

びっくりするほど頭が良くなる！

『ゼロ秒思考』世界一シンプルなトレーニング

主催 **Clubhouse** **アタグ** ブリスニング **Room**

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

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>

ChatGPT緊急マスターコース 第1期：<https://chatgpt-for-businessperson1.peatix.com/view>

ブレイクスルー講座 第6期：<https://breakthrough-training-course6.peatix.com/>

コンサルタント強化特訓コース 第4期：<https://consultant-training-course4.peatix.com/view>

インスタ：<https://www.instagram.com/yujiakaba/>

Voicy：<https://voicy.jp/channel/2885>

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

LINE相談



オンラインサロン

お申し込み



内 容

1. 私自身の経歴
2. 仕事や家庭でもやもやする？
3. 子どもへの接し方
4. もやもやと悩みをなくす『ゼロ秒思考』のA4メモ書き
5. 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、中堅・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37年携わっている

38万部を超える『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

対面・オンラインセミナー、インスタ、Voicy、Clubhouseで継続的に発信

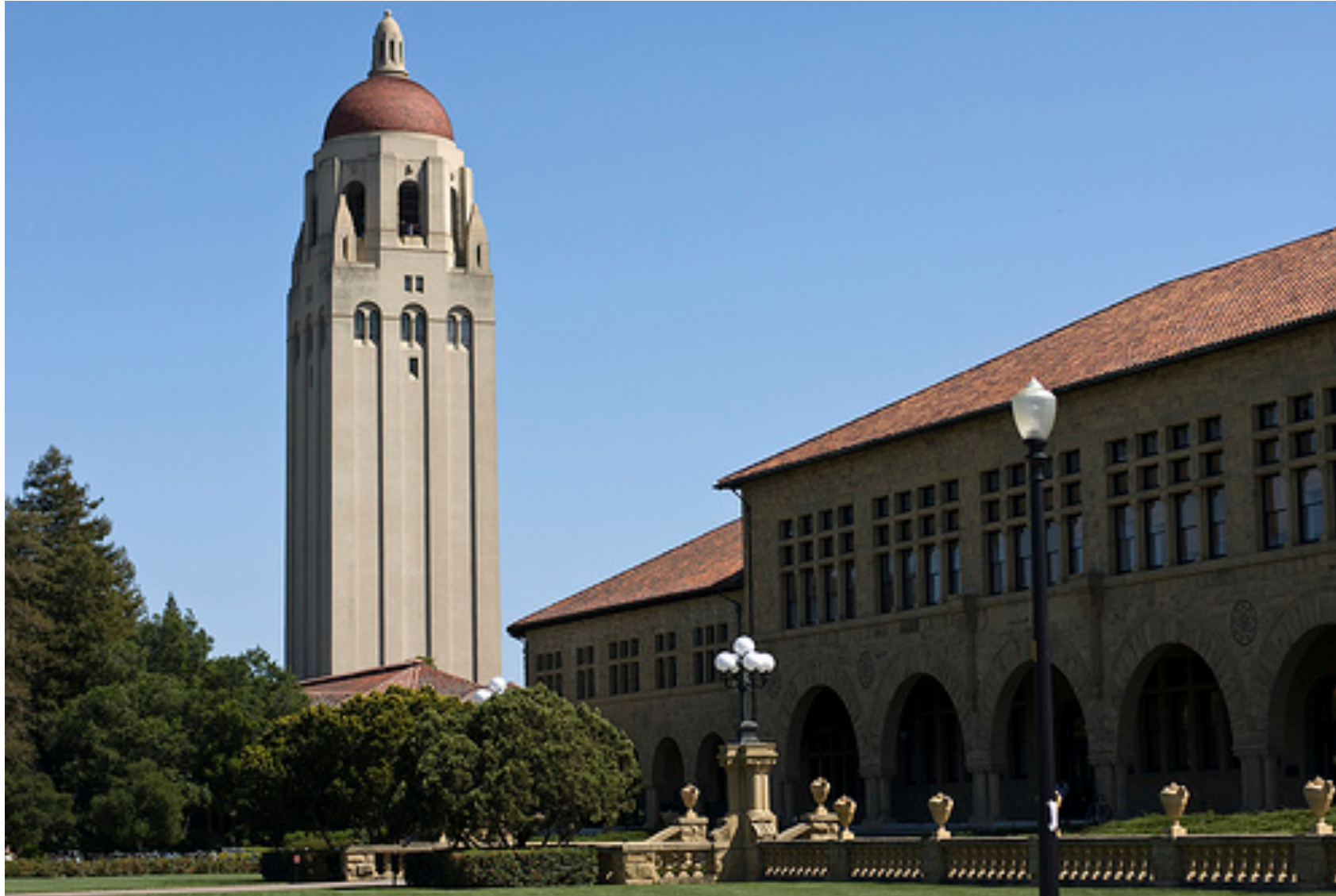




KOMATSU



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

Panasonic

CASIO[®]
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. 仕事や家庭でもやもやする？

仕事でもやもやする？

どうやったら仕事がうまく進むのか
よくわからなくなった。先が見えない

上司の指示がよくわからない。理解しづらい

同僚との人間関係に悩む、面倒くさい

この会社においていいのか迷う、悩む

将来が不安。何かしておかなければとあれこれ迷う

何をしたいのかもよくわからなくなった

やる気が出ないとき、どうしたらいいかわからない

家庭でもやもやする？

子どもにどうやったらやる気を出してもらえるのか、よくわからなくなった

子どもが全く言うことを聞いてくれない

子どもが友達関係で悩んでいる

子どもがいじめられている

子どもが発達障害なのかも

夫が、妻が話を全く聞いてくれない

夫・妻の両親との関係が辛い

自分の時間が全く取れない

3. 子どもへの接し方

よかれと思って...

- 子どものために「よかれと思って」いろいろされる保護者が多いかと思えます
 - よかれと思って、あれこれ指示する
 - よかれと思って、厳しく躰けする
 - よかれと思って、口うるさく注意する
 - よかれと思って、テストの点を褒める
 - よかれと思って、着替えから何から、全部準備する
 - よかれと思って、子どもの将来を楽しみにする
- そうすると、子どもは
 - 子どもは、親の期待に応えようとしみます（自分の好み、感情を押し殺して）
 - 子どもは、親の指示待ちになります。自分でやろうとしても相手にされないから
 - 子どもは、辛すぎるので、感情を殺して生きていきます
- 子どもにとって、過保護・過干渉でもあります
- 子どもを「子ども扱い」するのもかなり有害です。子どもは3歳にもなれば、十分、一人の人間です。大人にしないようなことは子どもにもすべきではありません

父親が威張る、怒鳴り散らす

- 残念ながら、父親が威張ったり、怒鳴り散らすという話をよく聞きます（母親よりずっと多そうです）
- 物を壊したり、暴力をふるうといったDVではないし、「少くからい感情的になるのは人間なんだからしかたない」という言い逃れも聞きます
- 実際は、子どもにとって大変辛い状況で、子どもの成育に悪影響を与えます
 - － 子どもはおびえます。恐怖にかられます
 - － 子どもは台風が通り過ぎるのを、息を殺して待ちます
 - － 父親が機嫌がいいか、今にも爆発するのか、いつも顔色をうかがいます
 - － **感情を殺していないと、生きていられません**
- こういう幼年期を過ごした子どもは、大人になってもびくびくし、自信も自己肯定感もない大人になります
 - － 多くの場合、父親を嫌っていたのに、似たようなことをしてしまいます
 - － 特に男の子の場合は、彼女・奥さん・子どもに手をあげたり、罵倒したりする大人になります

母親が感情的に

- 母親が感情的で子どもを叱り飛ばす、文句ばかり言う、という話もよく聞きます
- 母親は、育児で大変なストレスがありますので、気持ちはよくわかります
- 母親が長女の場合は、責任感が強く、生真面目なことが多くて、より大変になりがちです
- シンママの場合は、特にそうかもしれません。経済的なプレッシャーも大きいです
- 多くの父親が母親の気持ちを理解せず、理解しようともせず、文句を言うことが多いので、母親はよけい辛い気持ちになります
- 結果として、母親も、心にもなく、子どもに当たることになります
- 子どもが母親をなだめる、母親の親代わりになることもよくあります。本当は甘えたいのに甘えることができない大人になります

両親の仲が悪い

- 恋愛結婚が多い割に、結婚数年あるいはもっとすぐ、仲が悪くなるとよく聞きます
- 一見仲がよさそうでも、家の中が冷戦状態のことはよくあります
- もっとおおっぴらに激突し、怒号や物が飛び交うケースが少なくありません
- 「衝突もするけれど、仲がいいこともあるから私たち夫婦は問題ない」とよく言いますが、子どもにとっては、たまったものではありません
- いつ両親が激突してお皿が飛んだりガラスが割れるのか、いつもハラハラして心配気に見ています
- あるいは、あきれてはて、「結婚なんか絶対にしない。子どもも産まない」と誓っている女の子の話も聞きます

両親が子どもの一人をえこひいきする

- 自信がない、自己肯定感が低いという方と話す機会が大変に多いのですが、親が子どもをえこひいきする、それがすごく嫌だったという話をよく聞きます
- だいたい、長男とかきょうだいで一番頭のいい子などが親から特別待遇を受けます。同時に、他のきょうだいは露骨にけなされます
 - 「おにいちゃんは賢いのに、お前はねえ...」
 - 「おねえちゃんは私に似て美人なのに、お前はいったい誰に似たんだろうねえ」
- こういう場合、親にとりこまれた一人は、一緒になって他のきょうだいを馬鹿にし、けなします
- 親のいい加減な接し方が、きょうだいの仲を一生割く、ということになりがちです
- あと、多いのは、姉・弟の場合に、母親が弟のほうを猫かわいがりして、姉を「おねえちゃんなんだから」と突き放すケースです。姉の恨みはかなり深刻で、自己肯定感も傷つけられます～40代になっても消えません

子どもを馬鹿にする、卑下する

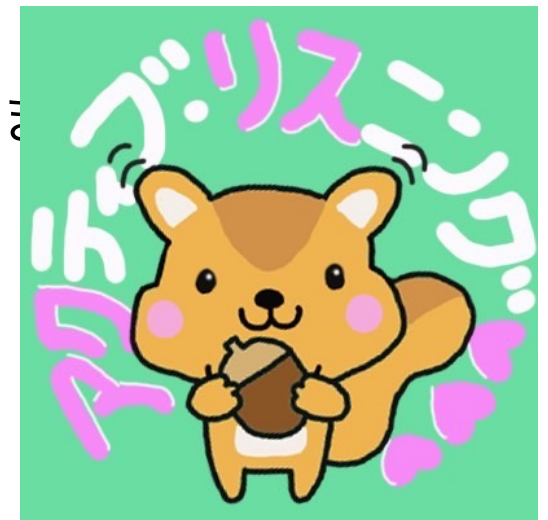
- 残念ながら、子どものことを対外的に言う時に、次のように言う親をよく見ます
 - 「うちの馬鹿がすみません」とか
 - 「うちの子できないから」とか
- さらに悪いのは、自分の子どものいる前でも謙遜してそういうことを平気で言います
- これは子どもの心を傷つけ、何十歳になっても覚えていることが多いです
- 「自分は馬鹿だから」「私はできないから」といい大人から何度も聞きました

子どもに必要なものは、本当は、心の安全基地

- 子どもに必要なものは、本当は、「心の安全基地」です
- 「心の安全基地」とは、安心してのびのびできる環境のことです。誰かの感情をびくびく気にしなくてもいい、突然殴られたり、突然罵声を浴びされたりしない、という家庭のことです。評価されたり比較されたりしない家庭のことです
- 子どもが自分のしたいこと、やりたいことを隠さずに話せることが大切です
- そういう場で育った子どもは、
 - すくすくと育ちます
 - 自信があり、自己肯定感が高いので、何事にも前向きです
 - 自分が何をやりたいのかよくわかっていて、積極的に取り組みます
 - 人にやさしくでき、どういうときも罵倒したりしません
 - 安定した人間関係と、温かい家庭を築くことができます

心の安全基地に必要なのは、子どもへのアクティブリスニング

- アクティブリスニングとは、相手の話を全部、真剣に聞くことです
- ほとんどの人が相手の話を聞かず、自分の言いたいことを言おうとします
- 子どもに対しても同じ
- 埼玉のサッカークラブの小1の40人と保護者40人、小2の40人と保護者40人でA4メモ書きをした結果、子どもの不満は
 - 親はいつもわの空
 - 最後まで話を聞いてくれない
 - 「冷めるわよ、いいから食べなさい」
- 子どもの話を真剣に聞くだけで、子どもは劇的に変わります
 - 子どもが元気になる
 - 子どもがやる気を出す
 - 人をいじめなくなる
 - いたずらをしなくなる



アクティブリスニングをより深く理解するブログのご紹介

**小4長男はいじめっ子?! アクティブ
リスニングで解決にたどりつく**



**親子のクオリティタイム 子どもの
話を聞いているようで、私が言っ
ているだけでした**

**「呪いの言葉」は、家庭の中に
あふれていました**



「聞き分けのいい子」「親の言うことをきく子」が、なぜまずいのか

- 「聞き分けのいい子」「親の言うことをきく子」が、なぜまずいのでしょうか
- 一見、いい子だということになっています
- 実はそうではありません
- 自分の気持ちを殺して、親の顔色を見て、親が喜ぶことばかりする子です
- 甘えることもできず、信頼して身を任せることもできず、自分をさらけ出すことなく大人になります
- 大人になってから、人に気をつかいすぎたり、反動で傍若無人になったり、バランス感覚の悪い大人になります

思ったようにできないのは？ 愛着障害、発達障害と「毒親」

- 子どもに必要なものは、本当は、「心の安全基地」です
- それがあれば、子どもは伸び伸び、すくすく育ちます
- よかれと思って過保護・過干渉をしたり、罵倒したり、夫婦仲が悪かったりする背景には**保護者自身の愛着障害、発達障害**があります
 - 愛着障害とは、幼少期に母親との安定的な関係がない場合に起きます。自己肯定感が低い、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、人間不信などになります
 - 発達障害とは、脳の先天的な障害の結果生じると言われ、ADHD、ASD、LDなどです。衝動性が強い、ひどく忘れ物をする、マイルール・白黒発想・こだわりが強い、共感性が低い、などになります
- **感情が抑えられず、子どもにとって毒になる言動を取り続けます**
 - どれほど子どもを可愛がっているつもりでも、「毒親」になってしまいます
 - 子どものためを思っても押しつけて、子どもを抑圧して自主性を損ないます

愛着障害

子ども時代を引きずる人々
岡田尊司

「いっしょにだっことしてあげてほしい」
子どもの幸せのために...

大反響！
大増刷！

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

誰もが誰かの「安全基地」に
なることができます

でも医学でもない...あなたの不満を出すのは
大切な人の傷ついた
愛着の回復だった

回避性愛着障害

絆が稀薄な人々
岡田尊司

責任や面倒も避ける...
アテンションも避ける...
傷つくことも避ける...

現代人
必読！

少子化・晩婚化の真の原因は、
壊れた愛着にあった

アスペルガー症候群

GS

岡田尊司

学校や職場にいる「アスペ君」
「問題児」「KY」扱い
していませんか？

でも、
親しむ一つで
大きな変化が
13歳まで
100%改善可能
解決策を完全
解説

凡庸の言葉は
聞き長くない人へ

幻冬舎新書 創刊5周年

カサンドラ症候群

身近な人がアスペルガーだったら
岡田尊司

このつらさを
誰にも
わかって
もらえない

専門医が
海外の研究から
解決策を完全
解説

幻冬舎新書 創刊5周年

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

夫婦関係、親子関係がよくなるコツは？
職場の上昇・部下とは、どうすれば
うまくコミュニケーションがとれるのか？
当事者と周囲の人々の
「生きづらさ」を
なくすためのヒント

幻冬舎新書 創刊5周年

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！

第一人者による
ベストなロングセラ
3万部突破！

TOXIC PARENTS

DR. SUSAN FORDWARD
スーザン・フォワード
玉置 悟

毒になる親

あなたはもう
親を許さなくていい

幻冬舎新書 創刊5周年

毒親の棄て方

Dr. Susan Forward
MOTHERS WHO CAN'T LOVE
A HEALING GUIDE FOR DAUGHTERS
スーザン・フォワード
羽田洋子 訳

娘のための自信回復マニュアル

幻冬舎新書 創刊5周年

水島広子

「毒親」の正体

精神科医の診療室から

あなたのため
なんて
大ウソ！

臨床例から示す
厄介な問題の
画期的解毒剤！

幻冬舎新書 創刊5周年

気づけない毒親

高橋リエ

「私って
毒親なの？」

悪意のない毒親が、
無自覚で子どもに
傷をあたえている

幻冬舎新書 創刊5周年

母という病

岡田尊司

あなたの人生を
見えない力で支配する。
まるで呪いのように。

幻冬舎新書 創刊5周年

父という病

岡田尊司

あなたは心の奥底で、
「父親に認められなかった」
と
思っていますか？

幻冬舎新書 創刊5周年

すぐ感情的に なる人

片田珠美

支配欲？
人格障害？
加齢の影響？

幻冬舎新書 創刊5周年

クラッシュヤー上司

松崎一葉

「自分は正しい」と確信し、
心を攻撃する人の
精神構造

幻冬舎新書 創刊5周年

心が折れる職場

見波利幸

飲み会なし
雑談なしは
危険信号

幻冬舎新書 創刊5周年

ストレスと 適応障害

GS

岡田尊司

傷んだ心の
こじらせない治し方

幻冬舎新書 創刊5周年

人間関係 女子の 整理整頓

水島広子

なぜ、あの「女」は
あなたの感情を
乱すのか？

幻冬舎新書 創刊5周年

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

幻冬舎新書 創刊5周年

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

幻冬舎新書 創刊5周年

自分に気づく 心理学

加藤諱三

もう、
他人の目を
気にしなくていい

幻冬舎新書 創刊5周年

自分の構造

加藤諱三

逃げる心理
言いわけの論理

幻冬舎新書 創刊5周年

小児期 トラウマが もたらす病

Childhood Disrupted
How your earliest experiences can affect your life

米国の事例と対応

幻冬舎新書 創刊5周年

発達障害 グレーゾーン

岡田尊司

10歳
突破！

幻冬舎新書 創刊5周年

愛着 障害

米澤好史

は何歳からでも
必ず修復できる

幻冬舎新書 創刊5周年

子どもの 発達障害

子どもで大切なこと、やってはいけないこと
本田秀夫

幻冬舎新書 創刊5周年

子どもを 呪う言葉 救う言葉

犯罪心理学者が教える

「危ない一言」
気をつけて！

幻冬舎新書 創刊5周年

この本は、自分の気持ちを理解する上で特にお勧め！



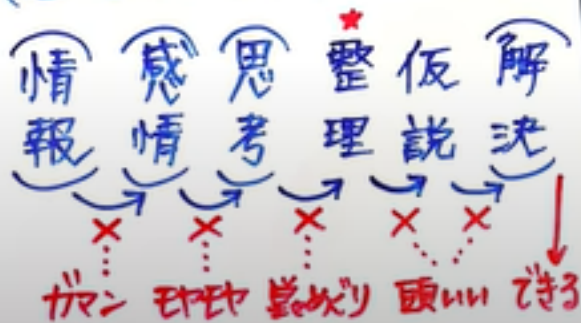
4.もやもやと悩みをなくす『ゼロ秒思考』のA4メモ書き

1.00

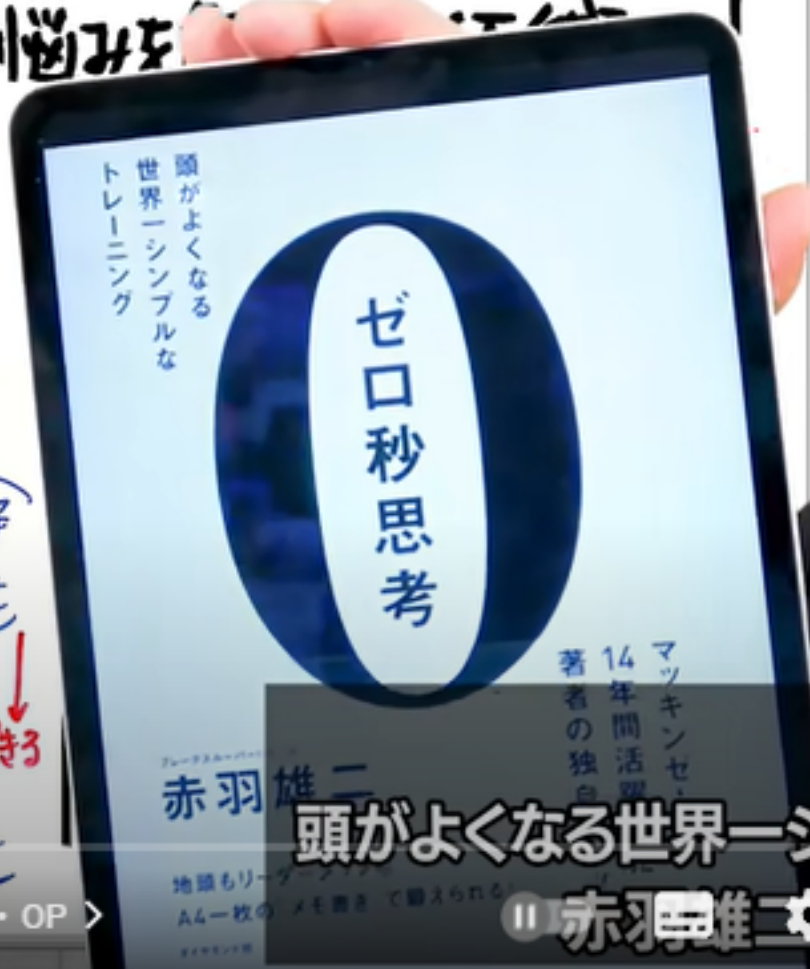
[ゼロ秒思考～悩みを解決するメモ術]

(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 日本文学出版社

【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 ...

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



とんち指導を自分なりに受け取るか?

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指導をしておく
 - FBL2. 何が良くなるのかを明確にしておく
 - 良.. 悪.. を引き分けておく
 - 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

↑
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

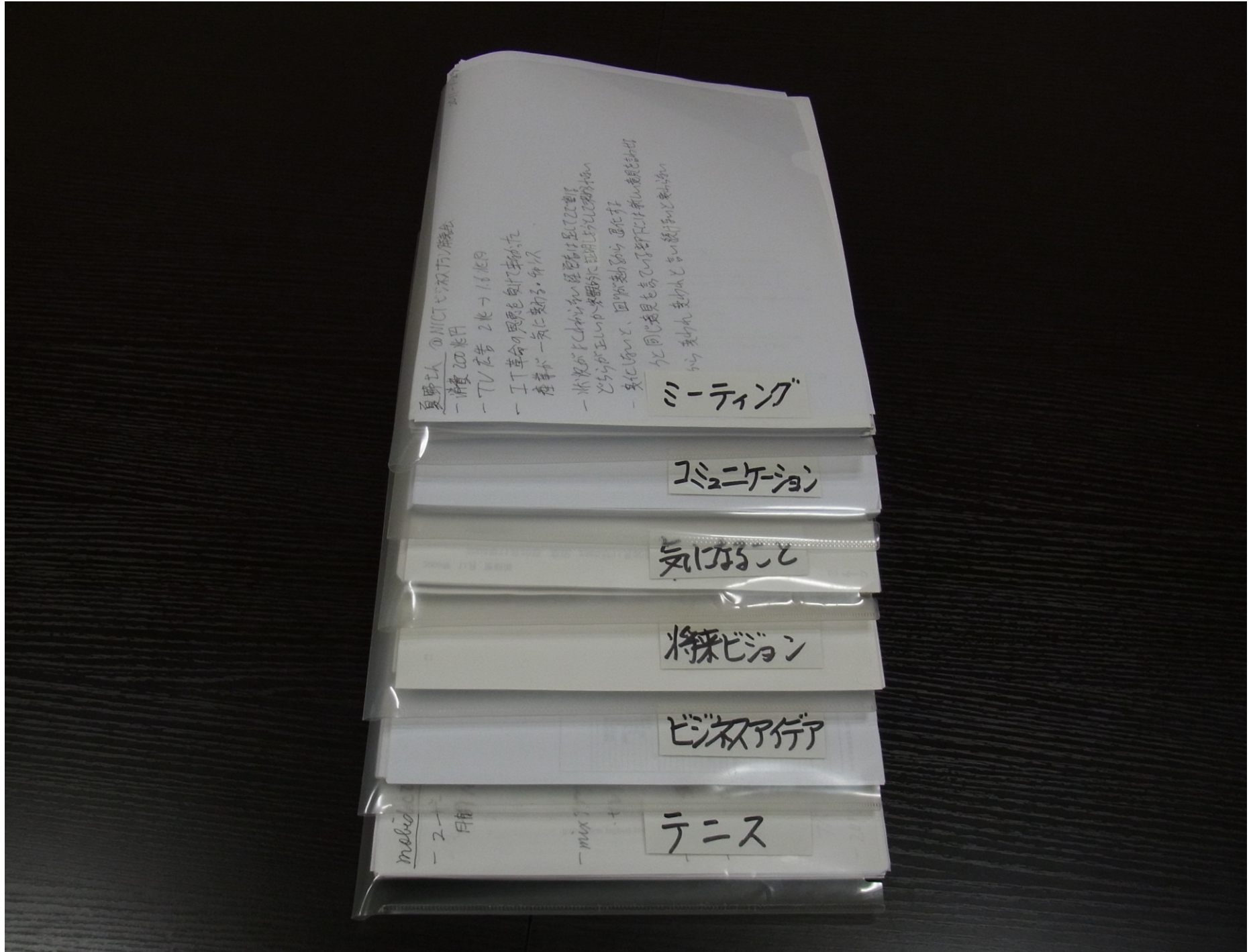
A4用紙に書く理由

- 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

自分の長所、強みは何か

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、
20～30字で

自分は何をしていると一番楽しいか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、
20～30字で

3年後、どうなっていると最高に嬉しいか

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、
20～30字で

子どもの話をどうやったらもっと聞けるようになるか

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、
20～30字で

子どもへの過保護・過干渉をどうなくすか

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、
20～30字で

5. 参考セミナー、図書

5/18 (木)、本気で**ChatGPT**を活用したいビジネスパーソン向けの

緊急マスターコース 第1期開始

(**ZOOM**セミナー**2時間** x **3回**、オンラインミーティングでのアドバイス、メール相談)

～本気でChatGPTを活用したいビジネスパーソン限定のプログラム～

ChatGPT 緊急マスターコース for ビジネスパーソン 第1期

ChatGPTに強い関心を持ち、仕事に徹底的に活用したいビジネスパーソンに、「①ZOOMセミナー2時間 x 3回、②30分の個別オンラインミーティング1回 (あるいは15分 x 2回)、③多数のメール相談 (即レスします)、④2週間にわたる宿題」で、仕事上の問題解決 (アイデアだし、生産性向上など)、経営課題解決 (新事業創出、幹部育成など) に取り組んでいただくための緊急マスターコースです。

職場の誰よりもChatGPTを活用し、職場の誰よりもChatGPT時代に成長できる人材になることを目指します。

ChatGPTを使うからこそ、これまで以上に重要な、①問題把握・解決力、②質問力、③仮説構築力、④全体構想力の強化にも同時に取り組み、強化していただきます。これはChatGPTを盲信しないためにも必須です。



開催期日：5/18 (木)、5/26 (金)、5/30 (火) 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**ChatGPT**を活用し、仕事上の成果を挙げたい方
- ・職場の誰よりも**ChatGPT**を活用したい方
- ・職場の誰よりも**ChatGPT**時代に成長できる人材になりたい方
- ・問題把握・解決力、質問力、仮説構築力、全体構想力を抜本的に強化したい方
- ・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

参考：<https://chatgpt-for-businessperson1.peatix.com/view>

akaba@b-t-partners.com にまで連絡ください

本気で成長したいなら、ブレイクスルー講座 第6期 5/31 (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6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：5/31 (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

参考：<https://breakthrough-training-course6.peatix.com/>

akaba@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4期5/27 (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4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：5/27 (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

参考：<https://consultant-training-course4.peatix.com/view>

skabe@bt-partners.com にご連絡ください

ビジネスパーソンの

戦略的な

情報収集

同期、同僚に
大きく差をつける
ビジネス遂行力の
獲得

ビジネスパーソンが仕事を的確に進めるには、情報収集が大切であることは言うまでもありません。ところが、限られた時間の中で十分かつ効果的な情報収集をしているかという、かなりの疑問があります。

よく見られるのは、情報収集に時間をかけている割に大事な情報を見逃しているケース、あるいは、情報収集に時間をかけられず大事な情報を見逃しているケース、または、情報を集め過ぎて何が何だかわからなくなっているケース、最後に、情報を集めるまでは熱心にやるもののその後の行動が尻すぼみになるケースなどです。

このどれも、情報収集を何のために行き、どうすべきなのか、情報収集をどうアクションにつなげるべきかがあいまいなために、起きている問題です。

実は、情報収集のしかた、仕事への活かし方について体系的に教え徹底している企業はそれほど多くありません。それも上司から部下に仕事の中で教えていけばいいほうです。会社も上司も、情報収集についてはほぼ放置しており、結果が出なければその時点で叱責して体で覚えさせる、ということが実際には多いと思われます。

効果的な情報収集はどうあるべきか、どうすればいいのかポイントを詳しくご説明します。その上で、仕事上よく起きる状況を例題として、実際に手を動かす中で、情報収集への苦手意識をなくしていただこうと考えています。

★講座内容

- ・問題把握・解決に役立つ情報収集 10の秘訣
- ・電光石火で進める情報収集の実践
- ・A4メモ、アイデアメモ、ロールプレイングによる情報収集スキルの短時間強化

◆講習日 6月2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をゼロから立ち上げ、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

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	2023/10/6 (金)	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

『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
 - に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>



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。

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

12/11 (日) マーケティングDX 1

12/18 (日) 社会インフラのメンテナンス

12/25 (日) マーケティングDX 2

◆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、
- ・ 「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！

集まって！



『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

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

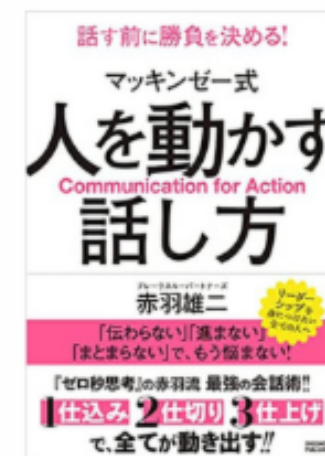
”【新刊】マッキンゼー式 人を動かす話し方②”
「伝わらない 進まない まとまらない」で悩まない会話術

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 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

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 にご連絡ください

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』



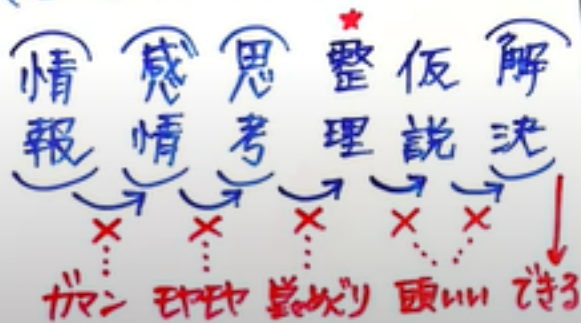
- 2021年7月出版、6000部、増刷2回
- 目次
 - 第1章 最速で人を動かす話し方とは
 - 第2章 「仕込み」話す前に勝負は決まっている
 - 第3章 「仕切り」共感で、相手を動かす
 - 第4章 「仕上げ」すべての手段を使ってフォローする
 - 第5章 自分の考えがあるから、心に響く
- こんな方におすすめ
 - 想いを伝え、相手の組織、人を何とかして動かしたい方
 - せっかく話しても最後までやり遂げられないので、何とかしたい方
 - 組織や人のどこをどう押せば動いてもらえるのか、知りたい方

1.00

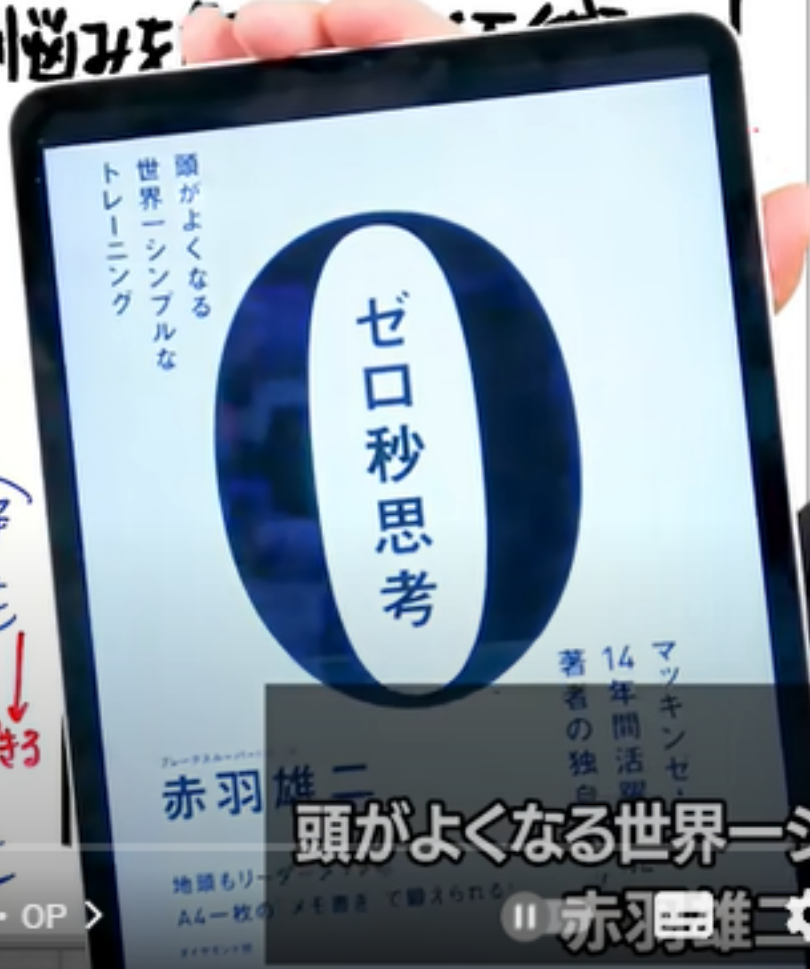
[ゼロ秒思考 ~ 悩みを解決するメモ術]

(悩みのパターン)

- ① ずっとがマンしてる人
- 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 日本文学社

【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 ...

出典 : <https://www.youtube.com/watch?v=qy18Fx-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

頭がよくなる世界一シンプルなトレーニング



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

マッキンゼーで
14年間活躍した
著者の独自メソッド

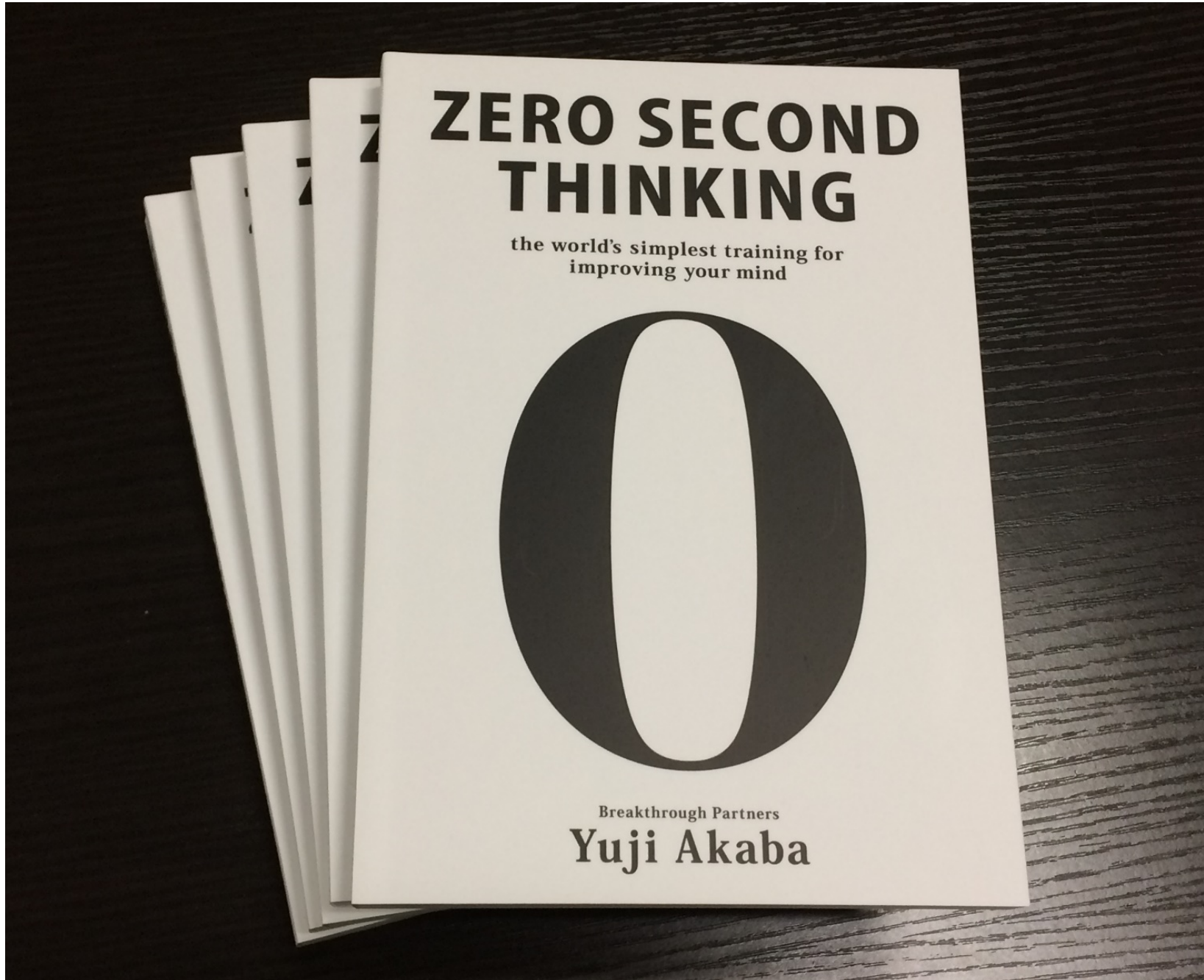
ブレイクスルーパートナーズ
赤羽雄二

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、38万部
- 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
フ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



『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。

- 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

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

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

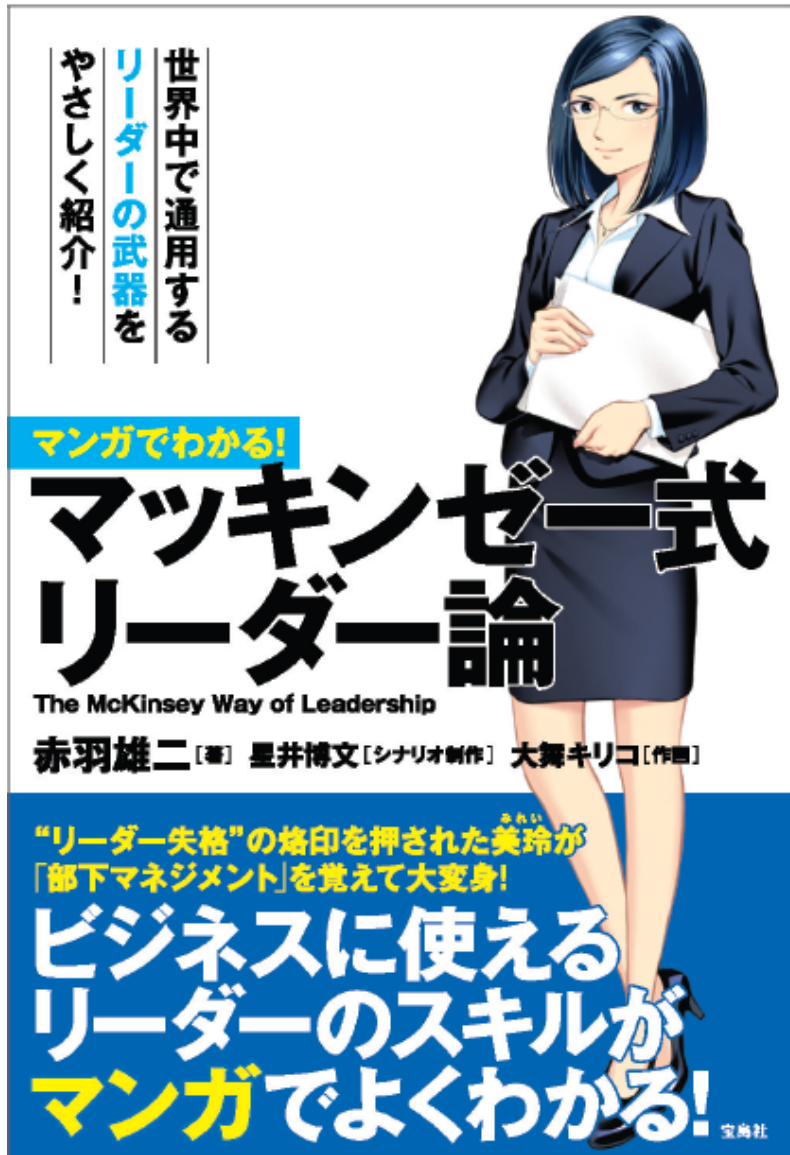
大きく変化できるポジティブフィードバック

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！



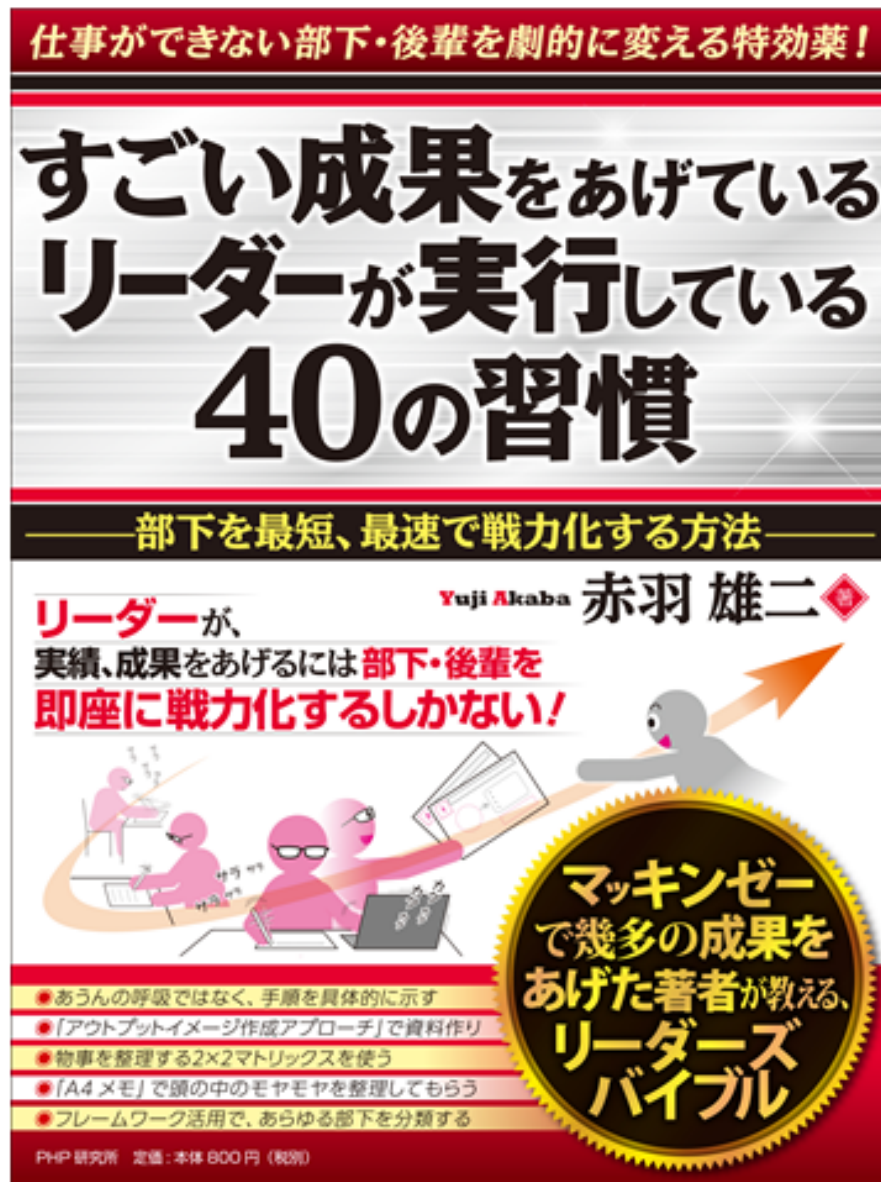
- 2016年出版、4万4000部
- 目次
 - 第1章 アクティブリスニング
 - 第2章 ホワイトボード活用術
 - 第3章 アウトプットイメージ作成アプローチ
 - 第4章 業績・成長目標合意書で行う
部下マネジメント
- “リーダー失格”の烙印を押された美玲が部下マネジメントを覚えて大変身！

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

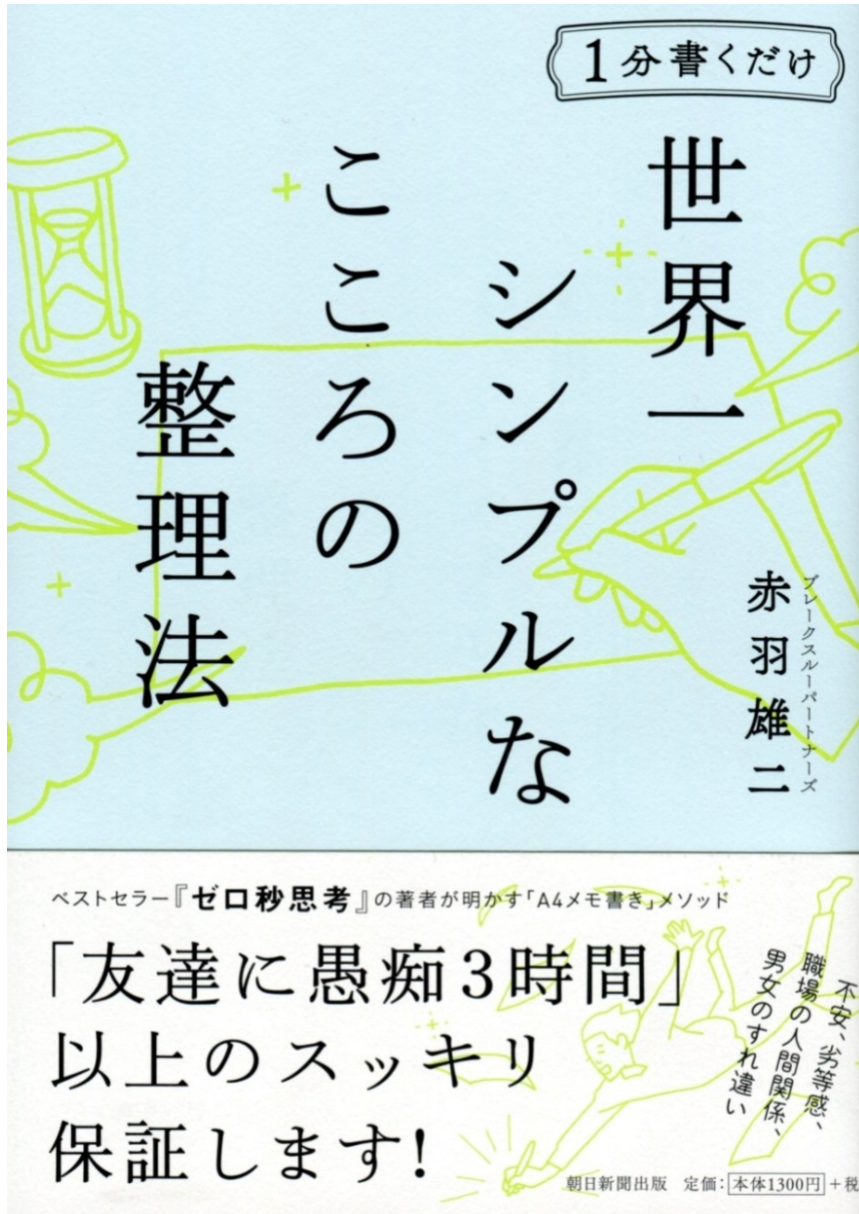
- 台湾版出版。中国版出版決定

自分の考え方に自然な自信を持てるようになるには



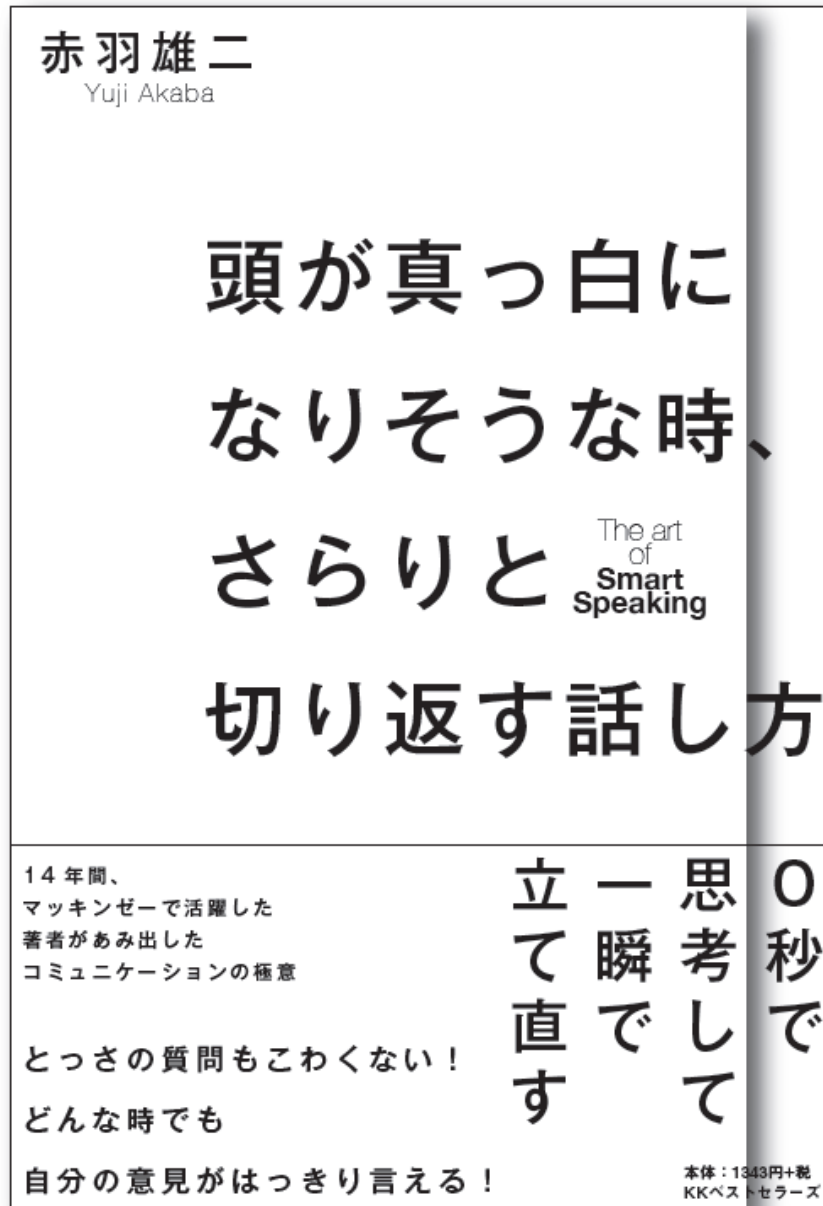
- 2015年出版、13万8000部
- 論理的思考、フレームワーク、ロジックツリーの書き方、使い方が非常にわかりやすい、主人公の成長に合わせて自分も成長できそうな気がする、と大好評
- 目次
 - はじめに：なぜ、あなたの企画・アイデアは採用されないのか？
 - プロローグ：マッキンゼーを世界一にした「ロジカル・シンキング」とは？
 - 第1章：「A4メモ書き」で論理的思考は誰でも身につけられる！
 - 第2章：フレームワークで脳内を片づける！
 - 第3章：ロジカル・シンキングで思考を加速する
 - 第4章：「ゼロ秒思考」で問題解決する！
- Amazonの経営学・キャリア・MBA、および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

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

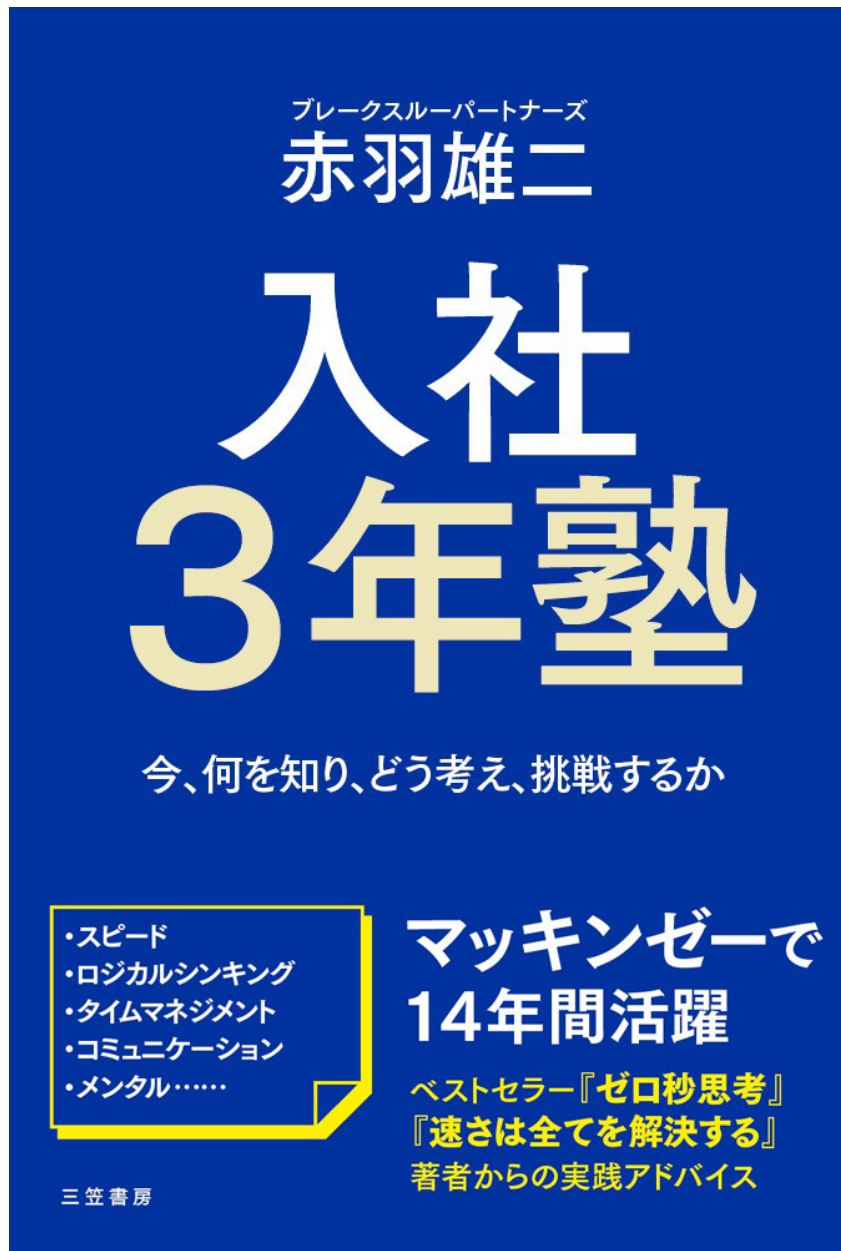
第5章 知っていれば誰でも必ずできる! 残業ゼロを実現する仕事のしかた

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

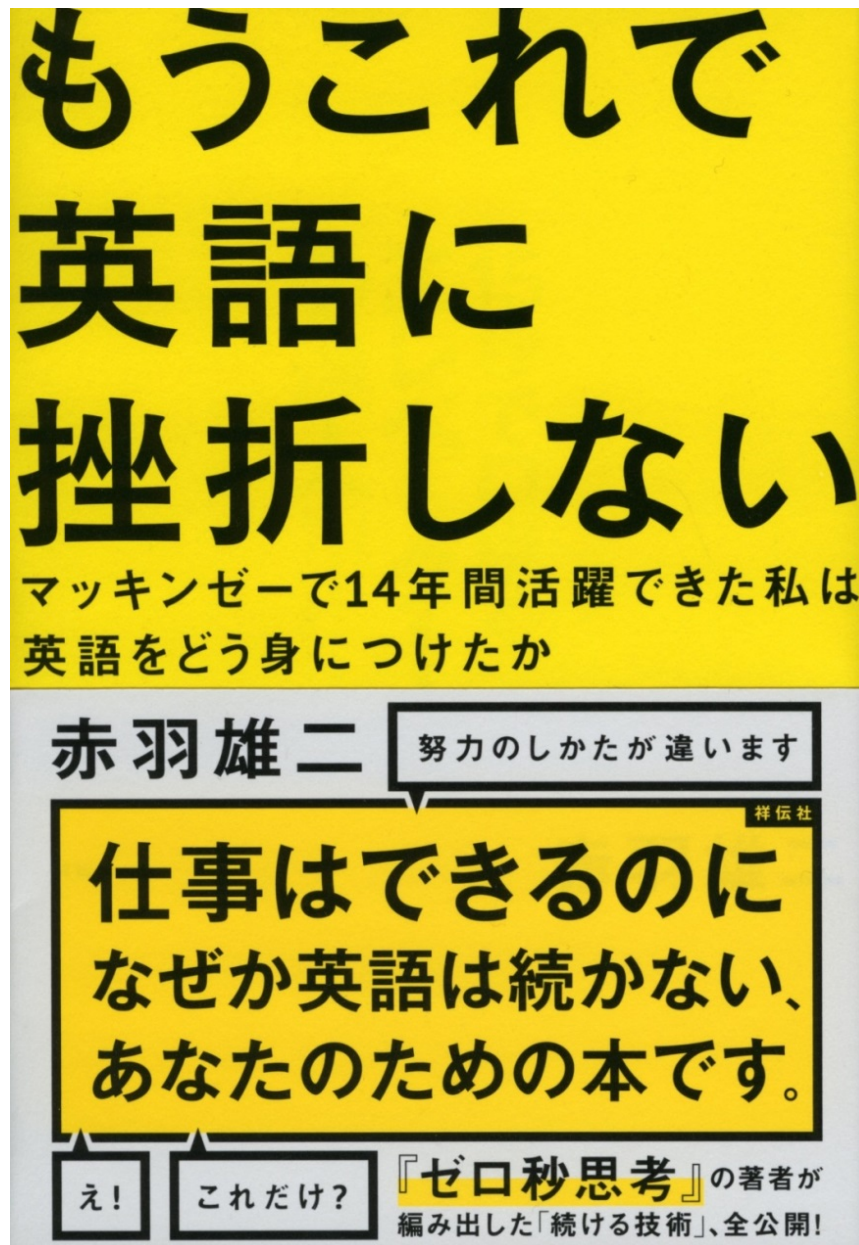
- 2016年出版、2万3000部
- 本は最小限読む。本を読む時間を制限する
- 積読をしない。「買ったなら読む。読めないなら買わない」
- 本を読みながらノートを取らない
- 本を読むよりアウトプットを重視
- 本を読んだらチャレンジシートに書いて新たな行動を宣言する
- 中国版、韓国版出版。ベトナム版出版決定

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 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。