

# ビジネスパーソンの頭の整理法

ビジネスパーソン特訓講座

「同期、同僚に大きく差をつけるビジネス遂行力の獲得」 **Part 69**

毎日文化センター

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>

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

ブレイクスルー講座 第10期：<https://breakthrough-training-course10.peatix.com/>

ChatGPT緊急マスターコース 第5期：[https://chatgpt-for-businessperson5.peatix.com/  
view](https://chatgpt-for-businessperson5.peatix.com/view)

コンサルタント強化特訓コース 第3期：[https://consultant-training-course3.peatix.com/  
view](https://consultant-training-course3.peatix.com/view) オンラインサロン

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

Voicy：<https://voicy.jp/channel/2885>

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



2024年1月15日

# 内 容

1. 私自身の経歴
2. もやもやするとは
3. 「ゼロ秒思考」とは？ **A4**メモ書きが効果的な理由
4. **A4**メモ書きを続ける方法
5. **A4**メモを多面的に書く、深掘りして書く
6. **A4**メモ書きで頭の回転を驚くほどよくする
7. アイデアメモで自分の悩みを全部棚卸しする
8. **A4**メモ、アイデアメモ、ロールプレイングなどの演習
9. さらに成長するためのセミナー、参考図書

# 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37年携わっている

38万部の『ゼロ秒思考』を始めとして国内26冊、海外28冊出版。合計126万部超

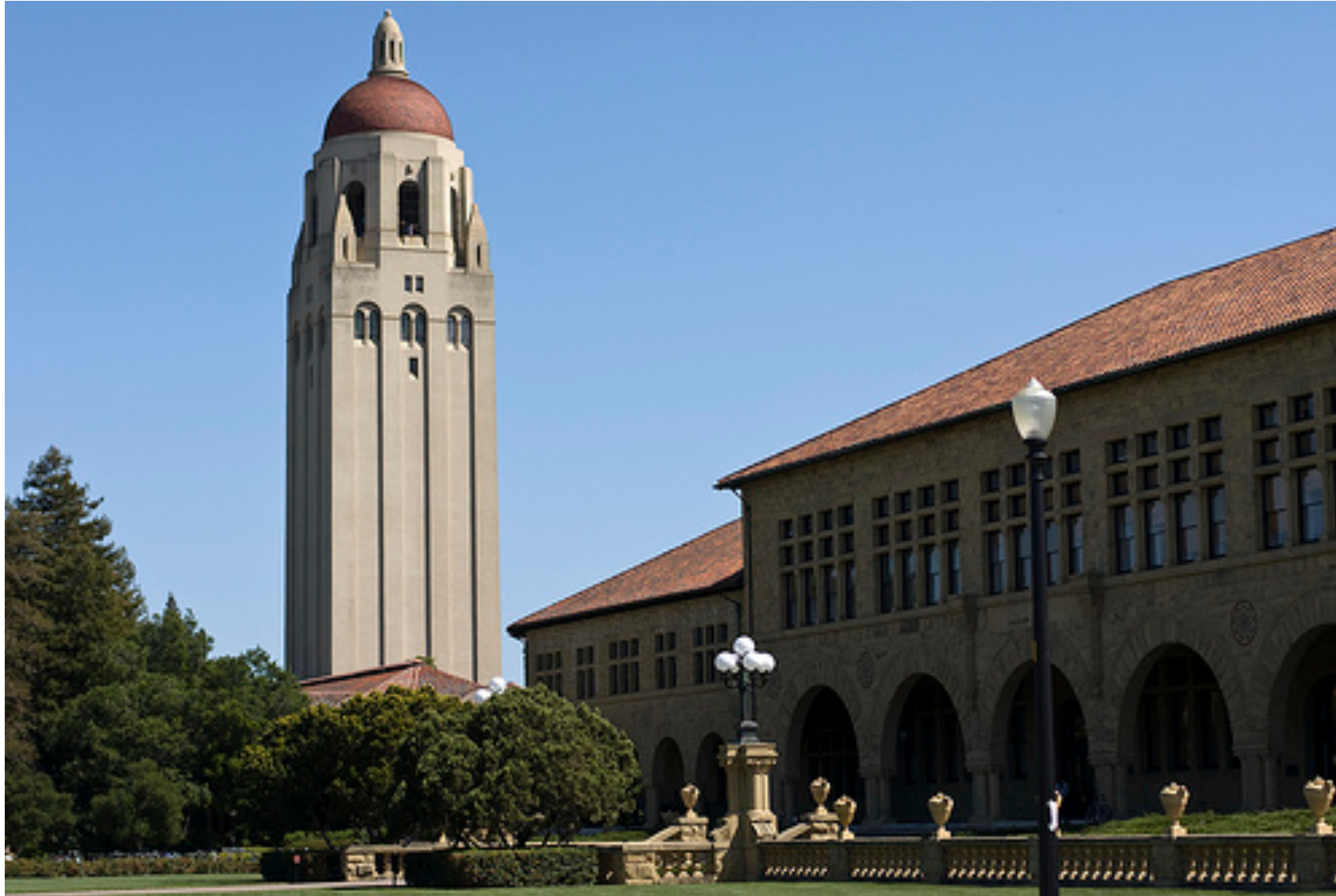




# KOMATSU



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



**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. もやもやするとは

## 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

この会社についていいのか迷う、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

人との距離間がいつもすっきりしない

彼氏・彼女、夫・妻との会話がちぐはぐになった

# 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

・ ・ ・ 仕事への不安

上司の指示がよくわからない。理解しづらい

この会社においていいのか迷う、悩む

・ ・ ・ 将来への不安

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

・ ・ ・ 自分の気持ちへの

やる気が出ないとき、どうしたらいいかわからない不安

人との距離間がいつもすっきりしない

・ ・ ・ 人間関係への不

彼氏・彼女、夫・妻との会話がちぐはぐになった 安



# 「もやもやする」ということについて

- もやもやする理由はいろいろありますが、
  - 仕事への不安
  - 将来への不安
  - 自分の気持ちへの不安
  - 人間関係への不安
  - ○○への不安
- その本質は、多分次のようなことではないでしょうか。
  - どうなるかよくわからない
  - 自分がどうしたいのか、よくわからない
  - 何かしなければいけないが、それが何かわからない
  - 頭が整理できない。言いたいことがあるのに、うまく言えない
  - ただ自信がない
  - 踏ん切れない。誰かに背中を押してほしい
  - しょうがないことがわかっているのに、うまく消化しきれない
- もやもやさせておくか、すっきりさせるかは本人次第ではと思うこともよくあります。
- 「性格だからしょうがない」「そういうたちだから」ともよく聞きますが、習慣・癖でそう言っているだけのようにも思います。
- こういったもやもやは、A4メモではき出したり、アイデアメモ、ロールプレイングをすると、短時間でずいぶんすっきりしますので身につけておくと、すごく楽になります。

### 3. 「ゼロ秒思考」とは？ A4メモ書きが効果的な理由

# 「ゼロ秒思考」とは？ A4メモ書きが効果的な理由

- 「A4メモ書き」は、元々はマッキンゼーに入社した際、インタビューのしかた、分析のしかた、チームマネジメントのしかた等で役立つアドバイスを先輩から多数いただき、それを漏らさず書き留めよう、書き留めた上でしっかり理解し自分の物としよう、というプロセスから生まれました。
- ノートやカードなど色々やってみましたが、結局、頭の整理には「A4用紙へのメモ書き」が一番効果的であり、多くの問題が、「A4用紙へのメモ書き」によってスムーズに解決されることに気づきました。
  - A4メモ用紙を横置きにして、左上タイトル、右上日付、4～6行、各20～30字
  - 1ページを1分で書く。毎日できれば20ページ
  - 朝起きてから夜寝るまで、何かが頭に浮かんだときにすぐ書く
- **A4メモ書きは、こわばった頭をほぐす格好の柔軟体操であり、頭を鍛えてくれる手軽な練習方法です。**頭に浮かぶ疑問、アイデアを即座に書き留めることで、頭がどんどん動くようになります。自意識にとらわれ悩むことがなくなります。感情に左右されにくくなります。
- **メモに書くと、それだけ悩みが減っていきます。**霧が晴れて前が見えやすくなります。一件一葉でどんどんはき出していくと、見る見るうちにもやもやがなくなり、頭がすっきりと整理され回転がよくなっていくことが誰でも実感できます。
- **メモにはき出すことで、気になっていることが明示されます。**頭が一杯だと、何が気になっているのか、何が本当に問題で、何はそれほどでもないのかがよくわからなくなってきましたが、それが明確になります。

# とんちんぽんを自分なりに受けてみる?

2006.6.12

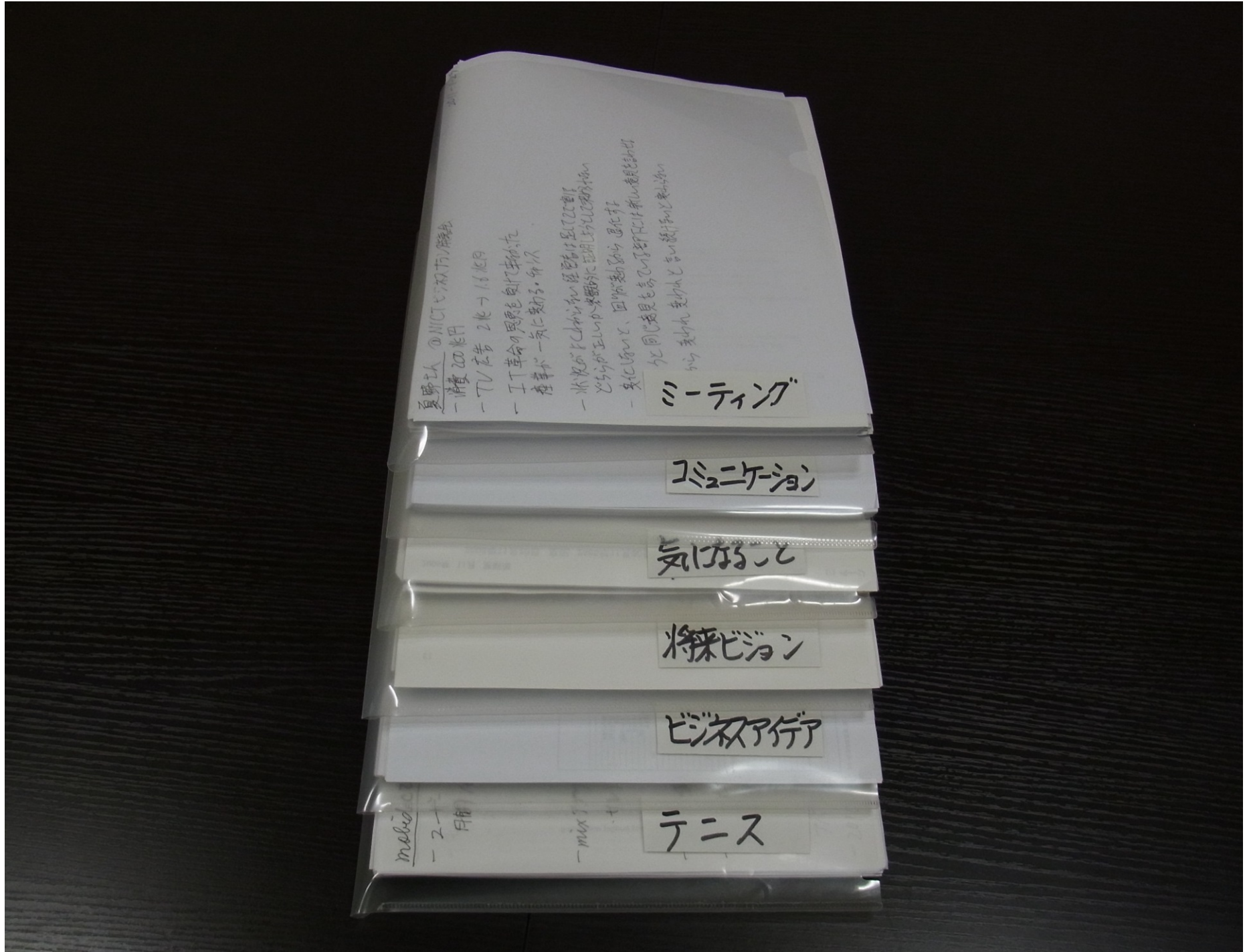
## メモ見本

- 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針をしておく
  - FBS(2).何が良くなるのかを明確にしておく
  - 良.. 悪..を何に依って行く
  - 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**

# クリアフォルダによるメモ整理



夏野山 ①川口 ②双葉 ③陸奥  
-消費 200 兆円  
-IT/IT 革命  
-IT 革命の良薬も自れ事かた  
-IT 革命が 一気に変化する。所以  
-水電がととから ①経路が白くして ②電力  
- ③が ④が ⑤が ⑥が ⑦が ⑧が ⑨が ⑩が  
- ⑪が ⑫が ⑬が ⑭が ⑮が ⑯が ⑰が ⑱が ⑲が ⑳が  
- ⑳が ㉑が ㉒が ㉓が ㉔が ㉕が ㉖が ㉗が ㉘が ㉙が ㉚が  
- ㉛が ㉜が ㉝が ㉞が ㉟が ㊱が ㊲が ㊳が ㊴が ㊵が ㊶が ㊷が ㊸が ㊹が ㊺が  
- ㊻が ㊼が ㊽が ㊾が ㊿が

ミーティング

コミュニケーション

気になること

将来ビジョン

ビジネスアイデア

mix  
- 2-1  
- mix

テニス

## 4. A4メモ書きを続ける方法



# A4メモ書きを続ける方法

- A4メモ書きを始められた方は、1, 2ページ書いてもやもやがすっきりしたり、考えがどんどん整理されたりして、かなり驚かれます。
- ところが数日間は書いたものの、何となく終わってしまう方が多く見られます。
- 忙しさにかまけたり、たくさん書こうとして書けずに挫折したり、湧き出る疑問点やアイデアを書くのではなく義務化してしまったり、今日書かなくてもあした書けばいいやと思ってしまったりで、続けられなくなってしまうようです。
- そういう状況なので、A4メモ書きを続けるには次のようなアプローチをお勧めしています。
  - 仲間を募り、Facebookメッセージなどで書いたメモの枚数やタイトルだけ見せて刺激しあう
  - 仲間が集まって、一緒にA4メモ書きをする。Facebookグループ、朝活など
  - 会社の同僚と始業前、昼休み、仕事の後などに書く
  - 部署全員で朝5ページ書く
  - 会議の最初にその日のテーマに関して3ページ書く

## 5. A4メモを多面的に書く、 く、深掘りして書く



# 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
- 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
  - 上司はどのようなとき、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
  - 上司にはどのような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

# 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
- 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

# A4メモを深掘りして書く

- A4メモを1ページ書いても、まだテーマに関して書き足りない感じがする場合があります。そういう場合は、A4メモを深掘りして書くと効果的です。
- 具体的には、最初にした1ページに4行書いた場合、その4行をタイトルとして新たに4ページ書いていきます。それでももっと深めたほうがよい場合は、新たに書いた4ページの各行をタイトルとして、さらに書いていきます。
- 別の言い方をすると、本や書類の構成のようなもので、ツリー構造になります。
- 深掘りして書くことで
  1. より深くまで考えることができる
  2. 体系的に細部まで考えることができる
  3. 突き詰めて考えるよい練習になる
  4. 今後のテーマに対して、どのくらいA4メモを書くか全体像が見えるのかわかる
- 重要なテーマに対して、しっかり書き続けるので、10~20ページ書き終えた後、書き切った感がありますし、すがすがしい気持ちにもなります。大事なことは全部考え尽くしているのだから、頭が十二分に整理されます。

## 6. A4メモ書きで頭の回転 を驚くほどよくする

# A4メモ書きで頭の回転を驚くほどよくする

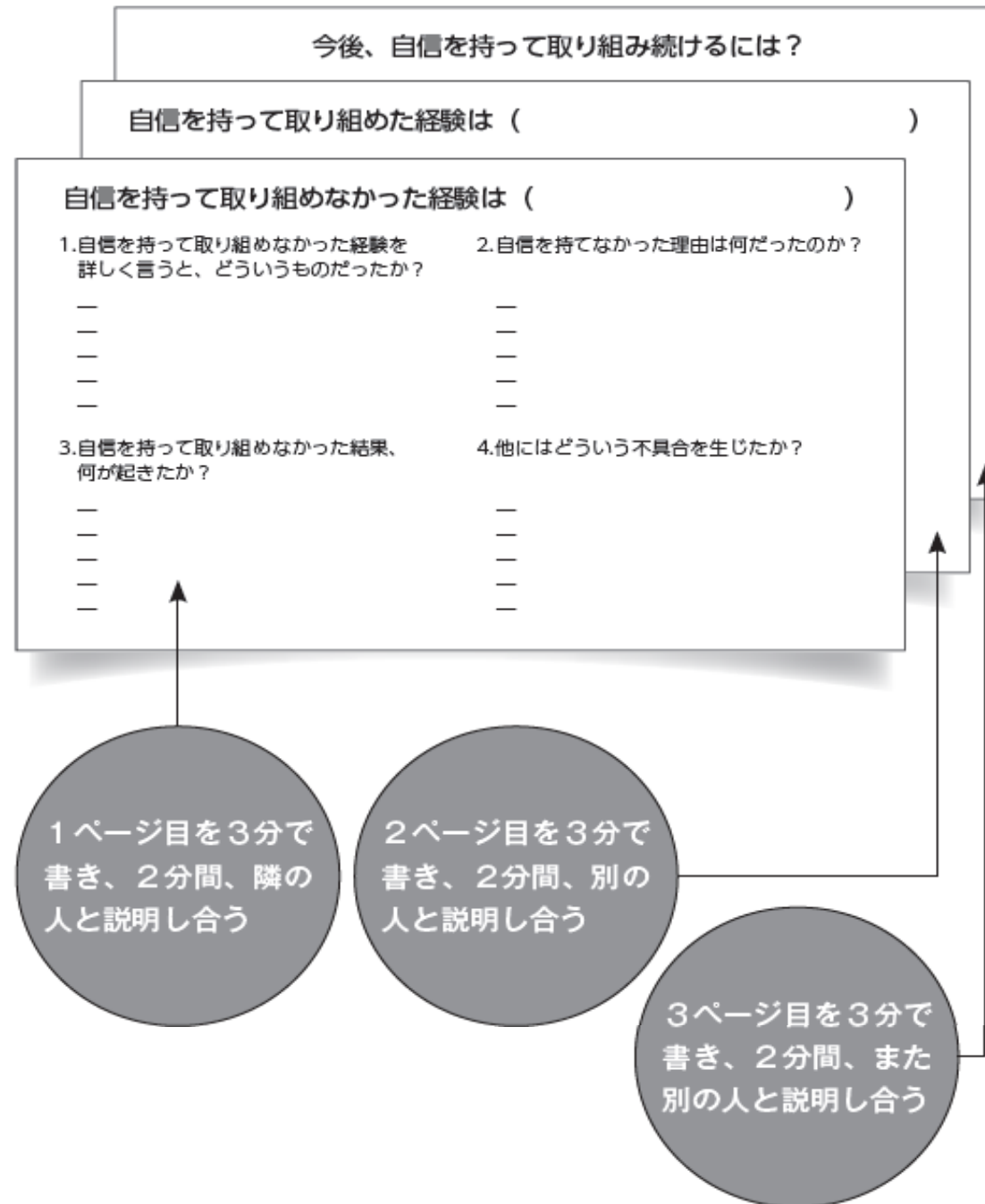
- A4メモ書きを毎日10～20ページ続けていると、頭が整理され、ものすごく早く回転するようになります。
- もやもやとした気持ちをその場で言葉にし、考えを深められるようになると、考えが進むだけではなく、どんどんスピードアップしていきます。
- 3, 4日かかって考えていたことが数時間でできるようになり、1ヶ月かかっていたプロジェクトをものによっては1週間で終わらせるようなこともできるようになります。生産性は数倍～数十倍上がると言っても過言ではありません。
- 課題や解決策がかなり短時間で見えるようになります。訓練を通じ、頭に浮かんだ考えをすぐ言葉にし、深めることでスピードアップが進み、スピードアップによって生産性が上がり、さらに考えを深めていくことができるようになります。
- その究極が「ゼロ秒思考」です。ゼロ秒とは、すなわち、瞬時に現状認識をし、瞬時に課題を整理し、瞬時に解決策を考え、瞬時にどう動くべきか意思決定できることです。迷っている時間はゼロ、思い悩んでいる時間もゼロとなります。
- 文字通り瞬時にできる場合もあるし、もう少し時間がかかる場合もあります。それでも、従来に比べて驚くほどのスピードアップとなります。考えを短時間でまとめることができるようになります。
- 神経を研ぎ澄まし、今、目の前で何が起きているのか、どういう現象なのか、一瞬のうちに判断し、判断したら次の瞬間に進むべき道を複数考え、長短比較をし、即座に方針を決定することができるようになります。

# 7. アイデアメモで自分の悩み を全部棚卸しする

# アイデアメモで自分の悩みを全部棚卸しする

- 『ゼロ秒思考』で紹介した「A4メモ書き」の進化形で、A4用紙3枚を用いた「アイデアメモ」というアプローチがあります。意識と行動を変えるうえで非常に効果的ですし、時間もわずか15分しかかからないので、友人や知人など仲間を集めてぜひやってみてください。
- アイデアメモは、A4用紙をそれぞれ4コマにして、「1ページ目（1枚目）を3分で書いたら、2人ずつのペアになって2分間で説明し合う」という方法を取ります。
- たとえば、「自信を持って行動する」ということに関して知見を深めたい場合、A4用紙3枚に「自信を持ってうまく行動できなかった経験」「自信を持ってうまく行動できた経験」「今後、自信を持ってうまく行動するには」という観点で、それぞれ課題を4つずつ書きます。
  - 1ページ目を3分で書き、2分間、隣の人と説明し合う
  - 2ページ目を3分で書き、2分間、別の人と説明し合う
  - 3ページ目を3分で書き、2分間、また別の人と説明し合う
- このやり方で進めれば、わずか15分でかなりの刺激と発見があります。3人の人と順次話すなかで、他の人がどういう失敗体験や苦手意識があるのかが理解でき、自分の失敗体験や苦手意識が決して自分だけのものではないことがわかります。また、他の人が結構小さなことにこだわり、引っかかっているということも、他の人のことだからこそ、よく見えてきます。自分のことではないので、気にならないというのが本当のところだと思います。

# アイデアメモの進め方





## 8. A4メモ、アイデアメモ、ロールプレイングなどの演習

# 自分はどういうとき、もやもやするのか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

身の回りで、もやもやせずいつも頭が整理されて  
いる先輩、同僚、友人がいるか、なぜそれができ  
るのか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

今、どういうことがもやもやするか？

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

# 何がもやもやするのか？ (1. )

1. もやもやをもう少し詳しく言うと？

- 
- 
- 
- 
- 

2. もやもやした結果、今どうなっているか？

- 
- 
- 
- 
- 

3. 何が懸念なのか？

- 
- 
- 
- 
- 

4. もやもやをなくすために今できることが何かあるか？

- 
- 
- 
- 
-

## 何がもやもやするのか？ (2.

)

1. もやもやをもう少し詳しく言うと？

- 
- 
- 
- 
- 

2. もやもやした結果、今どうなっているか？

- 
- 
- 
- 
- 

3. 何が懸念なのか？

- 
- 
- 
- 
- 

4. もやもやをなくすために今できることが何かあるか？

- 
- 
- 
- 
-

# もやもやせずに取り組めるのはどういうときか？

1. どういう状況が多いのか？

- 
- 
- 
- 
- 

2. もやもやせずに取り組めると、どうなることが多いか？

- 
- 
- 
- 
- 

3. なぜもやもやしないのか、分析してみると？

- 
- 
- 
- 
- 

4. そこで学んだことは何か？ いつもそうするには？

- 
- 
- 
- 
-

# ロールプレイング（もやもやして頭が整理できていない友人の話を聞き、背中を押してあげる）

- 3人1グループで、自分、友人、オブザーバー（フィードバック担当）の役割をする
- ミーティングの目的は、もやもやして頭が整理できていない友人の話を聞き、背中を押してあげること。相手の状況によって、話を聞くだけでいい場合、聞いて整理してあげるほうがいい場合、「こうしてみたら」と助言したほうがいい場合、ただ一緒にいてあげるだけのほうがいい場合などがある
- 毎回のロールプレイングの状況は以下の1つを選ぶ
  - － ケース1：友人が新しい職場の雰囲気になじめず、どうしたらいいかわからず困っている
  - － ケース2：友人が将来に不安を感じるものの、どうしたらいいかわからず、動けない
  - － ケース3：友人が仕事がうまく行かず、と言って転職にも踏ん切れず、もやもやしている
  - － ケース4：友人が長年つきあった彼氏・彼女と結婚すべきかどうか迷っている
- 実施方法
  - － 近くの人と3人でグループを作る
  - － 1セット4分（ロールプレイング2分、フィードバック2分）
  - － ロールプレイングの主演である自分役の人がケースを指定し、始める
  - － オブザーバー役は気づいた点を4～5点必ずメモをしておき、フィードバック時に端的に伝える。次に、友人役の人が感想を伝える。最後に自分役の人から感想を言う
  - － 3人が時計回りで順番に3役を演じる（4分×3＝12分）



# 9. さらに成長するためのセミナー

## 一、参考図書

## 2/7 (水)、本気で成長したい方向け、8ヶ月徹底フォローで必ず殻を破っていただく、ブレイクスルー講座 第10期開始

～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10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： 2/7 (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

参照：<https://breakthrough-training-course-10.peatix.com/>

akaba@b-t-partners.com にご連絡ください。

## 26冊目 『決定版 7日で作る事業計画書』 先行予約中



- 2024年1月19日出版
- 頭に浮かぶものを全部メモに書き出す（50～100ページ）
- それをざっとまとめる
- 手書きのまま、顧客候補にインタビューしてみる
- 新たな発見を入れ、パワーポイントに落とし込む
- プレゼン練習もしてみる
- そうすると課題が見え、アイデアが湧いてくる
- 7日で事業計画第一版ができ、次に何をすべきか見えてくる
- 社内の新事業でも、起業でも、**SOHO**・個人事業主でも
- スキルアップ、情報力強化について詳しく解説
- 事業計画作成時に**ChatGPT**をどう使うか解説

ビジネスパーソンのスキルアップ講座 2024

## ビジネスパーソンの 超速文章術

素早く的確な文章を書けると、仕事がどんどん進みます。  
むずかしい内容のメールも、こみいった報告書も躊躇することなく書けます。  
構えずに、ポイントを押さえた文章の書き方をすればいいのですが、ほとんど方は気にしすぎて前に進みません。  
数行書いて悩み、あれこれ考えてまた数行ひねり出す、ということで時間ばかりかかります。  
その間に課題が解決するわけではなく、よりよい案が生まれるわけでもありません。  
上司の目が気になり、ストレスが高まる一方です。後回しにして、さらに悪循環になります。  
コマツに入社後、数年間の私はまさにそういう状況でした。  
『ビジネスパーソンの超速文章術』では、そういった苦手意識を吹き飛ばすべく、加速練習に取り組みます。

### ★講座内容

- ・ 言うべきポイントをさっと A4メモ書きする
- ・ 迷わずに、止まらずに書ききる
- ・ 文は短く切る。冗長な表現はすべて削除する
- ・ 相手の立場で読み直す
- ・ 文章作成演習

◆講習日 **2月9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



あかば ゆうじ  
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

# 『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





## 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、韓国版出版決定

<p>～仕事術～</p> <p><b>アウトプットの質を高める</b> 3つのポイント</p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p>ディスカッションを「勝ち負け」と見る人は<b>うざい</b></p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>A4メモは考えずに書く</b>という理由</p>	<p>～仕事術～</p> <p>もう悩まない最適な<b>チャート</b>の使い方 タイプ別3選</p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p><b>妻、彼女が怒りっぽい</b> 原因は<b>自分</b></p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>リーダーシップ</b>を強化する5つのポイント</p>
<p>～仕事術～</p> <p>ベストコンディションを維持する5つの<b>体調管理</b></p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p><b>夫・彼氏の共感性が低くて辛い!</b> 7つの<b>対策</b></p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>焦り</b>をA4メモで<b>解消する</b> 5つの<b>アクション</b></p>	<p>～仕事術～</p> <p>ビジネスパーソンの<b>超速文章術</b> 5つの<b>鍵</b></p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p><b>相手に関心</b>を持つことの<b>本当の意味</b></p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p>自分が決めたこと、ある程度以上<b>やりきるには</b></p>
<p>～仕事術～</p> <p>効果的な<b>会議ファシリテーション</b> 3つのポイント</p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p><b>感情を取り戻す</b> 7つの<b>観点</b></p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>マイナス思考</b>から<b>抜け出す</b> 7つの<b>視点</b></p>	<p>～仕事術～</p> <p>今度こそ<b>ブログ</b>が<b>書ける</b> ようになる5つの<b>手順</b></p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p><b>言いたいことを言える</b> ようになる5つの<b>鍵</b></p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p>効果的な<b>問題解決</b>のための3つの<b>技術</b></p>
<p>～仕事術～</p> <p><b>企画書</b>を<b>効果的に</b>見直して仕上げる3つのポイント</p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p><b>パワハラ上司</b>に取りつかれたら</p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p>なぜ<b>言語化能力</b>が<b>大切</b>なのか</p>	<p>～仕事術～</p> <p>頭の良さは関係ない<b>仕事が速くて驚かれる</b> 8つの<b>鍵</b></p>	<p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p>いつも割り込んで<b>自分の話をしないと気がすまない人</b> 対策5選</p>	<p>～考え方 / 思考法～</p> <p>効果的な<b>問題解決</b>のための<b>考え方</b></p>

# 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年を経て、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（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

・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、るくに相談にいけません

申込み: <https://www.mag2.com/m/0001694636>

# 『最強の「独学」仕事術』 出版記念セミナー 全3回

実施済み：アーカイブ動画、セミナー資料は下記参照

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

全3回アーカイブ視聴：<https://peatix.com/event/2569179/view>

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

# 『マッキンゼー式 人を動かす話し方』 出版記念セミナー 全3回

実施済み：アーカイブ動画、セミナー資料は下記参照

## 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

全3回アーカイブ視聴：<https://communication-for-action.peatix.com/>

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



# 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

実施済み：アーカイブ動画、セミナー資料は下記参照

## 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  
実施済み：アーカイブ動画、セミナー資料は下記参照

## 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

参加費無料 ZOOM登録必須 主催 BINARYSTAR株式会社



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

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@b-t-partners.com](mailto:akaba@b-t-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



## 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
- 台湾版出版
- 中国語、韓国語出版決定

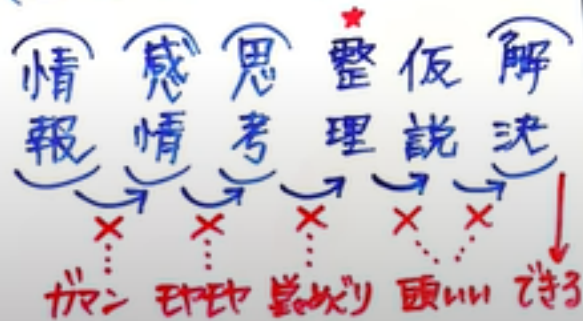


1.00

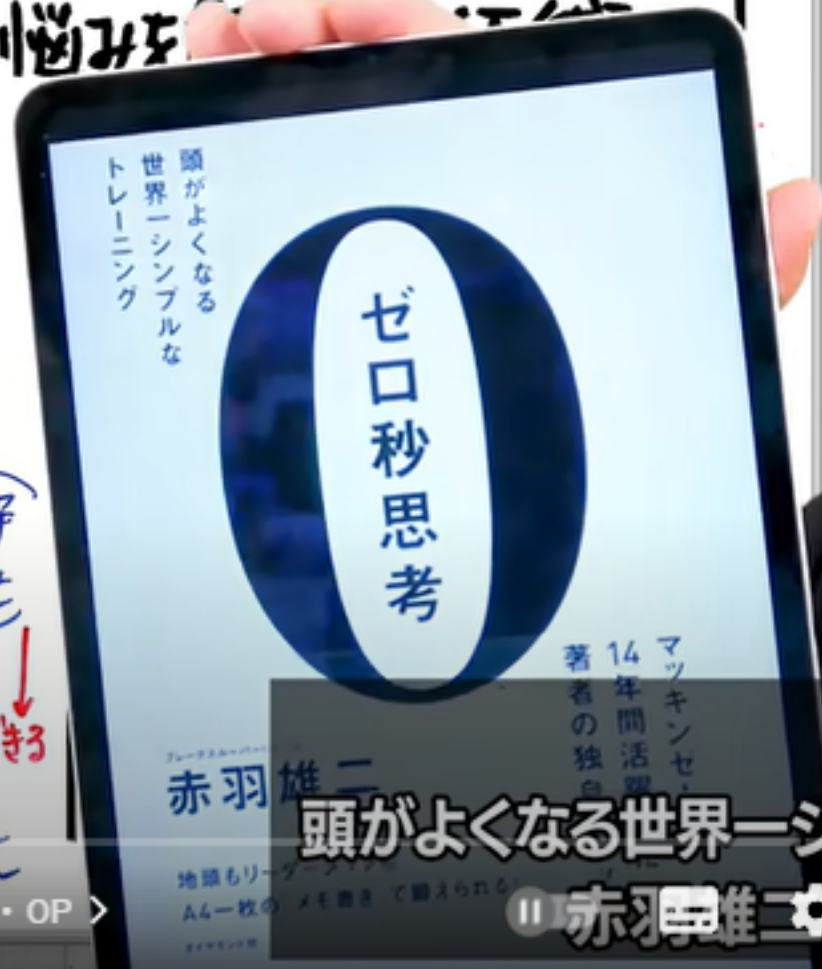
# [ゼロ秒思考 ~ 悩みを解決するメモ術]

## (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 日経文芸社

【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

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**

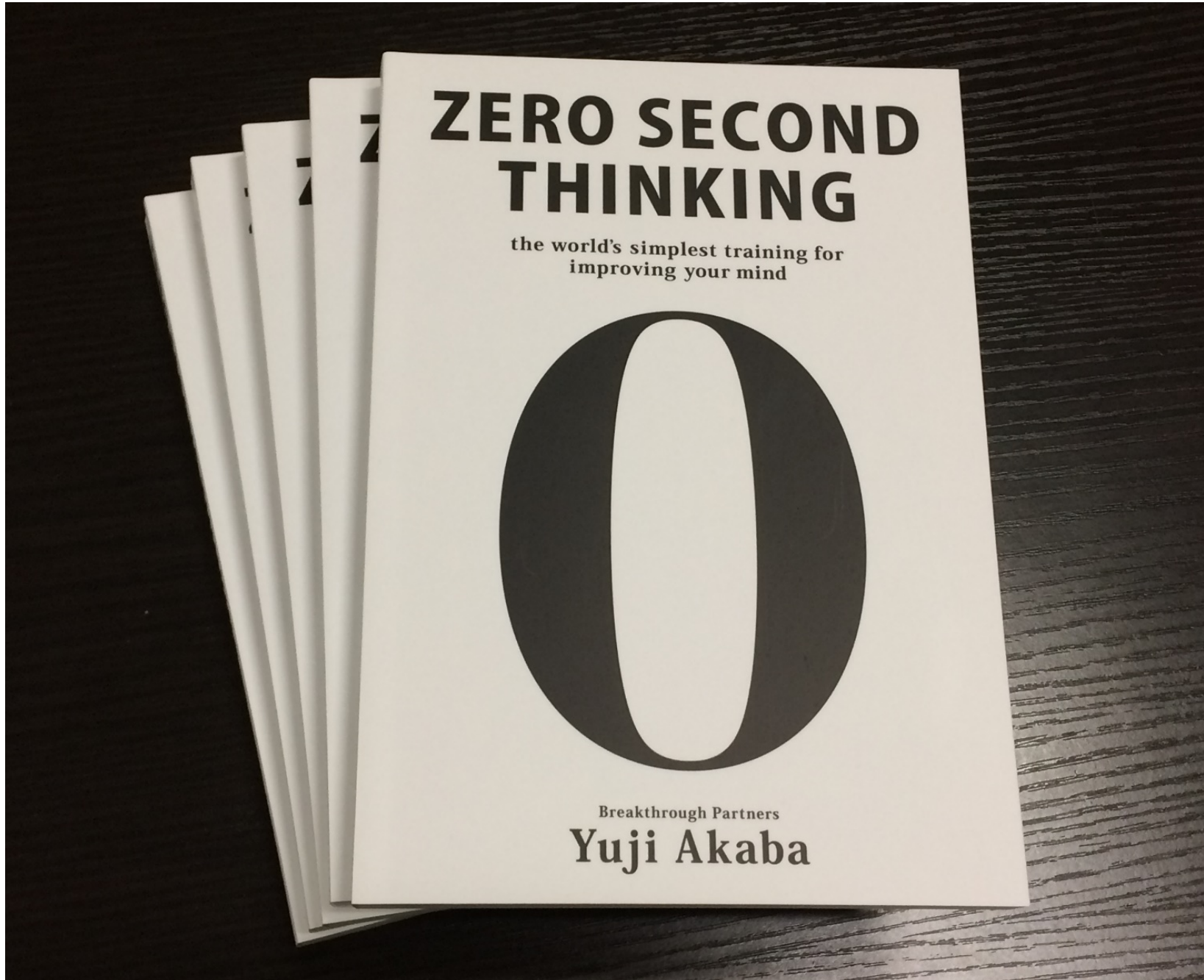
地頭もリーダーシップも  
A4一枚の「メモ書き」で鍛えられる!

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、ベトナム版、**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ど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 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

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

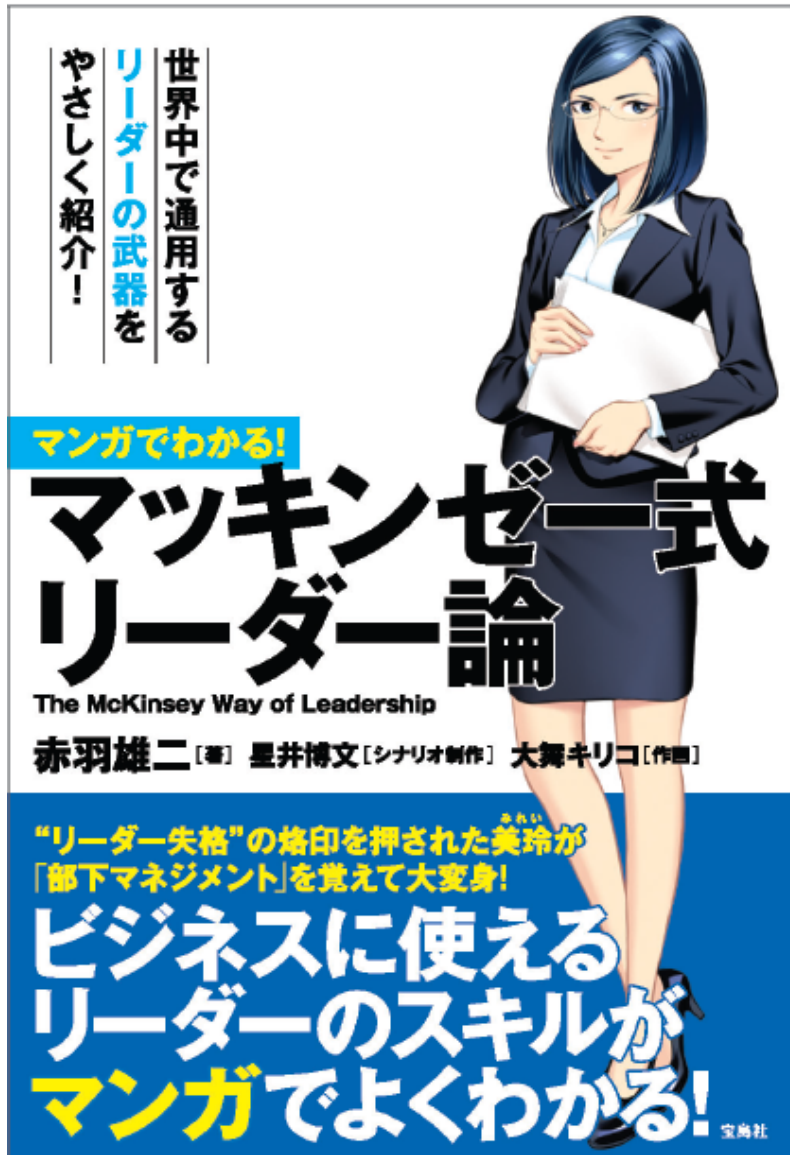
付録3：15分で視野が広がり柔軟性が上がる  
ロールプレイング

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

- 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！

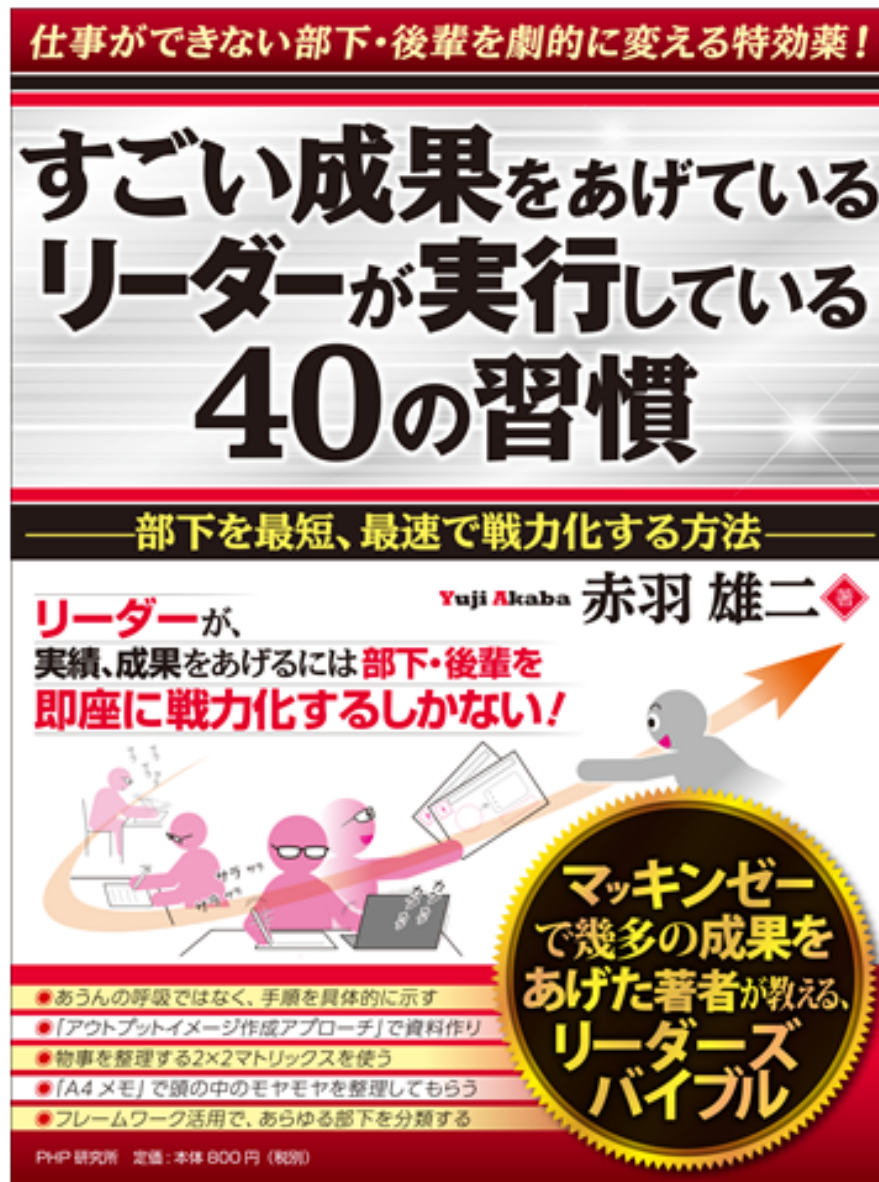
# 部下を一人でも持ったら「世界基準の上司」を

- 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

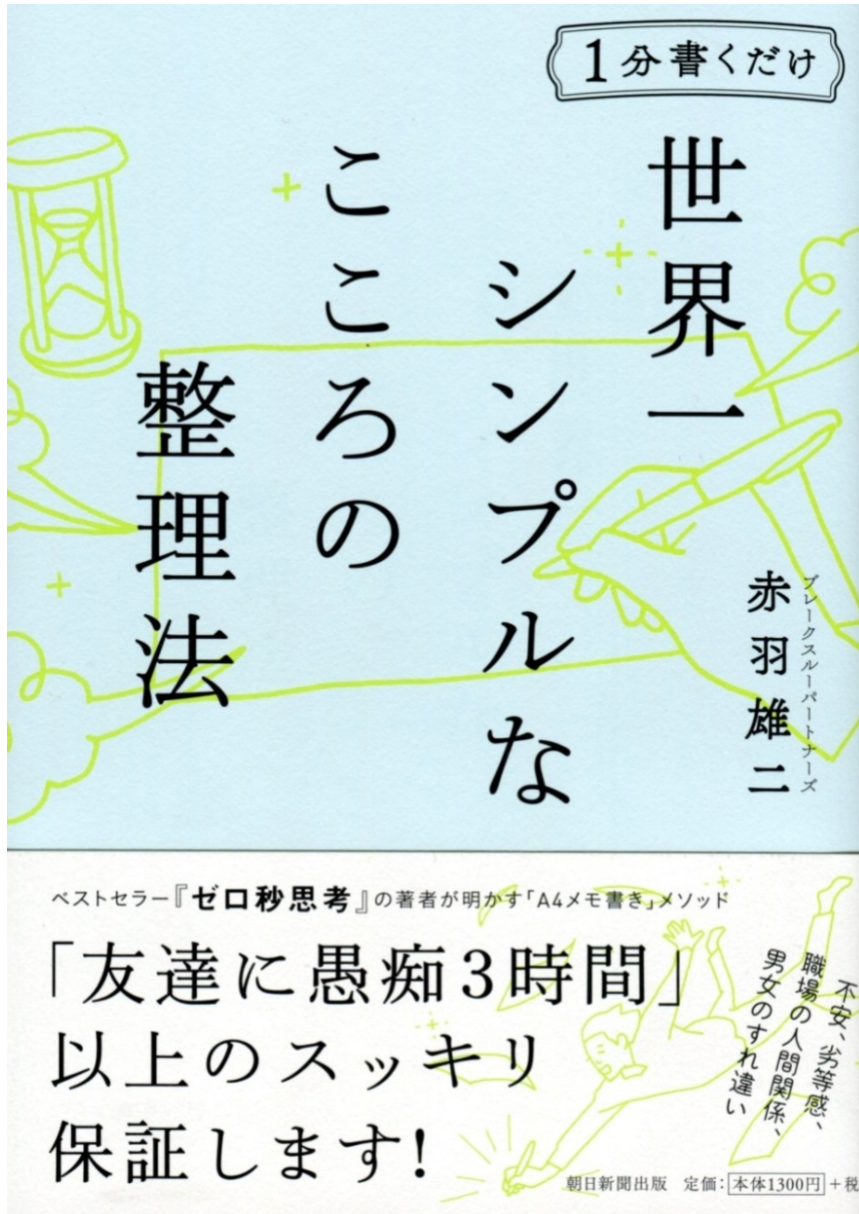
# 自分の考え方に自然な自信を持てるようになるには



- 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

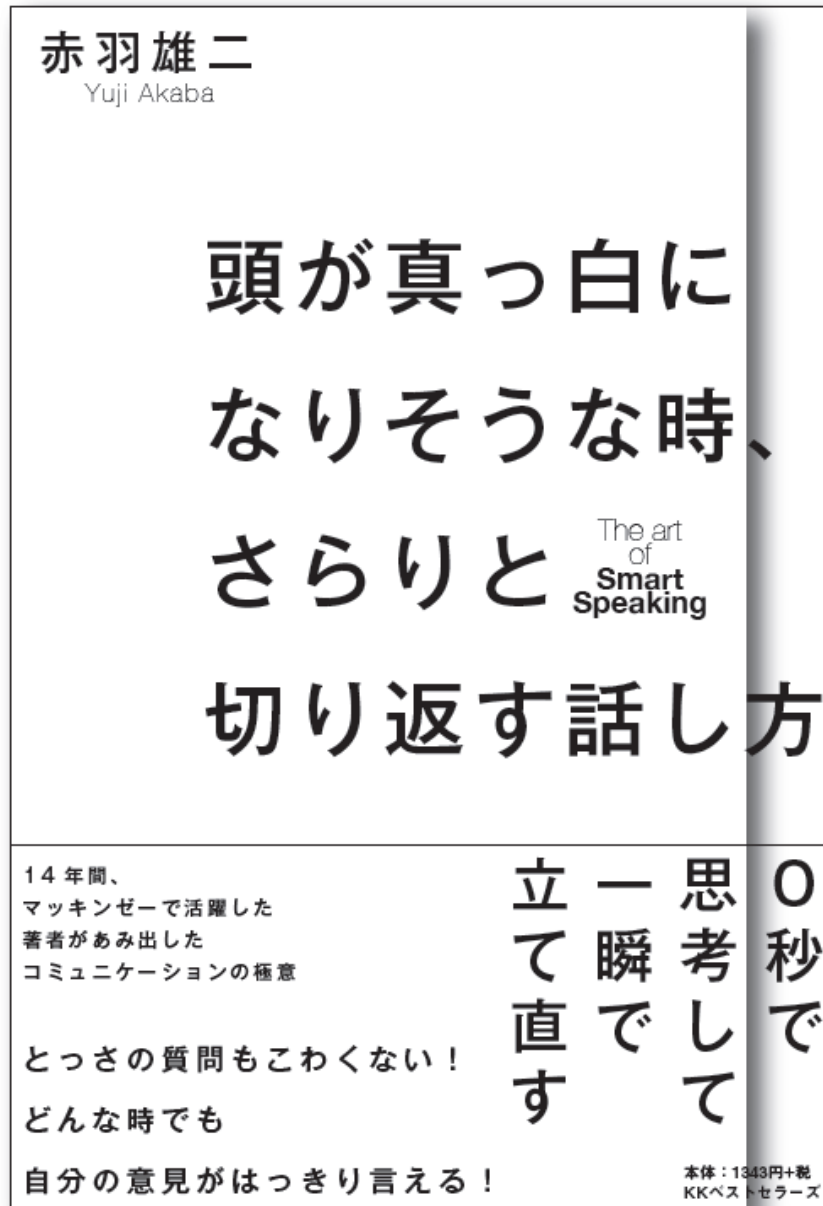


# 心の中のもやもやを素早く整理して、悩みを減らす



- 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

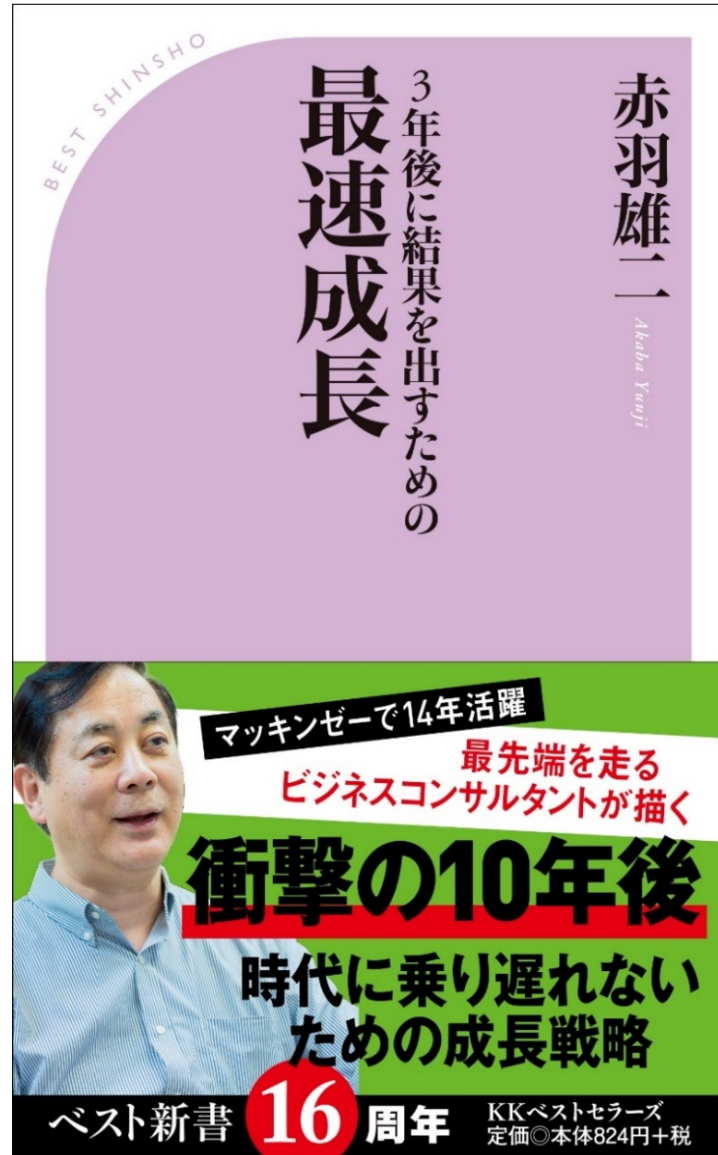
# 頭が真っ白になりそうな時、さらりと切り返す話し方で、交渉に自信を持って臨めるようになる



- 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！

最大の成果を上げる 最少の時間で

## 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

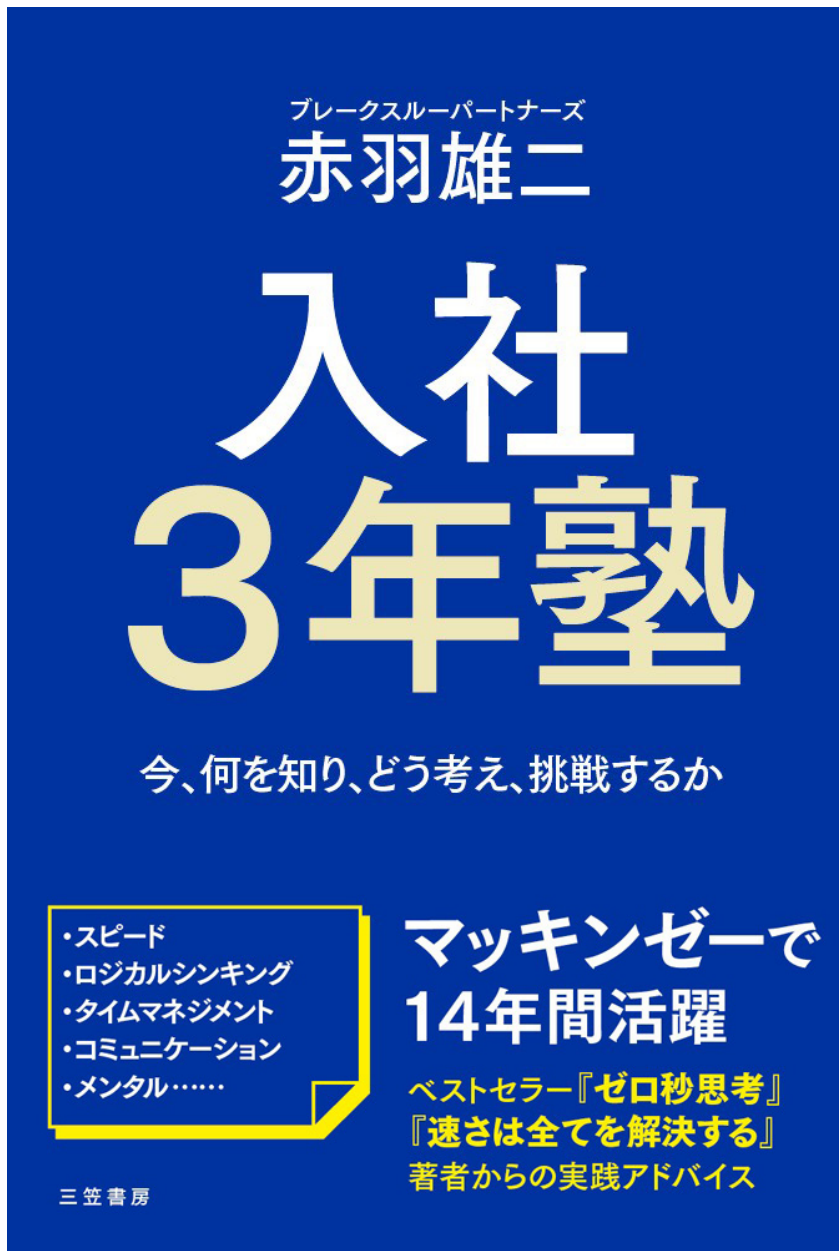
第5章 知っていれば誰でも必ずできる! 残業ゼロを実現する仕事のしかた

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

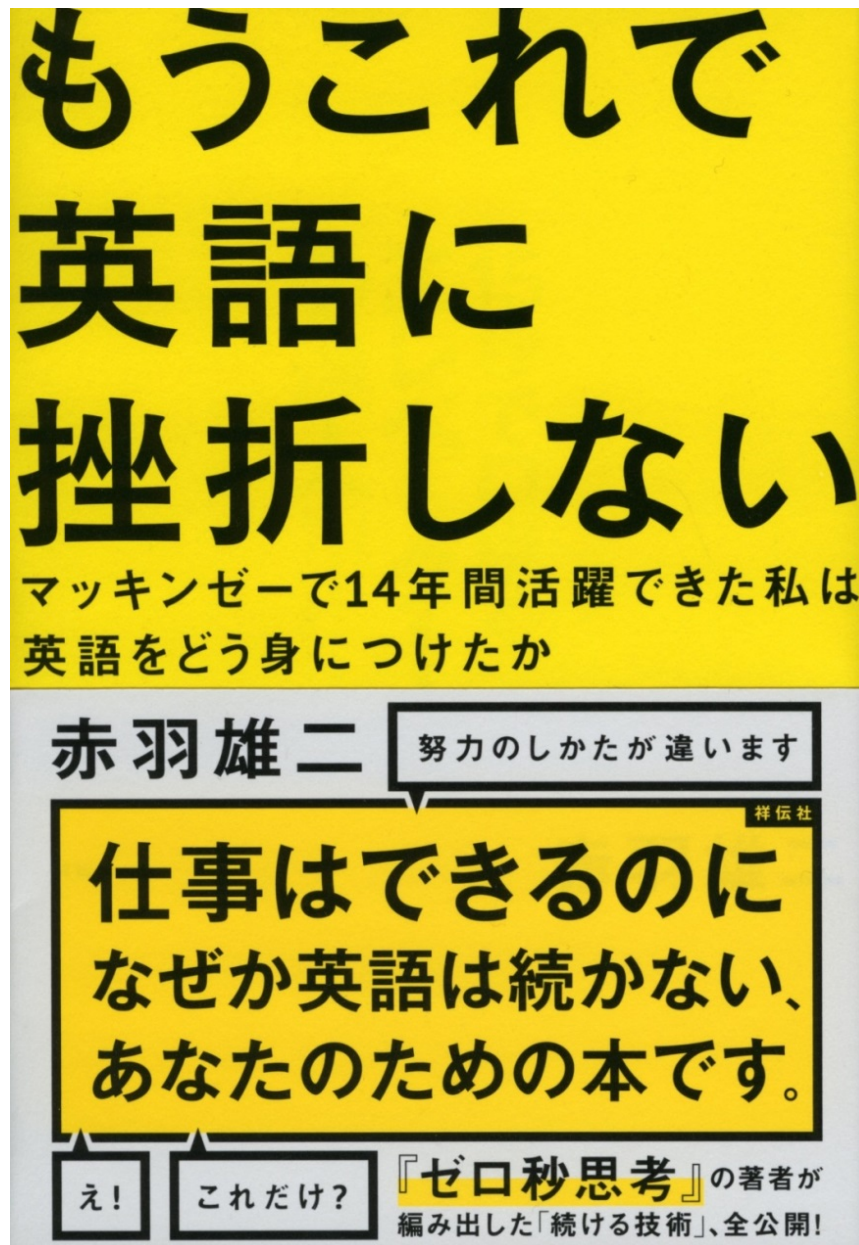


# 前向きになれず困っている人でも、前向きになる習慣



- 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>
- リー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>

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。