

学ぶことで才能は開花する。【リスキリング（学び直し）】

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』

②④臨時号 2024年10月

### 知性と教養(6)

#### 『プロの条件』

藤尾秀昭 著(致知出版社、2010年11月)

- ・自分に与えられた報酬にふさわしい成果をきっちりと出せる人、それがプロ。成功するためには徹底して準備をする。準備に準備を重ねる。自分を鍛えに鍛える。
- ・同じものを見ても、問題意識がなければ何も感じず素通りしてしまう。価値を見出す力、その価値を信じる力。これこそ信念の力。人間の能力は、知識、技術、そして心構えの3辺で表される。

#### 『目標達成の技術』

青木仁志 著(アチーブメント出版、2022年3月)

- ・人間に与えられた最大の道具は思考。モチベーションが続く目標設定。確実に実現できる計画。小さな「達成」を習慣化。人は考えた通りの人間になる。
- ・「できる」と思っている人はあきらめない。「できる」ことを証明しようとする。「できない」と思っている人は周りがいくら「できる」と言っても「できない」ことを証明しようとする。

## 『モチベーション脳。「やる気」が起きるメカニズム』

大黒達也 著(NHK出版、2023年2月)

・「やる気」は意識的なものではない。無意識の「脳の意欲」が身体に伝わり、行動を起こすのだ。やる気のある人や状態は、やる気のない状態から意識的にやる気を出したわけではなく、脳が「ワクワク」した結果、身体が勝手に動いてノリノリになっている場合がほとんど。

・本来「やる気」などは存在しない。そのような思い込みが作り出した「モチベーションの壁」を壊すには、脳の喜びを心身に伝えるしかない。

## 『勉学術』

白取春彦 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2006年12月)

・「問い」続ける姿勢。疑問から知識が始まる。疑問の芽は日常にいくらでも転がっている。疑問がたくさん知を呼び、そこからまた新しい疑問が湧いて、次々と追っているうちに知識が倍加されていく。

・学ぶとは真似ること。Learn(習う)とStudy(極める)。難しそうな本も読んでみることで成長がある。本に傍線を引くというが、本当は自分の脳に傍線を引いているのである。

## 『自分とか、ないから。教養としての東洋哲学』

しんめいP 著、鎌田東二／監修(サンクチュアリ出版、2024年4月)

・東洋哲学は、とにかく楽になるための哲学。人生は、本当はシンプル。難しくしているのは自分。「自分」にとらわれずに生きることの大切さ。

・ブッダは[無我]、自分なんてない。龍樹は[空]、この世はフィクション。老荘思想は[道]、ありのままが最強。どの宗教も共通して「生きるのは辛い。けど、考え方次第」。考えるな、感じる。

## 『学ぶ脳。ぼんやりこそ意味がある』

虫明 元 著(岩波書店、2018年4月)

- ・ぼんやりしているときにも脳は活発に働いている。ぼんやりしている時、ネットワークが再構成され、新たな「ひらめき」が生まれる。
  - ・適度に休む、ぼんやりする時間を積極的に取る。場所を変える、活動の種類に変化をつけるなどすることで「注意力の低下」を防ぐことができる。
- 
- 

## 『欲望の見つけ方。お金・恋愛・キャリア』

ルーク・バージス 著、川添節子 訳(早川書房、2023年2月)

- ・ほとんどの欲望には、モデルがいる。人間は、真似ることを通して、ほかの人が欲しがるものと同じものを欲しがることを学ぶ。欲望は、模倣によって自分のモノになる。欲望はその人自身の内側からはわいてこない。
  - ・欲望に問いかける。人生を充実させるためには、自分の中から、模倣性の少ない欲望を見つけ出し、その欲望の充足に専念することが重要。
- 
- 

## 『超ミニマル・ライフ』

四角大輔 著(ダイヤモンド社、2023年10月)

- ・モノに縛られない、執着しない生き方。「思い込み」「脳疲労とストレス」「体」「食事」「人間関係とコミュニケーション」「お金と働き方」のすべてを軽量化。
- ・ちゃんと食べ、体を動かし、休み、寝て、思いっきり遊ぶ。「More」よりも「Less」、「Big」よりも「Small」、「Fast」よりも「Slow」。 足るを知る(少欲知足)。

## 『言葉相』

千葉修司 著(現代書林、2014年9月)

・人生の98%は運。その運を強くも弱くもするのが「言葉」。言葉で「事」と「場」が変わる。言葉とは心の癖、考え方の癖。自分が「吐く」言葉が大事。言葉が未来を創る。

・心があきらめでも、言葉があきらめなければ夢は現実化する。人間の能力は楽しくなければ開花はしない。とにかく楽しい家庭環境、楽しい職場環境をつくる。

---

---

## 『目的への抵抗』

國分功一郎 著(新潮社、2023年4月)

・自由は目的に抵抗する。そこにこそ人間の自由がある。にもかかわらず我々は「目的」に縛られ、大切なものを見失いつつあるのではないか。

・自分で「問い」を立てる。目的から自由である活動を忘れた時、人間は目的のためにあらゆる手段とあらゆる犠牲とを正当化できるようになる。

---

---

## 『幸せな人は「お金」と「働く」を知っている』

新井和宏 著(イースト・プレス、2017年7月)

・お金は必要だが、幸せになるための手段であって目的ではない。働くことの根本は「他者への貢献」。他者への貢献が幸せを生む。小さな仕事が大きな仕事につながる。

・社会に必要とされ、人間としての成長ができる環境を提供してくれる企業こそ、良い企業であり、社員は利他の精神を持って働くべき。あきらめの悪い人だけが最後に残る。

---

---

## 『思考と行動を高速化する 超速！ 問題解決』

高橋輝行 著(アスコム、2020年3月)

・現状、理想、アクションという3つのボックスで考え、3回(思い込みを剥がす、一言でまとめる、筋を通す)考える習慣が身につけば、仕事の効率は劇的にアップする！ 他人の頭を借りる。仮説をぶつける。

・問題解決力で自らの価値を高めよ。問題解決力は「頭の使い方」で決まる。頭のいい人はうまく頭を使える人。問題の発見と解決がイノベーション。

---

---

## 『アイデアとかデザインとか』

青木亮作(TENT)著(翔泳社、2022年11月)

・モノが溢れる、モノを持たない時代に何作る？ 高機能と低価格だけでは勝負にならず。アイデアは「突発的にひらめくもの」ではなく、「日常の中から見つける」もの。

・アイデアを生み出すためには、まずは日常生活の中で「気づく」こと。そのために様々なことに興味を持ち、人と交流をし、視野を広げ、アンテナを張り巡らせることが重要。そして、アイデアが浮かんだら、まずは形にしてみる。デザインについて、「機能性」と「美しさ」を両立させることが重要。

---

---

## 『リーダーのコミュニケーション 習慣力』

三浦 将 著(三笠書房、2022年12月)

・相手を変えたいなら、まずやるべきは「相手を承認」すること。相手を変えようとしなくて、心の中でこの人は「変わる」と信じて受け止め、受け入れていれば必ず「変わっていく」から。

・「ダメ出し」より「承認」「成長支援」へ！ 非言語メッセージの重要性を理解して、笑顔でいること。自己肯定感をあげること。

## 『未来を拓く キャリア・デザイン講座』

山崎京子、平林正樹 著(中央経済社、2018年8月)

- ・人生100年時代。不確実性の高い社会において、唯一絶対の成功パターンはなく、自分で未来を拓く力が求められる。
- ・自分の知らない自分に出会う。自己開示してフィードバックしてもらおう。自分のキャリアに影響を与える人との出会い。企業や業界は環境の変化に適応しながら成長していくことを知ろう。

## 『“カナダ式”で幸福度も資産も増え続ける！ いつのまにか億り人になれる 超マネーハック』

品田一世 著(KADOKAWA、2023年9月)

- ・お金は、幸せになる「手段」。お金があれば選択肢が増え、可能性が広がる。自己投資も疎かにしない。自己投資の放棄は、自分の将来に「未来がない」と主張しているようなもの。
- ・日本人はドーパミン(成功、お金、意欲、快樂)的快樂を求めすぎて。オキシトシン(愛情、思いやり、幸せ)、セロトニン(健康、リラックス)に基づく幸せを核にする。

## 『これまでの経済で無視されてきた数々のアイデアの話。イノベーションとジェンダー』

カトリーン・キラス＝マルサル 著、山本真麻 訳(河出書房新社、2023年8月)

- ・固定観念がどれだけイノベーションを阻害してきたか。受け入れる側の意識改革が行われないと難しい。AIから環境問題まで、固定観念を捨てれば異なる未来を選択できる！
- ・経済が今までいかに男性優位の価値やルールに支配されてきたか、女性のニーズが無視されてきたか。ジェンダーの意識がイノベーションを阻害してきた。

## 『億万長者の秘密をきみに教えよう!』

ロジャー・ハミルトン 著、鳥居祐一 訳(中経出版、2010年10月)

・自分の力だけで富を得た人なんてこの世にいない。いつ、何をすることが重要。富の泉はぼくらの頭の中にある。人は収まるべきところに収まる。適切なきに種を蒔き、育て、収穫する。時間は最も貴重な資産。成長したいなら、環境を変えろ。いまの自分は、これまでの自分の選択の結果。

・お金も富の一部だけれど、健康、専門の知識や経験、ノウハウ、信用、そして仲間も富。実は、こっちの方がずっと大事。お金は使えばなくなるけれど、富は一生失うことのない財産。

---

---

## 『みんなのアンラーニング論。組織に縛られずに働く、生きる、学ぶ』

長岡 健 著(翔泳社、2021年12月)

・試行錯誤を楽しむための直感と好奇心。ネットワーキングが与えてくれる学習機会。仕事を通じて、今までの自分の周囲にはいなかった「人と出会う」こと。これも仕事の一つの報酬。

・アンラーニングは手段ではなく「プロセス」。組織に縛られない「心の自由さ」。①組織の考え方を一度忘れて、考えをアップデートしていく、②自分の当たり前の考えから外れた知見を取り入れること(学びほぐし)。

---

---

## 『絶対達成マインドのつくり方。科学的に自信をつける4つのステップ』

横山信弘 著(ダイヤモンド社、2012年11月)

・目標を達成するために「モチベーション」は関係ない。仕事に「打ち込む」からこそ、モチベーションがアップする。いわば当たり前のことを当たり前にするだけでいい。

・自信が持てないから行動がついてこないのではなくて、行動しないから自信が持てない。考えて、行動してあたりまえ化。改善を繰り返し、行動を繰り返すこと。時間は未来から流れてくる(逆算思考)。

## 『議論の極意。どんな相手にも言い負かされない30の鉄則』

紀藤正樹 著(SBクリエイティブ、2023年10月)

・議論は「発言」からはじまる。論破、反論よりも本質的で大切な力。それが「議論力」。異なる考え方、ものの見方をする他者と建設的な議論を行い、合意形成を導くスキルが身につく。

・「意見」とは「価値観＋理屈」。「価値観」は十人十色。「理屈」がなければ意見ではない。「この人はなぜこんなことを言うのか」を考える。「違和感のある意見」の理屈を考えてみる。知ったかぶりをしない。

---

---

## 『自然、文化、そして不平等。国際比較と歴史の視点から』

トマ・ピケティ 著、村井章子 訳(文藝春秋、2023年7月)

・社会の格差は、概ね5～10倍程度が許容範囲で、これが50～100倍も開くと、逆に国家は上手く機能しなくなり、繁栄できない。富める者はより豊かに、持たざる者は働けどもより貧しくなる。所得の格差、資産の格差、ジェンダー格差。

・不平等は自然なものではなく、制度などによって人為的に生まれる。経済成長の真の原動力となるのは教育。不平等に関しては2つの問題(累進課税と環境破壊)がある。

---

---

## 『哲学者に学ぶ、問題解決のための視点のカタログ』

大竹 稽、スティーブ・コルベユ 著(中央経済社、2021年11月)

・哲学を学ばな、哲学しろ。哲学者に学べ。でも、哲学を学ばな！つまり、哲学者たちの視点を学んで、その視点から、世界を見直してみよう！ということだ。

・視点を変えると、解釈がガラリと変わる。見ることは、世界と関係を結び、世界を変えていくことだ。世界が大きく変わろうとしている今、哲学こそ、探していた最高の問題解決の技法！

---

---



## 『勘違いが人を動かす。 教養としての行動経済学入門』

エヴァ・ファン・デン・ブルック、ティム・デン・ハイヤー 著、児島 修 訳(ダイヤモンド社、2023年11月)

・「論理」よりも「情熱」よりも、「認知バイアス」によって私たちは動かされる。 脳に騙される私たち。 自分にとって都合のいいことばかり考えてしまう。

・私たちの行動は「誰か」に誘導されている。「高い」だけで美味しく感じる。「大量の情報」より、「わかりやすい」ほうが効果的。 人は自分のことを「まともな人間」と思いたがる。

## 『学習する組織。 システム思考で未来を創造する』

ピーター・M・センゲ 著、枝廣淳子、小田理一郎、中小路佳代子 訳(英治出版、2011年6月)

・人と組織の未来は「学習能力」で決まる。「学習する組織」とは、変化の激しい環境下で、さまざまな衝撃に耐え、復元するしなやかさをもつとともに、環境変化に適応し、学習し、自らをデザインして、進化し続ける組織。

・ほかの組織をまねることで、偉大な組織が作りあげられたことなどないだろう。 人は変化に抵抗するのではない。 変化させられることに抵抗する。

## 『人生にゆとりを生み出す 知の整理術』

pha 著(大和書房、2017年12月)

・一生懸命、「必死でがんばっている」やつよりも、「なんとなく楽しみながらやっている」やつのほうが強い。「ぼーっ」とすることも大事。 アウトプットすると頭が整理される。 人生はゲーム。 楽しまないと損。

・知を広げるコツは、①習慣、机の前に座るだけでも習慣化することが大事。 ②ゲーム感覚、③楽しいことだけにする。 必要な時に「あのへんを調べれば細かいことはわかる」ということだけ覚えていればそれでいい。

## 『「問い」を立てる力。世の中の最適解を共に考える。社会デザイン発想で共創する新しい「あたりまえ」』

(株)オズマピーアール、樽林佐和子、林 直樹 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2023年8月)

- ・企業には今、2つの大きな変化が起こっている。「正解のない時代の到来」と「社会課題解決への取り組み」。自社だけではなく相手も世の中も良くなるように、どう訴求する？ そのための「問い」を立てる。
- ・正解がない時代に社会課題解決に取り組むには、自社、クライアント、そして社会が共に新しい価値を生み出す「共創力」が必要。

## 『因果推論の科学。「なぜ？」の問いにどう答えるか』

ジューディア・パール、ダナ・マッケンジー 著、松尾 豊／解説、夏目 大 訳(文藝春秋、2022年9月)

- ・科学的手法の手順：①仮説を立てる ②仮説の検証可能な結果を推定する ③実験を行い、証拠を集める ④証拠に基づき仮説に対する考え方を更新する。
- ・因果関係 3段階： 見ること、行動すること、そして想像すること。頭の良い人は単純化、共通化、一般化、体系化が上手。

## 『古代ローマ人の危機管理』

堀 賀貴 著編、エヴァン・プラウドフット、藤井慈子、ジャネット・ディレーン 著  
(九州大学出版会、2021年4月)

- ・前1～後3世紀に栄華を誇った古代ローマ帝国。強盗、泥棒などの犯罪、あるいは水害や火災に対してもリスクマネジメントが効いていた時代。彼らの「知恵」と「工夫」は、現代の我々にとっても示唆的。
- ・【洪水】オスティアにおけるかさ上げ。洪水に対するクライシスマネジメント。【疫病】古代ローマを襲った疫病。リスクとしての人口。庶民生活における密接、密集、密閉。浴場は清潔か不潔か？

## 『道草してキャリアデザイン。過去は変えられる』

坂巻美和子 著(西田書店、2005年8月)

- ・夢と自己実現。待っていないで、まず乗ってみる。乗ることにより、方向が見える。乗らないことには、夢も実現しない。大事なものは人間としての「キャリア」。一生、「学び」のある人生。
- ・つらい過去や出来事も、自分なりに整理して、「意味付け」できる瞬間がやってくる。自然と、肯定的に、自分や周囲の人々を受けとめられる時がくる。そんな時に「過去は変えられる」。

## 『無敵の思考。誰でもトクする人になれるコスパ最強のルール21』

ひろゆき 著(大和書房、2017年7月)

- ・「考え方」で人は、「幸せ＝無敵」になれる！期待値を下げる。仮説→検証→修正。この思考過程と論理的思考力。「努力をしないための努力」が大事。
- ・生活の基礎的な費用(固定費)を下げれば、そんなに稼がなくても自由に生きていける。外を変えるのではなく自分を変える。それが「無敵」の秘密。

## 『わかったつもり。読解力が見つからない本当の原因』

西林克彦 著(光文社、2005年9月)

- ・「わからない」ことよりも、「わかったつもり」でいることの方がはるかに問題。文脈がわからないとわからない。一度読んだだけで、すべての内容を理解したと思い込んでしまうことが一番危険。
- ・読解力が見つからないのは、なんとなく分かる状態＝「わかったつもり」で満足してしまうことが原因。読解力をつけるには「わかったつもり」(＝わからないところが見つからない)という状態から「よりわかった」という状態に変えようとする姿勢が必要。

## 『アルケミスト。 夢を旅した少年』

パウロ・コエーリョ 著、山川紘矢、山川亜希子 訳 (KADOKAWA、1997年2月)

- 自分の心を信じれば世界は助けてくれる。自分の旅を続けることの大切さ。人生をつまらなくしているのは自分自身である。過去でもなく未来でもなく「今」を、心の声に従って大切に生きていく。
- さまざまな出会いと別れをとおし、少年は人生の知恵を学んでいく。前兆(直感)に従う。心の声を聞く。何かを強く望めば宇宙のすべてが協力して、実現するように助けてくれる。

## 『錯覚の科学』

クリストファー・チャブリス、ダニエル・シモンズ 著、成毛 眞／解説、木村博江 訳 (文藝春秋、2014年8月)

- 人の感覚や知識がいかにあいまいで不十分なものか。日常的な6つの錯覚：注意力、記憶力、自信、知識、原因、可能性にまつわる錯覚。
- 人間というものがいかに当てにならないかということ。「相関関係」と「因果関係」の違いで、人間は相関関係があると、すぐに因果関係があると考えてしまう。

## 『人間を磨く言葉』

鍵山秀三郎 著、亀井民治 編 (PHP研究所、2007年10月)

- 世の中のことは平凡の積み重ねが非凡を招く。平凡なことを徹底して続ければ、平凡の中から生まれてくる非凡がいつかは人を感動させる。やれば誰でもできる平凡なことを徹底して、その中で差をつける。
- 停滞、スランプ、落ち込んだときの心構え：周囲や人のせいにしない。苦しみはできるだけ自分一人で背負いこみ、周囲の人まで巻き込まない。苦難はいつまでも続かない。

## 『40過ぎて最高の成果を出せる、「疲れない体」と「折れない心」の作り方』

葛西紀明 著(スキージャンプ界のレジェンド。東洋経済新報社、2017年12月)

- ・自分の夢は、正しい努力で叶える。ほとんどの人は、努力が「足りない」のではなく、努力を「向ける方向」と「やり方」が間違っている可能性が高い。
- ・年齢とともに増えてくる不調の多くは、じつは「代謝の低下」が原因。代謝が下がることで、体内にたまる疲労物質を体外へと排出する力が弱まってしまい、日々の「疲れ」がとれにくくなってしまう。

## 『パーソナリティを科学する。特性5因子であなたがわかる』

ダニエル・ネトル 著、竹内和世 訳(白揚社、2009年9月)

- ・5つの特性は「外向性、情緒安定性、勤勉性、協調性、開放性」。どこか一つの特性に当てはまるという意味ではなく、各特性に対してどの程度の度合いかということ。
- ・パーソナリティは脳の「配線」の違いであり、各状況において利益と不利益をもたらす。大事なのは自分の特性を理解した上で、その特性を活かせる分野に身を置くこと。

## 『野生の力を取り戻せ。羽黒山伏に学ぶ 答えがない「問い」に向き合う智慧』

星野文紘、渡辺清乃 著(日本能率協会マネジメントセンター、2021年4月)

- ・修験道とは、「感じたこと」を「考えること」。思考・論理の限界は、“感じる知性“で超えていく！ 身体性、直感、感性、精神性(スピリチュアリティ)、つながり。「山の思想」が人、社会の可能性を開く！
- ・見えない未来は、感じとるしかない。修行中、たったひと言だけ口に出せる言葉、「うけたもう」。善でもなく、悪でもなく、「曖昧さ」とともにいる。人は圧倒的に弱い。だから人に貢献できる。

## 『あなた次第でこの世界は素晴らしい場所になる』

ひすいこたろう 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2024年4月)

・目の前の「現実」は変えられない。でも、「どう見るか」は変えられる。解釈ひとつで、今いる世界を、そこから続く自分の時間、人生を、素晴らしいものに変えられる。

・問題が問題なのではなく、それを「どうとらえるか」がほんとうの問題。赤毛のアンの一節「人生は思い通りにはいかないけど、思い通りにいかないことは素敵なことだわ。思いもよらないことが起こるからよ」。

## 『運のいい人だけが知っていること。いつでも自分の庭を耕しなさい』

ウエイン・W・ダイアー 著、山川紘矢、山川亜希子 訳(三笠書房、2021年7月)

・いつでも、人生で最高のことをしている自分、最高のものを持っている自分の姿を想像してください。そして、「私にとって、物事はすべてうまくいく」という期待と確信を持つこと。なぜなら、すべてのことは、あなたがそう思えば、そうなるから。

・意識の焦点はいつも「望むこと」に。「やってみよう」の気持ちで世界はグンと広がる。勇気を出して「好きなこと」をやろう。どんな時も「今」「ここ」を楽しむ。

## 『アイデンティティの作り方』

森山博暢、各務太郎 著(クロスメディア・パブリッシング、2024年5月)

・多様な価値観や生き方が存在する現在、未来への選択に正解と呼べるものはない。そんな時代の中で、自ら意思決定をしていくためには、アイデンティティの形成が不可欠。

アイデンティティとは、主体性、自己同一性、独自性という意味。自分らしさを認識していること。他者から見た自分ではなく、自分自身がそれを自覚していること。

・アイデンティティは相対的なもの。自分と他者の価値観に気付く。できるだけたくさんの「経験」に時間とお金の投資をする。意思決定をする上で必要なことは、客観的に、定量的に自分の行おうとしている決定が正しい選択なのかを分析する。

## 『自分を鍛える！「知的トレーニング」生活の方法』

ジョン・トッド 著、渡部昇一 訳(三笠書房、2016年11月)

- ・“いい習慣”をつくれれば、疲れないで生きられる！「時間厳守」には2倍の“得と満足”がついてまわる。前もって計画を立てておくことで、そうしない場合よりも驚くほど多くのことが1日で成し遂げられる。
- ・やり方に最大の注意を払った時に、最大の成果が上がる。勤勉こそが立派な仕事を成し遂げる。勉学の目的は、頭脳を鍛えること。道具のありかを知り、利用方法を知ることである。

## 『30日で人生がうまくいきだす脳の習慣』

岩崎一郎 著(サンマーク出版、2024年6月)

- ・新しい習慣を身に付けるためには、期間限定で取り組むのが効果的。あいさつは自分からするとブローカー言語野が鍛えられる。「苦しくてもがんばる」の慢性化は、脳にダメージを与えるからすぐにやめる。
- ・先に「未来」を決めると、脳が自動的にそこに導いてくれる。誰かのための行動が脳を進化させる。ポジティブな言葉で苦手を克服。

## 『なめられない品格。誰からも信頼されるようになる8つの力』

リサ・サン 著、鹿田昌美 訳、山口真由／序文(飛鳥新社、2024年7月)

- ・いつも正当に評価されていないと思い込んできた。でも、自分を過小評価していたのは自分自身だった。私たちの中には輝くような才能が備わっている。
- ・主導する力。成果を出す力＝粘り強く物事に挑戦する。与える力。創造する力＝革新的なアイデアを実現する。自分を支える力＝確固たる自分を持ち、他者に振り回されない。

## 『故郷を忘れた日本人へ』

仁平千香子 著(啓文社書房、2022年12月)

・故郷＝日本の「居心地の悪さ」。なぜ私たちは、「不安」で「生きにくい」のか。それは、日本という故郷への不安と、地に根を張れないもどかしさにある。

・故郷を忘れ、伝統を失うことが、どれほど人間を貧しくするか。幸福に生きる術を知らず、自分を信じることもできず、ただ世間の空気を読み誤らないよう気を配るばかりで、常に不安な顔をして生きなければならない。

## 『超一流の、自分の磨き方』

太田龍樹 著(三笠書房、2016年1月)

・成功者ほど、日々「淡々と生きている」。挨拶、おそるべし。もっと「嫌われる勇気」を持って。“アウトロー”たちの突破力に学ぶ。時には「はったり」も、大きな武器になる。

・瞬発力＋自分の優先順位＋期限の明確化。つらい道にまず飛び込むことが人間力を磨く。運命という「目に見えない力」を意識し、それを大事に扱う人は、縁を大事に育てるし、人間関係を大切にする。

## 『松下幸之助「困難を乗り越えるリーダー」になれる7つのすごい！習慣』

桑原晃弥 著(笠倉出版社、2020年11月)

・「当たり前前を当たり前にする」を徹底した松下幸之助。できるリーダーは「教えてもらう」のがうまい。「人を見る力」は長所に7割、短所に3割使う。会議は立ち話くらいがちょうどいい。

・知恵、知識、才覚よりも熱意が大事。不況を乗り越えるリーダーに大切なことは、「人は切るのではなく育てる」という熱意、覚悟。物事がうまくいかないとき、まず考えてみることは自分の「本気度と熱意」。



## 『エフォートレス思考。 努力を最小化して成果を最大化する』

グレッグ・マキューン 著、高橋璃子 訳(かんき出版、2021年12月)

・頑張れば成果が出るとはかぎらない。 頭の中の不要品を手放す。 よい失敗を積み重ねる。 無駄な努力を0%にして、成果を100%にする方法！

・エッセンシャル思考は「何を」やるか。 エフォートレス思考は「どのように」やるか。 どうすれば楽に成果が上がるかを考える。 適切な方法で最短の道を選んで進め！

---

---

## 『凡事徹底』

鍵山秀三郎 著(致知出版社、1994年11月)

・秘策も奇策もない。 例えば掃除1つにも心を込め、人に喜ばれることを徹底する。 偉大な実りはそれに尽きる。 大きな人生は実践の徹底という小さな生き方以外にはない

・微差を積み重ねて大差を生み出す「凡事徹底」力の重要性。 気づく力。 その力を磨くのは①微差・僅差を積み重ねること、②一步踏み込んで喜ばせること。 現状維持は退歩。

---

---

## 『学び効率が最大化するインプット大全』

樺沢紫苑 著(サンクチュアリ出版、2019年8月)

・インプット→アウトプット→フィードバックを繰り返すと自己成長できる。「2週間に3回以上アウトプット」すると、長期記憶として残りやすくなる。 インプットとアウトプットの黄金比は3:7。

・インプットは量より質。 やみくもに「量」だけインプットしても自己成長にはつながらない。 まず「質」を確保し、そのうえで量を増やしていく。「質」の低いインプットは、意味がない。

## 『ユダヤ人、大富豪の教え。 幸せな金持ちになる17の秘訣』

本田 健 著(大和書房、2006年2月)

・間違いや失敗をしなければ何も学べない。人に喜んでもらえる人が成功する。自分が手にするお金は、どれだけ人に喜びを与えたかで決まる。コミュニケーションで大切なことは感情に訴えて話すこと。

・自分らしく生きる。人生はその人が「考える」と「行動する」ことで出来ている。思考と行動の集大成が自分。話すなら希望、ビジョン、豊かさについて話せ。

## 『U理論。人と組織のあり方を根本から問い直し、新たな未来を創造する』

C・オットー・シャーマー 著、中土井 僚、由佐美加子 訳(英治出版、2019年11月)

・視点、思考、つながり(関係性)がもたらす理論。形は意識に従う。原点に戻る。「過去」を振り返って学ぶのではなく、現れようとしている「未来」からイノベーションを起こす。

・本当の問題を見極め、新たな可能性に気づく。縦軸(意識)と横軸(システム)。過去や偏見にとらわれず、物事の本質を感じ取り、未来につながるインスピレーションをつかむ。

## 『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)

・リーダーシップは「生き様」。リーダーシップは、本を読んで修得するものでも、だれかから教わるものでもない。それは私たち一人一人が、自分の生き方の中に発見するもの。

・リーダーシップはだれの前にも広がっている。「何かを見たい」という気持ちがあれば、可能性は無限に膨らむ。自らが選択し行動することで、人は結果としてリーダーと呼ばれる。リーダーとは人々の利己を利他へ昇華できる人。

## 『ハーバード×脳科学でわかった 究極の思考法』

スリニ・ピレイ 著、千葉敏生 訳(ダイヤモンド社、2018年3月)

・集中モードだけでは浅い成果しか得られない。集中と非集中(休息、息抜き)、2つの回路を調和させる。思考とは「電気」である。多くの人は集中崇拜に陥っているが、集中は時に脳にダメージを与える。

・効率至上主義、過集中、現状維持思考がいかにも生産性を下げるか。本当の意味で生産性を上げるのは、遊び、実験、失敗と、そこから学び向上する意欲を保ち続けること。

## 『一流の人に学ぶ 心の磨き方。悩みが消え迷いがなくなる70の心得』

永松茂久 著(かんき出版、2017年9月)

・リーダーの行動の根源は「愛」。見返りを求めず常に与える側になる。飢えた状態でパン1つを二人で分けるとすれば、パンを大きくちぎって相手に「はんぶんこ」と言って渡す。ポイントは相手にさとられないこと。

・一流の人は物事を大きくみる「視野」と細かく見る「視点」の双方を持っており、物事のマイクロとマクロの側面をうまく捉えている。自主的に物事に取り組み、見返りや損得感情で行動するのではなく、どうすれば、より相手のためになるか、相手の自己肯定感を意識していく。

## 『間違い学。「ゼロリスク」と「レジリエンス」』

松尾太加志 著(新潮社、2024年6月)

・複数の要因が重なって重大なエラーを引き起こす。当事者一人ひとりを責めても問題の解決にはならない。世の中は人間を信用しすぎている。そこにあるのはヒューマンエラーではなく、ヒューマンエラーを織り込んでいないシステムエラー。

・ゼロリスクを目指すよりも、ミスやエラーが発生することを前提に、それを予防していく方が、隠蔽を防ぎ、重大な失敗を防ぐことにもつながる。

## 『イメージ世界が第一の人生。“潜在意識”を味方に自己実現！』

池上悟朗 著(ビーエービージャパン、2024年1月)

・現実世界とイメージ世界。 イメージ世界にはイレギュラーな事態がない。 イメージ世界の登場人物はすべて自分の一部だから、理屈抜きに「気分良く」、「与えるイメージ」で夢が叶う。

・実は、持てる能力を制限して生きている。 誰もが「イメージと現実」という2つの人生を生きている。自分から外側へ向くイメージが重要。 イメージで他人に与えるものが自分の得るもの。

## 『東大教授がゆるっと教える 独学リスクリング入門』

柳川範之 著(中央公論新社、2024年3月)

・人の話にヒントあり。 ダイバーシティは思考を柔軟にしてくれる。 会社等から嫌々やらされるのではなく、自分で自分の新しい可能性を切り開くために学ぶ。 それは自分の未来をマネジメントすることにつながる。

・独学のコツの一つは、頑張りすぎないこと。 3日坊主に終わった自分に向かってムリだなんて決めつけはもったいない。「ふまじめ」なほうがいい。

「真の教養とは、独学で身につけるもの」 サミュエル・スマイルズ

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 「快便研究所」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)**

**【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。**