

あたりまえだけど
なかなかできない

37歳から の ルール

大木豊成



足を止めるには
早すぎる
前を向いて進め！

もっと遊び
もっと働き
もっと学ぶ

志は大きく、
「自分が変えてやる」
という心意気を持って



明日香出版社

足を止めるには
早すぎる
前を向いて進め！

もつと遊び
もつと働き
もつと学ぶ

志は大きく、
「自分を変えてやる」
という心意気を持って

まえがき

37歳という年齢は、30代半ばも過ぎ、40歳が見えてくる年代。業種、業態、業界や企業によって、収入、地位、マイホームなど、いろいろな差がつき始める。「あいつはいくらもらっているらしい」などといった噂が耳に入ってくると、ちょっと焦りを感じてしまうものだ。

その焦りを感じたとき、居酒屋で愚痴るのか、あるいは何かを目指すのか。その生き方、振る舞い方で今後の人生が変わっていくことを知っているだろうか。僕も37歳のとき、人生の折り返し地点だということを強く感じて焦った。時の収入は600万足らず。少ない収入とは言えないのかも知れないが、周りには起業している友人もいたし、「今のままではいけない」というもどかしさばかりが強くなった。

しかし、その後ソフトバンクグループの門を叩き、僕の人生は180度変わった。収入も多くなったが、日々勉強するようになった。恥ずかしながら、40代になってから、大学卒業

以降初めて勉強したのではないか、と思うくらい毎日勉強した。正直40代の勉強はきつい。37歳の今ならまだマシだ。

そう考えてみると、今やらなくてどうする？今遊ばなくてどうする？そのアラフォーの多くは、情性で生きているように感じるのは僕だけだろうか。アラフォーを真剣に楽しみ、真剣に取り組んでいる人はどれくらいだろうか。本書を手にとっていただいた読者の皆さんは、ぜひアラフォーを楽しんでいただきたい。真剣に向き合い、真剣に学び、そして真剣に遊ぶのだ。今やれば、40代は大きく変わる。

ワークライフバランスなどという言葉があるが、「バランス」という文字に振り回されてはいけない。ワークとライフのバランスをとることばかりに注力し、どちらもほどほどに収まっている人をよく見かける。そうではなく、ワークも精一杯楽しんで取り組み、ライフも思いつき楽しむのだ。家族サービスなどという、自分を卑下したような言葉を使うな、と言いたい。僕が選んだ家族と過ごす時間は、いくらあっても足りないくらいだ。バランスにこだわらず、24時間を精一杯生きる。それが、37歳からの生き方だと思う。

20代の頃は、自分で自由になる時間が少なかった。会社の就業規則に縛られていたし、残業も自ら取り組まないで仕事が終わらないことが多かったと思う。30代になりたての頃には、残業手当のつかない役職になり、しかし仕事量が減るわけでもなく、人によっては20代より手取りが少ない時期があったかも知れない。

では今はどうなのか。収入、時間、立場、プライベート。どれも以前よりは、多少なりとも自由が利くようになってはいないだろうか。では、今やるべきことはこれだ。

定年が65歳だとする。そこから逆算すると、まだ28年間も仕事をすることになる。この28年を、今までと同じ過ごし方の延長線でいいのか、と考えてみたことはあるだろうか。本書を手にとったあなたは、この機会に、自分の働き方、時間の使い方、プライベートの過ごし方、全てを見つめ直してはどうか。それは、全てを変えろと言っているのではない。見直すのと見直さないのでは全然違う、ということだ。少しか立ち止まって、「自分はどのようなだろうか」と考えることが重要なのだ。考え始めたそのとき、読者の皆さんはすでに新しい一歩を歩み始めていると思う。

それは、最近の若い人たちの言葉で言う「自分探し」ではない。自分は自分だ。性格や容姿など、変えられないことはある。しかし、自分と向き合い、これからの人生を考えておく

ことは必要だと思う。

本書で僕は、少し偉そうなことを言っていると思う。しかしそれは、僕が僕の経験に基づき、自分自身を振り返り、実績に加えて反省を伴って書いているのだということを理解していただきたい。読者の皆さんが、少しでも楽しみながら後半の人生を歩まれることを心から祈っている。

大木 豊成

あたりまえだけどなかなかできない

37歳からのルール

まえがき

もくじ

第1章 37歳からの「生き方」のルール

- ルール1 必死に食らいつく 13
- ルール2 あきらめたら、そこで終わりだと思え 14
- ルール3 腹をくくれる人になれ 18
- ルール4 自分の時間を作り出す 20

ルール5 24時間を使い切る

ルール6 もう中堅じゃない

ルール7 将来について考えてみる

ルール8 37歳は、 $35+2$ か？ $40-3$ なのか？

ルール9 カッコつけて生きてみる

ルール10 楽道家であり続ける

第2章 37歳からの「仕事」のルール

ルール11 依頼や指示は具体的であること

ルール12 あえて早退してみる

ルール13 あえて残業してみる

ルール14 まだ徹夜できる

ルール15 デスクはシンプルに

ルール16 PCは整理されているか

ルール17 自分の仕事を言葉で説明できるようになる

ルール18 ひとつ上の視点で取り組む

ルール 19 顧客の利益を考えながら

ルール 20 自分が会社を動かしている

第3章 37歳からの「部下」のルール

ルール 21 上司は自分の鏡

ルール 22 頼れる上司は使い倒す

ルール 23 バカな上司との付き合い方

ルール 24 上司の仕事を理解する

ルール 25 上司と本気でぶつかってみる

ルール 26 上司をコントロールする方法

ルール 27 上司を本気で支える

ルール 28 上司のためなら、と思えるか

ルール 29 心から尊敬できる上司とは

ルール 30 上司を見ながら自分も上司になる

第4章 37歳からの「上司」のルール

ルール 31 部下に投資をする

ルール 32 カッコいい上司になる

ルール 33 部下を信頼して信用しない

ルール 34 部下も自分の鏡

ルール 35 自分が辞めてもついてくる部下は何人いるか

ルール 36 部下をえこひいきするとどうなるか

ルール 37 やつてみせて、やらせてみせる

ルール 38 部下を褒める技術

ルール 39 部下を叱る技術

ルール 40 部下をクビにするとき

第5章 37歳からの「人付き合い」のルール

ルール 41 取引先（仕入れ先）とは、どこまで親しくなるか

ルール 42 取引先（顧客）とは、どこまで親しくなるか

ルール 43 NPOに関わってみる

ルール 44 学生と付き合うということ

ルール 45 人を育成すること

52 54 57 58 60 62 64 66 68 70 72 74 76 79 80

82 84 86 88 90 92 94 96 98 101 102 104 106 108 110

ルール46 これからの人付き合いは、ギブ・アンド・ギブ・アンド・ギブだ

112

ルール47 人と人を繋げて、橋渡し役にまれ

114

ルール48 会社以外の付き合いを増やす

116

ルール49 人付き合いのメリットは「得」と「徳」

118

ルール50 人付き合いの基本は、現状を受け入れること

120

第6章 37歳からの「キャリア」のルール

123

ルール51 上に上がりたければ下を育てる

124

ルール52 ネットの年収診断はやつてはいけない

126

ルール53 年収比較には意味がない

128

ルール54 同期に負けないということ

130

ルール55 転職を考えるとときには、退職の理由を考えてみる

132

ルール56 転職は人を頼らない

134

ルール57 転職したら、最初の2カ月が勝負

136

ルール58 独立する前にやつておくべきこと

138

ルール59 点と点を繋ぐ

140

ルール60 「仕事をください」と言うてはいけない

142

第7章 37歳からの「家族」のルール

145

ルール61 子育てを手伝っていないか

146

ルール62 自分の子供に何を託すか

148

ルール63 子供の成長に欠かせない親の役目

150

ルール64 子供だと思つてなめてはいけない

152

ルール65 子供には本気で向き合う

154

ルール66 妻はもともと他人

156

ルール67 言葉が多すぎるということはない

158

ルール68 妻と喧嘩したときにはこう考える

160

ルール69 親との距離感

162

ルール70 今からでも遅くない親孝行

164

第8章 37歳からの「お金」のルール

167

ルール71 給与明細の全ての項目を理解する

168

ルール72 年金には期待しない

170

ルール 73 ちょうどだけ株をやつてみる

ルール 74 基本的にあてにするのは自分の収入

ルール 75 年収を上げるために転職するべきか

ルール 76 マンションか、一軒家か

ルール 77 家は都内か、近郊か

ルール 78 賃貸住宅と住宅ローン

ルール 79 別荘を持つことは無理なのか

ルール 80 金は天下の回り物ではない

第9章 37歳からの「遊び」のルール

ルール 81 没頭できる趣味はあるか

ルール 82 1人で遊べる趣味を持つ

ルール 83 ファミリーカーを楽しむ

ルール 84 ビーチを大人流に楽しむ

ルール 85 ファッションはこだわれ

ルール 86 ワイン、焼酎、日本酒

172

174

176

178

180

182

184

186

189

190

192

194

196

198

200

ルール 87 飲むだけの友人を持つ

ルール 88 酒は割り勘

ルール 89 夏休みは9日間

ルール 90 休暇期間を堪能する

第10章 37歳からの「学び」のルール

ルール 91 「あなたは何かができますか」という質問への答え

ルール 92 今改めて身につけるスキル（マインドマップ、ファシリテーション）

ルール 93 プロジェクト管理能力を身につける

ルール 94 熱いヤツと言われることは誇りと思う

ルール 95 目的不明確な勉強会には参加しない

ルール 96 勉強会は主催者になる

ルール 97 自己啓発は目的意識が重要

ルール 98 勉強は1人でもできる

ルール 99 勉強をする環境を整える

ルール 100 我々は二生学び続ける

202

204

206

208

211

212

214

216

218

220

222

224

226

228

230

カバーデザイン

A D .. 渡邊民人 (TYPEFACE)
D .. 二ノ宮 匡 (TYPEFACE)

第1章

37歳からの 「生き方」 のルール

37歳からの
ルール

01

必死に食らいつく

長年旅行業界にいた僕が、転職を考え始めたのが35歳。ちょうどWindowsが発売され、インターネットが徐々に普及し始めてきた頃だ。インターネットで海の内こうから情報発信されるようになると、国内でしか得られない情報をお客さんに提供していた程度の旅行会社はつぶれる。そう感じたからだ。

一方、IT業界に魅力を感じたのも事実だ。しかし、僕にはプログラミングの知識もなければ経験もない。あるのは部門経営の経験とマーケティング、営業の力だけだ。それでも思考覚悟しながら37歳には転職を決断することになる。

当時の周りからは、職種を変えるだけでも大変なのに、業種を変えるなんて無謀すぎると言われ、真摯に引き止めてくれる友人もいた。しかし、利益率が低いうえにインターネットで駆逐されそうな旅行業界への焦りと、新しい技術で伸び続けているIT業界への憧れと期

待は変わらず、39歳でソフトバンクグループに転職することになった。

実はそれまでに職を変えているのだが、ソフトバンクグループに転職することになったのは、僕にとつて大きな転機になったのだ。これも、業種ごと変えてしまおうという決断がでなければ、なかったことだ。これは勇気と呼ぶのかも知れないし、無謀とも言える。「深く考えていなかったのではないか」と質問されれば、そうなのかも知れない。

しかし、それが今の僕の根幹になっているのは事実だ。旅行会社でマーケティング、営業をやったことも今の自分に役立ってはいいるが、それはあくまで消費者ビジネスだ。企業相手のビジネスとは大きく異なる。当時のソフトバンクグループは、企業相手のビジネスの達人だと思つたし、そこで働く人たちはベンチャー精神あふれる人たちが多かった。

――業界はドッグイヤーとも言われる。犬は1年で4歳年をとると言われることから、1年で4年分のスピードがあるという意味だ。そんなスピード感到に圧倒されつつも、なんとか生き残るのが僕の責務であり、使命だったのだから、必死に食らいついていく毎日だった。自分が働く職場を変えることも容易ではないが、業種を変えることは非常に障壁が多い。それでもあえて飛び込んでみた。僕の今は、そのおかげと言っても過言ではない。現状から逃げるのではなく、挑戦し必死に食らいつくという気持ちが重要なのだ。

37歳からの
ルール

02

あきらめたら、 そこで終わりだと思え

30代の最後にソフトバンクに転職してからすぐに、経理部長を任されることになった。営業がやりたくて入社したのだが、立ち上げている会社の経理がうまく機能していないと言うのだ。赤字であるのは事実だが、計上が間違っている可能性があるらしい。

任されるということは嬉しいものだ。しかし、僕は会計の知識は多少あるが、それはあくまで基礎レベル。とは言え、「できません」という状態でもなく、とにかく着手してみた。

やり始めてみると、案の定間違った数値が次々と見つかった。しかし、僕はここで引かなかった。当時任せていた税理士事務所は、独自の会計ソフトを使用していて、こちらから送った数字を打ち込んで出力紙を出すのだが、それを夕方にファックスで送ってきて、そのまま帰ってしまう。こちらは、ファックスを受け取ってから、さらに精査を重ねてすぐに直したい。ところが、税理士事務所はもう誰もいないので、結局こちらでエクセルを駆使して損

益計算書を作成するしかないのだ。しかし、これがうまくいかない。もともと自分で損益計算書を作成した経験などないのだから、当然と言えば当然。あれこれ修正を重ねて、毎日のように夜中まで数字と格闘することになった。

この作業は、僕が今まで体験した仕事の中で、最も辛い作業だった。自分自身が最も好きな、人と話す機会も少なく、ひたすら数字を打ち込んだファイルの山との格闘なのだ。もともと根気のない人間だから、何度となく放り出したい衝動に駆られた。しかしだ。ここであきらめてしまっていないのだろうか、と考えた。正確に言うと、もう1人の自分が疑問を呈したのだと思う。根気のない人間が、根気のないままでもいいのか。簡単にあきらめてしまっていないのか。

数字は、企業の根幹である。企業の継続は数字に依存するのだ。それなのに、数字との格闘をあきらめてしまっていないものだろうか。自分はこれから、そのままで生きていけるのだろうか。本当にそこまで考えたのだ。毎日遅くまで数字と戦う日々の糧は、この意識である。結果的に、3カ月近い数字との格闘で全てがはっきりした。**この会社の方針、方向性は、この数字に基づいて修正され、再度打ち出されることになった。**

僕がもし、あそこであきらめていたら、今日の僕はない。そういうものなのだ。

37歳からの
ルール

03

腹をくくれる人になれ

腹をくくるといふ言葉を聞く機会が多いと思うが、具体的にはどうということなのだろうか。僕の場合で考えると、経理を担当したのもそうだし、ソフトバンクがブロードバンド事業に乗り出した「anpoi BB」の立ち上げの際にも、腹をくくれる機会があった。機会と言いつよりは、腹をくくらざるを得なかった、と言いつのが正確なところなのだが。

あるときコンタクトセンターの立ち上げを初めて担当することになった。僕が担当したのは、その中でも料金に関する問い合わせを受けるコンタクトセンター。当然、支払い金額の相違、あるいはサービスレベルに対するクレームが入ってくる。

こういったときに「イヤだなあ。やりたくないなあ」と思う気持ちをどうするかだ。大抵は、ここでのいやいや取りかかってしまう。いやいや取りかかった仕事は、ちよつとしたことも憂うつな気分になるし、何か問題が起きたら「だからやりたくなかったんだよ」という不

平が口をついて出てきてしまう。しかし、不平を言ったところで何かが解決されるわけではない、むしろもっとイヤな気分に陥ってしまっただけだ。

ここで重要なことは「腹をくくる」ということだ。腹をくくることで、「よし、やろう。やるしかない」という踏ん切りがつくのだ。つまり「腹をくくる」とは、踏ん切りをつけて次に進むということなのだ。それをやる人間は、いやいや取り組むことはないから、**何かが起きても新鮮に受け止めることができる。**そして、少しでもいいことが起きると、それも気持ち良く感じられる。

僕の場合、コンタクトセンターの業者選定から立ち上げ、安定運用まで関わってきたのだが、ひとつひとつの問題をクリアし、最下流の料金センター立ち上げのみならず、そこから上流に遡さかのぼって、テクニカルサポートセンター、カスタマーセンター、そしてコンタクトセンター全体の統合にまで関わることになった。これも腹をくくっていなければ、なかったことだと思つ。

当時知り合った業者の方は今でもお付き合いがあるし、このプロジェクトに関わった仲間とは、今でも違う形で一緒に仕事をしたり、一緒に食事をしたりする仲だ。もし僕が腹をくくっていなかったら、この関係もないし、今の自分もないと思う。

37歳からは、腹をくくれる人間であって欲しいものだ。

37歳からの
ルール

04

自分の時間を作り出す

「忙しくて時間がなくてね」。こういうことを言っていないだろうか。もちろん会社員の諸氏はどうしてもやらないといけないことがあるときもある。しかし、年中「忙しい、忙しい」と言っているようでは、いつまで経ってもそのレベルでしかない。

皆さんの周りには、30代後半になっても、毎回飲み会に遅れてくる人はいないだろうか。あるいは、何かのアポイントに遅れてくる常連はいないだろうか。こういった人は「自己管理ができていない」という表現で片づけられることが多いが、実はもっと根深いものがあると思う。

ある人は、いつも約束に遅れてくる。あるときは電車の遅延、あるときは出かけるときになって電話がかかってきた、さらに道に迷ったといういろいろな説明があるのだが、1年を通して見ると「いつも遅れてくる」という印象がある。これは、**電車が云々という問題ではなく**、

彼の意識の問題にすぎない。早めに準備をするように心がけていないだけのことだ。

30代後半にもなると、自分の時間は自分でコントロールするしかない。僕が前作の「Page on Business (翔泳社)」を書いたときは、昼間に本を書く時間を持たずに、早朝に時間を作ることにした。具体的に言うと、我が家は5時に起きる習慣があるので、その1時間前、4時に起きてそこから朝食の6時までを執筆時間に充てることにした。早起きになることは、前日早めに寝ることで補うことにした。夜遅くまで起きて酒を飲んでいた時間を、1時間減らすだけで本を書くことができるのだから、お安いものだ。この本はわずか1カ月で書くことができたのだが、自分で時間を作り出す努力をした結果なのだ。

僕がソフトバンクにいた時代は、どんどん差し込みで仕事が入ってくるので、7時半に出社し、自分だけで完結する仕事は10時までに終わらせることにした。7時半からすぐに着手すれば、10時まで2時間半もある。9時に出社してきて、そこから準備を始める人は、10時くらいにならないとエンジンがかかってこないものだ。だから10時という時間設定をしたのだ。その結果、10時以降は全て部下や他の部署からの依頼に充てることができるので、僕の残業をしないというスタイルを確立することができた。

時間を作るのは自分。他人のせいにしていては、いつまで経っても時間は捻出できない。

37歳からの
ルール

05

24時間を使い切る

会社員を長年やっている、いつしか自分が会社で拘束されている時間に対して、鈍感になってくることがある。その時間帯は拘束されるものだ、と思い込んでいるところがあるのだ。

最近になって、営業部門を中心に外出先でも仕事ができるスタイルをとる企業が増えてきた。スマートフォンを配布する企業の多くは、外出先でもメールを見ることができ、いちいちオフィスに戻らなくても仕事ができるように、という仕組みができてきている。こうなってくると、今までの時間拘束の概念を根底から変えなくてはならない。

あなたの会社の定時が、9時から18時だったとしよう。その昔であれば12時まで仕事をし、1時間の休憩をとり、13時から18時まで仕事をする。業務によっては残業がある、というものだった。

しかし最近では、8時に家を出て、そのまま取引先に直行する。そこで依頼されたことをオフィスにいるスタッフがPCを立ち上げ、社内システムに入って在庫を確認する。在庫がなければ工場に、といった仕事の進め方になり、それらは全て外出先からできてしまう。つまり、オフィスにいないと仕事ができないわけではない、ということになる。

こういう働き方になってくると、**24時間全部を再構築する必要がある**。仮にあなたが最低7時間の睡眠をとらないといけない人だとして。24時間から7時間を差し引いた17時間が自分の使える時間となる。その時間は、仕事に使うのか、遊ぶ時間にするのか、あるいは自分が成長するための時間に費やすのか。それを考えて実行するのは、**あなた自身なのだ**。

ちなみに、僕は通勤時間にポッドキャストを聴くか、本を読むか。仕事の合間も本は手放さない。エレベータを待つ時間、電車を待つ時間など、待ち時間になれば本を開く。大事なことは、**何分あれば何をする、といったことを決めておくことだ**。僕は5分あれば本を読む、と決めている。こうすることで、読みたい本をどんどん消化していく。

会社に拘束されて、などという愚痴を言うヒマがあれば、自分の24時間を見直してみるべきだと思う。

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