

# 『ゼロ秒思考』のA4メモ書きと アクティブリスニング

アクティメソッド入社研修

株式会社iGO 取締役  
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>

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12期：<https://breakthrough-training-course12.peatix.com/>

スライドシェア：<https://www.slideshare.net/yujiakaba3>

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

Voicy：<https://voicy.jp/channel/2885>

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

2024年5月28日

# 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

41万部の『ゼロ秒思考』を始めとして、国内26冊、海外28冊出版。合計131万部

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



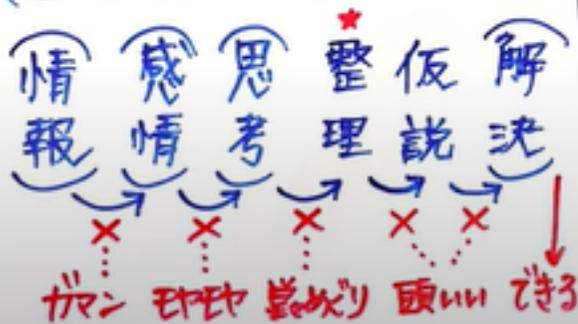
1.もやもやをなくし、問題把握・解決力を強化する『ゼロ秒思考』の**A4**メモ書き

1.00

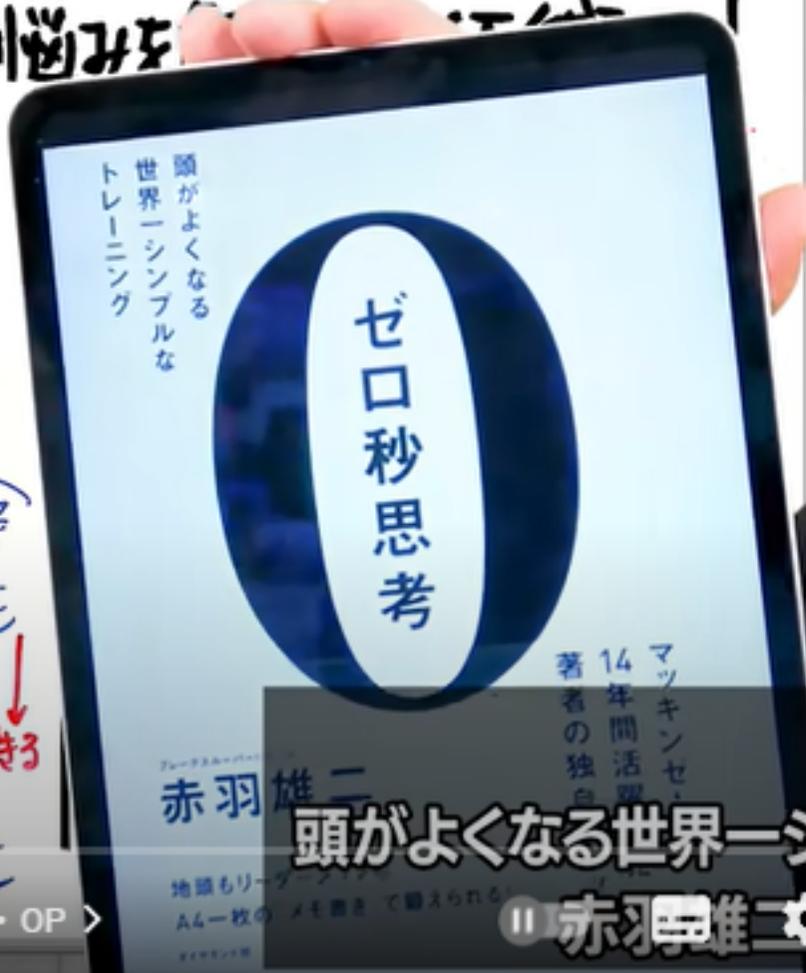
# [ゼロ秒思考 ~ 悩みを解決するメモ術]

## (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る FBL2

↑  
**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

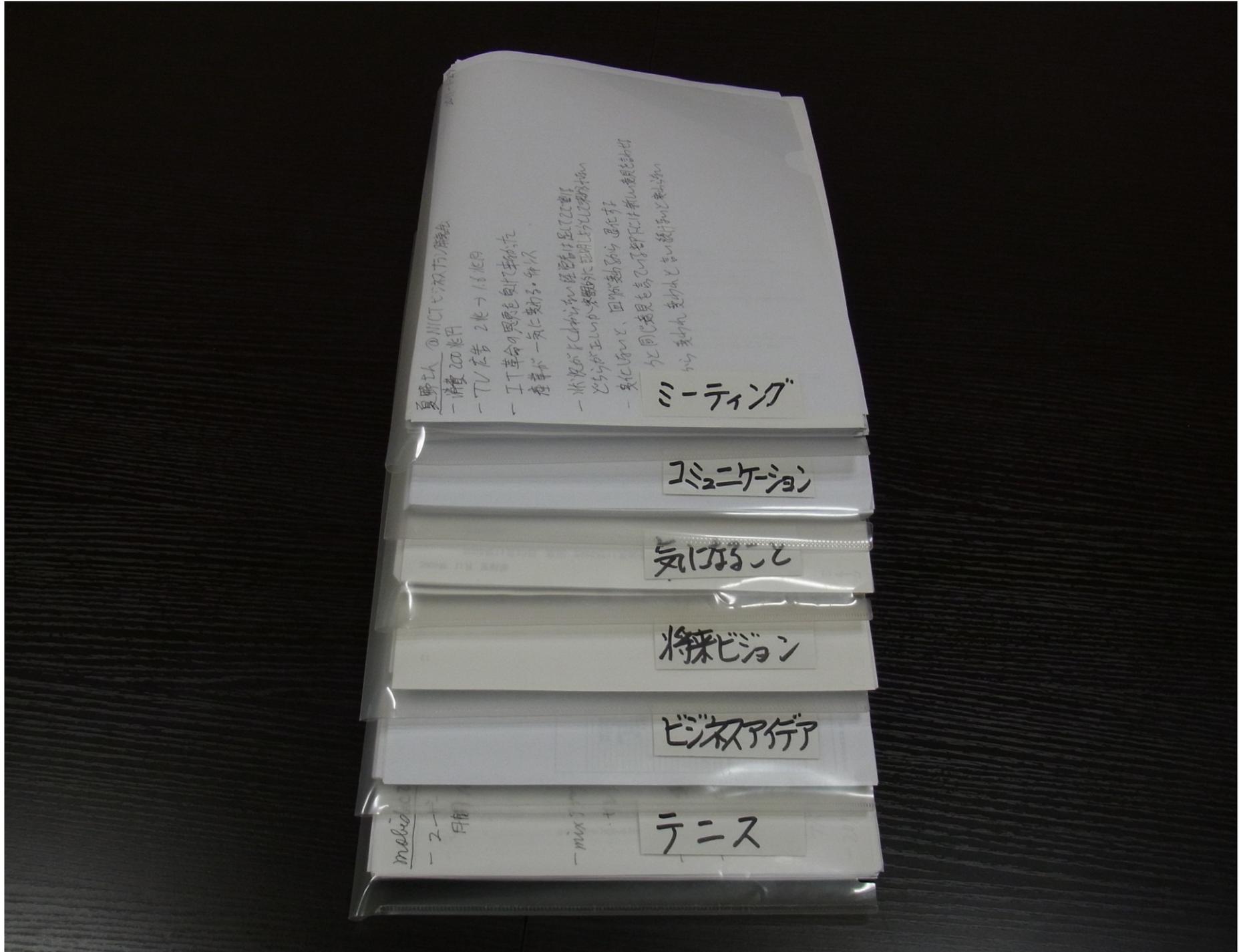
# A4用紙に書く理由

- 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

# 多面的なA4メモ書きのタイトルを書く練習：例) 上司はなん

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. アクティブリスニング

# 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、話をする事自体、拒否されてしまい、信頼されなくなります。

# なぜ決めつけてしまうのか

- 相手の話を真剣に聞いていないから
- 自分の知っていることだけで理解しようとするから
- そもそも、問題の本質を理解しようとは思っておらず、早わかりするから
- 物事への理解や、解像度が低く、雑な見方しかできないから
- 単に頭が悪いから
- 相手を下に見ているから

# アクティブリスニング

- 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実施上の注意点

- 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）」に関する注意点： 真剣に聞くが、共感・同意というより、「そうなんですね」とそのまま受けとめる
  - 「話を聞くと共感・同意することだ」と考えていたり、そのように言われたりもするが、必ずしもそうではない
  - 明確に共感・同意をしてしまうと、味方だと思われて第三者に対する不平・不満をまくしたてられたり、「○○さんも文句を言っていました」など勝手に引用されたりしがち
  - 共感・同意より、何を言っても暖かく受けとめることが大事。疑問を持つことや否定的な態度・表情で萎縮させてしまう
  - 共感・同意しないといけないという思い込みからアクティブリスニングに抵抗を感じる人が多いが、それは誤解
- 話を聞いて共感・同意した場合も、十分注意する
  - 共感ではなく、「そうなんですね」「そうだったのですね」 ← 受けとめるだけ
  - 同意ではなく、「そうなんですね」「そうだったのですね」 ← 言質をとられない
  - 「そうですよね」だと、共感・同意したように受け取られる
- アクティブリスニングは、夫（あるいは彼氏）、上司、親に対してはお勧めしない
  - 夫（あるいは彼氏）に対して： アクティブリスニングすると、調子に乗る。「やっぱり俺にほれてるんだろう」と勝手にいいように考えてつけあがるから面倒くさい
  - 上司に対して： アクティブリスニングすると面倒くさくなる
    - 上司の自慢話が続く
    - 愛想笑いをし続けるといけないため、えらく疲れる
    - 上司に媚びを売っているように同僚から見られていいことはない
  - 親に対して： アクティブリスニングすると親がいい気になる。毒親がさらにあれこれ指図し始める
  - ただし、夫、上司、親でも、何らかの理由で大変弱っているときは、アクティブリスニングをして、心の支えになってあげてもいい

# 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？

- 
- 
- 
- 
-

# ロールプレイング1（友人の仕事上の悩みをアクティブリスニングで深く聞く）

- 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、アクティブリスニングにより、友人の仕事上の悩みをできるだけ深く理解する
- 実施方法
  - － 1セット5分（ロールプレイング3分、フィードバック2分）
  - － 友人の仕事上の悩みを真剣に聞いてください。聞く姿勢、深い関心、適切な相づち、必要に応じた呼び水、いらいらせず待つ姿勢などが大切です
  - － 友人役の人は、なるべく正直に仕事上の悩みをお話してください
  - － フィードバックはオブザーバー役から行う。気づいた点を3～4点必ずメモをしておき、端的に伝える。友人役の人からも伝える。最後に自分から感想を言う
  - － 3人が時計回りで順番に3役を演じる（5分×3＝15分）

## ロールプレイング2（初めて会った人の話したいことを アクティブリスニングでどんどん聞く）

- 3人1グループで、自分、勉強会などで初めて会った人、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、勉強会などで初めて会った人の話したいことを、アクティブリスニングによりどんどん聞いていく
- 実施方法
  - － 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）
  - － 勉強会などで初めて会った人の話に耳を傾けます。聞く姿勢、深い関心、適切な相づち、必要に応じた呼び水、いらいらせず待つ姿勢などが大切です
  - － 初めて会った役の人は、何でもいいので自分の関心のあること、好きなことについてお話してください
  - － フィードバックはオブザーバー役から行う。気づいた点を3～4点必ずメモをしておき、端的に伝える。初めて会った役の人からも伝える。最後に自分から感想を言う
  - － 3人が時計回りで順番に3役を演じる（4分×3＝12分）

### 3. 参考セミナー、読書

# 6/2（日） 13:30-15:30 対面ワークショップ 第8回

～『アクティブリスニング』はすべての悩みを解決する～

## 〈開催概要〉

日時：2024年6月2日(日)  
13:30～15:30

会場：日本青年館ホテル

料金：4,000円

内容：「アクティブリスニング」



初めての方も気楽に  
参加できるセミナー  
です。ぜひお越し  
ください。

**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



主催 Clubhouse アクティブリスニングRoom

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 賢い将来設計

同期、同僚に  
大きく  
差をつける  
ビジネス  
遂行力の  
獲得

Skill improvement course for business people

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

もはや、すべての企業、すべてのビジネスパーソンが救われることはなく、特別な努力をした企業、ビジネスパーソンだけが生き残ることができると言っても過言ではないと思います。

そういう状況で、ビジネスパーソンとしての賢い将来設計をどう考えればいいのか、どうすれば自分や大切な家族の身を守ることができるのか、このセミナーでは詳しく考えていきます。ご自身のプランをお互い説明しあうことで、一人では届かない深いレベルまで考えをめぐらすことができます。

### ★講座内容

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

◆講習日 **6月7日(金)**  
**19:00～21:00** (開場18:30)  
講座+ワークショップ = 19:00～20:30  
名刺交換会 = 20:30～21:00



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 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「日本経

# 『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>



# スライドシェア

<https://www.slideshare.net/yujiakaba3>

創業期、事業拡大期のベンチャー経営者、ベンチャー創業準備中の皆様へ  
**事業計画作成とベンチャー経営の手引き**  
ベンチャーを継続的に成長させるため、社長は事業計画を  
どう作成し、日々の経営をどうリードするのか  
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  
www.breakthrough.com  
www.btpartners.com  
Twitter: @yujiakaba  
2020年2月7日 14:00  
2020年6月25日 14:00

ベンチャーの事業計画作成と経営...  
4 hours ago • 0 Views

**ICTベンチャー人材確保ガイドライン**  
総務省 情報通信政策局  
情報通信政策課

ICTベンチャー人材をどう採用し...  
4 hours ago • 0 Views

ChatGPT時代の事業計画への取り組み  
～赤羽雄二の提言～  
MBAオンラインキャンパス  
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  
www.breakthrough.com  
www.btpartners.com  
Twitter: @yujiakaba  
2024年2月1日

24-02-01 ChatGPT時代の事業計画...  
3 days ago • 4 Views

【新春特番】  
赤羽雄二の提言～2024年はどういう  
年になるか、何に取り組んでおくべきか  
MBAオンラインキャンパス  
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  
www.breakthrough.com  
www.btpartners.com  
Twitter: @yujiakaba  
2024年1月9日

24-01-09 『赤羽雄二の提言～2024...  
3 days ago • 2 Views

主催：『ゼロ秒思考』赤羽雄二の  
オンラインサロン  
**煩悩消滅108枚連続メモ書き挑戦**  
『ゼロ秒思考』感がよくなる世界一シンプルなトレーニング  
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  
www.breakthrough.com  
www.btpartners.com  
Twitter: @yujiakaba  
2023年12月27日

23-12-27 煩悩消滅108枚連続メモ...  
3 days ago • 2 Views

THE OWNER  
中小企業経営者が身につけるべき  
"即断即決経営"  
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  
www.breakthrough.com  
www.btpartners.com  
Twitter: @yujiakaba  
2023年12月19日

23-12-19 中小企業経営者が身につ...  
3 days ago • 2 Views

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>～仕事術～</p> <p><b>アウトプット</b><br/>の質を高める<br/>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<br/><b>「勝ち負け」</b><br/>と見る人は<b>うざい</b></p>                 | <p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>A4メモ</b>は<br/><b>考えずに</b><br/><b>書く</b>という理由</p>                 | <p>～仕事術～</p> <p>もう悩まない<br/>最適な<br/><b>チャート</b><br/>の使い方<br/>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</b>が<br/><b>怒りっぽい</b><br/>原因は<b>自分</b></p>                    | <p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>リーダー</b><br/><b>シップ</b>を<br/>強化する<br/>5つのポイント</p> |
| <p>～仕事術～</p> <p>ベストコンディション<br/>を維持する<br/>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</b>の<br/><b>共感性</b>が<br/><b>低くて辛い!</b><br/>7つの<b>対策</b></p> | <p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>焦り</b>を<br/><b>A4メモ</b>で<br/><b>解消する</b><br/>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<br/><b>超速</b><br/><b>文章術</b><br/>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</b>に<b>関心</b><br/>を持つことの<br/><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<br/>ある程度以上<br/><b>やりきるには</b></p>            |
| <p>～仕事術～</p> <p>効果的な<br/><b>会議ファシリ</b><br/><b>テーション</b><br/>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</b>を<br/><b>取り戻す</b><br/>7つの<b>観点</b></p>                     | <p>～考え方 / 思考法～</p> <p><b>マイナス</b><br/><b>思考</b>から<br/><b>抜け出す</b><br/>7つの<b>視点</b></p>    | <p>～仕事術～</p> <p>今度こそ<b>ブログ</b>が<br/><b>書ける</b><br/>ようになる<br/>5つの<b>手順</b></p> | <p>～人間関係 / コミュニケーション～</p> <p>言いたいことを<br/><b>言える</b><br/>ようになる<br/>5つの<b>鍵</b></p>                  | <p>～考え方 / 思考法～</p> <p>効果的な<br/><b>問題解決</b>のための<br/>3つの<b>技術</b></p>        |
| <p>～仕事術～</p> <p><b>企画書</b>を<br/><b>効果的</b>に<br/>見直して仕上げる<br/>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</b><br/><b>上司</b>に<br/>取りつかれたら</p>                          | <p>～考え方 / 思考法～</p> <p>なぜ<br/><b>言語化</b><br/><b>能力</b>が<br/><b>大切</b>なのか</p>               | <p>～仕事術～</p> <p>頭の良さは関係ない<br/><b>仕事が速くて驚かれる</b><br/>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<br/>自分の話<small>をしな</small>いと<br/><b>気がすまない人</b><br/>対策5選</p> | <p>～考え方 / 思考法～</p> <p>効果的な<br/><b>問題解決</b>のための<br/><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！

## 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

## 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

# 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

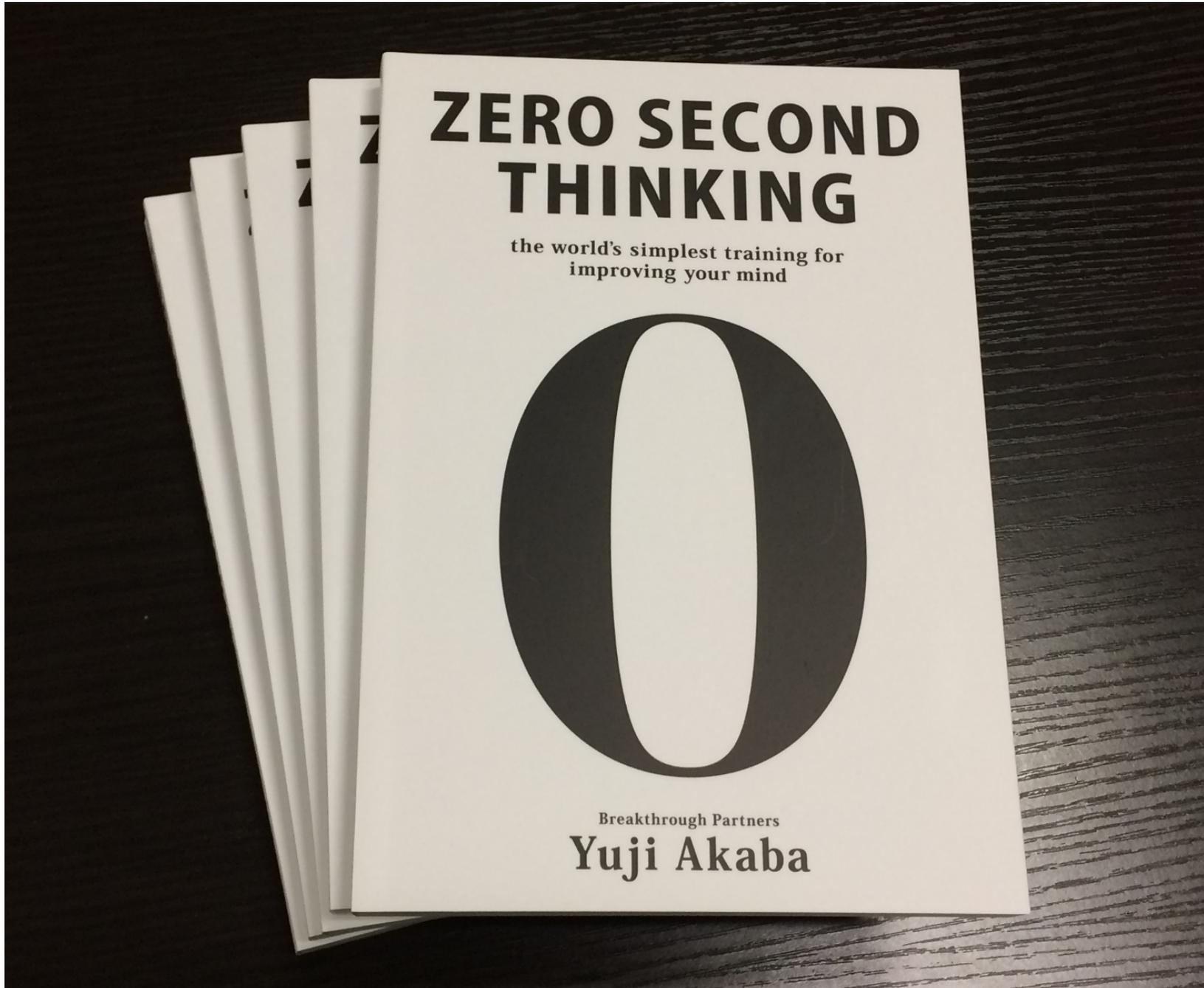
ブレイクスルーパートナーズ  
**赤羽雄二**

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、41万部
- 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



# 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、4万部
- 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



『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 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