

「自分らしさ」

をデザインする

生き方

『生きるためのデザイン思考』

渡辺 拓

今日は・・・



「この先、どうすればいいかわからない…」

「自分らしい人生を歩みたい！」

「もっと気軽に、
楽しく毎日をすごしたい！」

「これまでにない、
新しい価値を
生み出したい！」

そんなあなたのための時間です！

自己紹介



『生きるためのデザイン思考』 著者

渡辺 拓

沖縄に移住して

4年

Udemy受講者数

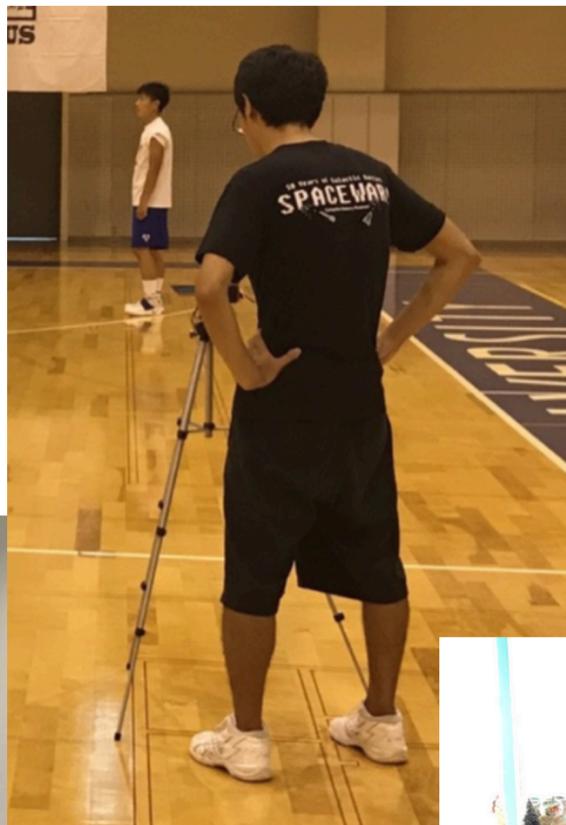
14万人

プロポーズまでの
交際期間

0秒

渡辺の人生

バスケットを教える



サイボウズ ITエンジニア



Udemy (ユーデミー) ・研修講師



独立・結婚・移住



出版・講演



ちなみにこの本



AppleがiPhoneを
作った思考法

↓つまり

これまでにない、
新しい価値を生み出す思考

↓これを、人生に
応用すると

(先のわからない) 毎日を、
楽しく、自分らしく生きる
ための考え方

現代あるある

「この先、
どうしたら
いいんだらう……」

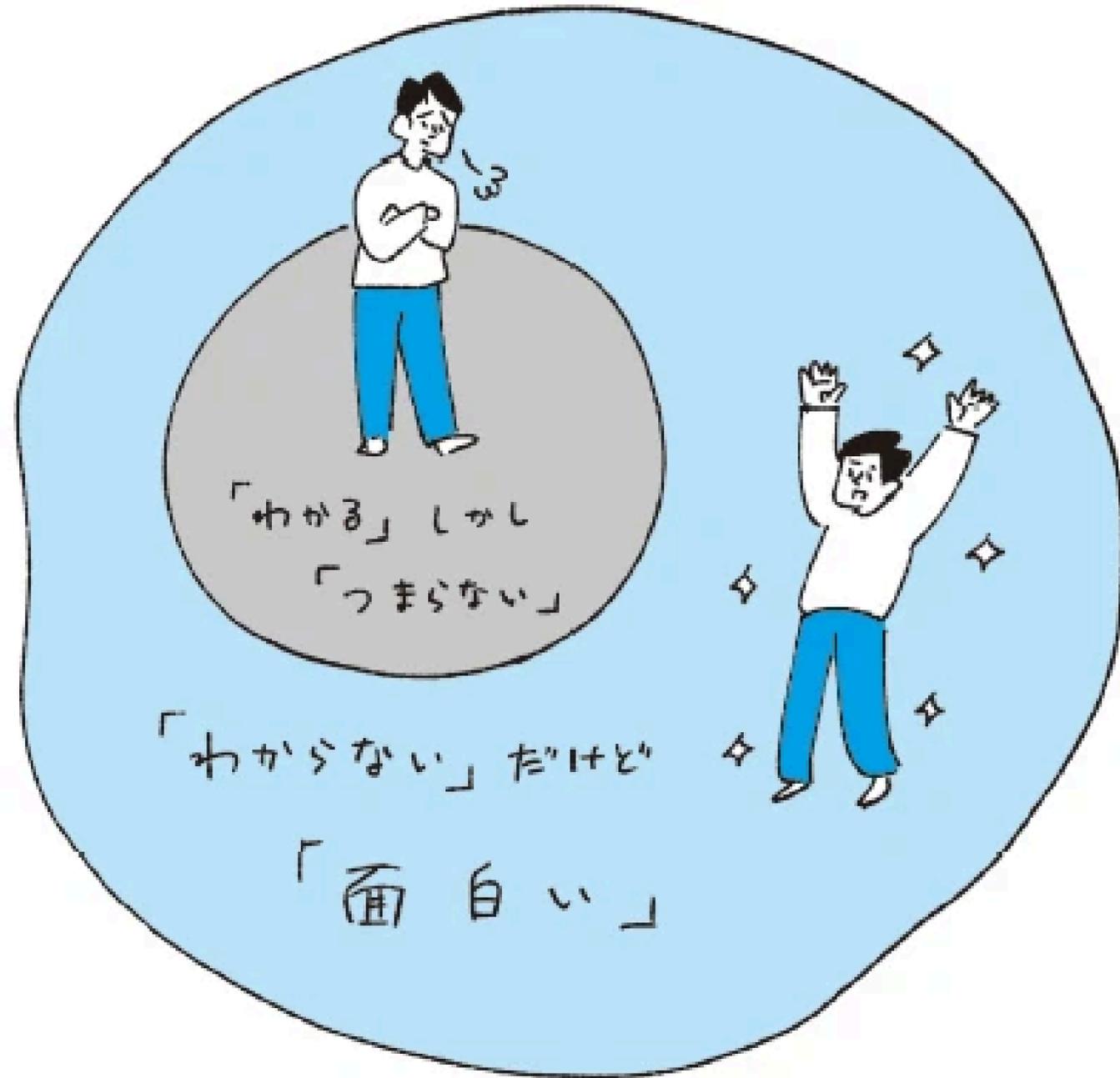


この本の解決策は



ワクワク
飛び出す

何の枠を飛び出すのか？



思い込み
の枠

そのために



ワクワク
飛び出す
頭の体操

頭の体操 1

英語にしてください。

犬は「ドッグ」

猫は「キャット」

竜は「ドラゴン」

では、

カッパは何でしょう？



頭の体操 1

A. レイシヨート



これが

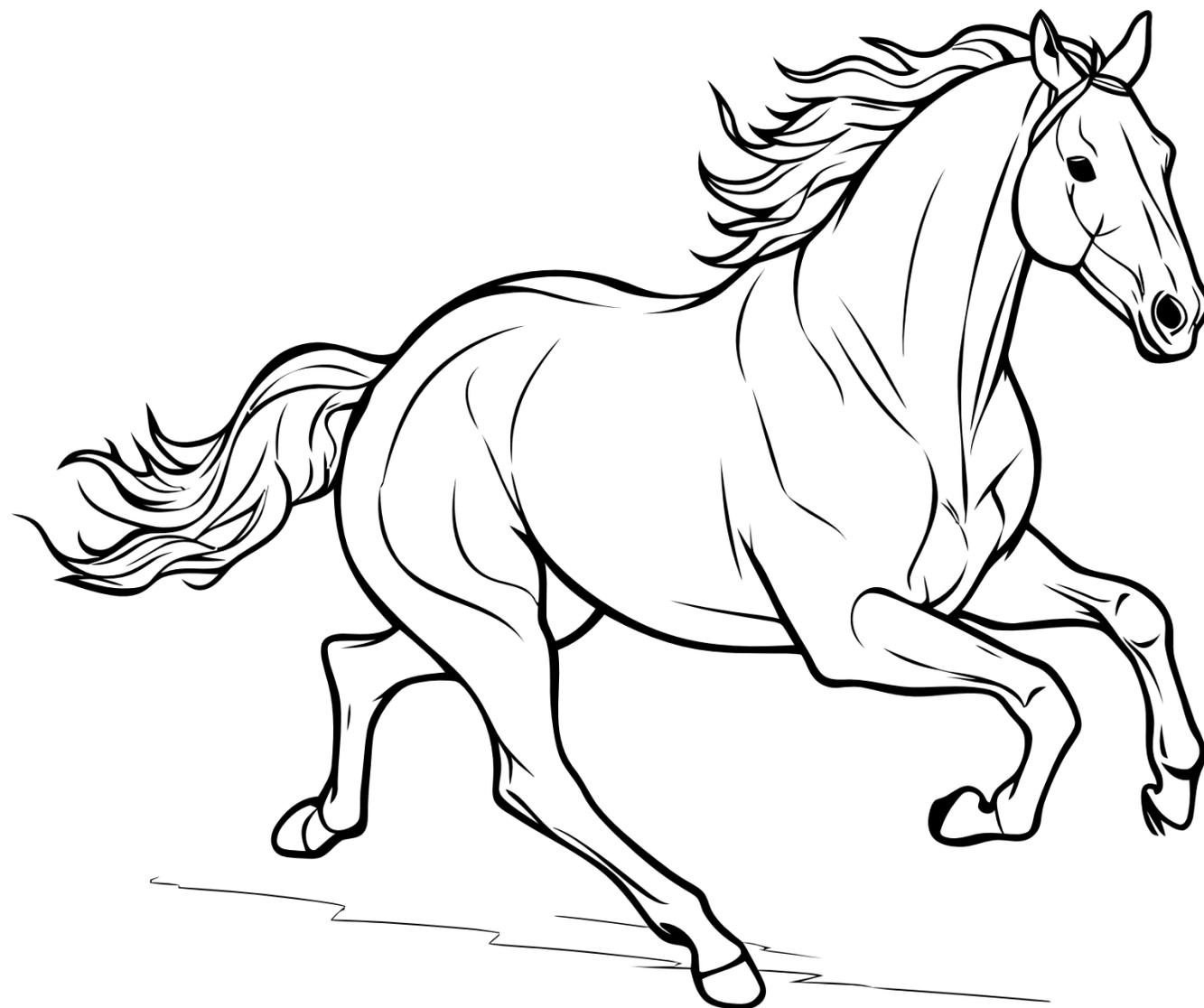


思い込み の弊

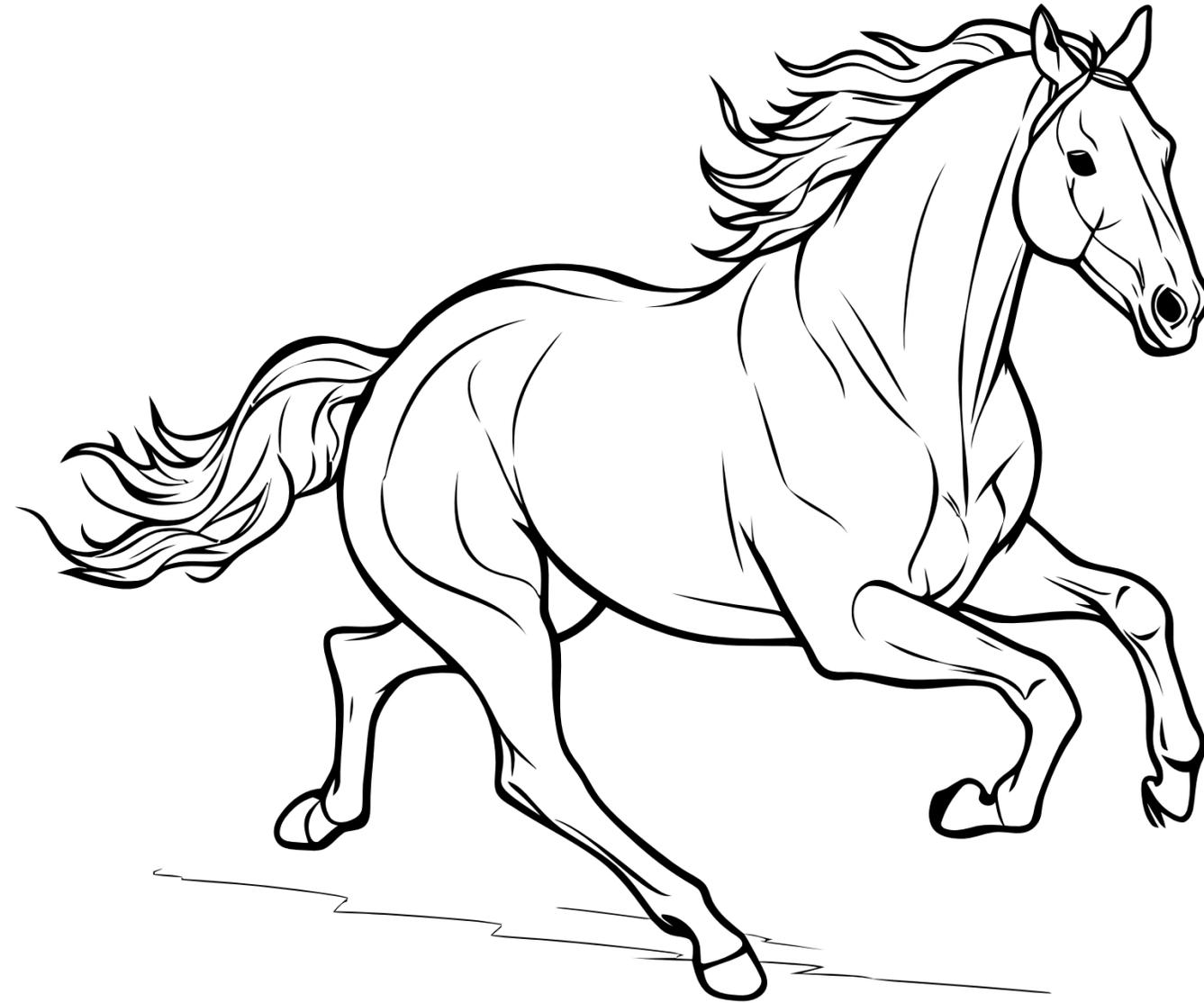
ここからの気づき

- 「わからない」
と言わない
- あるかも
- いけるかも

頭の体操 2

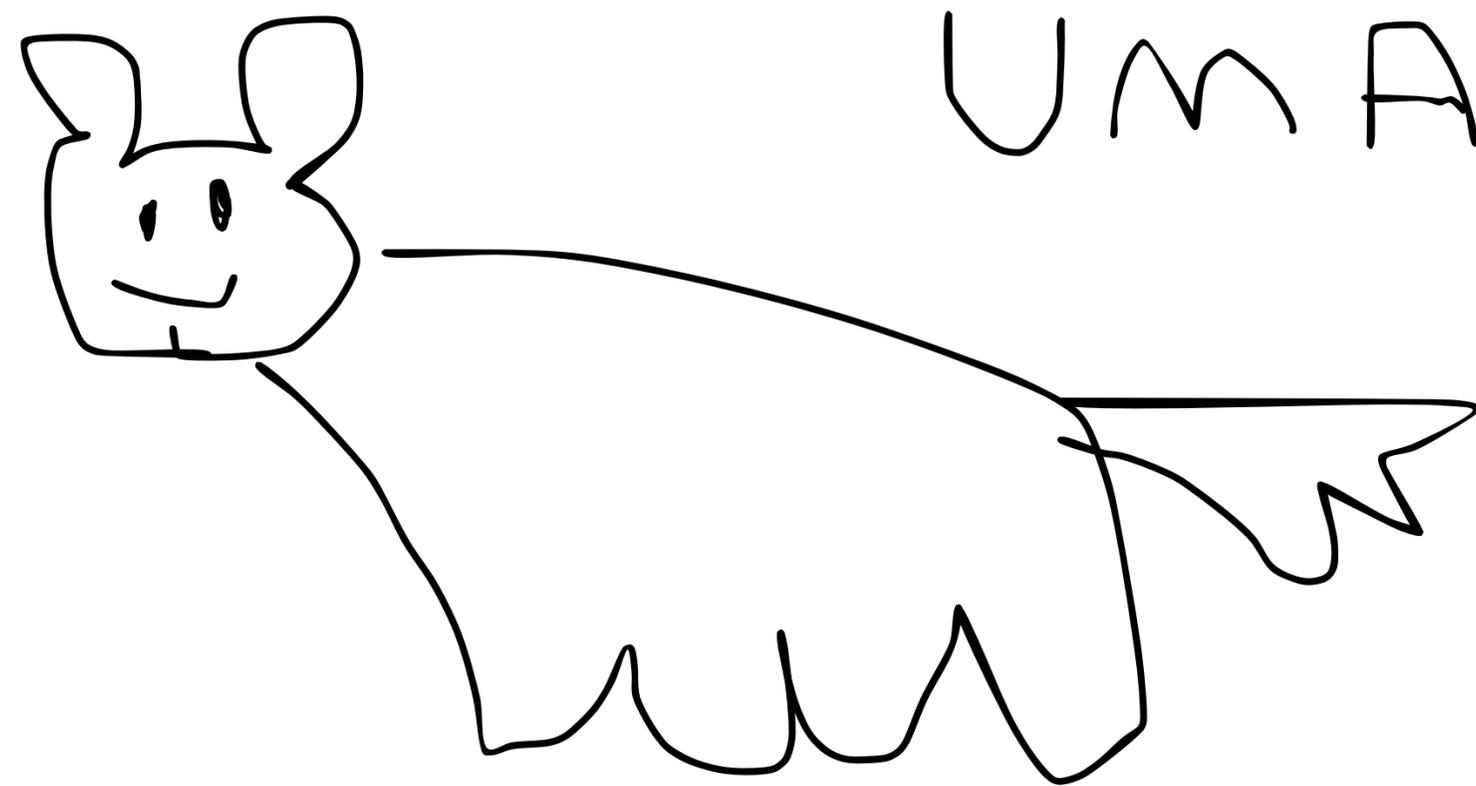


頭の体操 2



**「私は絵が書ける」と思った人は
1秒以内に手を上げてください**

頭の体操 2



「下手な絵なら書ける」と思った人は
手を上げてください

- うまくやるうと
しなない
- 身体で反応する

思い込みに気づく
3D(スリーディー)

言語

でも
だって
どうせ

言ってませんか？

でも、やってもお金に
ならないし…
だって、時間ないし…
どうせ、自分には…



3D思い込みの枠

言ってませんか？

でも、やってもお金に
ならないし…
だって、時間ないし…
どうせ、自分には…



よくあるのは…

- お金にならない
 - 意味がない
- 自分にはできない
 - お金がない
 - 仲間がいない
 - 人脈がない
 - もう若くない
 - それは苦手
 - 今は忙しい

ただ、3Dが出るものほど
本当はやりたいこと

実際には

- やつてみなくちや
わからない
- 他にやり方が
あるかもしれない

最後の「頭の体操」で超えていこう→

頭の体操 3



あなたは1週間、何も食べていません。

**目の前にお椀が出され、その中には
おいしい食べ物が入っています。**

**「どうぞお召し上がりください。
ただし、お椀の蓋を取らないください」
と言われました。どうしますか？**

これまでのふり返し

- うまくやるうとしない
 - 「わからない」
と言わない
 - あるかも
 - いけるかも

レア回答例

お椀ごと

食べる

桔梗信玄餅 極



思い込みの

外に出る

3つの方法

思い込みの外に出る3つの方法

- **類推**で考える
- **前提**を疑う
- **問い自体**を疑う

1 つずつ
やっでみよら

1 つずつやってみよう

- **類推**で考える

- 前提を疑う

- 問い自体を疑う

類推（るいすい）で考える



類推（るいすい）で考える



**A. さあ、お椀の中身を
外に出してください！**

類推（るいすい）で考える



類推（るいすい）で考える



**A. 倒したりして
あ！開いちゃった！
（開けてない）**

へりくつつ?いいや、
うまくやるうと
しない

1 つずつやってみよう

- 類推で考える
- **前提を疑う**
- 問い自体を疑う

前提を疑う

あなたは1週間、
何も食べていません。
目の前にお椀が出され、
その中にはおいしい
食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりく
ださい。ただし、お椀の
蓋を取らないください」
と言われました。
どうしますか？



そもそも、
めっちゃ
腹減つとる
なあ〜〜！？







奪取してダッシュ



で、トライ

A. トライ

する

1 つずつやってみよう

- 類推で考える
- 前提を疑う
- 問い自体を疑う

問い自体を疑う

あなたは1週間、
何も食べていません。
目の前にお椀が出され、
その中にはおいしい
食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりく
ださい。ただし、お椀の
蓋を取らないください」
と言われました。
どうしますか？



そんな状況
日本にいて
起こるか？



問い自体を疑う

あなたは1週間、何も食べていません。目の前にお椀が出され、その中にはおいしい食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりください。ただし、お椀の蓋を取らないください」と言われました。どうしますか？



A. そんなことは起こらない



うんなくとう
起こらん

問い自体を疑う

あなたは1週間、
何も食べていません。
目の前にお椀が出され、
その中にはおいしい
食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりく
ださい。ただし、お椀の
蓋を取らないください」
と言われました。
どうしますか？



ホントか？
毒じゃないか？
空じゃないか？



問い自体を疑う

A. ちよつと
確かめてみても
いいですか？
と聞く

いいですヨオ



この隙に！



問い自体を疑う

あなたは1週間、
何も食べていません。
目の前にお椀が出され、
その中にはおいしい
食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりく
ださい。ただし、お椀の
蓋を取らないください」
と言われました。
どうしますか？



はあ！？
なんで！？





A. トライ

する

問い自体を疑う

あなたは1週間、
何も食べていません。
目の前にお椀が出され、
その中にはおいしい
食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりく
ださい。ただし、お椀の
蓋を取らないください」
と言われました。
どうしますか？



類推で
考えたら…？



じゃあ・・・

問い自体を疑う

あなたは1週間、
何も食べていません。
目の前にお椀が出され、
その中にはおいしい
食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりく
ださい。ただし、お椀の
蓋を取らないください」
と言われました。
どうしますか？



A.蓋を
取ってもらう



問い自体を疑う

あなたは1週間、
何も食べていません。
目の前にお椀が出され、
その中にはおいしい
食べ物が入っています。

「どうぞお召し上がりく
ださい。ただし、お椀の
蓋を取らないください」
と言われました。
どうしますか？



A.蓋を
取ってもらおう

「一人でやる」
という
前提もあった

- **類推**で考える
- **前提**を疑う
- **問い自体**を疑う

「この先、
どうしたら
いいんだらう……」



解決のために

- 「わからない」
と言わない
- **誰か**のために

すくえ！

この先、どうしたら
いいんだろう…



- 類推で考える
- 前提を疑う
- 問い自体を疑う



アイデアが浮かぶかたち



手を上げて
ニッコリ

1 つずつ
やっでみよら

問しい自体

を疑う

1 つずつやってみよう

この先、どうしたら
いいんだろう…



- **問い自体
を疑う**



すくえ！

この先、どうしたら
いいんだろう…



• **問い自体
を疑う**



• この先、
どうなったら
いいだろう？

• どんな未来が
一番うれしい？

• あんなこといいな
できたらいいな♪

いつでもどこでも



理想は？

でも
だつて
どうせ

前提

を疑う

「できる」前提に立つには？

でも、やってもお金に
ならないし…
だって、時間ないし…
どうせ、自分には…



「できる」前提に立つには？

でも、やってもお金に
ならないし…
だって、時間ないし…
どうせ、自分には…



- ・それって
ホント？
- ・何かやり方が
あるんじゃない？
- ・あなたにも
できるよ！



自信がつく声かけ



あんたは
すごい！

よし！

やって

みよう！

類推

で考える

実験

してみよう

理想の一部を**実験**してみる



理想の一部を**実験**してみる



- ・ **まず、**
布買お

- ・ あこがれの
ファッション**探し!**

- ・ このランウェイ
「**もし自分なら?**」



理想の一部を**実験**してみる



理想の一部を**実験**してみる



- **キャンプ用品で料理**してみよ

- **ベランダや庭**でご飯食べる

- **キャンプ動画**見て「**もし自分**なら？」



実験で味わおう



もし自分
なら!?

まとめ

- ・この先、
どうしたら
いいだろう…？

- ・どうせ自分には…

- ・どうやったら…？



- ・ **問い自体を疑う**
 - ・ **前提を疑う**
 - ・ **類推で考える**



- ・この先、
どうなったら
いいだろう？

- ・ **あなたにも
できるよ！**

- ・ **実験！
もし自分なら？**



まとめると



ワクワク
飛び出す

どうなるか
わからない？

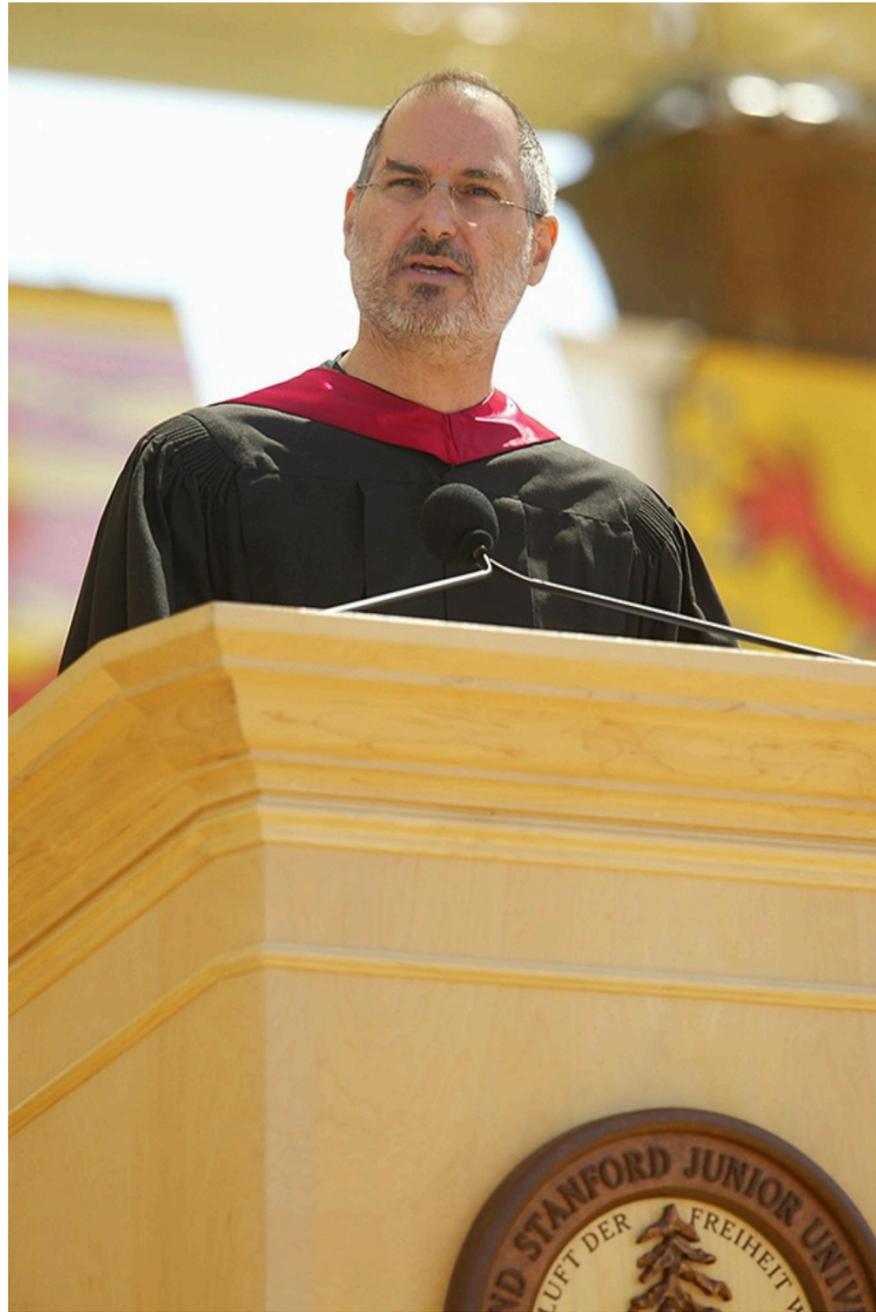
実験

してみよう

飛び込んでみよう



アップル創業者「スティーブ・ジョブズ」の言葉



“**点と点をつなげる (Connecting the Dots)**
ことだ。未来に先回りして、
点と点をつなぐことなどできない。
できるのは、**後からつなぎ合わせる**ことだけだ。

だから、我々は今やっていることが
いずれ人生のどこかでつながって、
実を結ぶだろうと信じるしかない。

私はこのやり方で後悔したことはありません。

むしろ、今になって

大きな差をもたらしてくれたと思います。”

シヨブズも

先はわからん

日本人初メジャー殿堂入り「イチロー」の言葉



“まずこの日を迎えるということが、2001年に
僕が初めてメジャーに挑戦した年に
おそらく**地球上の誰も**
想像はできなかったと思うんですよね。

僕は18歳でプロ野球選手になった時に
まずメジャーリーグでプレイするなんて
いうことは、**想像すらできませんでした。**

アメリカに来てからも何年プレイ
できるかなんて**全く分かりませんでした。**
それが最終的には19年まで続き今日に至ります。”

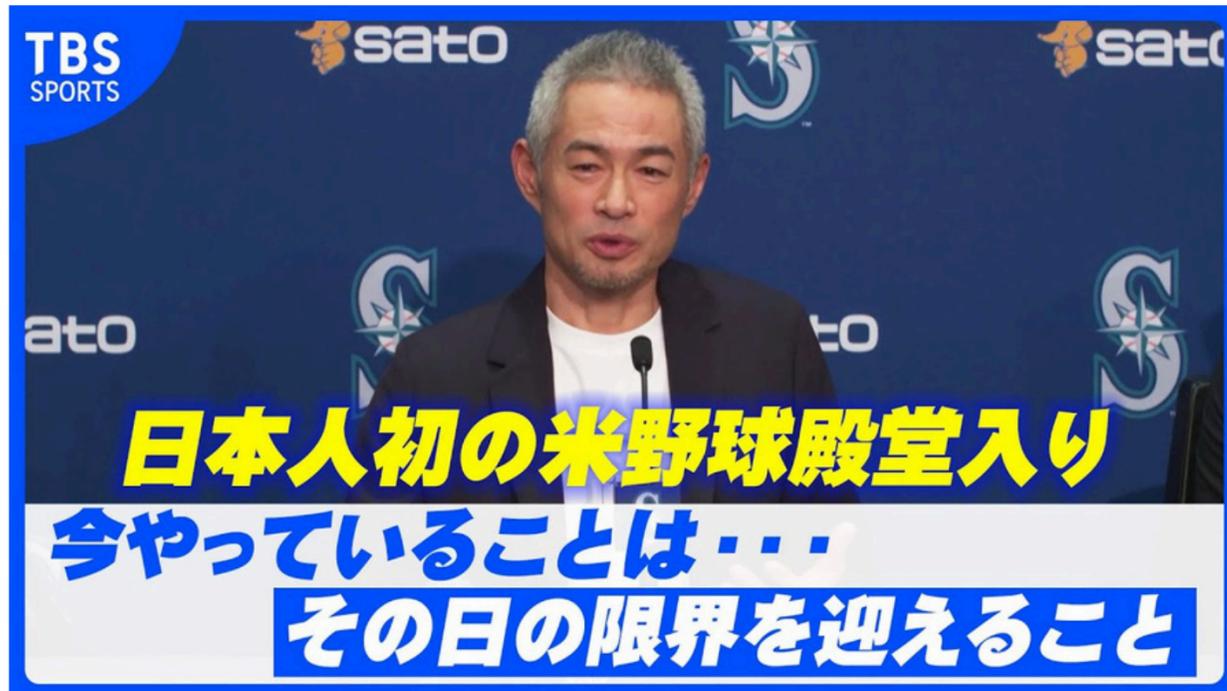
イ子口一も

先はわからん

じやあ

どらした？

日本人初MLB殿堂入り「イチロー」の言葉



“今やっていることってというのは、
その日の限界を迎えること。”

今全力では動けないですけど、
この状態で全力を目指しています。

限界を目指しています。

これを繰り返していくことで
アスリートの体が

どうなっていくのかっていうのを見てみたい。

興味がすごく強いんですね。”

毎日を

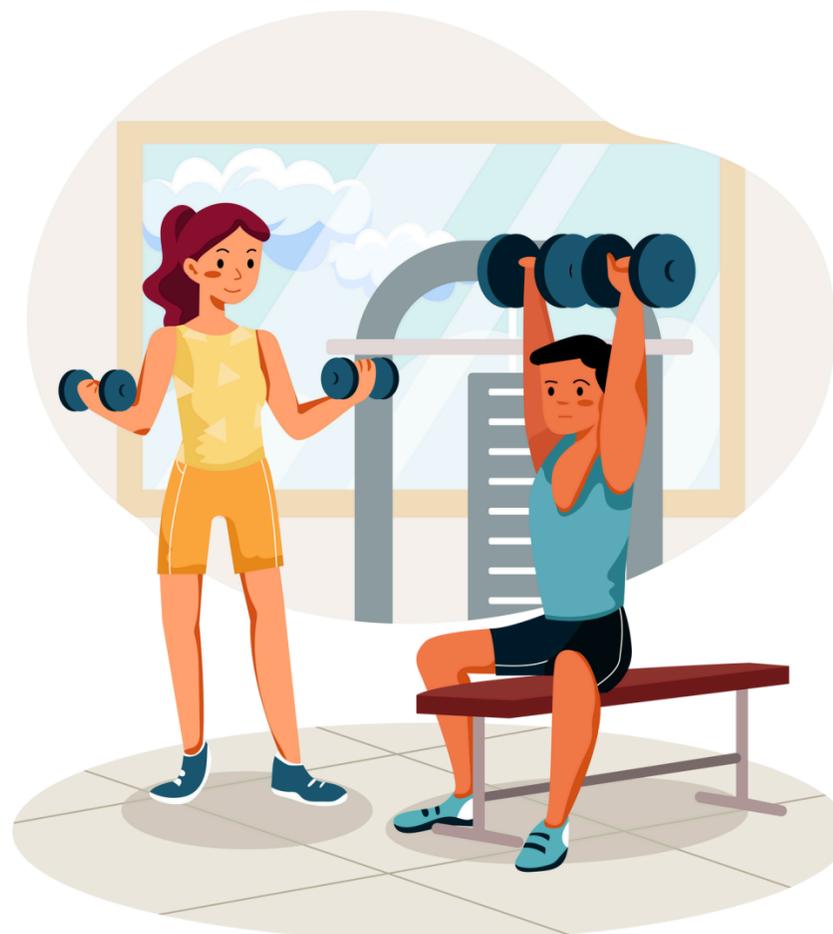
最高にする

今日の
最高を
目指す

だって

人生は
無限の「今」の
積み重ね

今日の
最高を
目指す



そのやり方に
自分らしさ
が出る

毎日を

最高にする

そのためにも



ワクワク
飛び出す

飛び込んでみよう







トライ(やっでみよう)!

みんなで！



ワクワク
飛び出す