

あたりまえだけど
なかなかできない

29歳から の ルール

村尾隆介



大台に乗る前に
自分ブランドを築け

もう悩まない！

一歩を

踏み出す

決断のとき

人生の「がんばるタイム」、
ここからはじまる

大台に乗る前に
自分ブランドを築け

もう悩まない！

一歩を

踏み出す

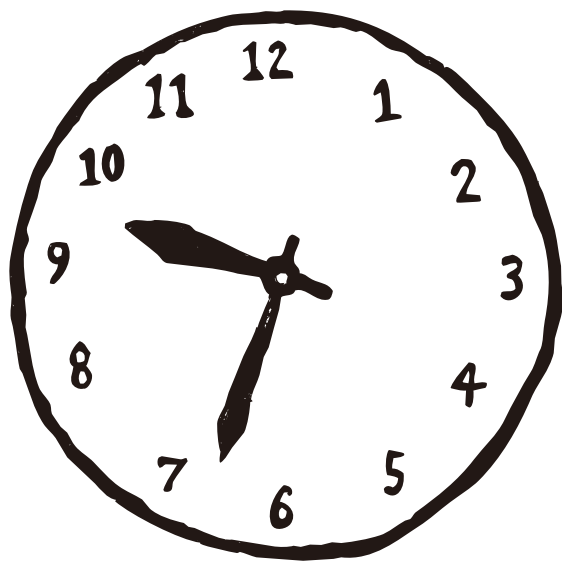
決断のとき

人生の「がんばるタイム」、
ここからはじまる

29歳からの
ルール

0

まえがき



◆まえがき

きつと今、この書籍を手にとってくださいているのは、29歳前後の方だと思えます。「29歳」という年齢を時計で表現すると、大まか右ページにあるような時刻になります。さわやかな晴れの日ならば、空気が澄んでいる、とても気持ちがいい時間帯。冴えた頭と高いモチベーションで、何でも成し遂げられそうな気がする時間帯。1日の達成感や生産性は、このあたりから、お昼過ぎまでを、どのように過ごすかによって、ずいぶん変わってきます。

この時間帯でつくるルールとキャリアプランは、今後の人生に大きく影響します。この時間帯でつくる「あたりまえのレベル」が、今後もずっと、あなたの「あたりまえのレベル」になります。

星の数ほどある書籍の中から、この本を手にとってください、本当にありがとうございます。

ここでシェアするアイデアが、あなたのこれからの人生を、よりカラフルに彩ることに少しでも貢献できたら、著者として、これほど幸せなことはありません。

あなたと、いつの日か、どこかのステージで一緒にお仕事できることを祈って。

2011年バレンタインの日に

村尾隆介

あたりまえだけどなかなかできない

29歳からのルール

まえがき

もくじ

1章 29歳 有効な時間の使い方のルール

11

- ルール 1 人生における「がんばるタイム」を設定する
- ルール 2 unnecessary 対立で時間を無駄にしない
- ルール 3 その日のことは、その日に終わらせる
- ルール 4 「3カ月」を「1年」と考えて行動する
- ルール 5 サマータイムで生活のリズムを変える
- ルール 6 決まった時期に同じ場所で「自分合宿」

12 14 16 18 20 22

- ルール 7 時間に関する「マイルール」を洗い出す
- ルール 8 スケジュール帳に「自分の時間」も記す
- ルール 9 日程を先に確保して、毎年必ず旅行をする
- ルール 10 人づきあいに「記念日方式」を導入する

2章 29歳 「コミュニケーションと人間関係のルール

33

- ルール 11 「大切な30人のリスト」をつくってみる
- ルール 12 「レアな体験を共有する」で絆を深める
- ルール 13 紹介するときは、その人が照れるくらいに
- ルール 14 「ありがたいですね」から会話をはじめる
- ルール 15 相手が誰であつても平等に接する
- ルール 16 「疲れた」「おもしろくない」は口にしない
- ルール 17 いつでもどこでも「悪口カッター」になる
- ルール 18 批判をするなら、必ず自分なりの代案を
- ルール 19 「ああ、楽しかった！」とポジティブに別れる
- ルール 20 人の趣味に関するプレゼントはしない

34 36 38 40 42 44 46 48 50 52

3章 29歳 愛されるリーダーとしてのルール

55

- ルール 21 「自分の役目はモチベーター」と決めきる
- ルール 22 人柄と性格に、とことん磨きをかける
- ルール 23 怒っているときには、あえて無口になる
- ルール 24 笑うときは、なるべく大きな声で笑う
- ルール 25 「胸」と「あこ」と「口元」を意識する
- ルール 26 信用を積み重ねる
- ルール 27 肩書きより2割増しの実力を目指す
- ルール 28 ポジティブになるために練習する
- ルール 29 仕事にめっちゃくちゃこだわる
- ルール 30 「最高のチームをつくること」から逃げない
- 4章 29歳 仕事ができる部下としてのルール
- ルール 31 仕事を待たずに、自分でつくる
- ルール 32 「はじめて」を喜んで受け入れる
- ルール 33 「ラッキーな人」という印象を打ち出す

56 58 60 62 64 66 68 70 72 74 77 78 80 82

5章 29歳 お金と仲良くするためのルール

99

- ルール 40 誰よりも「客マア」になる
- ルール 39 会社全体のことに興味を持つ
- ルール 38 「自分が雇われている理由」を考える
- ルール 37 プレゼンの達人を目指す
- ルール 36 「ブランドを背負っている」を忘れない
- ルール 35 休日の日も頭を完全にオフにしない
- ルール 34 上司や職場の文句を絶対に言わない
- ルール 41 給料に対する発想を変える
- ルール 42 お金のセンスがいい友人を増やす
- ルール 43 「お金を払っているほうが偉い」と思わない
- ルール 44 親孝行のために、たくさん時間とお金を使う
- ルール 45 お金と上手に付き合える口ぐせ
- ルール 46 積極的に「新しい世界」を経験する
- ルール 47 投資家の目で「社会の仕組み」を学ぶ

100 102 104 106 108 110 112

ルール 48	身にまとうものに投資する	114
ルール 49	インテリアをアンティーク家具にする	116
ルール 50	母校に貢献する	118

6章 29歳 キャリアと起業に関するルール

ルール 51	「理想のライフスタイル」を完成させる	122
ルール 52	「一緒に働く仲間を好きになる	124
ルール 53	「フリーランス力」を手に入れる	126
ルール 54	働きながら「3つの経験値」を上げる	128
ルール 55	関心のある社会問題を絞り込む	130
ルール 56	家事を手伝うことで、道はひらける	132
ルール 57	「フリマ」と「ネットオークション」で実力を知る	134
ルール 58	英語ができれば選択肢は広がる	136
ルール 59	応援されやすい人になる	138
ルール 60	自分の「ブレイク会議」を開催する	140

7章 29歳 健康と若さを保つためのルール

ルール 61	「マイナス5歳の見た目」を目指す	144
ルール 62	カラダの張り、ココロの張り	146
ルール 63	行動が若くなければ意味がない	148
ルール 64	自分の体にパーソナライズプレゼントを贈る	150
ルール 65	同じスポーツの大会に毎年出場する	152
ルール 66	「健康クレド」を常に持ち歩く	154
ルール 67	フットワークで年下を上まわる	156
ルール 68	お店やブランドの名前を覚える	158
ルール 69	人の話を否定しない	160
ルール 70	「食材に詳しい人」になる	162

8章 29歳 自分らしいファッションのルール

ルール 71	毎日おしゃれな人を発見する	166
ルール 72	「異性モテ」ではなく「社会モテ」	168
ルール 73	こう思われたいから、これを着る	170

9章 29歳 自分ブランドをつくるためのルール

ルール 81	「自分をブランド化する」	188
ルール 82	「自分の口コミ」を考える	190
ルール 83	自分の「ブランド力」を測る	192
ルール 84	いつだってゴールは「人が集まる人になる」	194
ルール 85	「待ち受け顔」を設定する	196
ルール 86	「自分らしさ」の棚卸しをする	198
ルール 87	「自分らしさ」を毎日意識する	200

10章 29歳 学びと自己成長のルール

ルール 88	「自分ブランド」は安定感があつてこそ	202
ルール 89	使うポキヤブラリをコントロールする	204
ルール 90	ブースターを3年おきに更新する	206
ルール 91	書籍は毎年テーマを絞って読む	210
ルール 92	出張先や旅先の予習を楽しむ	212
ルール 93	「見本市へ行く」を趣味にする	214
ルール 94	情報誌を定期購読する	216
ルール 95	街で働く人に話しかける	218
ルール 96	「自己成長マニア」の友人を持つ	220
ルール 97	「1度は「見習わせていただきます」と口にする	222
ルール 98	手本を示すことが、最大の学び	224
ルール 99	「心」「技」「体」のバランスを取って底上げする	226
ルール 100	時代が変われば、変わっていく	228

1 章

29歳 有効な時間の 使い方のルール

カバーデザイン… A D
二ノ宮 匡 (TYPEFACE)

29歳からの
ルール

01

人生における「がんばるタイム」を設定する

ブラジャーで有名なヘトリンペには、就業時間の中に「がんばるタイム」という時間があります。文字通り、集中して自分の仕事を頑張る時間で、毎日12時半～14時半の2時間は立ち歩くことも、電話もコピーも一切禁止。全社員が対象なので、上司も部下に指示することは許されていません。部下が上司に相談するのもNGです。

ユニークな取り組みとして、よくメディアでも取り上げられる「がんばるタイム」ですが、スタッフの生産性の向上に大変な貢献をしているようで、同社の代名詞でもある「天使のブラ」も、実際この時間に生まれました。

これは1日の中の話ですが、私は人生においても、各々に「がんばるタイム」があるといのではないかと思います。

長い生涯を振り返ったときに、「後にも先にも、無我夢中で仕事に打ち込み成長した時期っ

て、あのころだったようなあ」といえるような数年間です。

もちろん、この時点で「自分は十分頑張っているよ」と思われる方もいるでしょう。

でも、空ぞうさんを絞るかの如く考えると、まだまだ自分をプッシュできる余地は、日本で働く29歳の誰にでもあると思います。

私は市民ランナーとして、毎年たくさんのマラソン大会に出場するのですが、レース中は全力で走っているつもりでも、「ゴール後には必ず毎回、「あそこでもっと頑張っておけば良かった」「なんでもっと頑張らなかつたんだろう…」と、少なからず後悔をします。

マラソン大会であれば、また出場すればいいだけの話ですが、これが人生であれば取り返しがつきません。そうならないためにも、人生における「がんばるタイム」。私は、この29歳前後の数年間に設定すると思います。

年齢を「3」で割った数字が、あなたの人生の時刻です。29歳であれば、午前9時半～10時のあいだ。心身ともに冴えている、一番いい時間帯です。その時間帯を頑張ると、午後もおのずと絶好調！その日の夜だって、「なんか今日は良かったな…」と、寝る前までずっと気分が良いはずですよ。

不必要な対立で 時間を無駄にしない

「時間をつぶす」という言葉は、英語で「killing one's time」と表現されるときがあります。「時間を殺す…」なんて強烈な表現に聞こえるかもしれませんが、これはそのくらい古今東西「時間は大切」と考えられている、1つの証拠でもあるのかなと思います。

その大切な時間を、「無駄にしたくない」「無駄にしたときは、ちょっと罪悪感が…」と考えている29歳は多いと思います。そして、実際に上手な時間の使い方についての書籍を読んだり、スケジュールを効率化するためのセミナーに足を運んだり、これまでもきつといういろいろな学びを積み重ねてきたことでしょう。

私も同様に「少しでも時間を有効に使いたい」と願い、今日までいろいろな取り組みをしてきました。でも、これがなかなか難しい（笑）。「正解」も「終わり」も、これに関しては存在しない。時間の使い方は「一生かけて上手になっていくもの」と、今の段階では結論づけています。

でも、ふと海外に仕事で行ったときのこと。あるシンプルな「時間を無駄にしないためのルール」が頭に浮かんできました。それは「**必要のない争いは避ける**」という、とてもシンプルな発想です。

内戦や地域紛争をしている国やエリアは、発展が他の地域に比べると格段に鈍化します。理由は簡単。時間やエネルギーが、経済や文化の発展とは違うところに費やされてしまっているからです。

これを人に置き換えてみましょう。仕事やプライベートで、大人の対応をすれば避けることができたはずの「人間関係のこじれ」を多発してしまう傾向にある人は、内戦を繰り返す国と同じです。本来であれば、その時間やエネルギーを、もっと楽しい他のことに使えたはずなのに、そのチャンスを自らふいにしてしまっています。

だから、時間を大切にしたいなら、無駄な争いはしないこと。ケースにもよるので一概にはいえませんが、**誰にとっても得にならない対立を避けられそうならば、「自分のほうから折れる」がスマートです。**それをしたからといって、負けたことにはなりません。「自分の器は、より大きい」。こう考えれば大丈夫です。

合言葉は、「Make team. Not war.」これですー

29歳からの
ルール

03

その日のことは、 その日に終わらせる

20代の前半に、私はある経営者と直接会って話をする機会に恵まれました。そこで投げかけた質問は、こういった場面では定番の、「夢を叶えるためにするべきことは何ですか?」でした。

きつと答えは、これも半ばお約束の「あきらめないこと」といった類のものが返ってくるだろうと想像していたのですが、そのときの回答は実に印象的で、のちの私の人生に大変な影響を与えるものでした。その解答は…、「その日のことは、その日に終わらせることだね」でした。

その日のことを、その日に終わらせる。たしかに、その通りです。どんなに大きな夢があっても、まずは、今日やるべきことをしっかりと済ませないと、決してそこに辿り着くことはできません。どんなに立派な夢があっても、そこに近づくための工夫と努力を毎日しない限りは、達成することは不可能です。

この一件から私が得たレッスンは、「一歩ずつ、それでいてスピーディに進めることが大切」ということでした。そして、このレッスンを活かし、自分の中であたりまえのものにしていくために、私は一つのルールをつくりました。これが『マイクレッド』（かんき出版）という浜口隆則さんと一緒に書いた書籍の中でも紹介している「72時間ルール」です。

書籍やセミナーで学んだことでも、何でもかまいません。何かしら「やってみよう!」と思ったら、**その第一歩目を、どんなに小さくても良いので、3日以内に踏み出す。**これが「72時間ルール」です。**すぐに小さな一歩を踏み出すか否かが達成率に大きく影響**することは、私の過去の経験からも確かです。

ごくごく小さな一歩でかまいません。「富士山に登ろう!」と思い立っても、まさか本当に3日以内に登りに行ける29歳はそうすいません。でも、富士山を登るために必要な買い物や調べ物は72時間以内に可能はずです。そして、この小さな一歩が、実際に富士山登頂を実現できるかに大きく関わってまいります。

数年前、私が手帳に書いた「アイスランドに行きたい」という文字は、いまだ消されず、そこに残っています。これが72時間以内に小さな一歩を踏み出さなかった結果です……

29歳からの
ルール

04

「3カ月」を 「1年」と考えて行動する

前項の続きなのですが、私の手帳にはスケジュール以外にも、「一生のうちにやりたいこと」が、山ほど書きで記されています。いわゆる「ウィッシュリスト」です。

変な人だと思われるかもしれないので、ここですべてを挙げるわけにいきませんが(笑)、私のウィッシュリストには、「愛媛のおばあちゃんのお墓参りに行く」から、「ボディビル大会に出場したい」まで、特に順番があるわけでもなく、ずらりと箇条書きでリストされています。時折、移動中などに自分のウィッシュリストを見つめては、「これは先月やったから終了…」と、ペンで項目を消す作業をするのですが、そのときの達成感や喜びは、何ものにも代えられません。

でも、逆から考えれば、これは「やりたいことがやれない」「やり残したことがある」は、人間にとって大きなストレスになるということでもあります。事実、30代を目前にした頃から、私のウィッシュリストには「やり残し」と「翌年に持ち越し」が増えはじめ、それは大

きなストレスとなっていました。

「この年齢だから、しょうがない」というフリーズと、「フォーエバーヤング」という言葉が頭の中を交互にめぐる時期。それでも、なんとか後者のほうでいきたいなと考え、私が着地したのは「3カ月＝1年」という発想でした。

学生のとくに慣れ親しんだ「学期」をイメージしてもらえるといいと思います。

1年の中に区切りが多ければ、「そのときまでに終わらせる」という概念が、年末以外にも生まれます。ご存じのように、社会人生活は毎年アツという間に年末。でも、その年末のようなもの、1年間のうちに他にもいくつかつくれば、ウィッシュリストの達成率を再び高めるために役立つのではないかと考えたのです。

結果は、どうだったのか？ 今では、私が経営する会社でも「3カ月＝1年」というルールは用いられているくらい、このアイデアはパフォーマンスや集中力の向上に役立っています。ドッグイヤーという言葉すら耳にすることがなくなった、スピーディがあたりまえの世の中。そもそも、「3カ月が1年」というくらいの気持ちでアクションするのが時代に合っているのかもしれないね。

29歳からの
ルール

05

サマータイムで 生活のリズムを変える

学期という話で思い出しましたが、私の会社には、「サマータイム」というユニークな制度があります。アメリカの大多数の州でやっている、夏の期間は時計の針を1時間ずらして電力の消費をセーブする、いわゆるあの「サマータイム」とは違いますが、「夏を存分に楽しもう!」という点では同じです。

夏真っ盛りの7月〜8月の2カ月間、私の会社では大幅にスタッフの働く時間帯を変えます。通常は9時半が営業のところ、この時期は朝7時から業務を開始。定時は、なんと午後4時です。

夜に特別なイベントがない限り、原則これで全員解散。夏の間は、普段なかなかできないスポーツや、エンタティメントの鑑賞などを、平日に存分に楽しんでもらいたいと思っています。くったルールです。

これは、もともと私が会社に勤めていたときから、フレックスの制度を上手く使って、勝手に自分で実践していたことでもあります。社会人としての1年間を、ずっと同じペースでこなすのではなく、工夫をしながら生活リズムを一定期間だけ、ちょっと変えてみる。職種や業界にもよると思いますが、これが許されるのなら、ぜひ一度試してみてください。必ずしも、それが夏である必要はありません。1年のうちのどこか2〜3カ月間だけ、自分の活動時間に変則ルールを用いる期間ができれば、それでOKです。

たったこれだけのことなのに、こうして社会人生活のリズムを変えると、それまでとは一味違った社会との関わり方ができるようになります。今まで気がつかなかったような社会の側面が見えてきたり、思いがけない出会いが生まれたりします。

この期間に集中して習い事をすれば、より効率よく何かしらのスキルを身につけることも可能です。もちろん秋になるころ、もしくはまた生活パターンを元に戻すころ、これらの経験は自分の血肉となり、また職場に仕事を通じて還元することができます。

ちなみに、飛ぶ鳥を落とす勢いの「サムスン」も朝7時出勤で、終業は午後4時です。強さの秘密は、スタッフの充実した家庭生活と、十分な見識を高める時間にあるといわれています。

ビジネス書&語学書

著者の本音!

立ち読みデータはここまでです。
続きはぜひ、書店さんでお求めください。

- ・アマゾンでのお求めは、[こちら!](#)
- ・紀伊國屋書店でのお求めは、[こちら!](#)
- ・e-hon でのお求めは、[こちら!](#)
- ・楽天ブックスでのお求めは、[こちら!](#)
- ・本やタウンでのお求めは、[こちら!](#)

突撃
インタビュー



 明日香出版社