

これまでのムダにしない！「頑張ってもうまくいかない」をサポートします 『努力が「報われる人」と「報われない人」の習慣』1月17日発売

明日香出版社（東京都文京区）は1月17日（火）に、ビジネス書の新刊
『努力が「報われる人」と「報われない人」の習慣』（著・塚本亮）を発売します。



本書の概要

累計33万部突破『「すぐやる人」と「やれない人」の習慣』などの著者である塚本亮氏の最新作。「すぐやる」ことはできるようになったものの、うまくいかない人に向けた「次回作」として本書は誕生しました。

「努力はダサい」「努力せずにうまくやりたい」という風潮の中でも「それでもコツコツがんばる」実直な方を応援する一冊に仕上がっています。

内容としては

- ・努力が目的と化してしまっている方に「そもそもその努力は必要か」といまいちど自分を見直してもらう
- ・不毛な努力をなくすための方法などを詰め込みました。

著者がケンブリッジ大学大学院で学んだ心理学的見地をもとに、平易な文章ですぐ実行できるノウハウをお伝えします。

なお本書は一部書店限定で、NFTの技術を活用した付録つき限定版も発行します。

著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- ・ケンブリッジ大学大学院修士課程修了（専攻は心理学）。
- ・著書の累計発行部数90万部突破、明日香出版社では『「すぐやる人」と「やれない人」の習慣』が33万部達成（22年11月時点）
- ・ジエールアカデミア株式会社（京都市下京区）代表。IELTS対策／英検対策／英会話のマンツーマン講座のほか、企業役員等に向けた英語のパーソナルトレーニング、スポーツチームの運営などを手がける。

書名

努力が「報われる人」と「報われない人」の習慣

著者名 塚本 亮

ページ数 240

本体価格 1600円

判型 B6 並製

ISBN 978-4-7569-2249-6

もくじ

※詳細は2ページ目に記載

- 第1章 報われない人が陥りがちな思考の罠 編
- 第2章 努力を正しく成果へつなげる軸 編
- 第3章 評価される仕事のコツ 編
- 第4章 合格！達成！勝利！ 編
- 第5章 すり切れない人間関係 編
- 第6章 これからを拓く生活習慣 編

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5
<https://www.asuka-g.co.jp/>

著者略歴

塚本 亮 (つかもと・りょう)

ジーエルアカデミア株式会社代表取締役。京都山城スポーツクラブ CEO。

1984 年京都生まれ。高校時代、偏差値 30 台、退学寸前の問題児から一念発起し、同志社大学に現役合格。その後、ケンブリッジ大学で心理学を学び、修士課程修了。

帰国後、京都にてグローバルリーダー育成を専門とした「ジーエルアカデミア」を設立。心理学に基づいた指導法が注目され、国内外の教育機関などから指導依頼が殺到。これまでのべ 4000 人に対して、世界に通用する人材の育成・指導を行ってきている。

また、映画『マイケル・ジャクソン THIS IS IT』のディレクター兼振付師であるトラヴィス・ペイン氏をはじめ、世界の一流エンターテイナーの通訳者を務める他、インバウンドビジネスのアドバイザーとしても活躍。2020 年には J リーグを目指すサッカークラブ「マッチャモール京都山城」を設立。主な著書に『ネイティブなら 12 歳までに覚える 80 パターンで英語が止まらない!』(高橋書店)、『頭が冴える! 毎日が充実する! スゴい早起き』(すばる舎)、『「すぐやる人」と「やれない人」の習慣』、『「すぐやる人」の読書術』(明日香出版社) などがある。

もくじ (全項目)

第 1 章 報われない人が陥りがちな思考の罠 編

努力が報われる人は努力を手段に過ぎないと考え、報われない人は努力を正義だと考える。
努力が報われる人は過去形で自分をイメージし、報われない人は未来に不安を描く。
努力が報われる人は操縦可能なものに集中し、報われない人は知らない何かに翻弄される。
努力が報われる人は目の前のリアルにフォーカスし、報われない人は結果にこだわる。
努力が報われる人は苦手を切り捨て、報われない人は平均思考で底上げを目指す。
努力が報われる人は失敗も栄養にし、報われない人は起こってもない失敗を恐れる。
努力が報われる人は自分に期待せず、報われない人は過信でパンクする。

第 2 章 努力を正しく成果へつなげる軸 編

努力が報われる人は誘惑と戦わず、報われない人は誘惑との戦いを制する。
努力が報われる人は have done を見える化し、報われない人は to do ばかりを考える。
努力が報われる人は抜きどころを明確にし、報われない人は大事なところでガス欠する。
努力が報われる人は CA にこだわり、報われない人は PD で完全燃焼する。
努力が報われる人はサクサク環境で加速し、報われない人は水が合わない水槽でもがく。
努力が報われる人は戦略的にズル休みし、報われない人は徹夜してでもがんばる。
努力が報われる人はあるべき自分を軸にし、報われない人は誰かの評価を軸にする。
努力が報われる人は小さな池で釣り糸を垂れ、報われない人は大海に小舟で乗り出す。
努力が報われる人は量を質に変え、報われない人は効率重視で汗を厭う。

第 3 章 評価される仕事のコツ 編

努力が報われる人はまず聞き、報われない人はまず話す。
努力が報われる人は努力しない努力をし、報われない人はいかに努力するかを考える。
努力が報われる人は小刻みホウレンソウ、報われない人は一発合格を狙う。
努力が報われる人はメールが短く、報われない人は読み手を疲弊させる。
努力が報われる人は締め切りで濃度を高め、報われない人はパーキンソンの罠にハマる。
努力が報われる人はマネを厭わず、報われない人は自分らしさを追い求める。
努力が報われる人はスマホをしまわず、報われない人は知ったかぶりをする。

第 4 章 合格! 達成! 勝利! 編

努力が報われる人は因数分解をし、報われない人は気合いをかける。
努力が報われる人は 70 点でいいやと考え、報われない人は 100 点満点を目指す。
努力が報われる人はサラサラ覚え、報われない人はうんぐん暗記する。
努力が報われる人は 1 か所のために本を読み、報われない人は読み切ることに満足する。
努力が報われる人は薄い参考書でリズムをつけ、報われない人は分厚い本で挫折する。
努力が報われる人は夜に復習し、報われない人は一晩寝てサッパリ忘れる。
努力が報われる人は動名詞で理由を確認し、報われない人は石の上に三年座る。

第 5 章 すり切れない人間関係 編

努力が報われる人は他人に期待せず、報われない人は怒りに支配される。
努力が報われる人は相手の気持ちを聞き、報われない人は正論を振りかざす。
努力が報われる人は欠点で仲間をつくり、報われない人はひとりであくせくする。
努力が報われる人は人をヒーローにし、報われない人は人に迷惑をかけたまいとする。
努力が報われる人は「わかり合う」を捨て、報われない人はネットの攻撃で疲弊する。
努力が報われる人は見返りを求めず、報われない人はギブアンドテイク。
努力が報われる人は異質を「お試し」し、報われない人は「いつも」にこだわる。
努力が報われる人はひとり時間を大切にし、報われない人は群れたがる。

第 6 章 これからを拓く生活習慣 編

努力が報われる人は今あるものに感謝し、報われない人は今あるもので満たされない。
努力が報われる人は辛い気持ちを人に話し、報われない人は無理に明るく振る舞う。
努力が報われる人は朝起きたら日光を浴び、報われない人は夜に脳のリズムを破壊する。
努力が報われる人は損切りがうまく、報われない人はもったいなくて塩漬けにする。
努力が報われる人は時間帯で戦い方を変え、報われない人は 13 時の魔物と戦う。
努力が報われる人は直感を正解に変え、報われない人は選択を迷い続ける。
努力が報われる人は自分に甘い目標を掲げ、報われない人は自分に厳しい目標を掲げる。
努力が報われる人は抵抗を歓迎し、報われない人は周りの騒音に屈する。
努力が報われる人は WHO を積み重ね、報われない人は WHAT に重点を置く。
努力が報われる人は素直にアドバイスを受け入れ、報われない人は応援の力を放棄する。
努力が報われる人はいいライバルを応援し、報われない人はライバルの足を引っ張る。
努力が報われる人は運がいいと言い、報われない人は運を手放す。