

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！

# 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



明日香出版社

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

きっと今、この書籍を手に取つてくださつてるのは、29歳前後の方だと感じます。「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れば、空気が澄んでくる、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分ある時間帯。

一日の達成感や生産性は、このあたりから、お遍歴をもじを、どのくらいに過じゆかによつて、ずいぶんと変わつてきます。

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、この本を手に取つてくださつて、本当にありがとうございます。

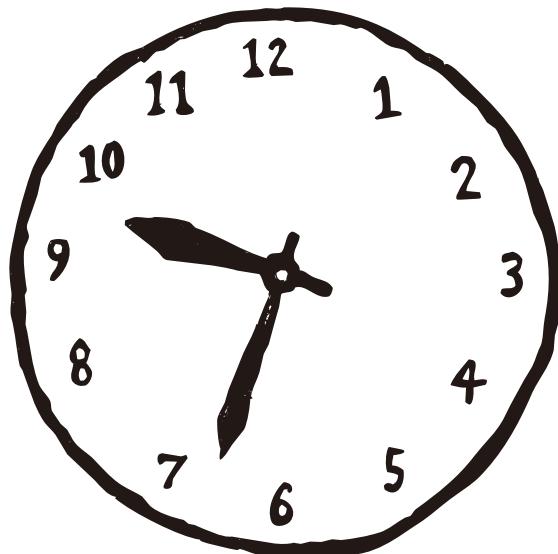
ここでシェアするアイデアが、あなたのこれから的人生を、よりカラフルに彩るひとに少しでも貢献できたり、著者として、これほど幸せなことはありません。

あなたと、いつの日か、じいじかのステージで一緒にお仕事できることを祈つて。

29歳からの  
ルール

0

## まえがき



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 不必要な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ヵ月」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」

22

20

18

16

14

12

- ルール7 時間にに関する「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 「ありがとうございますね」から会話をはじめる  
ルール15 「ありがとうございます」誰であっても平等に接する  
ルール16 「疲れた」「おもしろくない」は□にしない  
ルール17 いつでも□にでも「悪□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

30

28

26

24

## 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□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「□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 仕草にめ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  
ルール31 仕事を待たずして、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

## 4章 29歳 仕事ができる部下としてのルール

77

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

- ルール34 上司や職場の文句を絶対に言わない  
ルール35 休日の日も頭を完全にオフにしない  
ルール36 「ブランドを背負っている」を忘れない  
ルール37 プレゼンの達人を目指す  
ルール38 「自分が雇われている理由」を考える  
ルール39 会社全体のことに興味を持つ  
ルール40 誰よりも「客マニア」になる  
ルール41 給料に対する発想を変える  
ルール42 お金のセ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□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

## 5章 29歳 お金と仲良くするためのルール

99

96 94 92 90 88 86 84

52 50 48 46 44 42 40 38 36 34

112 110 108 106 104 102 100

ルール 48 身にまとうものに投資する

ルール 49 インテリアをアーティーク家具にする

ルール 50 母校に貢献する

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

ルール 62 カラダの張りは、ココロの張り

ルール 51 「理想のライフスタイル」を完成させる

ルール 52 「一緒に働く仲間を好きになる

ルール 53 「フリーランス力」を手に入れる

ルール 54 「働きながら『3つの経験値』を上げる

ルール 55 「関心のある社会問題を絞り込む

ルール 56 「家事を手伝うことで、道はひらける

ルール 57 「フリマ」と「ネットオークション」で実力を知る

ルール 58 英語ができる選択肢は広がる

ルール 59 応援されやすい人になる

ルール 60 自分の「ブレイク会議」を開催する

ルール 61 「フリマ」と「ネットオークション」で実力を知る

ルール 62 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 63 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 64 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 65 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 66 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 67 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 68 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 69 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 70 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 71 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 72 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 73 「健康クレド」を常に持ち歩く

ルール 74 「自分の専属スタイルリストを決める

ルール 75 「サイズを合わせるだけでも、だいぶ違う

ルール 76 「会社らしさ」と「自分らしさ」のバランス

ルール 77 「マナーの勉強」もファッショのうち

ルール 78 常に「美しい歩き方」を心がける

ルール 79 小物はデザインが良いほうを選択する

ルール 80 1年先まで「髪を切る日」を固定する

## 9章 29歳 自分ブランドをつくるためのルール

187

200 198 196 194 192 190 188 184 182 180 178 176 174 172

ルール 81 「自分をブランド化する」

ルール 82 「自分の口コミ」を考える

ルール 83 「自分の『ブランド力』を測る

ルール 84 「いつだってゴールは『人が集まる人になる』

ルール 85 「待ち受け顔」を設定する

ルール 86 「自分らしさ」の棚卸しをする

ルール 87 「自分らしさ」を毎日意識する

## 10章 29歳 学びと自己成長のルール

209

228 226 224 222 220 218 216 214 212 210

ルール 88 「自分ブランド」は安定感があつてこそ

ルール 89 「使うボキャブラリをコントロールする

ルール 90 ブースターを3年おきに更新する

ルール 91 書籍は毎年テーマを絞つて読む

ルール 92 出張先や旅先の予習を楽しむ

ルール 93 「見本市へ行く」を趣味にする

ルール 94 情報誌を定期購読する

ルール 95 街で働く人に話しかける

ルール 96 「自己成長マニア」の友人を持つ

ルール 97 「旦」度は「見習わせていただきます」と口にする

ルール 98 手本を示すことが、最大の学び

ルール 99 「心」「技」「体」のバランスを取つて底上げする

ルール 100 時代が変われば、変わつていく

ルール 48 身にまとうものに投資する

ルール 49 インテリアをアーティーク家具にする

ルール 50 母校に貢献する

あとがき

## 1章

# 29歳 有効な時間の 使い方のルール

カバー デザイン  
...  
D A D  
二ノ宮匡  
(T Y P E F A C E)  
渡邊民人  
(T Y P E F A C E)

## 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

「ハジマーで有名な〈トリンプ〉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。文字通り、集中して自分の仕事を頑張る時間で、毎日2時半～14時半の2時間は立ち歩くことや、電話やコーヒーも一切禁止。全社員が対象なので、上司も部下も掲示するに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つづけようつじ、同社の代名詞でもある「天使のフラ」も、実際にこの時間に生まれました。

「これは一口の中の話ですが、私は人生におこないも、名々に「がんばるタイム」があるといふのではなかと感じます。

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つ

て、あのじいだつたよつなか「じこぐるよつなか」数年間です。

やがて、この時点で「自分は十分頑張ってたよ」と思われる方やるじょ。でも、空そきんを絞るかの如く考へると、まだまだ自分をアシシユできる余地は、日本で働く歳の誰にでもあると思つま。

私は市民ランナーとして、毎年たくさんマラソン大会に出場するのですが、レースの中は全力で走りこなすつもりが、ゴール後には必ず毎回、「あせりだ、わ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?…」など、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かません。そういういためにも、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つもりです。

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。心身ともに活動している、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、「なんか今日は限かつたな…」と、寝る前までずっと気分が良いはずです。

29歳からの  
ルール

02

## 不必要な対立にしない

「時間をつぶす」 ハーバード大學生は、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ませんが、これは古の古い東西「時間は大切」と考えられてる、一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、これまでもきっと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、これに關しても存在しない。時間の使い方は「一生かけて上手になつてこくもの」と、今の段階では結論づけておきます。

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「**必要なない争いは避ける**」といつ、とにかくシンプルな発想です。

内戦や地域紛争をしてくる国やエコノミーは、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れることができたはずの「人間関係のこじれ」を多発してしまつ傾向にある人は、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、もっと楽しむ他のことに使えたはずなのに、そのチャンスを白らふ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言えませんが、誰にとっても得にならない対立を避けられそうなければ、「自分のまづから折れる」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」。いわゆれば大丈夫です。

合言葉は、「**Make team. Not war.**」。これです。

## 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ある機会に断られました。それで投げかけた質問は、「いつこつた場面では定番の、「夢を叶えたためにするべきことは何ですか?」でした。

きっと答えるは、これも半ばお約束の「おきらめなじ」とこつた類のものが返ってくるだら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たものでした。その回答は…、「その日のことは、その日に終わらせね」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つても、まずは、今日やるべきことをしっかりと済ませないと、決して明日に迫り着くことはできません。どんなに立派な夢があつても、そこに近づくための工夫と努力を毎日しない限りは、達成する事は不可能です。

この一件から私が得たレッスンは、「一步ずつ、それでいてスピーディに前進する」ことが大切」とこつことでした。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『マイクログ』(かんき出版) といつ浜口隆則さんと一緒に書いた書籍の中で紹介してくる「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「やつてみよう!」と思つたら、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。すぐに小さな一步を踏み出すか否かが達成率に大きく影響するのです、私の過去の経験からも確かです。

「ハハハ、小さな一步でかましません。『富士山に登るつい』と思ふ立つても、またか本当に3日以内に登りに行ける29歳はその通りません。でも、富士山を登るために必要な買い物や調べ物は72時間以内に可能なはずです。そして、この小さな一步が、実際に富士山登頂を実現できるかに大きく関わっています。

数年前、私が手帳に書いた「アイスランドに行きたう」という文字は、つまだ消されず、そこに残っています。これが72時間以内に小さな一步を踏み出さなかつた結果です……

## 「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かった」とが、山ほど手書きで記されてます。こわゆる「ウィッシュリスト」です。

変な人だと思われるかもしだれないので、いいですかを挙げるわけにはまませんが（笑）、私のウィッシュリストには、「愛媛のおはなぢやとのお墓参りに行く」から、「ボク・イギルの大会に出場したい」まで、特に順番があるわけでもなく、あるいは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」を覗つめば、「これは先日やつたから終了…」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、何物にも代えられません。

でも、逆から考えれば、これは「やりたことがやれない」「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云う事もあります。事実、30代を目前にした頃から「私のウィッシュリスト」は「やり残し」と「翌年」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、しあわがない」と云うフレーズと、「フォーハーバーヤング」と云う言葉が頭の中を交互にめぐる時期。それでも、なんとか後者の限りでこぎたないと考へ、私が着地したのは「3カ月=1年」と云う発想でした。

学生のときには慣れ親しんだ「学期」をイメージしてやる気にならなかったと感じます。

「一年の中に区切りが多くれば、「そのときまでに終わらせ」る」と云う概念が、年末以外にも生まれます。同じように、社会人生活は毎年アツと云う間に年末。でも、その年末のよくなものを、一年間にうちに他にやさづかなければ、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」と云うルールは用いられてるのですが、このアドバイスはパフォーマンスや集中力の向上に役立つてます。デジタルイヤーとして云々選ぶ耳にすることが多いなくなった、スピード感があたりまえの世の中。そもそも「3カ月が一年」と云うこの気持ちでアクションするのが時代に合っていふのかもこれませんね。

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

学期との話で思ひ出しましたが、私の会社では、「サマー・タイム」とこの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！」との点では同じです。

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時半が始業のところ、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、エンターテイメントの鑑賞などを、平日にも存分に楽しんだりしたいと思つてつくつたルールです。

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つくれれば、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、それまでは一昧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つたような社会の側面が見えてきたら、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。

- ・ Amazon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



ア明日香出版社