

【リスクリング（学び直し）】に勝る投資なし。  
優良図書、有用情報の所在案内（『生涯学習の友』）

## 『取って置きのノート』

②③臨時号 2023年12月

### 知性と教養（4）

「知識に対する投資は、常に一番の利益を生み出す」 ベンジャミン・フランクリン

「大学とは、学習の場である。ビジネスも、学習の場である。人生そのものが、学習の場なのだ」

トーマス・エジソン

### 『上司の9割は部下の成長に無関心。「人が育つ現場」を取り戻す処方箋』

前川孝雄 著 (PHP研究所、2015年10月)

・課長の9割がプレイングマネージャーという時代。部下以上に高い数値目標を持たされており、自分の仕事をこなすだけで精一杯。部下の育成をもっとやらなきゃと思いつつも、とてもそこまで手が回らない。

・「意図せずとも人が育った時代」から「工夫しなければ人が育たない時代」へ。たった一人の熱い思いと行動から職場は変わっていく。「人が育つ現場」を作る：①上司の意識改革 ②会社の人事制度改革 ③組織全体の風土改革

### 『無気力の心理学。 改版-やりがいの条件』

波多野誼余夫、稲垣佳世子 著 (中央公論新社; 改版、2020年1月)

・社会に蔓延する無気力。無気力は無力感だけでなく、効力感の欠如によってもたらされる。豊かな社会は無気力感はないものの、管理され生産性だけが叫ばれる中で効力感を得るのは驚くほど難しい。

・報酬は効力感に一時的効果はあるが、上がり続けないと以前より低下。競争条件は勝負に一喜一憂、無力感を生む。仲間と温かい交流で効力感が育つ。働きかけが重要。素早く対応、教えすぎない、否定しない、自律性を育てる、賞罰は減らす。

---

---

## 『具体⇄抽象トレーニング。思考力が飛躍的にアップする29問』

細谷 功 著 (PHP研究所、2020年3月)

・シンプルであることは、複雑であることよりもむずかしいときがある。物事をシンプルにするためには、懸命に努力して思考を明瞭にしなければならないからだ。分かっている人は、図を使って説明する。

・Whyで具体を抽象に昇華させ、そこからHowで具体化させていく。コミュニケーションギャップの原因は「切り取っていることに気づいていない」ことにある。抽象が得意な人で聞き上手な人は人間性が高い。

---

---

## 『希望のつくり方』

玄田有史 著 (岩波書店、2010年10月)

・希望は与えられるものではない、自分たちの手で見つけるものだ！ 挫折をバネに、3人理解者がいれば、大丈夫、乗り越えられる。絶望の反対は「ユーモア」。

・この国には何でもある。だが希望だけがない。無駄を無駄と考えない。希望には遊びが一番大事。過去に挫折をしたことがある人ほど未来の希望を語るができる。

---

---

## 『Vision ヴィジョン。ストーリーを伝える：色、光、構図』

凶ンス・P. バッハー、サナタン・スルヤヴァンシ 著、平谷早苗 編、B・プラウト 訳  
(ボーンデジタル、2019年8月)

・イラスト、写真、映像撮影、全てに関わる考え方を学ぶ。要素を分割し、1度に考えることを1つの観点に絞り込むことで、世界を見る目が養われる。身の回りの世界を分析して、引き出しを増やそう。

・「構図」という抽象的なものに、論理性を見いだす。「省略」が大事。イラスト化することの利点は、情報量を少なくすることで見る人の負担を下げられる。

---

---

### 『複雑な問題が一瞬でシンプルになる2軸思考』

木部智之 著 (KADOKAWA、2017年12月)

・タテとヨコの線を引くだけで、あらゆる問題を一瞬でシンプルに整理して解決することができる。最速でゴールにたどり着く3つの原則：①考える枠を決める ②全体像をとらえる ③無駄に考えない。

・頭の中では考えない。要素をバラバラに解きほぐして、それぞれの要素を書き出すことで解決の糸口が見える。本当に頭のいい人というのは、複雑な問題を複雑なまま解くことができる人ではなく、複雑な問題を誰でも解けるくらいの簡単なレベルまで分割できる人。

---

---

### 『実行の4つの規律。行動を変容し継続性を徹底する』

クリス・マチェズニー、コヴィー・ショーン、ヒューリング・ジム 著、竹村富士徳 訳 (キングベアー出版、2016年8月)

・成果を出すには、戦略の立案と、愚直な実行が必要になるが、多くの組織は、戦略の不在よりも、実行力に問題がある。それはなぜか。最大の原因は「日常業務」。日々の業務が忙しいため、新たな戦略にメンバーの目が向かないのである。

・何をすべきかは分かっている。どうやってやるかが重要。目標を1つか2つに絞る。「いつまでに何をするのか」ということを決めて、目標達成のための行動は自分自身が決めていく。

---

---

### 『第3の案 成功者の選択』

スティーブン・R. コヴィー、ブレイク・イングランド 著、フランクリン・コヴィー・ジャパン 訳 (キングベアー出版、2012年2月)

・ほとんどの対立は、白か黒の二者択一。第3の案は対立を解決するだけでなく、対立を乗り越える。「第3の案を選択し、相乗効果を発揮する」ことこそ、自分の人生を、そして世界全体を変えられる。

・だれにでも、自分なりの意見、信念、視点、偏見、思い込みがある。「第3の案」とは、あなたの方法でも私の方法でもなく、私たちの方法。

---

---

## 『京大というジャングルでゴリラ学者が考えたこと』

山極寿一 著(朝日新聞出版、2021年11月)

・世界は答えのない問いに満ちている。自分の立てた問いへの答えを探す手伝いをするのが大学で、教育とは「見返りを求めない贈与、究極のお節介」。いまこそジャングルの多様性に学ぶべきだ。

・「多様性と共生」ということを現代人は忘れていて。それが現在の地球の危機、ジャングルは崩壊の危機にある。同じく大学も財政難によって存亡の危機、学問の危機をもたらしている。

---

---

## 『SHIN TURN 空気を変えて「突き抜ける自分」に出会うために大切なこと』

大橋大記 著(日刊現代、2022年7月)

・いくつになっても挑戦を続ける。自分のパターンを見つければ挑戦のハードルがぐんと下がる。自分の人生のターンをいつどの方向に切り替えるかは、自分しだい。

・このまま老いてしまっているのか。時は流れているのに、自分が立ち止まっていることの方が不自然。どんな先行き不透明な時代でも「挑戦」することで見える世界が変わり、自分の人生が豊かになる。

---

---

## 『組織をうごかす中間管理職 挟まれ役の心得とリーダーシップ』

スコット・マウツ 著、久木みほ 訳(アルク、2022年7月)

・「組織の真ん中」にいられるのはラッキー。ただの調整役より「成功の起点」になれる。それが本当の中間管理職。すごい組織には、「すごい中間管理職」がいる。役割を楽しみつくす。

・組織は、「変化」によって活性化したり無力化したりする。中間ポジションから働きかけることで、組織は本当に変わることができる。「中間」とは始点でも終点でもないが、現実の世界では「変化の起点」になれる。

---

---

## 『一生、お金に困らないクリエイティブな働き方』

長谷川エレナ朋美 著(廣済堂出版、2020年12月)

・自分の「好き」に素直になれば大丈夫！ 自分の軸をしっかり持って継続することの大切さ。仕事の真の意味とは「人の役に立ちたい」という気持ち。今あるものに目をしっかり向けて感謝すること。

・自分で考える。クリエイティブとは主体的であり、柔軟であること。自分の内側を変えることで外側の世界を変えていく。お金は「感謝」の印。どれだけその仕事で社会に還元できたか。

---

---

## 『ME TIME 自分を後回しにしない「私時間」の作り方』

池田千恵 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2022年11月)

・“誰か”ではなく、“自分”のために時間を使おう！ Show = 時間を「見える化」する。Edit = 時間を編集する。Enjoy = 時間を楽しむ。

・重要なコト・モノにはしっかりと時間をとり、それ以外は時短・効率化を目指す。ダラダラや、「ぼーっ」とすることは投資。ダラダラは、リラックスする時間としてはとても重要。

---

---

## 『リーダーシップの旅。見えないものを見る』

野田智義、金井壽宏 著(光文社、2007年2月)

・ナメクジがゆっくりと這った後には白い線が残る。這っていく先には線は見えないけれど、後ろにはまるで道のように跡が残っており、それが進むべき方向を指し示しているように見える。このように進んでいく前には見えなくて、歩いた後で見えてくる道が、人間にもあるのではないか。

・大いなる力を持つものには、多大なる責任が伴う。リーダーは、なろうとしてなるものではない。見えないものを見て、信念を貫き、信頼を勝ち取ったものが、自然にフォロワーを得て、リーダーになるのだ。

---

---

### 『悩み方教室。心のモヤモヤが晴れる8つの質問』

河田真誠 著(CCCメディアハウス、2021年4月)

・実は悩みこそが人生を豊かにする「糧(かて)」であり、人は悩めば悩むほどに自分らしくなり、幸せになれる。問題は「悩み」ではなく「悩み方」を知らないこと。悩み方を身につければ、悩むほどに、自分らしくなっていく。

・自分との向き合い方を知る。悩みには、自分の人生をよくするための糸口が隠されている。人生はどこからでも上を向くことができる。

---

---

### 『勝間式 金持ちになる読書法』

勝間和代 著(宝島社、2021年12月)

・「読書」で「情報強者」になる。「読書量」と「年収」には「相関関係」がある。読書を「仕組み化」する。TVを観るのをやめれば圧倒的読書量を実現できる。読んで、実践！

・1行でも2行でも素晴らしいと思うことがあれば、その本は素晴らしい本。知識を無意識に蓄える。人生を変える本との出会い。読書による動機付け。

---

---

### 『問うとはどういうことか。人間的に生きるための思考のレッスン』

梶谷真司 著(大和書房、2023年8月)

・考える力とは「問う力」。考える力が弱いのは子どもというより大人でも同じ。人生経験の長短に関わらず、日本の社会全体に見られる症状。長生きしているのに身につけていないぶん、大人のほうが深刻かもしれない。

・考えが漠然としているのは、問いが漠然としているから。具体的に考えるためには、具体的な問いを立てなければならない。問いの質と量が思考の質と量を定める。要するに、考える力をつけるために重要なのは「問う力」である。

---

---

## 『インプット・アウトプットが10倍になる 読書の方程式』

羽田康祐 著(フォレスト出版、2021年7月)

・ビジネス書を読む目的＝自分の中に「視点」と「法則」を増やしていくこと。何を考えるべきか？(視点) × どう考えるべきか？(法則)＝自分なりの結論(仮説・解決策)

・「視点」を数多く持てれば、次々に視点を切り替えることで行き詰まりを打開できるようになる。アウトプットは「自分の外側に出す」ことではなく「誰かの役に立つ」こと。自分だけでなく組織・社会に役立てる。

---

---

## 『お金が貯まる人が捨てた37のこと』

田口智隆 著(フォレスト出版、2014年4月)

・人生をリセットするのに、遅すぎるということはない。「変える」「変わる」のは、自分自身。「**リスクを取らない人生**」を捨てる。リスクを取らなきゃ、守りになる。守りも大切だが、チャレンジはもっと大切。

・「**100%勝つ交渉**」を捨てる。商売は持ちつ持たれつ、Win-Winが必要。相手を叩いたら良い関係が保てない。クオリティの高い仕事は生まれない。捨てることは、欲を捨てること。身を軽くすること。

---

---

## 『自分を育てる方法』

中竹竜二 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2022年1月)

・セルフリード＝自分を育てる力。意識的に身につけたい力は3つ：自分を知る力(自己認識) 自分を導く力(主体性) 自分を支える力(自己承認)。「ありのままの自分」で生きる。

・土台となるのが「学び続ける力」。自ら変わろうとする力。迷い、モヤモヤしたときこそ、本当の自分になるための“大人の成長期”。“絶対”や“正解”がない時代をしなやかに生きる。

---

---

## 『金持ちになる方法はあるけど、金持ちになって君はどうするの？』

堀江貴文 著(徳間書店、2013年4月)

・好きなこと、得意なことを見つけ、それが結果として多くの人に貢献できればお金は後からついてくる。まずは、自分がやりたいことをやってみる。

・得てして大人は自分のエゴで若者を潰そうとする。潰すんじゃなくて伸ばしてあげる。大事なことは好きな仕事を徹底的に楽しみ、そこから学び取っていく。形はない、自由な発想でいい。好きなことを熱中していれば、つらいと感じなくなる。

---

---

## 『問い続ける力』

石川善樹 著(筑摩書房、2019年4月)

・「では派(知識を語る人)」と「とは派(問い続ける人)」。「大局観」を養うには視点、視野、視座それぞれの観点をバランス良く使い分けてメタ認知と行き来する必要。

・見る角度を変えて、「こんな人もいる」「こんな意見もあるんだ」と学ぶ。良し悪し(理屈)を言うのではなく、好き嫌い(価値観)を。思考が進まないのは、「問い」の設定が間違っているから。

---

---

## 『稼げる人、稼げない人の習慣』

松本利明 著(日本経済新聞出版、2019年10月)

・稼げる人は上司を勝たせ、稼げない人は上司に反発する。稼げる人は「修正」し、稼げない人は「内省」する。稼げる人は市場を選び、稼げない人は評価を目指す。



・稼げる人は「たのしい仕事」を目指し、稼げない人は「やりたい仕事」を目指す。 稼げる人は魅力を「コンプレックス」で考え、稼げない人は「よく見せよう」として嫌われる。 稼げる人は「相手」の主観で考え、稼げない人は「自分」の主観で考える。

---

---

## 『がんばらなくてもうまくいく考え方』

井上裕之 著 (PHP研究所、2018年8月)

・「人は人、自分は自分」と、シンプルに割り切って、自分なりの人生を自分中心に生きれば、それだけで幸せになれる。 もっと自分を大切に、自分中心に生きてみよう。

・失敗は成長の糧。 人生好転のチャンス。 ボロボロになってでも、前に進んだ人の勝ち。 謙虚でいようと決めれば、心はいつもしなやか。「ありがとう」や「嬉しい！」は相手を幸せにする言葉。

---

---

## 『ガンディー 強く生きる言葉』

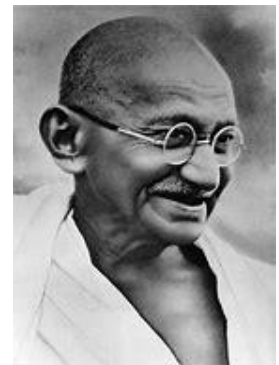
佐藤けんいち 訳 (ディスカヴァー・トゥエンティワン、2020年5月)

・君よ、君自身であれ！ マイ・ライフ・イズ・マイ・メッセージ (My life is my message)。 わが人生そのものがメッセージだ。

・行動だ。 行動の成果ではない。 それが重要だ。 自分の行動からいかなる結果が生まれるか知ること絶対にないだらう。 だが、なにもしなければ、結果も生まれないのだ。

---

---



## 『読書論』

小泉信三 著 (岩波書店; 第20刷改、1964年11月)

・人生は短く、書籍は多い。 何を読むべきかと共に、或いはそれよりも一層、如何に読むべきかの問題が大切。 そしてそれは、読書と共に如何に観察し、思考するかということに帰する。

・ある本の著者の意見に対し、同意であろうが不同意であろうが、必ず著者に対して自己を主張せよ。納得できなければ、自ら進んでその矛盾を解決すべく、あらたな視点に立てば良い。

---

---

## 『信念の奇跡』

中村天風 著、公益財団法人天風会／監修（日本経営合理化協会出版局、2021年10月）

・現代人は何でも知っているが、自分のことは何も知らない。死をおそれているようでは生の意味はわかるまい。人生の一大事とは死生観につきる。どんなに時代が変わろうと、人が生きる以上、死は避けられない宿命であり友として迎えなければならない。

・絶対的の信念＝否定も肯定もない。ただただやるだけ。「感謝」と「喜び」を自分の心に与える。内省検討。想像力を駆使することで信念がより強固になる。

---

---

## 『新装版 考えるヒント』

小林秀雄 著（文藝春秋、2004年8月）

・批評とは人をほめる特殊な技術だ。けなすのは批評家の一技術ですらなく、批評精神にまったく反する。考えるとは、合理的に考えること。

・技術が発達する一方で、その基盤にある技術に我々は無頓着である。また大衆は、信じられないほどの健忘症。民主主義の技術は進歩したが、その実行には困難が伴う。

---

---

## 『現代語訳 学問のすすめ』

福澤諭吉 著、斎藤 孝 訳（筑摩書房、2009年2月）

・衣食住だけで満足するな！ 人類のためになることをしろ！ 利益を得られる学問を、一生懸命学び身につけて、日本人として外国と競えるような独立した人間になれ。戦う相手は外国人なのだ。

・学問の目的は、物事の道理をきちんとつかみ、人としての使命を知ること。大事なことは、人としての当然の感情に基づいて、自分の行動を正しくし、熱心に勉強し、広く知識を得て、それぞれの社会的役割にふさわしい知識や人間性を備えること。

## 『世につまらない本はない』

養老孟司、池田清彦、吉岡 忍 著(朝日新聞出版、2015年12月)

・読書とは、脳をつかった運動だ！ 脳の機能：「入力」「演算」「出力」。脳は一極集中で鍛えるな。

・読書が脳を育てるのではなく、脳が育って読書ができるようになる。だから、知育＝入力：感じる→徳育＝演算：決める→体育＝出力：動く。この繰り返しが脳に重要となってくる。入出力を広げることでさらに脳の働きは豊かになる。

## 『したたかでいい加減な生き物たち』

池田清彦／監修、村木 豊／イラスト(さくら舎、2021年5月)

・何でもありで命をつなぐ、しぶとい生き方。強いだけでは生き残れない。いい加減でなければうまくやれない。生きる理由など求めない本能の清々しさに、なぜか元気が出てくる。

・人間は動物の中で例外的に脳が大きくなって、余計なことを考えるようになった。そして、快適な暮らしと長寿を手に入れたが、その裏で、強欲、嫉妬、死の恐れ、承認願望といった、厄介な情念に悩まされるようになった。

## 『思考と行動における言語』

S・I・ハヤカワ 著、大久保忠利 訳(岩波書店、1985年2月)

・人は、自分の発する言葉の影響を最も受けるは「自分」。自分が口にする言葉は、例え他人に向かって言ったものでも、8割がた自分に返ってくる。言葉は人々の考えを形作り、人々の感じ方を導き、人々の意思と行動とを方向づけるもの。

・言葉が世界を創り、自分の人生を決めている。言葉は思い込みや誤解をもたらす。その原因は、言葉に対する理解が内在的であること。つまり、言葉で理解したものを事実(外在的)だと思い込み、決めつけや判断をしてしまうことが多いから。

---

---

## 『訂正可能性の哲学』

東 浩紀 著(ゲンロン、2023年9月)

・正しいことしか許されない時代に、「誤る」ことの価値を考える。世界を覆う分断と人工知能の幻想を乗り越えるためには、「訂正可能性」に開かれることが必要だ。ヒトは矛盾しているから可能性がある。

・ぼくたちはつねに誤る。だからそれを正す。そしてまた誤る。その連鎖が生きているということであり、つくるということであり、責任を取るということだ。柔軟に自己を訂正しながら、よりよい世界を作っていくための前向きな「態度」。

---

---

## 『稼ぐAI。小さな会社でも今すぐ始められる「人工知能」導入の実践ステップ』

中西崇文 著(朝日新聞出版、2019年7月)

・本当の意味でのAIの活用を社会(ビジネス)の中で具体化していくには、AIの技術面に強い専門家(データサイエンティスト)と、仕事上の課題(イシュー)からAIの使用目的を考えられるビジネスパーソンの両方の視点が必要となる。

・AIにできる「5つの自動化」:「分類」「回帰」「クラスタリング」「推論」「探索」。多様な人工知能の組み合わせが新ビジネスを生む。「マッチング」が人工知能をビジネスに昇華させる。

---

---

## 『「いいこと」を引き寄せる法則』

和田秀樹 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2018年1月)

・自分は運がいい人間だと思えると、希望がわき、自信がもて、より積極的になれる。自分を肯定できる人生観を持てる。いろいろなことにチャレンジするようになる。

・運は自分を信じる人でなければキャッチできない。目標を持たなければ「いいこと」はつかめない。一歩前が出る勇気が「いいこと」を呼ぶ。とにかく動こう、失敗の中にチャンスがある。

---

---

## 『実践 引き寄せの法則。感情に従って“幸せの川”を下ろう』

エスター・ヒックス、ジェリー・ヒックス 著、吉田利子 訳 (SBクリエイティブ、2008年3月)

・ある出来事が起こったとき、ある人は肯定的にとらえ、別の人は否定的にとらえる。つまり、出来事や行動それ自体が重要ではない。この「感じ方」、言い換えれば「思考の波動」をどうコントロールするか。

・因果応報。答えは外側にはなく内側にある。主体的に生きる。起こる全ては流れであり、執着せずにあるのまま受け入れよ。「今ここ」でマインドフルに生きる。

---

---

## 『残酷すぎる人間法則。9割まちがえる「対人関係のウソ」を科学する』

エリック・バーカー 著、橘玲／監修、竹中てる実 訳 (飛鳥新社、2023年3月)

・人の心は見た目が2割！見抜くのは不可能。記憶力がいい人ほど、人とトラブる。愛は工夫しなければ続かない。ならば工夫するしかない。人間は、他人に必要とされないと生きていけない生き物。

・本当か嘘かより「事実」を受け入れる。人生を幸福にするものは、個人としての成長、愛に満ちた人間関係、そしてコミュニティへの貢献。弱い人間関係のなかから「幸福」を見つけていく。

---

---

## 『まじめな人ほど報われない！？ コーチング医が教える 生きづらさを解放する未来型メタ思考』

清水なほみ 著 (Clover出版、2022年12月)

・世の中を俯瞰するための、一段階上から見る新しい視点。「メタ思考」で、現実を変える力を身につけよう！この「新しい視点」こそ「メタ思考」。「メタ思考」の最終目的は、本当の自分を取り戻すこと。

・「頑張れば、我慢すれば、なんとかなる！」は捨てなさい！ 不確かな時代こそ「ありのまま」で生きる！ 自分基準の「ものさし」を設定する。「過去から未来」ではなく、「未来から過去」。

---

---

### 『現実には脳ではなくハートでつくる』

加藤シャンティ徳子 著(フォレスト出版、2019年10月)

・人生も世界の未来もハート次第。「引き寄せ」と「幸福感」のカギは【ハート】にあった！ 「ハートの力」が育っていなければ、幸せになることはできない。

・自分自身の限界を決めつけ、自分を過小評価している私たち。自分の才能や使命や役割に気づく。ハートの創造力で自分が本当に望む未来を創造する。

---

---

### 『ヤバい！ 準備力』

市村洋文 著(プレジデント社、2022年12月)

・成功は能力ではなく「準備」。仕事に打ち込めば打ち込むほど心を高めることができ、自分を支える稼ぐ力がつき、天職も見つかり、ひいてはご褒美として金銭的に豊かな生活も満喫できる。

・準備から生まれるパフォーマンスの向上。自分自身にも付加価値が付いていく。正しい汗を流してお金を稼ぐ。人は流した汗の量だけ、それに見合う富を手にすることができる。

---

---

### 『仕事に効く、人生に役立つ。寓話50選』

廣川州伸 著(辰巳出版、2020年3月)

・自分の未来に投資。できないことがあっても、当たり前と心得る。他者と自分の利益を同時に実現させる。まず相手にWinを提供する。

・ないものねだりを慎み、足るを知る。いつチャンスが訪れても対応できるように準備しておく。いやな環境は我慢せず、思い切って変えてみる。自分だけのオリジナルな人生をつくる。

---

---

### 『仕事のミスが絶対なくなる頭の使い方』

宇都出雅巳 著(クロスメディア・パブリッシング、2016年8月)

・脳のメモ帳「ワーキングメモリ」が集中力のカギを握る！ ド忘れ、不注意、勘違い、誤判断を予防しよう。想像以上にいい加減な脳の性質を理解すれば、仕事のやり方は劇的に変わる。

・メモこそっとも原始的で、もっともわかりやすい記憶補助ツールであり、仕事効率化ツール。目標とするものに、指先を向けて、「〇〇、よし！」と確認する「指さし呼称」は、ミスが許されない業界(鉄道、航空、医療)で採用されている標準的な方法。

---

---

### 『しなくていい努力。日々の仕事の6割はムダだった！』

堀田孝治 著(集英社、2020年3月)

・仕事で成果が出ないのは「努力が足りない」のではなく、努力の方向を間違えているから。仕事にはテストのような「正解」なんてない。「自分の勝ち」を考えるから負ける。

・仕事で100点満点を目指すすと落第する。仕事ではカンニングがOK。「矛盾のない仕事」には、あまり価値はない。仕事ができる人は、自分の意見を通そうとはしない。

---

---

### 『神は詳細に宿る』

養老孟司 著(青土社、2019年1月)

・深掘りする(切り分けて考える、より詳細に見る)。俯瞰する(くっつけてみる、ぐっと視野を広げて見る)。光の当てる場所を変えて見る(物事を裏側から見る、右から見る、左から見る)。自分以外のもので見る(貴方に、動物に、物質に)。自分自身を見る。

・その日その日を一生懸命生き、積み重ねていく。自分の人生は、他の誰かのためにある。当たり前になっていることを違う視点から見て、「こうではないか」と鋭く切り込んでみたら。ときには都会を離れよ。

---

---

### 『カガクリヨクを強くする』

元村有希子 著(岩波書店、2019年7月)

・カガク力は「疑う力」であり、「論理的に考える力」であり、おかしいと思ったら「ツッコむ力」。「カガク力」＝「疑い、調べ、考え、判断する力」を身に付ける。それが賢く生きる術となり、よりよい未来をつくる土台になっていく。

・人を幸せにしよう編み出された技術が、予想外の問題を引き起こす「トランスサイエンス」。福島原発事故は事前に警告していた人もいた。それに皆が耳を傾けていれば、防げただろう。正しく知ること、伝えること。知った人は、それをスルーせずに考えること。考えて、オカシイと思ったら行動すること。

---

---

### 『アマゾンのように考える。仕事を無敵にする思考と行動 50のアイデア』

ジョン・ロスマン 著、渡会圭子 訳(SBクリエイティブ、2019年11月)

・自分の思い入れに戦略的で、正直であれ、そして勝つことに執着せよ。顧客への思い入れという企業文化を創造せよ。組織構造や役職名に進歩の邪魔をさせるな。過去の栄光の罠にハマるな。

・たのしい方法で創造力を促進。デジタルで成功するためにはやり方を分散する。現状打破のために疑問を持つ。従業員の配分により事業拡大とイノベーションを起こす。パワーポイントは使うな。

---

---

### 『観察力を磨く。名画読解』

エイミー・E・ハーマン 著、岡本由香子 訳(早川書房、2016年10月)



・視界に入っているけど、観ていないから気づかないし、思考もしないし、行動できない。もしくは誤った判断を行う、誤った情報を伝達する。人は自分の経験や偏見によってその人独自の見方をしている(無意識バイアス、経験バイアス)。

・全体を捉えつつも細部をおろそかにしない。複雑さを恐れない。結論を急がない。疑問を持つ心を忘れない。客観的に事実だけを把握することが重要。

---

---

### 『一瞬で自分を変える法』

アンソニー・ロビンズ 著、本田 健 訳(三笠書房、2006年11月)

・成功者は失敗を失敗とはとらえない。人は、一つのキッカケで“まるで別人”のように成長する。自分の可能性を100%発揮して、望む結果を出す。

・脳はコントロールできる。それができれば、自分の力をもっと有効に使える。強くなりたければ、強いふりをしろ。人生は“自分で決めた値段”にしかならない。名作のような人生を生きよ！

---

---

### 『シャーロック・ホームズの思考術』

マリア・コニコヴァ 著、日暮雅通 訳(早川書房、2016年1月)

・「観察→想像→推理→仮説→検証」の流れ。バイアス(先入観や固定概念)の排除。「考える」と「気づき」。注意力、観察力、記憶力、洞察力、分析力、想像力をアップさせ、あなたもホームズになろう！

・「常識的にありえないこと(非常識)が間違いとは限らない」という前提に立ち、なるべくバイアスがかかってない関連情報を見極めながら収集し、想像し、推理する。そして、意識的に選択的に行動する。

---

---

### 『いまあなたに必要なのは答えじゃない。問いの力だ。』

岸良裕司 著(B0BX2VFT58、2023年2月)

・問いにも良し悪しがあり、悪い問いだと目標を達成できない。それどころか目標すら見失ってしまう。良い問いを生み出せれば、目標に向かって突き進んでいける。高い目標を持って。失敗から学んで何度でもチャレンジして。相手の立場にたつて。良い「問い」というのは物事の本質を明快にする。

・前提を変えることを考える。方向性を明らかにし、集中して考えられる明快な問いがあつてこそ、衆知を集めることが出来る。効果的な問いは相手も自分も成長させる。

---

---

## 『バカと前向きに付き合う』

福永活也 著(クロスメディア・パブリッシング、2023年9月)

・実は自分自身を含めて、誰の中にも「害悪バカ」と「価値あるバカ」が同居している。いかに害悪を抑えて、価値ある部分を伸ばしていくか。いかに自分自身の「バカ」と前向きに付き合うかで、人生は豊かにも貧しくもなる。

・バカだらけの世の中で、価値あるバカとして生きていく。「忙しい」「疲れた」「できない」と言わない。人生における正解の選択肢を増やす。好きなことを極める。

---

---

## 『1日1篇「人生を成功に導く」365人の言葉』

PHP編集部 編(PHP研究所、2022年12月)

「一生を終えてのちに残るのは、われわれが集めたものではなくて、われわれが与えたものである。」 ジェラルド・シャンドリー

「水は方円の器に従う。水がどんな器の中でも水であるように、人も社会という器の変化に左右されず、人としての本質を見失ってはならない。」 水野彌一

---

---

## 『Your Life as Art 自分の人生を創り出すレッスン』

ロバート・フリッツ 著、田村洋一 訳(Evolving、2020年7月)

・自分の人生をアートとして見る。ふだん私たちは、どうしようもないたくさんのガラクタに気を取られてしまっ、本当に大切なことを見過ごしてしまう。健康戦略を創造。人生を長い目で見て創り出す。

・人生を芸術作品のように創りだす。「問題解決」ではなくて「創造する」こと。アートとして具体的な現実をみる。そして、一つのアートとしての人生を生きること、味わうこと。

---

---

## 『プライドが高くて迷惑な人』

片田珠美 著 (PHP研究所、2014年10月)

・特徴は、自分のやり方を押しつけようとする。現実から目をそむけようとする。実は打たれ弱い。人はプライドがあるからこそ、頑張れるし、自分を高めていく原動力となる。しかし、それが悪い方向に進むと手に負えなくなる。

・自己防衛の為に虚栄を張る。「嫉妬の中には、愛よりも自己愛のほうが多い」ラ・シュフコー。

---

---

## 『怠ける権利』

ポール・ラファエルグ 著、田淵晋也 訳 (平凡社、2008年8月)

・過剰労働に駆られ、自ら生産した過剰生産物を消費するために節約に明け暮れるというサイクルでは、いつまでたっても労働者が幸福になれない。そして、過剰労働は労働者の余暇と健康を奪う。

・機械が改良され、段々高度になる速度と精密さの点で、人間の仕事に機械が打ち勝つにつれて、労働者は閑暇を相応に伸ばすことをせず、まるで機械と張り合うように、刻苦勉励の度を加えていく。なんと馬鹿馬鹿しい、殺人的な競争であることか。

---

---

## 『アイアンハート』

折口雅博 著、昭文社出版 編集部 編 (昭文社、2020年11月)

「ジュリアナ東京」「グッドウィル」「コムスン」と歴史を刻んだブランドを創出、従業員10万人をマネージ。

・常に「顧客目線で考える」。その正反対の視点である「経営者目線」も持つ。センターピンの概念と見極め。2つの頭の使い方が必要で、顧客のニーズに答えつつ、一方で大局的な視点で仕組みを考える。これが大事。

・多くの失敗と挫折を経験。熱い思い、パッション。人生に成功と感動をもたらす緻密な戦略と行動。このハートの一部さえもってすれば今の自分が激変する。

---

---

## 『女性差別はどう作られてきたか』

中村敏子 著(集英社、2021年1月)

・お互いを不可欠の存在と捉える夫婦のあり方が、外側から書き換えられていく。主な要因として、明治国家における民法などの法制化や、資本主義の発展や日露戦争後の重化学工業化により男性が外で働くようになったことが挙げられる。

・社会構造が「家父長制」化してしまっていることで、日本で女性が自立することを妨げている大きな要因。野球の捕手と投手の関係になぞらえるとイメージしやすい。捕手のことを「女房」という言い回しがあり、そして「投手」と「当主」は同音で「どうしゅ」である。

---

---

## 『男の読書術』

大岡 玲 著(岩波書店、2013年10月)

・男のロマン、男のヒーロー、男の憧れ、男の悩み……。いつの時代も、何歳になっても、失われることのない、男たちが求めるもの。それはすべて、本の中にある。五感よ、静かに、そして荒々しく覚醒せよ。

・読書の遍歴こそ、男の騎士道。頭の持久力があるからこそ、考えられる。これは、考えない教育をしてはならないことになる。持久力なくして、今の激動の時代を乗り切る頭は無能なのだ。

---

---

## 『お金から自由になる法則』

ボード・シェーパー 著、川井田ひろみ 訳(ダイヤモンド社、2003年6月)

- お金がない人ほど、お金が人生のすべてになる。困難に遭遇した時には、「なぜ？」ではなく、「どうやって？」乗り越えるかというように「問い」の前提、習慣を変える。
- 資産としての「備え」をできるだけ早く獲得する。余ったお金は、すべて借金の返済に回さずに、50対50に分けて貯金と返済に振り分ける。本当の意味での自由を獲得するためには、規律を習慣にする。

---

---

## 『HEAD STRONG シリコンバレー式 頭がよくなる全技術』

デイヴ・アスプリー 著、栗原百代 訳(ダイヤモンド社、2018年4月)

- あなたの脳と体は、まだ「本来の性能」を発揮していない。自分で自分が嫌になることのほとんどは、「脳の疲労(炎症)」から生じる。脳をハックして、「最強の自分」を手に入れる！
- 人間の体には、1000兆を超える数のミトコンドリア(細胞小器官)がある。そのミトコンドリアが体内の重要なシステムをすべてコントロールしている。だからそのミトコンドリアの働きが有効になったら、パフォーマンスは向上する。

---

---

## 『7つの感情。知るだけでラクになる』

玉井 仁 著(モラロジー道德教育財団 出版部、2023年2月)

- 怒り、不安、恐怖、悲しみ、抑うつ、寂しさ、罪悪感。感情は心に備え付けられた大切なアラーム。一見ネガティブにしか思えない感情でも、その裏にあるメリットの存在がわかれば徒らに振り回されなくて済む。
- 感情たちの動きを知ることで、それぞれとうまく付き合えるようになる。

---

---

## 『面白くない企画はひとつもない』

高崎卓馬 著(宣伝会議、2019年1月)

・商品の説明しかしていない「セツメイ病」。セツメイ病を治そう。セツメイ病にかかると面白くならない。頭の中の他人を追い出そう。世の中の形を変えよう。少しでも。

・「伝える」のではなく、基本は「伝わる」こと。とにかくひとつの企画をまとめて、長所と短所を洗い出し、長所を伸ばし、短所を削除していく。とにかく視点を高くする(問題を大きく捉え直す)。

---

---

## 『明日のプランニング。伝わらない時代の「伝わる」方法』

佐藤尚之 著(講談社、2015年5月)

・ロコミの情報が一番。伝えたい相手を喜ばせる。伝えること、伝わることで幸せになれる。ファンベースに、オーガニックリーチに、オーガニックな言葉、社員を、大切にする。

・伝えたい情報は「砂の一粒時代」であるという。ほとんどの情報、たとえば99.996%の情報はスルーされるような時代。商いの原点である「お客様一人ひとりを喜ばせる」ことに立ち返ることが何より大切。

---

---

## 『エマニュエル・トッドの思考地図』

エマニュエル・トッド 著、大野 舞 訳(筑摩書房、2020年12月)

・考えるのではなく、学ぶ。能力はだれもが平等。処理能力としての知性、記憶力という知性、創造的知性。着想は事実から生まれる。データ蓄積から着想へ。リサーチから発見へ。

・何かについて考える際の軸となるものは、一つはデータ、もう一つは歴史。ルーティンの外に出る。現実をどう切り取るか。予測とは芸術的な行為。

---

---

## 『改訂版 金持ち父さん 貧乏父さん。アメリカの金持ちが教えてくれる お金の哲学』

ロバート・キヨサキ 著、白根美保子 訳(筑摩書房、2013年11月)

・資産を買うのが金持ち。 お金のためではなく、学ぶために働く。 失敗するなら若いうちに。 敗北によってやる気を奮い立たせる者が勝者になり、敗北によって打ち負かされてしまう者が敗者になる。

・裕福になるための鍵は、勤労所得をできるだけ早く不労所得やポートフォリオ所得に変える能力にある。 貧乏な人は、貧乏になるような悪い習慣を持っているから貧乏から抜け出せない。

---

---

## 『仕事の価値を高める会議 オフサイトミーティング』

スコラ・コンサルト 対話普及チーム 若山修、刀祢館ひろみ 著(同文館出版、2020年6月)

・もともと研修の休憩時間の方が、本音の話をしていて研修より価値があるところから始まったという、我が国独自の手法である「オフサイト」。 安心して本音を言い合える場。

・「本当は話したほうがいい重要なこと」を話す場＝オフサイトミーティング。 日常的に使う場所ではなく、自然あふれる場所やホテルの会議室などで開催することで、気楽さや非日常感を演出する。

---

---

## 『オックスフォード流 自分の頭で考え、伝える技術』

岡田昭人 著(PHP研究所、2015年4月)

・どんな考えがあっても最後にはアウトプットされるもの。 他者との「対話」を通じて徹底的に考え、その自分の考えを説得力ある言葉で相手に伝える。

・計画(準備)⇒生産(考える)⇒包装(言語化する)⇒流通(伝える)⇒アフターケア(フィードバック)。 この5つのプロセスで、自分と相手との間にあるコミュニケーションの壁を打ち破る。

---

---

## 『お金儲けは「インド式」に学べ！』

野瀬大樹 著(ビジネス社、2019年5月)

・即座に、かつ猛スピードで動くインド人。なかなか動けない、決められない日本人。30年間給料が増えない日本。毎年10%以上、給料が増えるインド。日本人は100点主義、インド人は60点主義。

・人は他人に迷惑かけるもの。だから、他人の迷惑にも寛容になろう！世の中の90%の人は私に関心がなく、5%は何しても私を嫌う。残り5%が「私を応援してくれる人」、大事にしよう！

---

---

## 『40歳で何者にもなれなかったぼくらはどう生きるか。 中年以降のキャリア論』

河合 薫 著(ワニブックス、2023年6月)

・正社員になればきっと未来が開けると思っていた就職氷河期世代。40歳で役職がつかないサラリーマンは4割。40歳を超えて新しい変化は、まず訪れないと知れ。「組織人」をやめ、「仕事人」になれ！

・それでも新しい希望の光は見つかる。自分を諦めるな。負けた人が一番強い、と心得よ。裏切られてもいいと開き直れ。自分の心に従う勇気を。

---

---

## 『アフターリベラル。 怒りと憎悪の政治』

吉田 徹 著(講談社、2020年9月)

・人びとが合理的になり、民族やナショナリズム、人種から解放され、グローバルな社会が実現し、社会の多様性や個人化が到来するはずだった時代に、なぜ怒りや敵意が政治の世界で繰り広げられるのか？不安な暗い時代を生き抜くための新しい見取図！

・新自由主義の下の経済では能力があるものであれば生き残れる。しかし、能力のないものはすぐさま落ちこぼれていく。公的な政治が再分配や経済的平等性に敏感になるといふ、経済リベラリズムに対する社会リベラリズムの優位性の回復。

---

---

## 『いま、すぐはじめる地頭力』

細谷 功 著(大和書房、2008年6月)



・地頭力(じあたまりょく)とは、仕事や人生の問題をスピーディーに解決し、さらには新しいものを創造することができる「考える力」、「ものの考え方」。

・地頭力は3つの考える力。 仮説思考力、フレームワーク思考力、抽象化思考力。

---

---

### 『いつも成功している人の心のマネジメント術』

田中晋也 著(合同フォレスト、2019年1月)

・自分にもゆるく、他人にもゆるく。 嫌いな人は自分と同じ欠点をもっている。 プラスに生きる。 プラスの言葉を発する、笑顔でいる、自分を認める。

・幸せになるのは権利でなくて義務。 まずは自分が満たされること。 それができはじめて他者に何かをすることができる。 そして、それが広がって社会に貢献できる。

---

---

### 『君は世界を迎え撃つ準備ができているか』

田村耕太郎 著(KADOKAWA、2012年12月)

・「Plan for the worst, hope for the best.」。 皆が平等だった時代はとっくに終わった。 準備が人生を大きく左右する。 最悪の状況を想定し、それに備えることによってはじめて、ポジティブになることができる。 時代は変化する。 自分自身も変化していく必要がある！

・備えなき国は滅びる定めなのは歴史が物語っている。 台湾よりも自分の国の危機感のなさを思い知るべき。 日本が台湾を手助けするなら中国は日本を攻撃する。

---

---

### 『イヌが教える お金持ちになるための知恵』

ボード・シェーファー 著、瀬野文教 訳(草思社、2001年1月)

・お金の勉強はできるだけ早く。 可能性を信じて挑戦。 人生で富を獲得するチャンスを見逃すのではなく、富を得る可能性に積極的に取り組み、誇り高く生きよ！

・なぜか人は否定から入りたがる。何か新しいことを始める前から「できない」と言って、行動しない人が少くない。「やってみようかな」ではなく、「やる」か「やらないか」。なんでも最初は小さな一歩から。

---

---

## 『ミリオネア・マインド。大金持ちになれる人、お金を引き寄せる「富裕の法則」』

ハーブ・エッカー 著、本田 健 訳(三笠書房、2005年10月)

・人は誰でも自分の「お金の設計図」どおりの人生を生きている。お金持ちになりたいければ、自分の設計図を書き換えることだ。プログラミングから思考が生まれる。思考から感情が生まれる。感情から行動が生まれる。行動から結果が生まれる。

・金持ちはチャンスに着目し、お金に縁が無い人は障害に注目する。自分自身に対する不必要な過小評価は成長を妨げる。経済的自由の定義は不労所得が必要経費を上回ること。

---

---

## 『こころ歳時記』

吉元由美 著、片岡鶴太郎／イラスト(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2012年10月)

・日本の美しさ、日本人の丁寧な生き方。精神性。古来、日本人はあらゆる自然の中に神を見いだし生活してきた。花が咲いて散っていく。私たちの先人たちは、そのときどきの花の美しさを愛でつつ、そこに人の人生を重ね合わせ、その花の美しさを心に響かせてきた。

・私たちは2つの時間を生きている。一つは生まれてから死ぬまで「直線的」な時間。もう一つは、春夏秋冬と毎年繰り返される「サイクル」の時間。あらためて味わいたい、四季のある美しい国に生きる幸せ。

---

---

## 『お金は歴史で儲けなさい』

加谷珪一 著(朝日新聞出版、2015年1月)

・10回のバブル、4回の戦争、経済統制、ハイパーインフレ、世界恐慌、大災害……。投資は20世紀に学べ！歴史は繰り返す、経済は循環する！富裕層は過去に学ぶ。

・日本の将来は、慢性的な経常収支赤字(貿易収支は赤字)になる。結果、将来の日本の為替は円安に向かう。日本が「スタグフレーション」になれば、インフレで物価が上昇しても給料は上がらない。

---

---

### 『いやでも物理が面白くなる〈新版〉「止まれ」の信号はなぜ世界共通で赤なのか?』

志村史夫 著(講談社、2019年3月)

・身近な現象を「なぜ?」と問うことが物理学そのもの。他者にわかるように説明する。難しいことを単純化し過ぎず、分かりやすく伝える。

・「信号の止まれが世界共通で赤である」理由は、赤色光の性質(波長が長く、雨滴に散乱されにくい)から。ピラミッドが正八面体(結晶の形)を真っ二つにした形。古代エジプト人は結晶の美しさを分かっていたかもしれない。

---

---

### 『イチローの流儀』

小西慶三 著(新潮社、2009年3月)

・「トレーニングは木と同じ。葉っぱや幹とか、見えている部分よりも根っこが大きいものだし、まずその根っこを大事にしないといけない」と、ウエイトトレーニングより、走る量を重んじる。

・「他人の視線が気になると、自分自身を見失いやすい」「自分の真意が必ずしも伝わらないものを、あれこれ気にしても仕方がない」「行動と結果が伴うことで、言葉は初めて人を動かす力を持つ」。

---

---

### 『千年の読書：人生を変える本との出会い』

三砂慶明 著(誠文堂新光社、2022年1月)

・創造とは読書の中でしか完成しない。人間の創造は、言葉から生まれる。だから、本を読み、書くことは大切なのであり、人生をより豊かに耕してくれる。学ぶことは選択肢を増やすこと。

・運動だけでなく、マインドフルネス、食事、睡眠、思考、生き方が繋がっていて健康と幸福に大きな影響を及ぼしている。私たちは過去に生きた死者たちが作り上げてきた道の上を歩いている。

## 『戦略的思考トレーニング。目標実現力が飛躍的にアップする37問』

三坂 健 著 (PHP研究所、2021年11月)

・戦略的思考が求められているのは、常に時代が変化していく中で、今あるものだけを対象に考えていても進化は生まれないため。起点になるのは「強い想い」。

・目標は「ムーンショット」で設定。目標と現状との距離を認識。目標までの通過「点」を洗い出して「線」でつなぐ。

「ムーンショット(Moon Shot)」とは、前人未踏で非常に困難だが、達成できれば大きなインパクトをもたらす、イノベーションを生む壮大な計画や挑戦のこと。

アメリカ第35代大統領のJ.F.ケネディがアポロ計画を発表し、人類を月面着陸させるという前代未聞の挑戦を有言実行したことから、困難は伴うが野心的で夢のある計画がムーンショットと呼ばれるようになった。

## 『勝者のゴールデンメンタル。あらゆる仕事に効く「心を強くする」技法』

飯山暁朗 著 (大和書房、2018年12月)

・目標達成ができない。自信がない、自己肯定感が低い。やる気がでない。本番に弱い、緊張しやすい。ポジティブの押しつけではない、「真のプラス思考」ですべては好転する！

・究極の目標は「他人を喜ばせること」。真のプラス思考になるためには「小さな習慣」の繰り返しが必要。感謝することで幸福感が高まり、パフォーマンスも高まる。

編集・発行：(同)ドンマイ(快便研究所)

熊本県八代市長田町2900-2

eメール: info@donmai88.com

HP 「合同会社ドンマイ」で検索

日々、洪水のように流れてくる情報社会にあって、有用で文化的価値の高い情報が散逸したり、埋没したりして失われてしまうことは社会的に大きな損失です。この『ノート』はそれらの優良情報の所在(レファレンス)を広くお知らせすることを役目としています。

**年間購読料：会社、自治体、経済団体等 1万円(税込み)**

**【個人の場合】は上司等に相談の上、組織購読をお願いします。**

**この『ノート』は良識派の仕事と人生を応援する読み物です。未納でのタダ読みはご遠慮ください。**