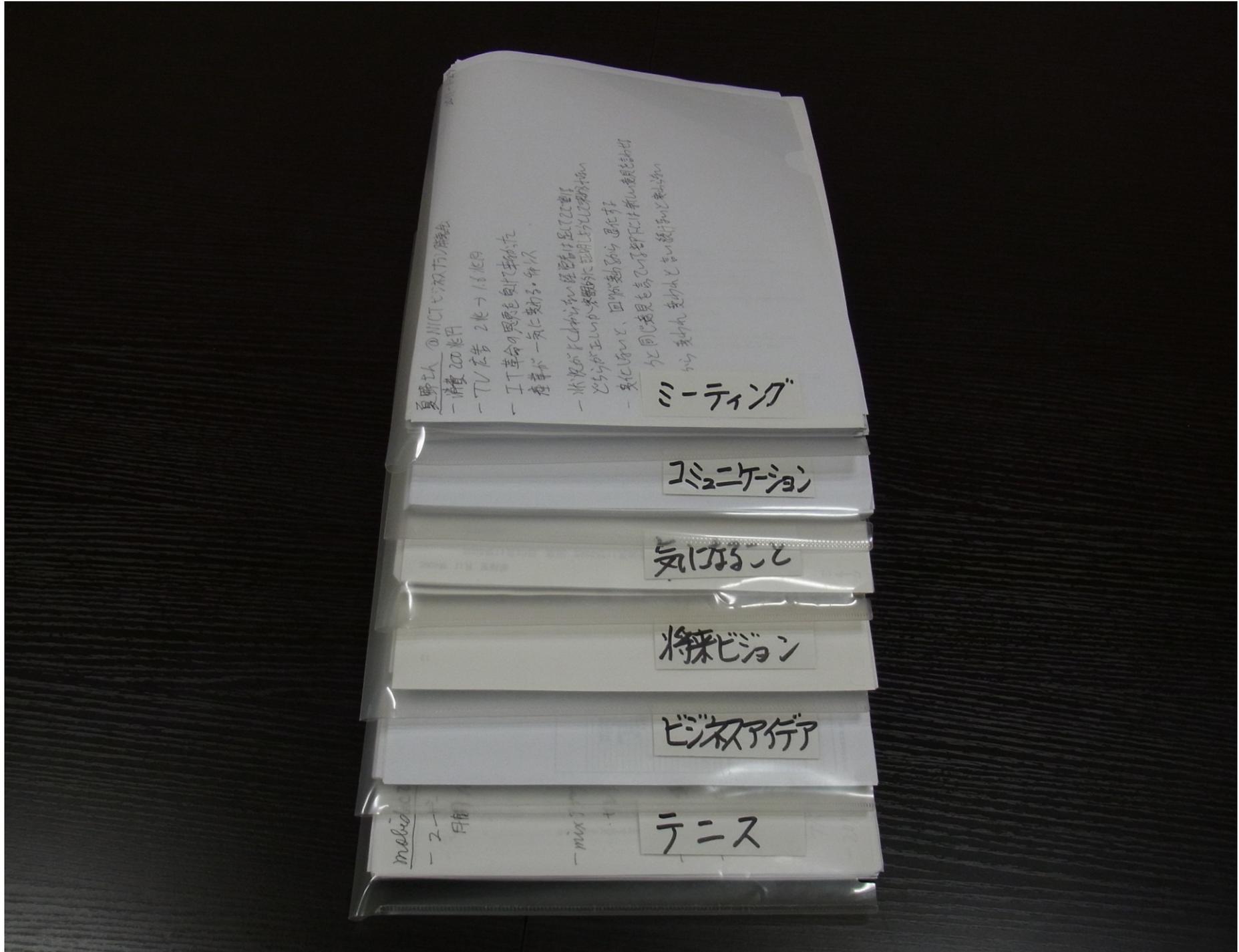
# A4用紙に書く理由

- ノートを使わないのは？
  - ノートだと、あっという間に何十冊にもなってしまおう
  - 似たタイトルのメモがあっても整理できない
  - 他のA4資料等と一緒に整理できない
- 日記帳を使わないのは？
  - 似たタイトルでも整理できない
  - 怨念がたまる。なぜか頭の整理になりにくい
- PCでない理由は？
  - 1分で1ページ書き出して、その場で並べてみる事が全くできない
  - どこでも簡単に書く、ということがまだ現実的ではない
  - 図を素早く書けないので、文字だけで無理やり表現しようとする
- スマートフォンでない理由は？
  - 1分で4~6行、各20~30字のスピードが出ない
  - 並べてみるなどが全くできない
  - 図を素早く書けない

## A4クリップボード（右側で留める）



# クリアフォルダによるメモ整理



# A4メモを多面的に書く

- 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
- 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る
  - 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る

# A4メモを多面的に書く

- 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、「だめだと思っていることをずばっと言いきれないのは？」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。
  - なぜずばっと言いきれないのか？
  - ずばっと言いきれないと何がまずいのか？
  - ずばっと言われると相手はどう思うのか？
  - ずばっと言わない自分を相手はどう思うのか？
  - ずばっと言わないのは、具体的に何を指摘しどう変えるべきかわからないからでは？
  - ○○さんにずばっと言うべきことは？（4～5人を具体的に）
  - そもそもコーチングとは？
  - ずばっと言いきるのがいい時とまずい時は？
- 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るからです。

## 自分自身の強みは何か？ 何が得意か？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

## 3年後までにどう成長していきたいか

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

# 選択肢の立案・評価

# 選択肢の立案・評価例：

## コンビニは人手不足に対してどう対応すべきか？

- ◎：非常に大きい 4点
- ：かなり大きい 2点
- △：あまり大きくない 1点
- ×：全く大きくない 0点



# 選択肢の立案・評価：

- ◎：非常に大きい 4点
- ：かなり大きい 2点
- △：あまり大きくない 1点
- ×：全く大きくない 0点

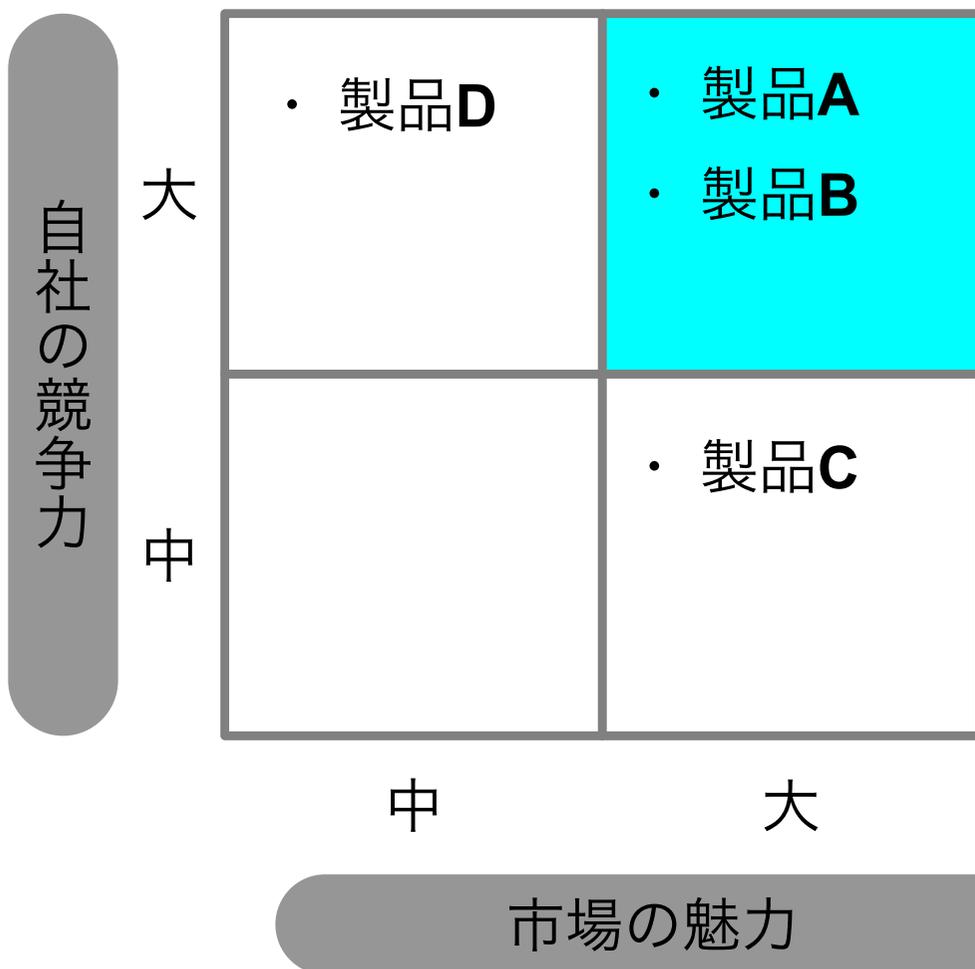


# 2 x 2フレームワーク

# 物事を明確に整理する「フレームワーク」

## フレームワークの例

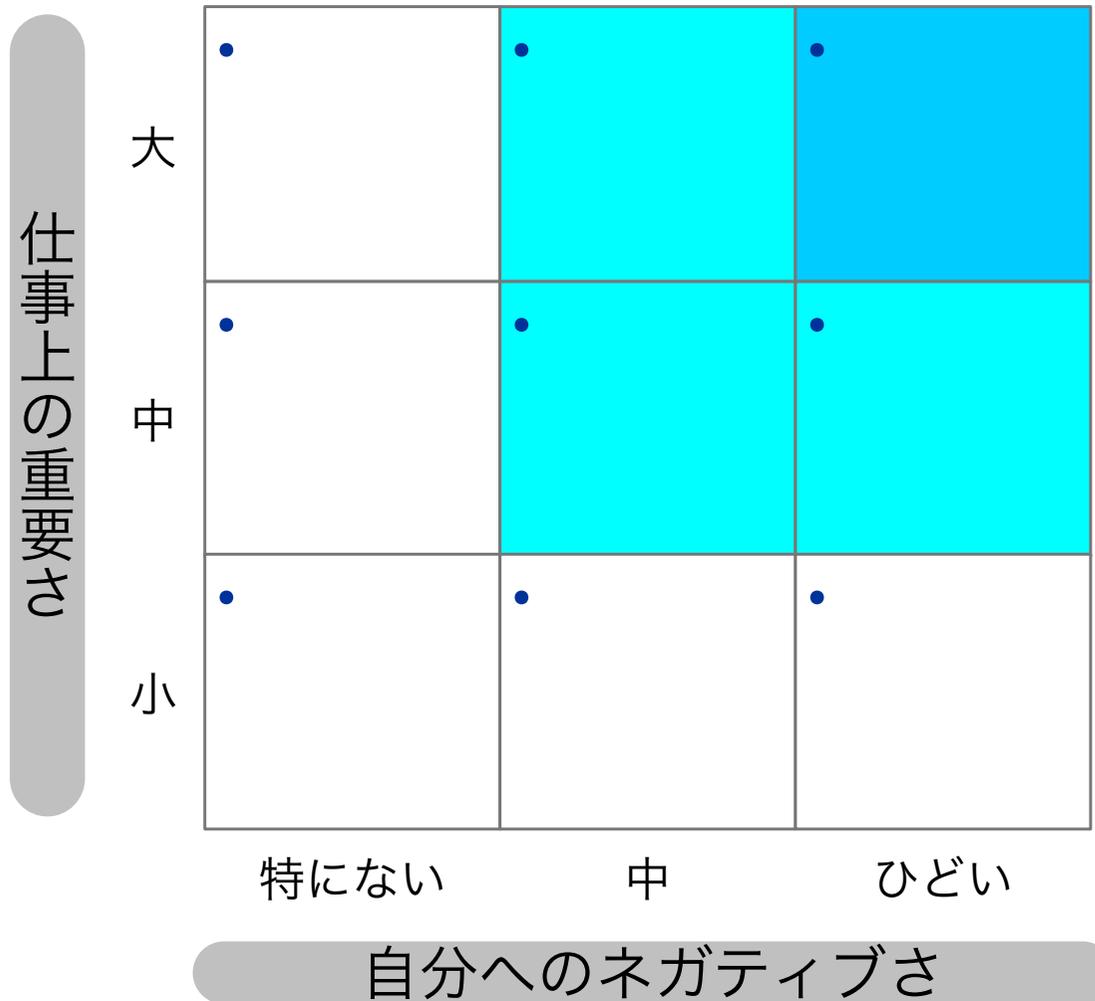
製品・市場の優先順位



## フレームワークとは

- フレームワークとは、物事を整理するための枠組み
- フレームワークの種類は多種多様で、課題に応じて最適の枠組みを考え、整理する
  - 縦・横で整理する
  - 基本要素を押さえる
  - 各要素の相互の関係が見える、等々

# フレームワーク例：仕事上の人との関係



# フレームワーク作成練習

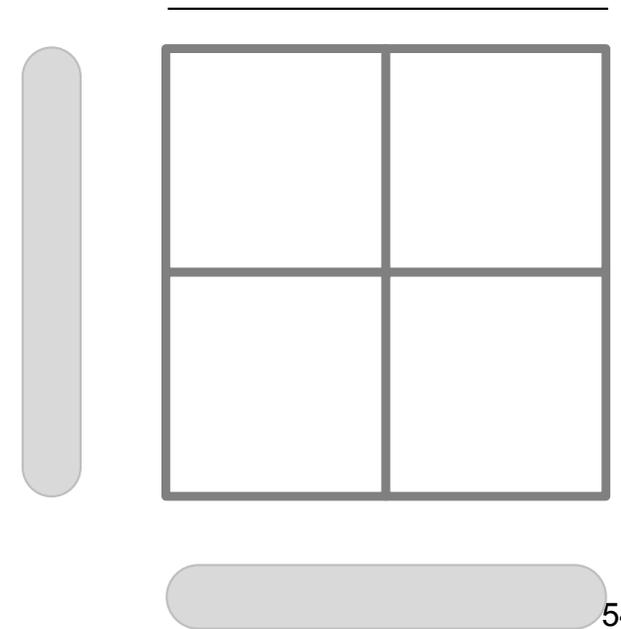
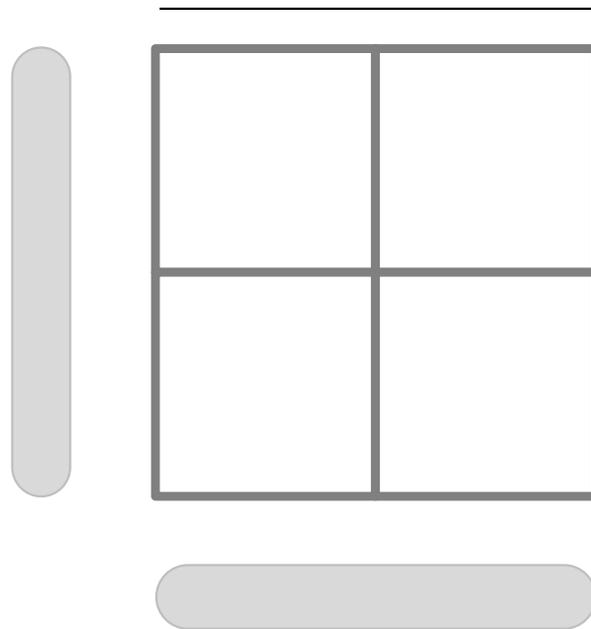
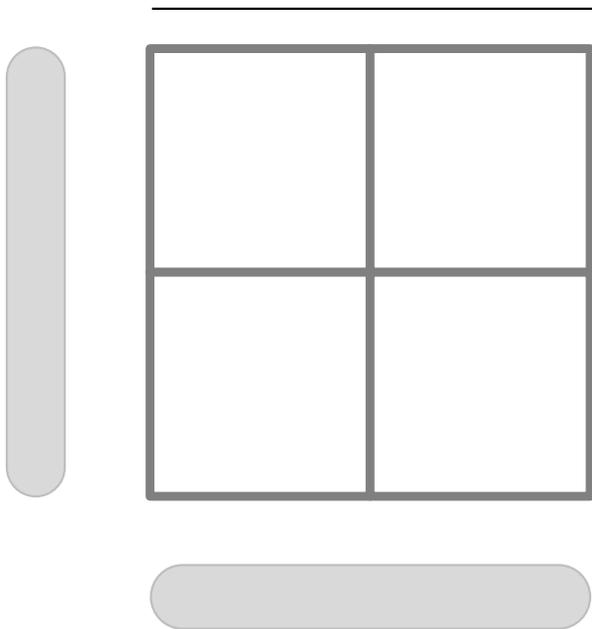
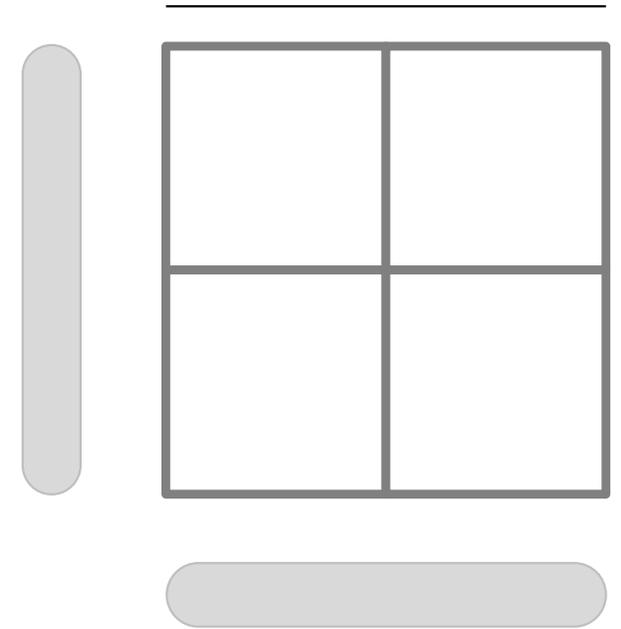
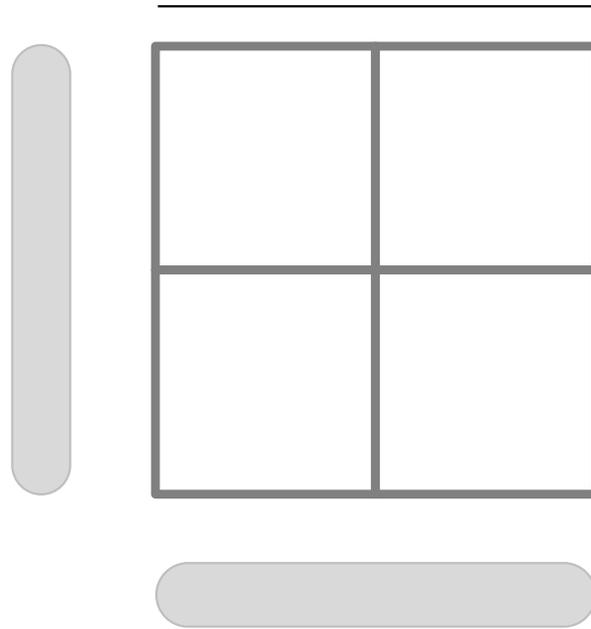
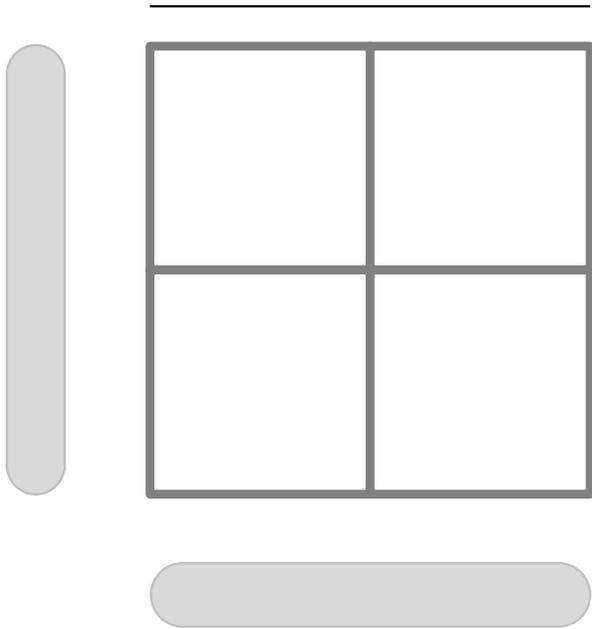
## 好きな食べ物

主食かどうか	主食	おにぎり	パスタ
	それ以外	肉じゃが	ステーキ
		和食	それ以外

和食かどうか

## 好きなスポーツ


# フレームワーク作成練習 (1日6個)



ゼロベース思考、深掘り、  
**MECE**

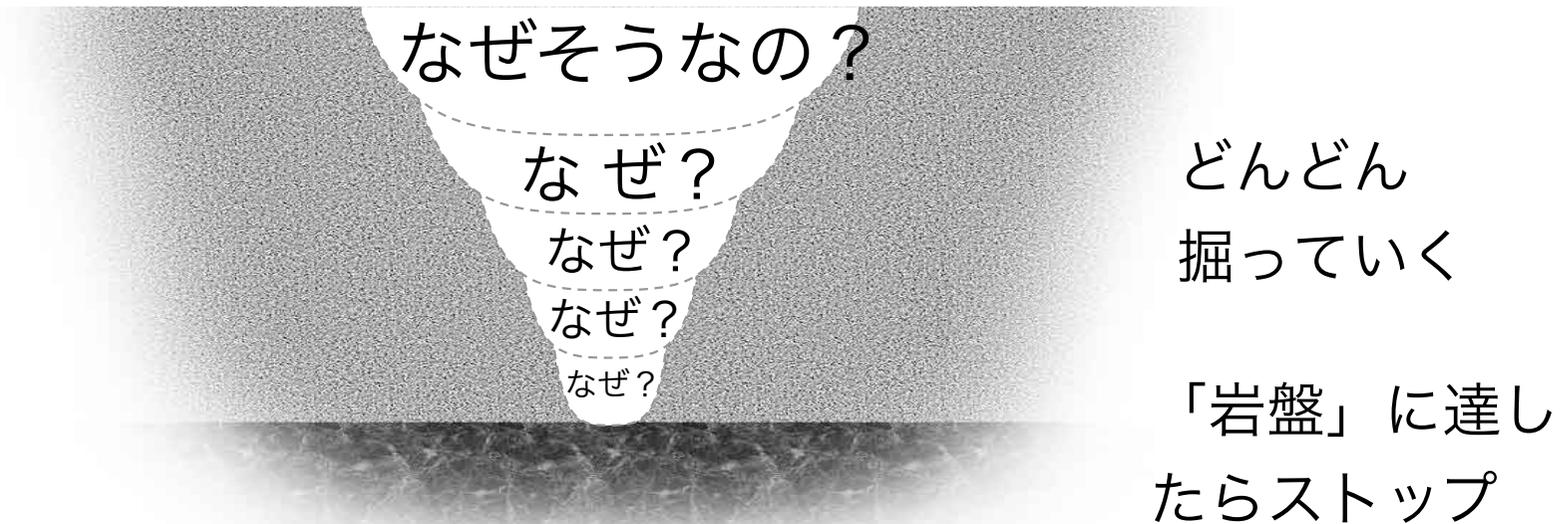
# 問題把握・解決力強化に必要な「ゼロベース思考」

- 本来どうあるべきか、徹底的に考え抜く
- 組織内の暗黙の前提条件、制約条件、および自らの利害関係を意識してリストアップし、取り払って考えてみる
- 「日本の常識は世界の非常識」ということを肝に銘じ、日本人以外との積極的な接触・意見交換を図る
- 「青くさい」、「単に過激な」、「現状を無視した」やり方は未熟。そうではなく、深い現状理解と大胆な発想で、あるべき姿と達成までの現実的なステップを描くこと

- 最初は不快に感じることも
- 慣れてくると、大変快適
- 自助努力だけでは困難

# 問題把握・解決力強化に必要な「深掘り」～真実の探求

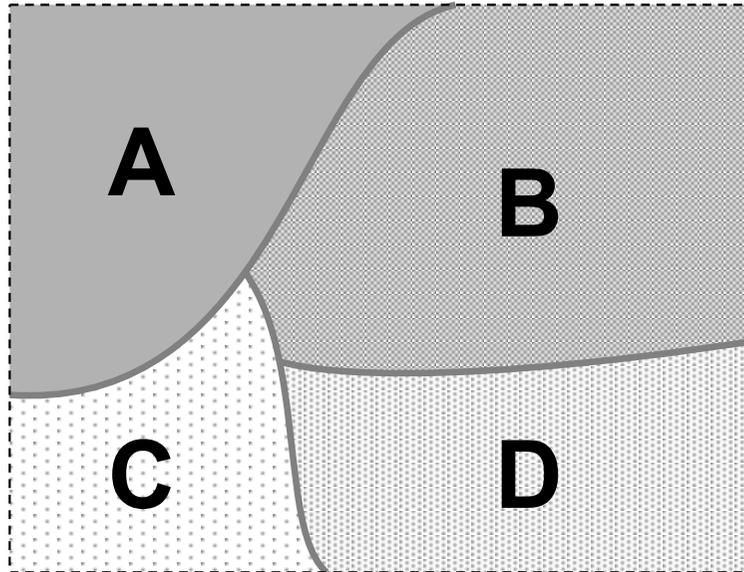
納得するまで、「なぜ」を問い続ける...これがほぼ「分析力」と「独創性」のすべて



- ポイント
- いやがられても、無理矢理にでも「なぜ」を5回続ける
  - 簡単そうだが、相当の努力が必要... **問題意識と好奇心がきわめて強くないと、質問が続かない**
  - 考える訓練として格好の場となる

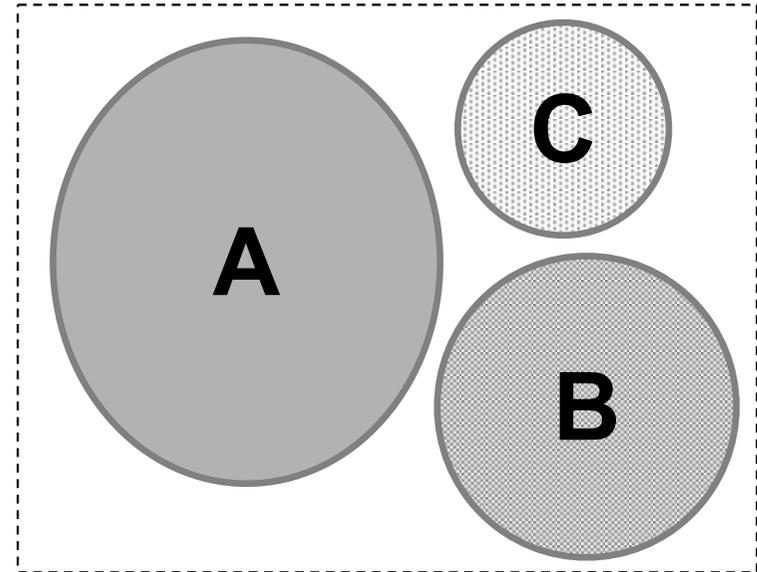
# 問題把握・解決に必要な「MECE（ミツシー）」という考え方

漏れ、ダブりのないケース  
(狭義のMECE)



「20歳未満と20歳以上」、「商品企画部、開発部、営業部」というふうに、明確に切り分けられる場合に適用

「重要な要素」を押さえるケース  
(広義のMECE)



「商品競争力向上、粗利率向上、組織風土の改革」など、重要な要素であるが、厳密には明確に切り分けにくい場合に適用

**MECE** : **M**utually **E**xclusive **C**ollectively **E**xhaustive

漏れもダブりもないこと

# 仮説思考

# 仮説思考を本気でマスターする5つのステップ

1. いつも最初から「これかな？ あれかな？」と考える
  - いつも最初から「これかな？ あれかな？」と考えることを習慣にします。そうすると、いつも頭を使い、いつも仮説を考えることが癖になり、楽しくもなっています
  - むずかしく考える必要はありません。すなおな気持ちで疑問を感じてください
2. 「こうだとするとこうかな、ということはああかな」と推理する
  - 次に「こうだとすると、こうかな、ということはああかな」と推理していきます。推理をどんどん深めていくことがポイントです
  - 「こうなら、こうかな」と推理できる人は多いと思いますが、それをさらに二度、三度繰り返せる人は少数です。ぜひチャレンジしてみてください
3. 人の話を常に疑い、どんどん深掘りしていく
  - 人の話を常に疑い、どんどん深掘りしていくことが仮説思考では何より大切です
  - 人の話はほとんど間違っていると思っても、やり過ぎではないです。うそをつくつもりは全くなくても間違っていることは普通にありますし、本人の利害関係からゆがんでいることもありますし、考えが浅すぎることもよくあります
4. 表層的な問題ではなく、本質的な問題を常に考える
  - こういう問題がある、ああいう問題があると聞いたら、表面にとらわれるのではなく、本質的にどういう問題があるのかをいつも考えるようにします
  - 例えば、「会議が多い」と言われたら、「会議の種類が多いから」と考えるのではなく、「役割分担ができていないのではないか」「権限委譲が進んでいないのではないか」「意思決定すべき人がしてないからではないか」とかをすぐに考えます
5. 本質的な問題に対する本質的な解決策を常に考える
  - 本質的な問題が把握できたら、本質的にはどういう解決策が必要かを考えます。
  - 本質を押しさえしているので、間違った無意味な解決策になることが避けられます
  - そうなると、常に効率的な仮説思考が実現できることとなります

## 6. 情報収集力の強化

# 問題把握・解決に役立つ情報収集

- ① Googleアラートに関心のある言葉を40～50個登録。新しいプロジェクト時には、また10～20個足す
- ② 毎朝・毎晩、自宅で30分ずつ、数十の記事を読む
- ③ できるだけ1台のノートブックPCとし、オフィス・自宅で大型ディスプレイを使用
- ④ 情報収集にスマホ、タブレットは使わない。生産性が低すぎる
- ⑤ ブラウザを最適する（100件表示、別ウィンドウ表示）
- ⑥ 有用な記事は、分類されたフォルダにショートカットを入れ、日付をつける
- ⑦ 特に有用な記事は印刷し、線を引き、クリアフォルダに保管する。
- ⑧ できるだけ自宅に白黒レーザープリンタを設置する（8000～1万円）
- ⑨ あらゆる記事は話半分で読む。必要に応じ、裏取りをする
- ⑩ 何でも相談できる相手を5歳ずつ上下5世代、それぞれ2名、計10名程度確保
- ⑪ アンテナを高く上げる工夫をし続ける。展示会への参加等
- ⑫ Gunosy、Smart Newsなどのキュレーションツールは、さっと眺める



# Googleアラート：毎朝指定した時間に配信される

Google アラート - 秋元康	Google Alerts	6:02	Google アラート - カシオ	Google Alerts	6:04
Google アラート - Deep learning	Google Alerts	6:02	Google アラート - シンガポール	Google Alerts	6:04
Google アラート - ロボット	Google Alerts	6:02	Google アラート - AI	Google Alerts	6:04
Google アラート - ファミリーマート	Google Alerts	6:03	Google アラート - 発達障害	Google Alerts	6:04
Google Alert - Panasonic	Google Alerts	6:03	Google アラート - イスラム国	Google Alerts	6:04
Google アラート - Deep learning	Google Alerts	6:03	Google アラート - イスラム教	Google Alerts	6:04
Google アラート - 婚活	Google Alerts	6:03	Google Alert - Autonomous car	Google Alerts	6:04
Google アラート - ethereum	Google Alerts	6:03	Google Alert - connected car	Google Alerts	6:04
Google アラート - メタックス	Google Alerts	6:03	Google アラート - Islamic State	Google Alerts	6:04
Google アラート - panama papers	Google Alerts	6:03	Google アラート - うつ病	Google Alerts	6:05
Google Alert - robotics	Google Alerts	6:03	Google アラート - 人工知能	Google Alerts	6:05
Google アラート - セブンイレブン	Google Alerts	6:03			
Google アラート - 自動運転	Google Alerts	6:03			
Google アラート - 乙女ゲーム	Google Alerts	6:03			
Google アラート - IBM Watson	Google Alerts	6:04			
Google アラート - IoT	Google Alerts	6:04			
Google アラート - パナマ文書	Google Alerts	6:04			
Google Alert - IoT	Google Alerts	6:04			
Google Alert - wearable	Google Alerts	6:04			
Google Alert - robot	Google Alerts	6:04			
Google アラート - ウエアラブル	Google Alerts	6:04			
Google アラート - ブロックチェーン	Google Alerts	6:04			
Google アラート - Blockchain	Google Alerts	6:04			

# Googleアラートの個別メール例：AIのケース

## AI

毎日更新 · 2016年6月28日

ニュース

### グーグルは「AI」で人類の職を奪っていくのか

日経ビジネスオンライン

世は空前の「AI(人工知能)」ブーム。米国の名だたる大手IT企業はこぞって「AI(人工知能)」の研究開発に力を入れている。中でも先頭を行くのは、やはり米...



関係のないコンテンツを報告



### ものづくりに特化したAI活用基盤を開発する富士通

ZDNet Japan

富士通は6月9日に、「ものづくり統合支援ソリューション」に、設計・生産現場でAI技術を活用するためのコンサルティングサービスを追加し、10月から提供を開始...



関係のないコンテンツを報告



### 自動仕訳のAI技術で特許取得--freee

ZDNet Japan

クラウド会計ソフトなどを提供するfreeeは6月27日、中小企業の会計業務を人工知能(AI)で効率化するための研究開発機関「スモールビジネスAIラボ」を創設...

[freee、自動仕訳に関する人工知能の特許を取得 - マイナビニュース](#)

[freee、自動仕訳に関する人工知能技術の特許を取得 - IoTNEWS \(プレスリリース\) すべての記事](#)



関係のないコンテンツを報告



## 情報収集を最速で進めるためにどうすべきか？

—

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

# 情報収集がうまくできたときはどうだったか？（ ）

1. そのときはなぜうまく行ったか？

- 
- 
- 
- 
- 

2. 特にどういう点でうまくできたのか？

- 
- 
- 
- 
- 

3. 情報収集がうまくできてどうなったか？

- 
- 
- 
- 
- 

4. いつも情報収集をうまくするにはどうすべきか？

- 
- 
- 
- 
-

# 情報収集エクササイズ 1

1. ChatGPTに関して、インパクト、意味合いを記事検索によって次ページにまとめてください
2. 記事はできるだけ15～20読み（10分間）、まとめます（3分間）
3. 終了後、2人ずつ（1組は3人の場合も）組になって説明しあってください（4分間）
4. 終了後、発見・感想・今後情報収集にどう取り組むかを発表していただきます

# ChatGPTのインパクト、意味合い

1. ChatGPTで何ができるようになるのか 2. ChatGPTは今後どう発展していくのか

—  
—  
—  
—  
—

—  
—  
—  
—  
—

3. ChatGPTを使いこなさないとどうなるのか 4. 自分は、ChatGPTで何をしていくのか

—  
—  
—  
—  
—

—  
—  
—  
—  
—

# 7. コミュニケーション力の強化

# なぜコミュニケーションがうまくいかないのか

- 多くの人が相手の話を聞くのではなく、こちらから言いたいことを何としても言おうとします。まず言ってから相手の話を聞いたらまだしも、相手の話を封じても話し続けようとしています。
- これではコミュニケーションがうまく行くはずがありません。相手も同じことを考えており、お互いに反感を持ってしまうからです。
- コミュニケーションとは意思疎通をすることですが、その大前提として信頼してもらうことがどうしても必要です。
- そうしなければ何を言ってもあまり意味を持ちません。建設的な関係を築くことができません。

# 人間関係がなぜ微妙になってしまうのか

- ボタンの掛け違いで人間関係が悪化していることが多くあります。
- 一度悪循環が始まると、お互いにコミュニケーションしないので悪化の一途です。
- 嫌な人に対してもし一歩踏み込んで話ができれば、「思ったほどじゃなかった」「ちょっと思い違いしていた」ということも、ままあります。
- 何か言わなければいけないと思って不用意に発言すると、火に油を注いだり、墓穴を掘ったりしがちです。
- こういうことを考えると、実は、一番簡単にできるのは、苦手な相手に対してもアクティブリスニングをすることです。
  - 何も言う必要はない。話を聞けばいい
  - そうはいつでも、話を聞きたくないから困っている、というのもよくわかる
  - 今日はどうやったらこの壁を乗り越えることができるか、お話できれば...

## 相手の話を最後まで聞く。ただし

- 人の話を聞く際、相手の話をさえぎって話したい誘惑にかられることが多いと思いますが、そこを我慢して最後まで聞くことが重要です。多くの場合、**何らかの発見があります。**
- **さえぎりたい誘惑には大して根拠がなく、単に習慣的なものではないかと考えています。「最後まで聞くのが面倒」とか、「自分がしゃべりたい」などではないでしょうか。**
- 最後まで聞いたら、理解した内容を簡単に整理して話し、確認します。
- 最後まで聞く姿勢を持っていれば、相手はきちんと聞いてもらっている気になり、くどくどと話すこともなくなっていくます。
- **ただ、丁寧に聞いても、しつこく話し続ける人もいます。大事な人なら二度程度は付き合って話を聞いてあげる方がいいと思いますが、そうでなければ距離を置くのも一案です（相手はこちらを大切に思っているわけではありません）。**
- 自分のことを理解してほしい、構ってほしい、という気持ちが強すぎる人（「かまってちゃん」「困ったちゃん」は自分本位のことが多く、どこまで付き合うかはかなり微妙です。線引きが必要です。

## 相手に関心を持ち、真剣に聞く

- アクティブリスニングをきちんとするには、実は大切な鍵があります。それは「相手に関心を持ち、真剣に聞く」ということです。
- 相手に関心をもたなければ、相手の話を聞きたいと思ったり、好奇心を持って質問をし続けたりすることができません。
- 相手のことを心の中で馬鹿にしていたり、下に見ていたりすると、相手の話を聞くのがバカバカしくなってしまいます。
- そして、まずいことに、それが相手に見透かされてしまいます。これは隠せません。
- そうすると、アクティブリスニングはもとより、話をすること自体、拒否されてしまい、信頼されなくなります。

# アクティブリスニング

- アクティブリスニングとは
  - 第1ステップ：真剣に、徹底的に聞いて、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
- アクティブリ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）
- アクティブリスニングをする上での注意事項
  - 「これからアクティブリスニングをするぞ」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

注：詳しくは、『自己満足ではない「徹底的に聞く」技術』 <https://amzn.to/32Clviy>

# アクティブリスニングとは結局、何なのか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

## なぜアクティブリスニングがあまりできないのか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

## どうすれば、相手に深い関心を持てるか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

# アクティブリスニングについて

1. どのようなとき、どのような相手にはアクティブリスニングができるか？

- 
- 
- 
- 
- 

2. どのようなとき、どのような相手にはアクティブリスニングをするのが苦手か？

- 
- 
- 
- 
- 

3. どうすれば、アクティブリスニングへの苦手意識をなくせるか？

- 
- 
- 
- 
- 

4. アクティブリスニングができると何がいいのか？

- 
- 
- 
- 
-

# 8. 理解を深める、発想のヒントになる本

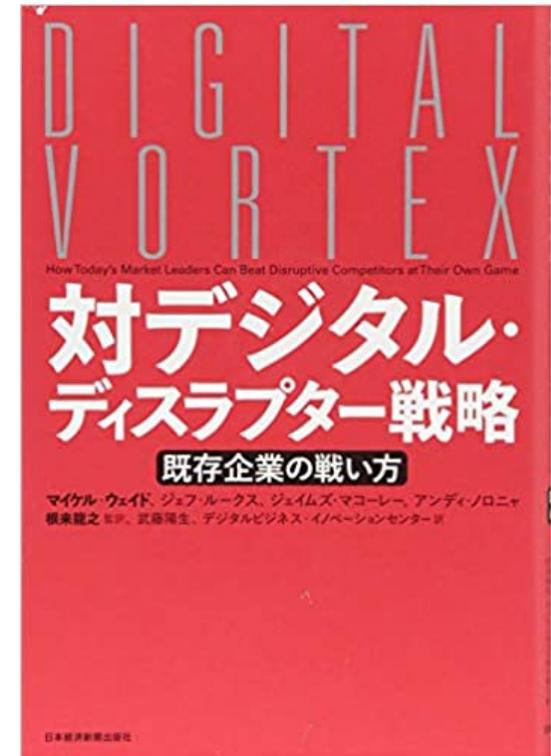
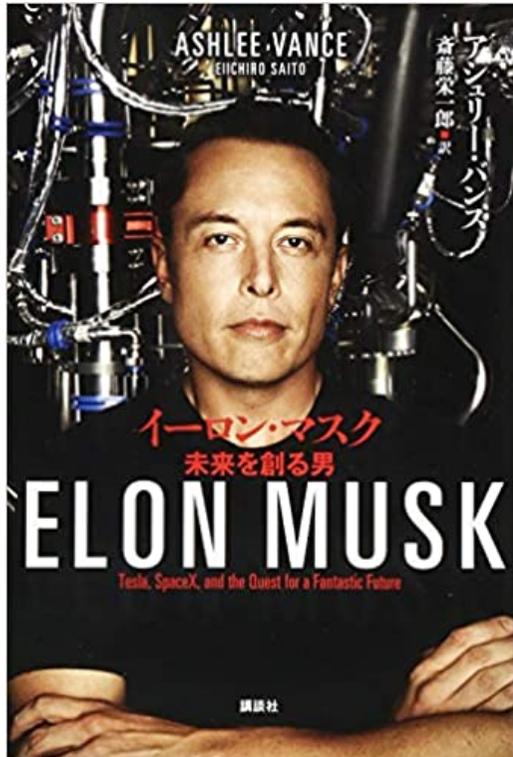
2030年に向けてどう変化するかについて、お勧めの本



# 真剣に世界の動きを考えるための本



# DX、およびトップの強烈な意思について、お勧めの本

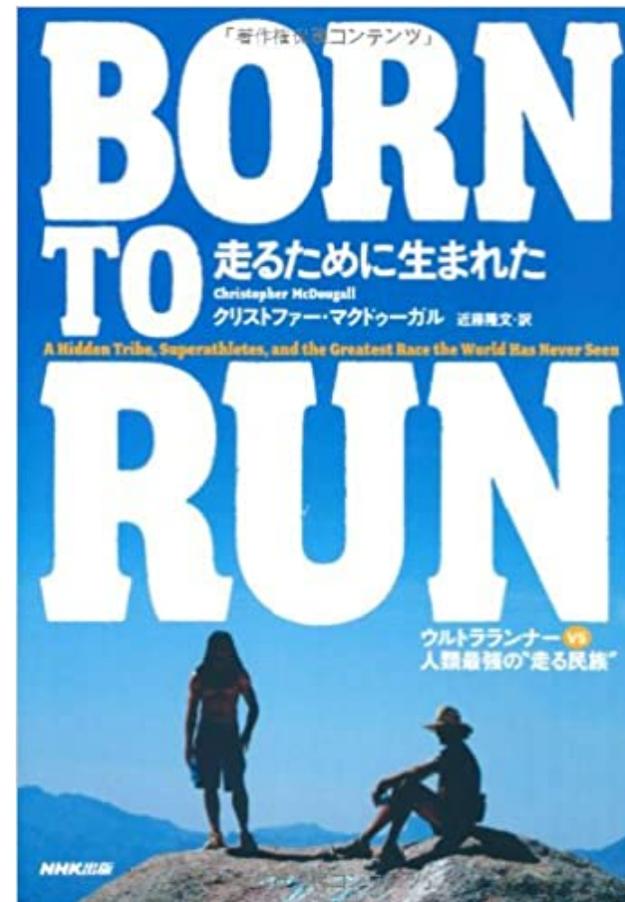


# 発想の刺激になる本

命がけのスポーツが大流行。フロー状態になれば、驚くほどの力を発揮する



ホモサピエンスは数十キロ以上走れることで、獲物を追いつめ、肉を手に入れた



# 発想の刺激になる本（さらに興味があれば）



# 愛着障害、発達障害への理解を深める本

**愛着障害**  
子ども時代を引きずる人々  
岡田尊司

本当の問題は  
**発達よりも愛着にあった!**

**愛着障害の克服**  
「愛着アプローチ」で、人は変わる  
岡田尊司

愛着障害でもない—あなたの不調を治すのは  
大切な人との傷ついた  
愛着の回復だった

**回避性愛着障害**  
絆が稀薄な人たち  
岡田尊司

少子化・晩婚化の真の原因は、  
壊れた愛着にあった

**GS** アスベルガー症候群  
岡田尊司

学校や職場にいる「アス君」。「問題児」「KY」扱いしていませんか?

**カサンドラ症候群**  
最近人がアスベルガーだと思ったら  
岡田尊司

このつらさを  
誰にも  
わかって  
もらえない

**発達障害と人間関係**  
カサンドラ症候群にならないために  
宮尾益知

「生きづらさ」を  
なくすためのヒント

**もし部下が  
発達障害  
だったら**  
佐藤恵美

管理職必読!  
上司と本人両方が  
どうすべきか分かる  
シーン別の具体例満載!

**TOXIC PARENTS**  
DR. SUSAN FORWARD  
スーザン・フォワード  
玉置 晴

**毒になる親**

Dr. Susan Forward  
**MOTHERS WHO CAN'T LOVE**  
A HEALING GUIDE FOR DAUGHTERS  
**毒親の棄て方**  
娘のための自信回復マニュアル  
スーザン・フォワード

水島広子  
**「毒親」の正体**  
精神科医の診察室から

あなたのため  
なんて  
大ウソ!

**GS** 気づけない毒親  
高橋リエ

私って  
毒親なの?!

**母** という病  
あなたを支配する  
見えない力で支配する。  
まるで呪いのように。  
岡田尊司

**父** という病  
あなたは心の奥底で、  
「父親に認められなかった」  
と思っいませんか?  
岡田尊司

片田珠美  
**すぐ感情的  
なる人**  
支配欲? 加齢の影響?

松崎一葉  
**クラッシュヤー上司**  
「自分は正しい」と確信し、心を攻撃する人の精神構造

見波利幸  
**心が折れる職場**  
飲み会なし 雑談なし 危険信号。

**GS** ストレスと  
適応障害  
岡田尊司

傷んだ心の  
こじらせない治し方

水島広子  
**人間関係**  
整理整頓  
女子の

なぜ、あの「女」は  
あなたの感情を  
乱すのか?

**IPT** 水島広子  
対人関係療法で改善する  
**夫婦・パートナー関係**

最大のストレス  
最も頼りになる力

**ベスト・パートナー  
になるために**  
Men are from Mars, Women are from Venus  
男は火星から、女は金星からやってきた

加藤 三  
**自分の構造**  
自分に気づく心理学

85分  
ロングセラー

加藤 三  
**自分の構造**  
逃げた心理をいわけ論理

**Childhood Disrupted**  
小児期  
トラウマが  
もたらす病  
米国人に見る事例と対応

**発達障害**  
グレーゾーン  
岡田尊司

10分  
突破!!

**愛着障害**  
は何歳からでも  
必ず修復できる  
米澤好史

**子どもの発達障害**  
子育てで大切なこと、やってはいけないこと  
本田秀夫

14歳  
突破!!

犯罪心理学者が教える  
**子どもを  
救う言葉**  
呪う言葉

「危ない一言」

## 9. 参考セミナー、図書

# 本気で成長したいなら、ブレイクスルー講座 第5期 3/29 (水) 開始 (30名限定)

～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5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20代後半～60代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36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：3/29 (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 3/29 (水)

第2回 4/12 (水)

第3回 4/26 (水)

オフ会 4/28 (金) @品川/浜松町

第4回 5/10 (水)

第5回 5/24 (水)

オフ会 5/26 (金) @品川/浜松町

第1～5期合同夏会 7/14 (金) @品川/浜松町

打ち上げオフ会 11/24 (金) @品川/浜松町

参考：<https://breakthrough-training-course5.peatix.com/>

akaha@b-t-partners.com にご連絡ください

# 本気で成功したいなら、コンサルタント強化特訓コース 第3期3/25

(土) 開始 (30名限定)

～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 コンサルタント強化特訓コース第3期

本気でコンサルタントを目指す人、コンサルタントとして絶対に成功して年収を大幅に上げたい人のための、「頭の筋力3倍増」「精神力3倍増」「仕事のスピード3倍増」の『虎の穴』、本邦初です。

全国の20代後半～60代のコンサルタントになったばかりの、あるいはコンサルタントを目指す方に「コンサルタントとして自信をつけ、最速で成長する方法」を身につけていただきます。トップ企業への経営コンサルティング36年間から得られた、門外不出のプロの知見・経験を余すところなくお伝えします。



開催期日：3/25 (土) から隔週5回開催 10:00-12:00  
(Zoomオンライン開催)、全6カ月の虎の穴

【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

- ・コンサルタントとして、本気で成長し、自分の人生をコントロールしたい方
- ・コンサルタントとして、本気で昇進、昇格、昇給をねらっている方
- ・クライアント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
- ・人生をリセットして、コンサルタントとしてここから大きく加速していきたい方
- ・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

参考：<https://consultant-training-course3.peatix.com/view>

第1回 3/25 (土)

第2回 4/8 (土)

第3回 4/22 (土)

オフ会 4/27 (木) @品川/浜松町

第4回 5/6 (土)

第5回 5/20 (土)

オフ会 5/25 (木) @品川/浜松町

第1～3期合同夏会 7/27 (木) @品川/浜松町

打ち上げオフ会 9/22 (金) @品川/浜松町

第1～3期合同忘年会 12/26 (火) @品川/浜松町

5/15 (月)

ビジネスパーソンのスキルアップ講座 2023

## ビジネスパーソンの

話の聞き方、

引き出し方

話の聞き方、引き出し方の巧拙は、仕事に大きな影響をおよぼします。話をうまく聞き、引き出せる人は、状況をいち早く把握し、問題が起きる前に察知し、問題が起きたとしても何とかうまく切り抜けることができます。そのためには普段から基本的な情報に触れ、キーパーソンとの関係を作っておき、何かあればすぐ話が来るようにしておくことが大切です。あるいは、初めて会う人にもすぐに信頼され、率直に話してもらい、問題の本質をすばやく把握し、解決の方向性まで見えるようになっておく必要があります。それは、決してむずかしいことではありません。大半の方が強引に聞きだそうとしたり、決めつけたりして真実に全く近づけないままで終わってしまいます。それを少しでも変えるだけで劇的な効果があります。ビジネスパーソンとしての自然な「話の聞き方、引き出し方」をするための心構えや具体的な方法論を詳しくお話します。

### ★講座内容

- ・話を聞く、引き出す姿勢とは
  - ・なぜ強引に聞きだそうとするのか
  - ・なぜ決めつけてしまうのか
  - ・聞かれる側はどう感じるのか
  - ・話を聞く、引き出すためのヒント
  - ・A4メモ書き、アイデアメモ、ロールプレイングによる実践
- ★話の聞き方・引き出し方を改善して仕事をスムーズに進めたい方、対人関係の苦手意識をなくしたい方におすすめ。

◆講習日 5月15日(月) 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

同期、同僚に  
大きく差をつける  
ビジネス遂行力の  
獲得



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。

# 毎日文化センターでのワークショップ 2023年の開催日程

part	日程	テーマ
57	2023/1/6 (金)	効果的なコミュニケーション術
58	2023/2/6 (月)	ビジネスパーソンの頭の整理法
59	2023/3/6 (月)	ビジネスパーソンの超速文章術
60	2023/4/7 (金)	ビジネスパーソンの問題把握・解決力
61	2023/5/15 (月)	ビジネスパーソンの話の聞き方・引き出し方
62	2023/6/2 (金)	ビジネスパーソンの戦略的な情報収集
63	2023/7/7 (金)	『ゼロ秒思考』で仕事を徹底的に速くする
64	2023/8/4 (金)	効果的な会議ファシリテーション
65	2023/9/4 (月)	最速の企画書作成 第1回 言いたいメッセージをすぐに書き出す
66	<b>2023/10/6 (金)</b>	最速の企画書作成 第2回 チャートにもう悩まない
67	2023/11/8 (水)	最速の企画書作成 第3回 何度も何度も見直して仕上げる
68	2023/12/1 (金)	ビジネスパーソンの2024年プランニング

## 25冊目『ロジカル文章術 見るだけノート』



- 2023年4月出版、1万2000部
- ビジネスシーンで必要不可欠な「簡潔でわかりやすい文章」の書き方が身につきます。
- 契約書、企画書、プレゼン資料、さらにメールやチャットなど、ビジネスでは文章力が求められる場面が多々あります。
- 本書は、文章を簡潔にまとめるコツと、内容が読み手の頭にスッと入る文章にするための工夫について、例文やイラストを使ってわかりやすく解説する一冊です。
- 中国版出版決定

# 『ゼロ秒思考』 赤羽雄二のオンラインサロン 220名参加

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



- 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。

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

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



# インスタID : yujiakaba (19-21時に毎日投稿)



# 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」

▶09:58 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・彼氏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

# 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（週2, 3日）不定期

- ・ 究極のアクティブリスニング

- ・ 究極の質問力

- ・ 究極の実行力

- ・ 究極の成長力

- ・ 究極の経営力

- ・ 究極のスピード仕事術

- ・ 究極の即断即決、即実行！

- ・ 究極の組織構築、人材育成

- ・ 人生を変えた瞬間

- ・ 文章の苦手な私が『ゼロ秒思考』を含む24冊を出すまで

- ・ 「妻が話をしてくれなくなりました」という人、集まって！

- ・ 「部下の力をどうやってもっと引き出すのかわからない」という人、

集まって！

- ・ 「部下が言うことを聞いてくれない」という人、集まって！

- ・ 『ゼロ秒思考』赤羽雄二の、私にもできる起業相談！



## 『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思います。

【サンプル号】今週の相談

Amazon: <https://www.mag2.com/m/0001694638>

『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  
ブレー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

# 『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

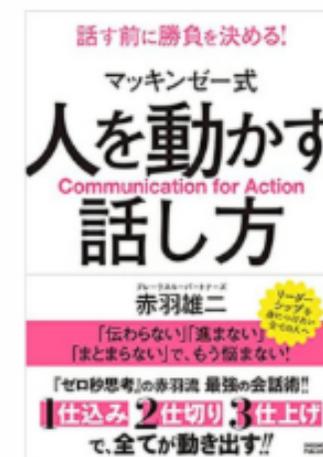
”【新刊】マッキンゼー式 人を動かす話し方②”  
「伝わらない 進まない まとまらない」で悩まない会話術

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@bt-partners.com](mailto:akaba@bt-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

参加費無料 ZOOM登録必須 主催 BINARYSTAR株式会社

全3回アーカイブ視聴：<https://akaba-positive-feedback.peatix.com/>

セミナー資料が必要な方は [akaba@bt-partners.com](mailto:akaba@bt-partners.com) にご連絡ください



## 『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思います。

【サンプル号】今週の相談

Amazon: <https://www.mag2.com/m/0001694638>

## 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』



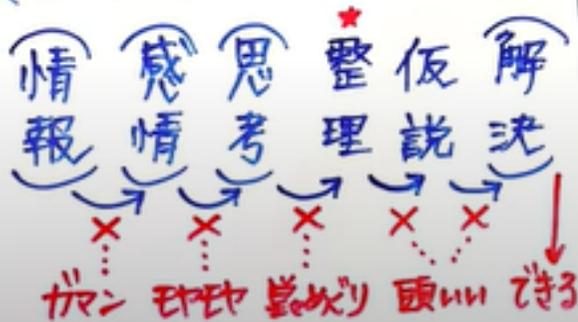
- 2021年7月出版、6000部、増刷2回
- 目次
  - 第1章 最速で人を動かす話し方とは
  - 第2章 「仕込み」話す前に勝負は決まっている
  - 第3章 「仕切り」共感で、相手を動かす
  - 第4章 「仕上げ」すべての手段を使ってフォローする
  - 第5章 自分の考えがあるから、心に響く
- こんな方におすすめ
  - 想いを伝え、相手の組織、人を何とかして動かしたい方
  - せっかく話しても最後までやり遂げられないので、何とかしたい方
  - 組織や人のどこをどう押せば動いてもらえるのか、知りたい方

1.00

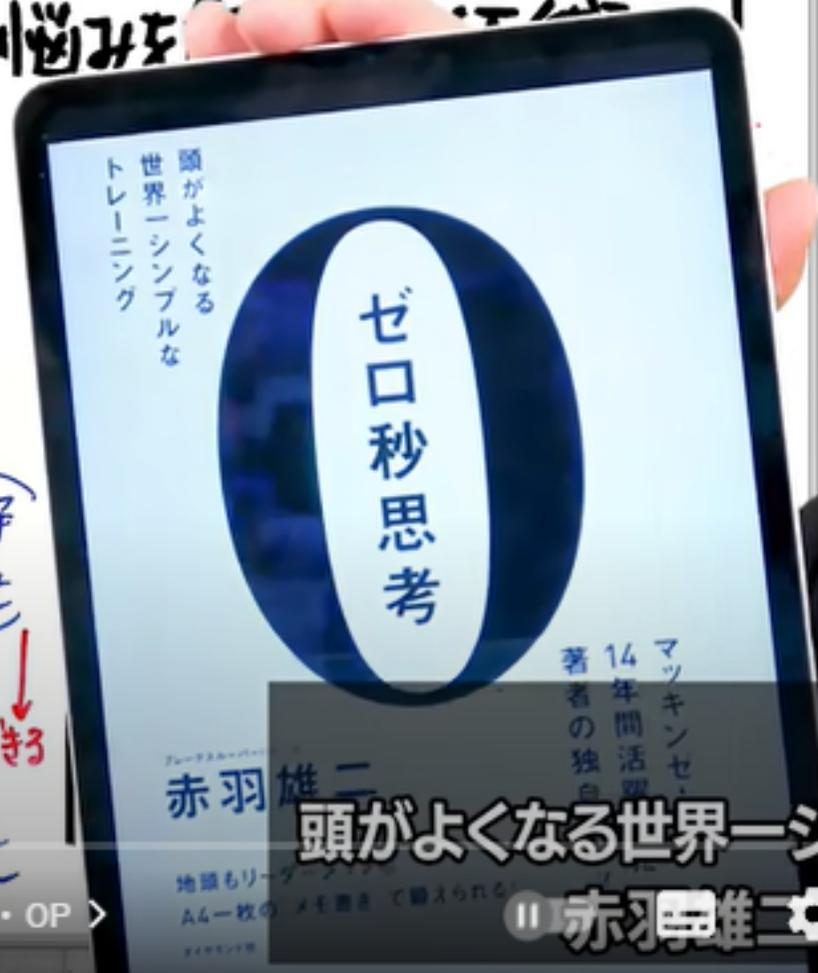
# [ゼロ秒思考 ~ 悩みを解決するメモ術]

## (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



・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 隼二 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

赤羽雄二

定価：本体1400円(+税)

ダイヤモンド社

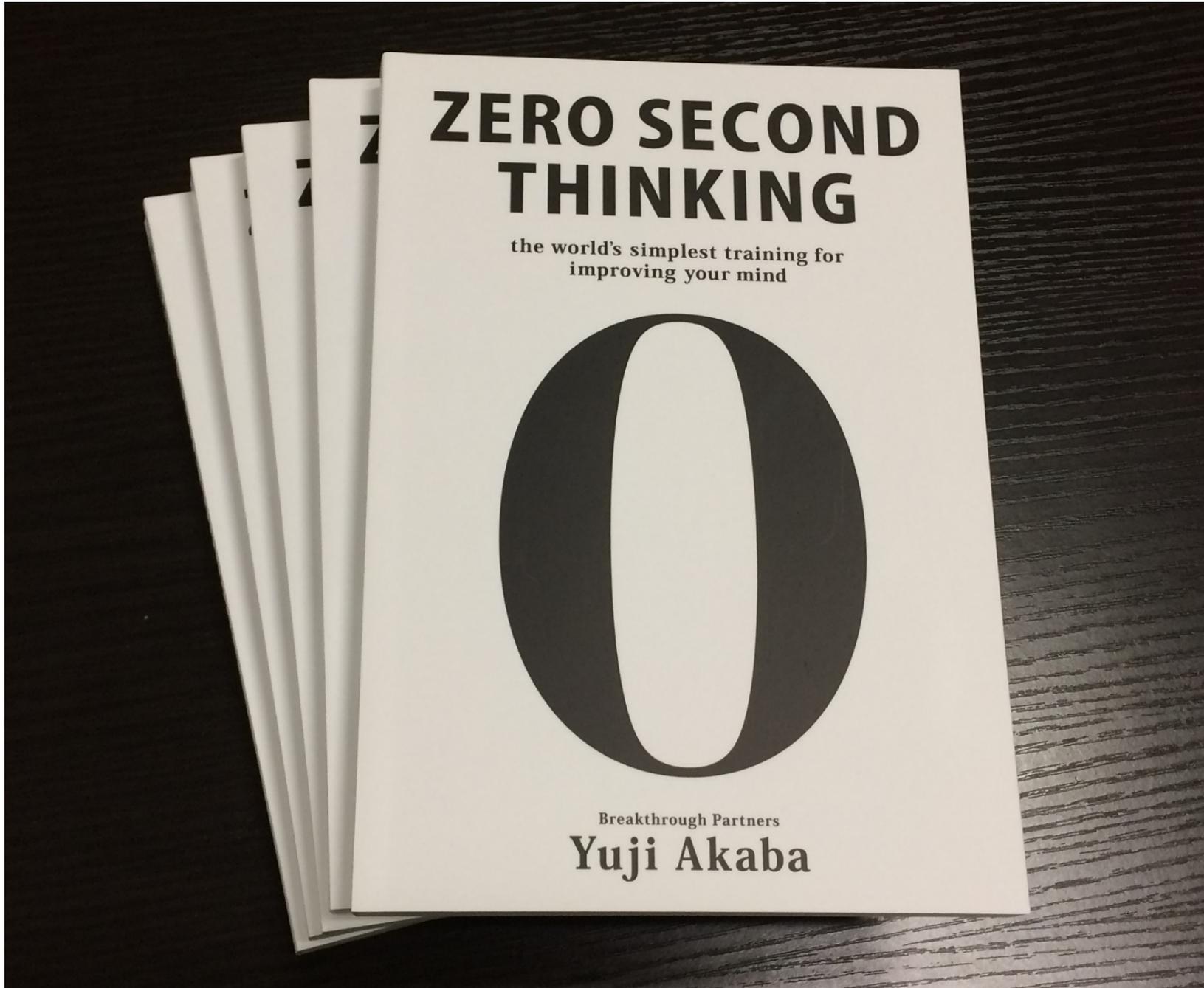


# もやもやをなくし、頭をよくするA4メモ書き



- 2013年12月出版、37万部
- 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



# 『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

ブレイクスルーハートナレス

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
- 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、さらに切り返す話し方』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 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

# 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

い

付録1：迷いをなくす『ゼロ秒思考』のA4メモ書き方法

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

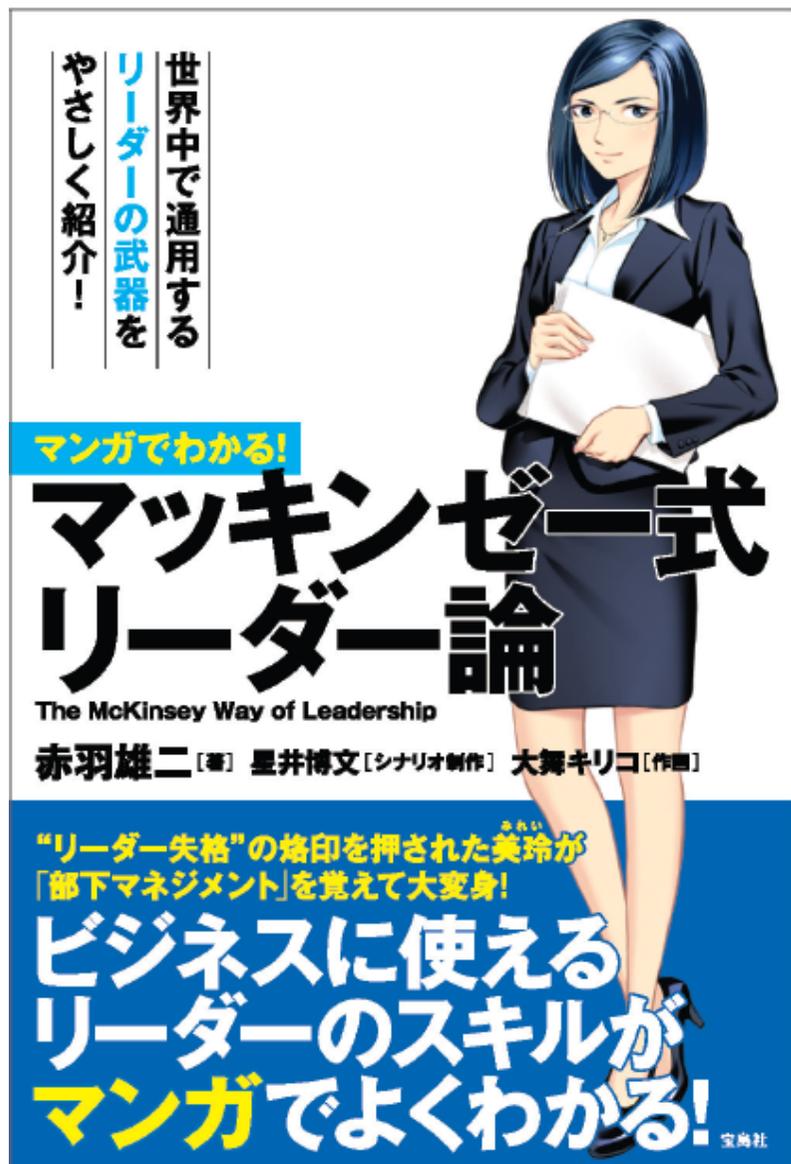
大きく変化できるポジティブフィードバック

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

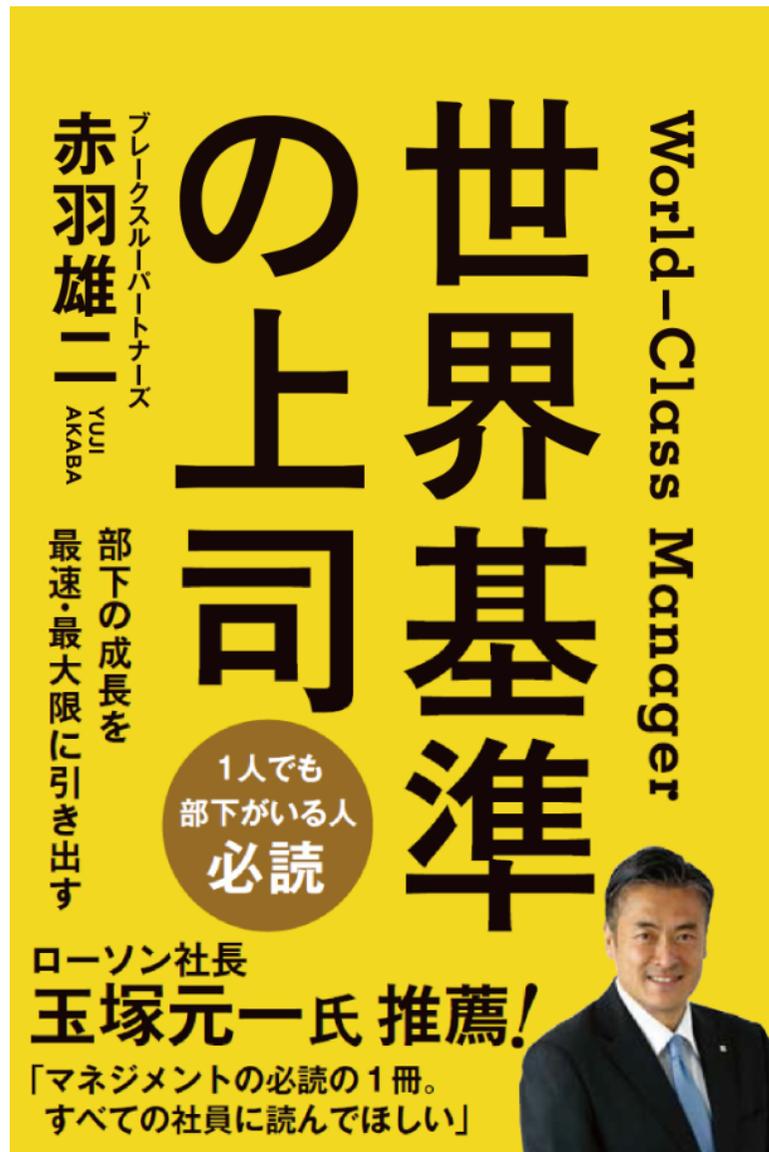
# 部下マネジメントにより、上司・リーダーが活躍！



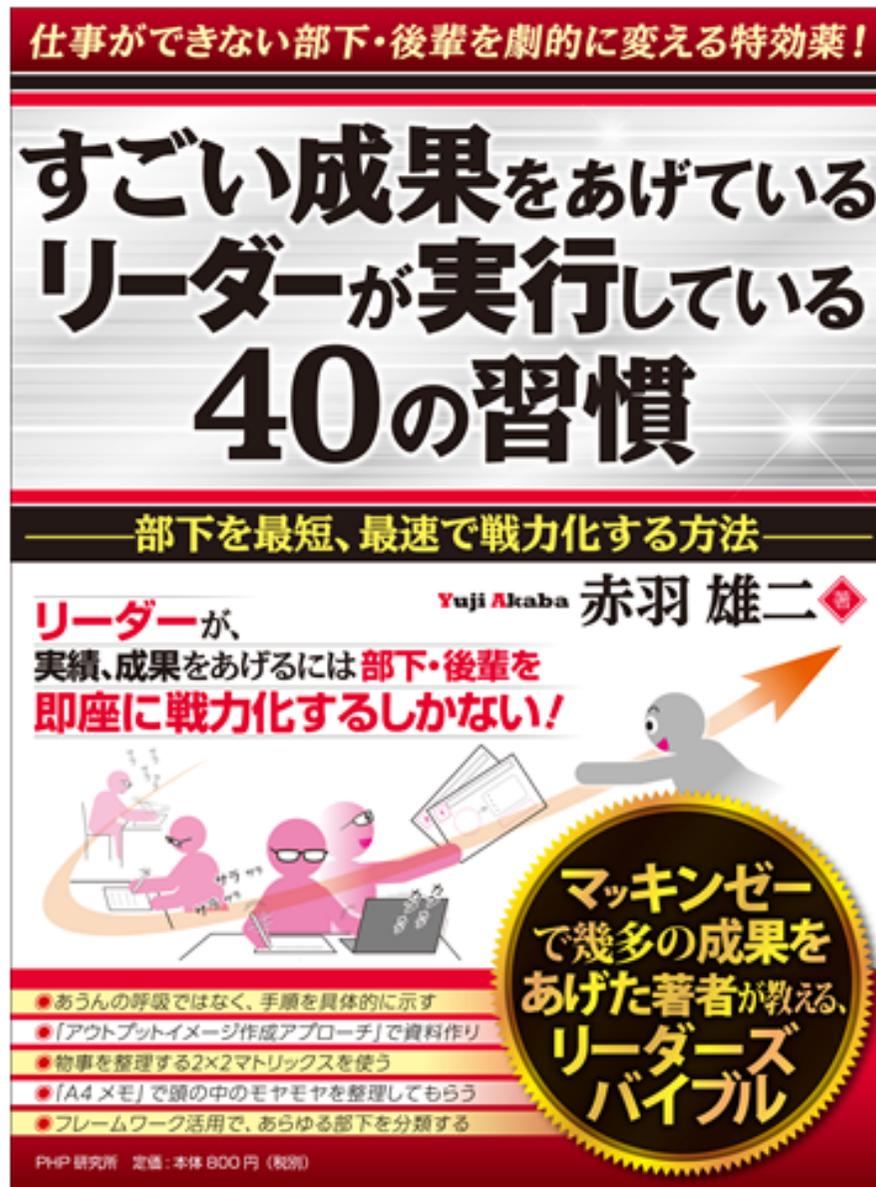
- 2016年出版、4万4000部
- 目次
  - 第1章 アクティブリスニング
  - 第2章 ホワイトボード活用術
  - 第3章 アウトプットイメージ作成アプローチ
  - 第4章 業績・成長目標合意書で行う  
部下マネジメント
- “リーダー失格”の烙印を押された美玲が部下マネジメントを覚えて大変身！

# 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！



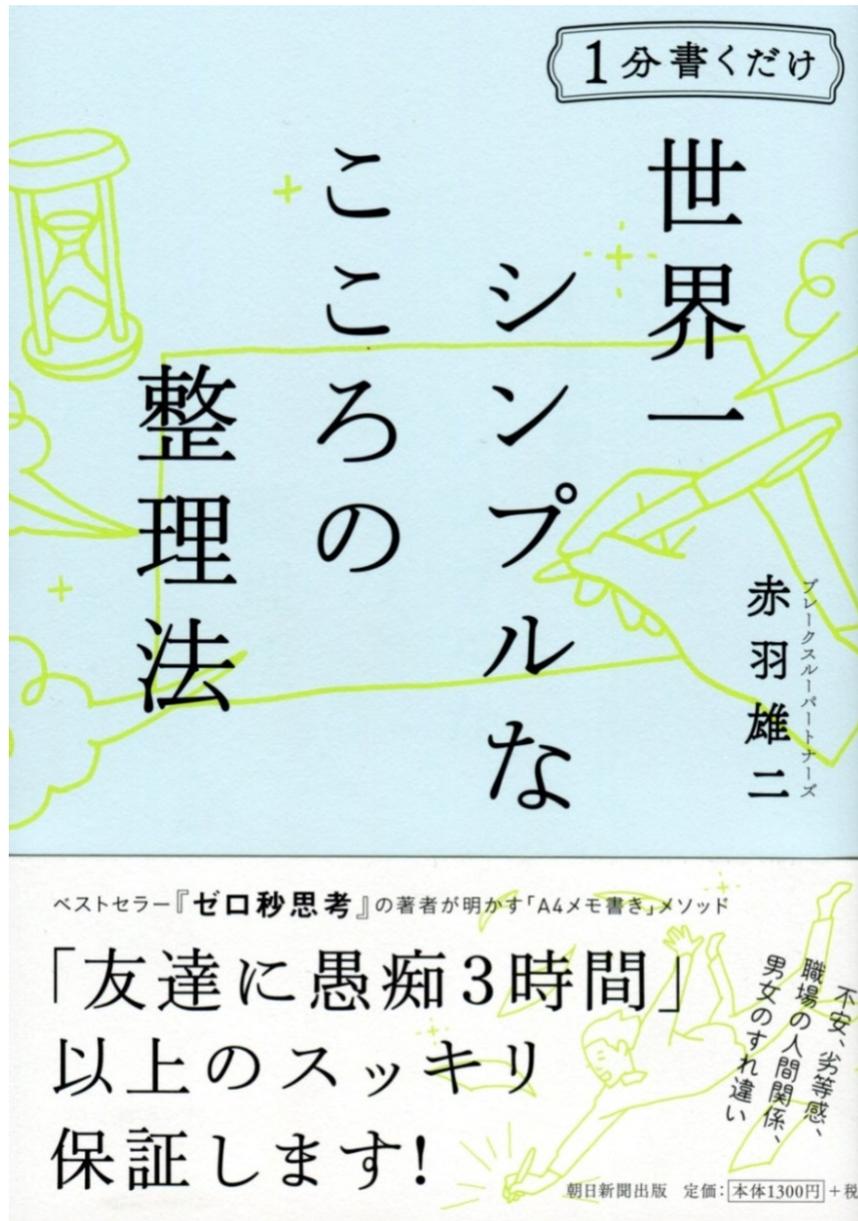
- 2016年出版、2万2500部。大手コンビニおよびAmazonで発売
- ムック版
- 目次
  - 第1章：リーダーは仕事のプロセスを明確に伝える
  - 第2章：リーダーはポジティブさで部下を動かす
  - 第3章：なぜか部下が伸びる上司とは
  - 第4章：リーダーは自分を高めてこそ、人を動かせる
- 台湾版出版。中国版出版決定

# 自分の考え方に自然な自信を持てるようになるには



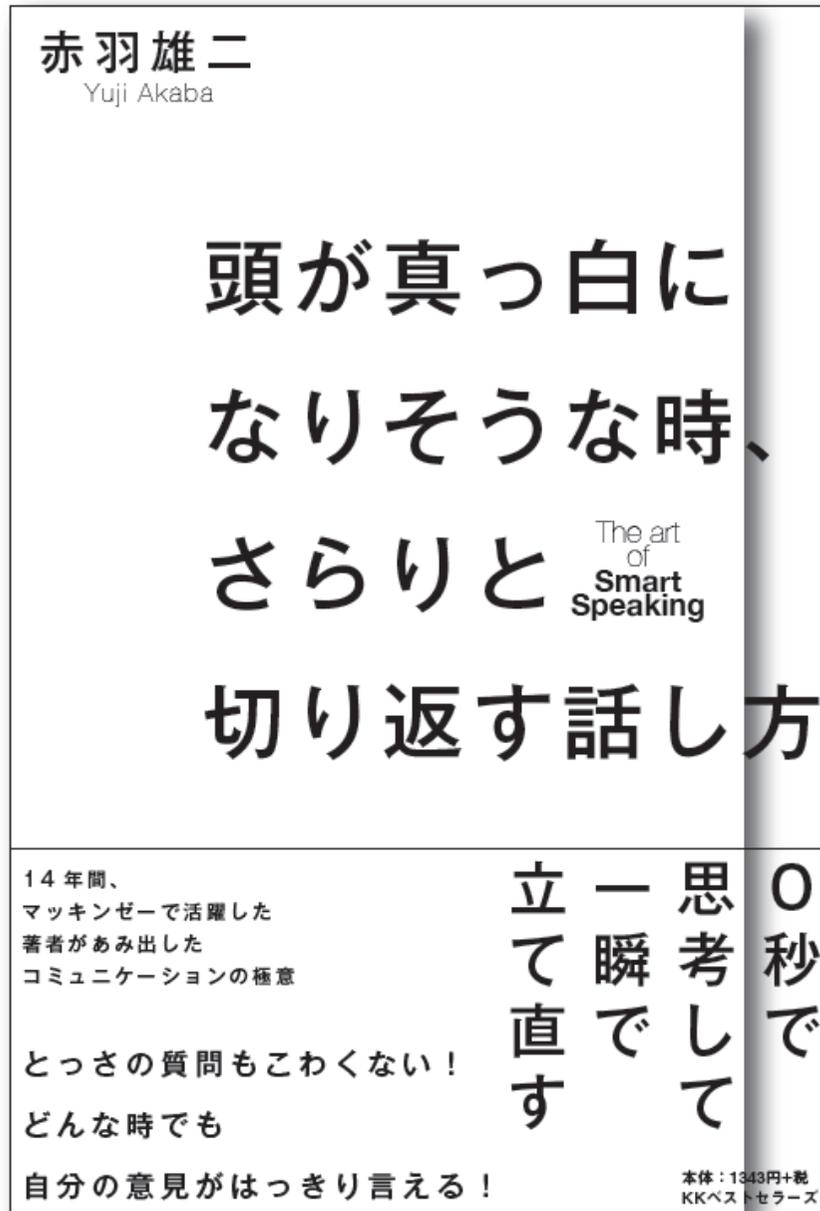
- 2015年出版、13万8000部
- 論理的思考、フレームワーク、ロジックツリーの書き方、使い方が非常にわかりやすい、主人公の成長に合わせて自分も成長できそうな気がする、と大好評
- 目次
  - はじめに：なぜ、あなたの企画・アイデアは採用されないのか？
  - プロローグ：マッキンゼーを世界一にした「ロジカル・シンキング」とは？
  - 第1章：「A4メモ書き」で論理的思考は誰でも身につけられる！
  - 第2章：フレームワークで脳内を片づける！
  - 第3章：ロジカル・シンキングで思考を加速する
  - 第4章：「ゼロ秒思考」で問題解決する！
- Amazonの経営学・キャリア・MBA、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



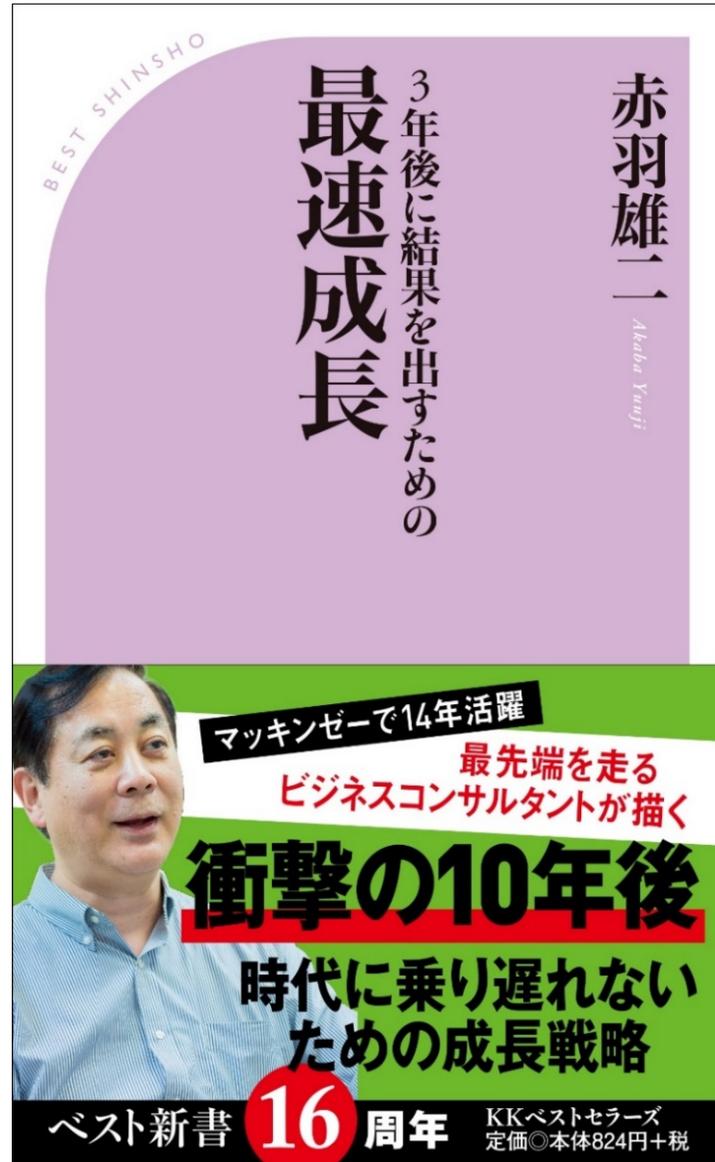
- 2015年出版、9500部
- 心の中のもやもやを整理
  - 整理すると悩みが大幅に減る
  - 心の奥底から自信がわいてくる
- 目次
  - 第1章：毎日のモヤモヤをどう処理していますか？
  - 第2章：悩むことと考えることは違う
  - 第3章：世界一シンプル！A4メモの書き方
  - 第4章：「メモ書き」とこころの整理
  - 第5章：自信のなさを整理する！
  - 第6章：劣等感を整理する！
  - 第7章：上司との軋轢を整理する！
  - 第8章：コミュニケーションのギャップを整理する！
  - 第9章：異性とのコミュニケーションを整理する！
- **FMヨコハマ ココロヒ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



- 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、発言するようになると対応力がつく
- 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年後には仕事がなくなる。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  
ブレイクスルーパートナー

KADOKAWA

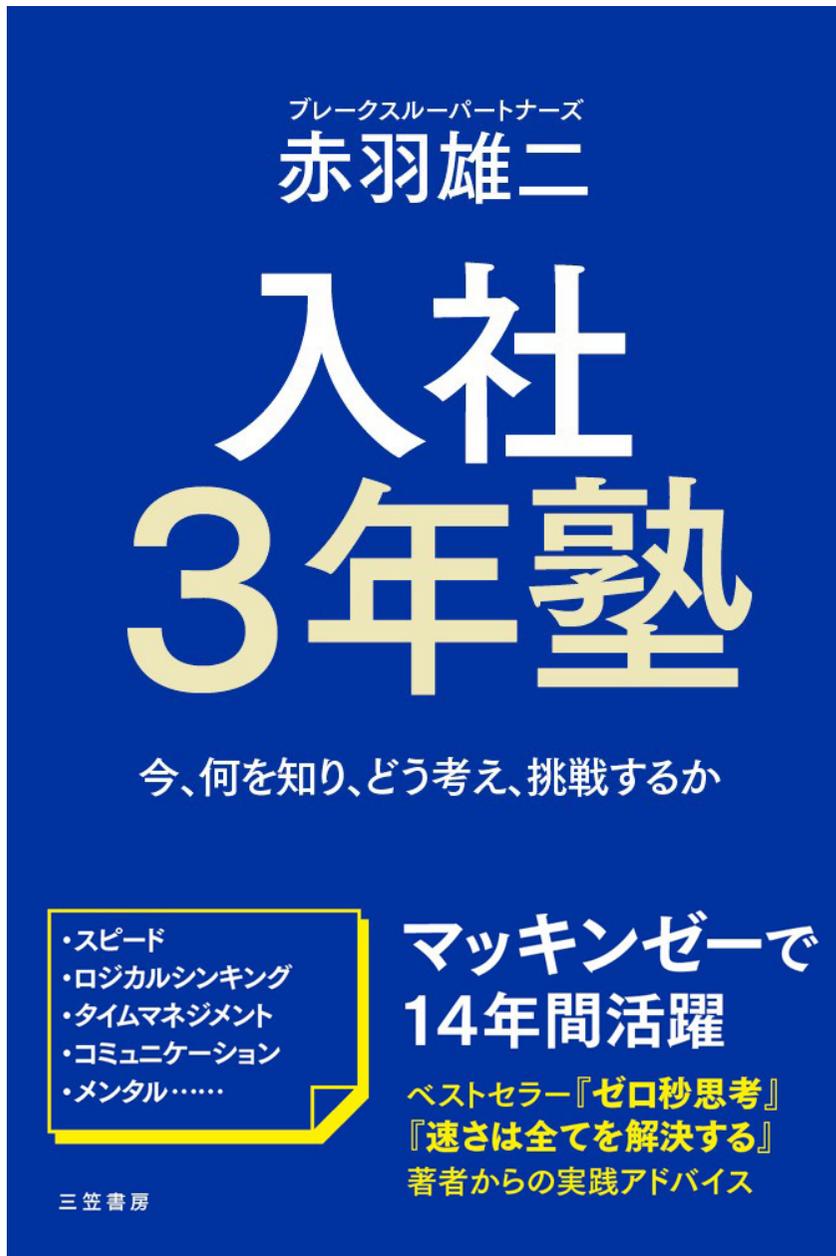
- 2017年出版、8000部
- 残業ゼロを実現し、ホワイトカラーの生産性を上げる
  - オフィスに8時間以上いない
  - 残業ゼロにすると、そこから生産性向上の工夫が始まる
  - 残業ゼロを社長が宣言。毎月残業を半減し、3ヶ月目には残業をゼロとする
  - その間、残業が減った分は、残業削減報償金を出して、収入が減らないようにする

## ● 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



# 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  
〳〵行動読書〳〵

# 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

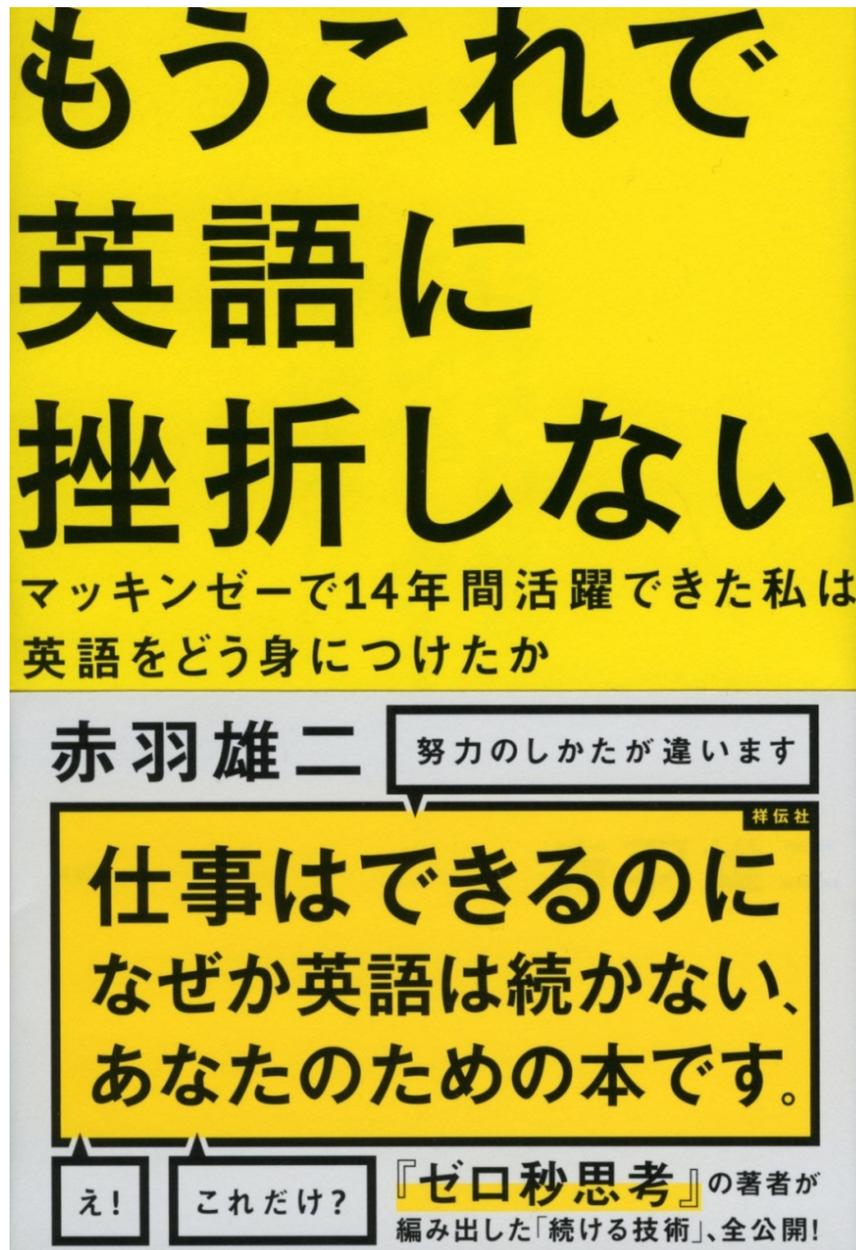
- 2016年出版、2万3000部
- 本は最小限読む。本を読む時間を制限する
- 積読をしない。「買ったなら読む。読めないなら買わない」
- 本を読みながらノートを取らない
- 本を読むよりアウトプットを重視
- 本を読んだらチャレンジシートに書いて新たな行動を宣言する
- 中国版、韓国版出版。ベトナム版出版決定

# 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



- 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

# 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>

この講演資料を希望される方は、[akaba@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-partners.com) までメールください。

また、内容についての感想、発見、質問等も送っていただければすぐお返事します。

できれば、Gmail、Yahooメールなどがよいと思います。

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。