

ワクワクする最高の人生をつくる

行動のコンパス

ターゲット:

・現状に不満を抱えていて変えたいと思っているが、とくに夢ややりたいこともないため現状維持のままの生活が続いている人。もっと自由に楽しくいきたいと思いつつ、何をどうやって変えたらいいかわからない人。

目的:

本書を読むことで、夢ややりたいことがまだ明確になくても、自分のワクワクに従って行動するだけで、想像を超える自分の理想の生活を手に入れることができるようになる。現状を変えるための一歩をなかなか踏み出せない人が、まずやってみることで変化を実感しながら、人生を変えられるようになる。

コンセプト:

「現状を変えるための行動を起こしたいと思っても、なかなか行動できない人」を「頭で考える前にまず行動できる人」に変える。類書は、デザイン思考について解説しているが、なぜまずやってみることが重要なのかの解説と、日常に落とし込む具体的な解説が少ない。本企画では、なぜ行動することが重要なのかを腹落ちできる潜在意識に関する解説と、明確な夢がまだなくても楽しい人生をつくれる「行動のコンパス」(デザイン思考の具体的な実践法)を提供する。

1 はじめに

- 1.1 「おまえ、何言ってるかわかんねーよ」感覚派がブチ当たったカベ
- 1.2 「言いたいことはわかったけど、まあねえ・・・」論理武装の落とし穴
- 1.3 ビジネス右脳術「デザイン思考」との出会い
- 1.4 企画が伝わった！ついでに“面白そう”にも手を出した
- 1.5 大抜擢！当時の史上最少年次で幕張メッセに登壇
- 1.6 昇進・副業・結婚・独立・移住・出版・・・右脳が連れてきてくれた
- 1.7 「毎日が楽しくなりました」左脳から開放された人たちの声

2 「人生がうまくいかない人」がハマりやすい落とし穴

- 2.1 行動しなきゃいけない
- 2.2 強みを見つけなきゃいけない

- 2.3 「夢・目的・やりたいこと」を見つけなきゃいけない
- 2.4 本当は、全部「やらなくてもいい」
- 2.5 自分の「本当の気持ち」を知らないまま、「他人の意見」を取り入れない

3 なぜ現状を変えられないのか？

- 3.1 潜在意識の影響は、思っているより超でかい～ワーク:1対20の綱引き
- 3.2 潜在意識は、心と体で味わえる
- 3.3 行動できないのは、頭と心・体がちぐはぐだから
- 3.4 「行動＝思考」潜在意識は、自分の行動に表れる
- 3.5 思考と感情の違いに気づく～ワーク:言葉のウラの意味は？
- 3.6 「お前はもう、行動している」
- 3.7 「イヤだ」と思いつつ動けないのは、我慢できてしまっているから
- 3.8 まず「やりたくなかった」自分に気づき、本当の「やりたい」を探っていく

4 なぜ理想を叶えるために「まずやってみる」ことが必要なのか？

- 4.1 「まずやってみる」と、自分の現在地がわかる
- 4.2 初期条件の法則～行動は、心の増幅装置～
- 4.3 「まずやってみる」と、自分の本当の理想がわかる
- 4.4 振り子の法則～負の感情から理想が生まれる～
- 4.5 「まずやってみる」で、潜在意識にスイッチを入れる
- 4.6 共振・共鳴の法則～感情は時を越えて共鳴する～
- 4.7 「まずやってみる」で心を育て、次々と理想を実現する

5 理想実現の3ステップ

- 5.1 先の読めない時代にも、一步踏み出せる思考法とは？
- 5.2 軽やかに行動できる人は、「自分の理想を確かめたい」だけだった
- 5.3 誰でも軽やかに理想を実現する3つのステップ
 - 5.3.1 あこがれる:小さな理想を生み出し、味わう
 - 5.3.2 くらべる:現状と比べて、行動のアイデアを生み出す
 - 5.3.3 とりかかる:とりあえず“実験”してみて、確かめる
 - 5.3.4 小さな行動サイクルを何度も回して、新しい理想を実現しよう
- 5.4 たった5分「紙一枚」書けば行動できる
 - 5.4.1 考えるとは、書くこと
 - 5.4.2 すべてはこの質問から始まる
 - 5.4.3 「ACT(アクト)一枚」の書き方
 - 5.4.4 “理想”とともに仕事ができるようになる

- 5.5 なぜ、「理想」からはじめるのか？
 - 5.5.1 「わからない」へと飛び出す
 - 5.5.2 「わかっているけど変わらない」は、心が動いていない
 - 5.5.3 心が動けば、飛び出せる

6 ステップ1:理想を味わう

- 6.1 なぜ、理想が実現しないのか？やりがちな失敗 3 選
 - 6.1.1 高すぎて自信喪失
 - 6.1.2 ぜんぜん違う「他人の理想」
 - 6.1.3 そもそも考えていない
- 6.2 自分の思考の枠に気づく3つのログセ
 - 6.2.1 「どうしようかな・・・」～すでに左脳の枠の中
 - 6.2.2 「それはちょっと・・・」～批判は自分の枠の外
 - 6.2.3 「でも」「だって」「どうせ」～脳が自分を守る3D 言語
- 6.3 理想の立て方 3 パターン
 - 6.3.1 まとまりの終わりに「どうなっていたい？」
 - 6.3.2 日常は「今、どうしたい？」のくり返し
 - 6.3.3 「理想が浮かばない」なら、浮かぶことが理想
- 6.4 理想設定 3 つのポイント
 - 6.4.1 ゼロベースで考える
 - 6.4.2 Why よりも If で生きる
 - 6.4.3 理想は味わって初めて叶う
- 6.5 ビジネスとの接続
 - 6.5.1 “イヤな仕事”は、早く終わると嬉しい
 - 6.5.2 時間・タスク管理よりも「自管理」の時代
 - 6.5.3 タスク管理の新しいカタチ

7 ステップ2:現状と比べる

- 7.1 理想の地点から現状を眺める
- 7.2 事実と解釈を分ける
 - 7.2.1 ビジネス会話は事実をベースに
 - 7.2.2 解釈が感情を生み、潜在意識を動かす
 - 7.2.3 理想は解釈優先、現状は事実優先
- 7.3 事実の確認: 現状をニュートラルにとらえる
 - 7.3.1 ワーク:「できない」分析
 - 7.3.2 行動できないときに足りない3つの要素

- 7.3.3 3つ揃えれば、行動できる
- 7.4 行動の条件式
 - 7.4.1 心が動くのは、ラクしてトクする
 - 7.4.2 行動の条件式と生産性
 - 7.4.3 人を動かすには、この条件式を満たす
- 7.5 解釈の確認:現状の「負」を味わいきる
 - 7.5.1 「負」の状況にも、メリットがある
 - 7.5.2 ビジネスや人生における「価値」とは？
 - 7.5.3 行動の条件式その2

8 ステップ3:実験してみる

- 8.1 実験(=行動)のマインドセット
 - 8.1.1 ワクワク飛び出す
 - 8.1.2 結果を期待しない
 - 8.1.3 五感でダイブ・没頭する
- 8.2 それは、できるか？
 - 8.2.1 「どうすればいいかわからない」は、枠の中
 - 8.2.2 タスク分解の3つの心理側面
 - 8.2.3 「できる」をやる、「できない」をやらない
- 8.3 ビジネスに効く3つの実験
 - 8.3.1 コンセプトを作る
 - 8.3.1.1 企画立案・資料作成
 - 8.3.2 ストーリーを作る
 - 8.3.2.1 商品開発・プレゼンテーション
 - 8.3.3 “モノ”を作る
 - 8.3.3.1 会議・1on1
- 8.4 遠い理想も、実験しながら近づける
 - 8.4.1 思考実験で味わう
 - 8.4.2 やった人に聞く
 - 8.4.3 実際に行ってみる
- 8.5 実験(=行動)できない人への補助線
 - 8.5.1 「怖い」と「イヤ」を分ける
 - 8.5.2 “失敗”を明確にする
 - 8.5.3 すぐ寝る！やめる！あきらめる！

9 忘れずに「ふり返り」でプラスを積み上げる

- 9.1 なぜ、ふり返りをするのか？
 - 9.1.1 変わらない人は、「いいかも」のタネを潰している
 - 9.1.2 変化し続ける人は、小さな「かも」を守り抜く
 - 9.1.3 目的:「いいかも」の成長を応援し、次に繋がるアイデアを得る
- 9.2 次への活力を生み出す「潜在ふり返り」とは？
 - 9.2.1 「目に見えないもの」をふり返る
 - 9.2.2 「せこい存在」で目に見えない部分を承認する
 - 9.2.3 コスパ・タイプを超えた「体験値」を得る
- 9.3 「紙一枚」未来のためのふり返り
 - 9.3.1 書くことで、3つのプラスが積み上がる
 - 9.3.2 潜在ふり返り3つのステップ
 - 9.3.2.1 「できた」の確認(事実)
 - 9.3.2.2 「できた」を味わう(解釈)
 - 9.3.2.3 自分へのコメント(寄り添い)
 - 9.3.3 「できる化」で、体験を経験に変え、充実した毎日を生きる
- 9.4 反省しないで、「いい気分」を守り抜く
 - 9.4.1 ポジティブ思考の落とし穴・・・左脳が狙っているゾ！
 - 9.4.2 「Yes, But 法」で、自分の感情に寄り添う
 - 9.4.3 「エリア 51」で、ゆるプラスな毎日を過ごす
- 9.5 次の理想へワクワクする
 - 9.5.1 理想は下げている。「等身大の理想」を創り続ける
 - 9.5.2 「少年よ、大志をいだけ！」・・・ただし、気分のいいときに
 - 9.5.3 自分の最大の味方は自分自身

10 実践！心のビジネス術のサイクルを回してみよう！

- 10.1 日々、サイクルを回すと起こること
 - 10.1.1 毎日、理想を達成した人の末路
 - 10.1.2 憧れのベントツは他人の夢だった
 - 10.1.3 「結婚してみませんか？」
- 10.2 「わからない」時代のキャリア観
 - 10.2.1 ゴール型ではなく、テーマ型で生きる
 - 10.2.1.1 日々、テーマを感じながら生きる
 - 10.2.2 キャリア・デザインではなく、「キャリア・ドリフト」して流れを掴む
 - 10.2.2.1 「キャリア・レーン」を書いて見える化・できる化
 - 10.2.3 キャリアではなく、チャンスデザインする
 - 10.2.3.1 「チャンス・トリガー」を発信し、周りに埋め込んでおく

10.3 人生の理想「志」を立ててみる

10.3.1 理想が浮かばないときは、人をイメージする

10.3.2 「有形・自分」の夢から「無形・他人」の志へ

10.3.3 「5ACT モデル」で自分の世界に影響できる

10.4 五感の「味わい力」を磨く

10.4.1 忘れていた「感受性」を取り戻す

10.4.2 子どものように、自然体で生きる

10.4.3 臨場感の高いものが実現する

10.5 最後にこれだけでもやって！心を動かす3つの質問

11 おわりに

11.1 凡人の日常にワンダーが起こる