

「楽しもう！いろいろなジブン、たくさんの出会い」

勝間流

知的生産を支える5つの生活習慣術

- 1 喫煙・飲酒等、知的生産の危険因子を遠ざける
- 2 すき間時間を有効活用
- 3 睡眠時間を確保し、情報整理とストレス解消に
- 4 集中力をつけるために、体力をつける
- 5 頭と健康にいい食生活を

自分の力を10倍アップさせる5つの人脈の技術

適切な人やリソースに会うために、相手にとって価値のある自分になる。

- 1 情報をGive&Give&Give&Give&Giveする(普段から情報を提供し相手にとって価値のある自分であれば、必要な時に助けてもらえる)
- 2 メールの質を高めて、つながりを広める
- 3 コミュニティ・メールリストなどを活用して人の集積地になる
- 4 ランチミーティングを上手に併用する
- 5 自分のコミュニケーションスタイルを尊重する(得意な方法で)

「効率10倍アップ」のコツを13文字でまとめると

- 1 浪費しない(体力・時間・お金を無駄遣いしない)
- 2 投資を惜しまない(たまった時間・お金を将来の大切なことに対する投資に惜しまない)

迷ったときは一歩進もう！
自分の力が強え、人を助ける力がつき、
人に助けてもらえる。

1%の本質を見極める6つの技術

- 1 フレームワーク力(有用な言葉を、「考え方の枠組み」におとし、増やしていく)
- 2 ディープスマート力(経験値、勘)
- 3 失敗力(1回の正解のためには、99回の失敗を恐れずに)
- 4 ベスト・プラクティスを学ぶ(優秀な先達を見習え)
- 5 価値を出せないところは捨てる
- 6 本代をケチらず良書を手に入れる(本から時間と空間を超えて学べる)

インプット力を高める6つの技術

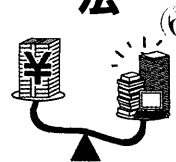
- 1 ノートパソコンを補助脳として使い倒す
- 2 フォトリーディング等自分のOSを整える
- 3 アナログ入力とデジタル入力をバランスよく
- 4 マスメディア情報を減らし、実体験、他者体験、良書を3大情報源とする
- 5 目以外の感覚器、特に耳をもっと活用する(オーディオブックなど)
- 6 よく運動して、よく寝る(睡眠中に脳で情報の格納が起こる)

アウトプット力を高める技術

インプットとアウトプットは1:1と同量でせよ。
自分独自のアウトプットを作り、インプット情報を自分で確かめてみる。学びを言葉や数字で表したり、情報を絞り込み、軸を発見する。ブログに統合して表したり、本として出版する。

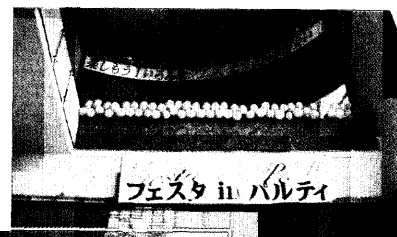
2

自分をグーグル化する方法



では、どのようについに時間の使い方を上手にしていくか。
情報は通貨であり、情報に囲まれて生きていく。メールを書くことは自分の通貨(＝情報)を発行していることと同じ。情報を適切に取り入れ、考え、アウトプットする能力があれば、環境が変わっても経済基盤を確保しながら楽しく生きられる。これこそが現代社会のサバイバル術！

フェスタ in パルティ2008を開催しました



ホールでの交流ひろばの様子

フェスタ in パルティ 公開講座 11月8日(土)

「自分力10倍アップ作戦！」「ワークライフバランスでチャンスをつかむ」



経済評論家 勝間 和代

公認会計士。外資系企業で戦略コンサルタントや証券アナリスト等を経て、2007年に経済評論家として独立。
1997年から、ワーキングマザー支援サイト「ムギ畑」を主宰。2005年に米ウォールストリート・ジャーナル「世界の最も注目すべき女性50人」に選ばれ、06年にエイボン女性大賞を受賞。
「効率10倍アップする新・知的生産術」「ビジネス頭を創る7つのフレームワーク力」等、多数のベストセラーを続出。3女の母。

1 少子化対策の解は？

2005年から死亡数が出生数を上回り、日本の人口が減ってきている。現在の出生率で人口予想をすると、2050年には人口約1億人、高齢化率35.7%となる。経済学から少子化が進行した理由を考えると、子どもをもつことの便益は下がる一方、住居や教育等のコストは上昇している。従って、少子化は、晩婚化・ライフスタイルの多様化という個人の嗜好の問題ではなく、社会構造上の問題が原因である。
少子化の解決策は2つ。1つめは働く女性向けの社会基盤の整備である。先進諸国では、働く女性が増えるほど出生率も上昇している。働く女性が職場に溢れていて、子育て中の社員が多いので、男女ともどうすれば短時間労働できるか、保育園をどう増やすか、など社会インフラとして考えないと、国全体の効率があがってしまつたらだ。日本も子育ての予算を増やしてまずは保育園を増やすべき。
2つ目の解決策は男性の育児への積極参加である。2人目の出産をためらう理由は、男性が育児家事に非協力的だから。「男子厨房に入らず」という文化的背景と、長時間労働が原因である。

大切なことはワークライフバランス

(以下WLBと略す)

企業においてWLBは福利厚生ではなく、人材投資であると実証されている。女性の活用は、業績アップの大きな潜在機会。男女双方から優秀な人材が採用でき、優秀な女性が継続して働きやすい方が業績があがるのは自明の理。短時間勤務や育休をコストととらえずに、人材育成のための投資ととらえるべき。ただし、終身雇用の慣行が緩まないという手法は主流にならないだろう。
男女雇用機会均等法を進めることが日本の競争力をあげるということとは間違つてなかつたが、同時にWLBを進めなければ少子化が加速する。WLBのためには生産性の向上が鍵。生産性をあげて短時間労働で、男女とも職場全体が早く帰れるように取り組む。どのような社内改革が必要かを考えれば、企業の生き残りが見える。時間は、お金と同じかそれ以上に貴重な資源であり、その使い方を真剣に考えるべき。

3

社会貢献で成長する Chaboioのくぐみ



Chabo!

「Chaboio」という仕組みを立ち上げ、印税を難民・災害地域の教育・自立支援をJCSANGGO (JEN) に寄付している。
生産性向上でWLBを進めて、余力で社会貢献をしよう。自分たちができることは何かを考え、自分たちが社会を作っているという自覚ができる。「Chaboio」の普及には、日本に市民社会を根づかせる「ユビミッシヨ」が不可欠。

4

キャリアアップとツキに効果あり！

仏教の「三毒」追放

妬まない、怒らない、愚痴らない

ストレスがたまりにくくなる。イヤなことを忘却し、問題解決型思考になる。

Giveの5乗

与えて与えまくる
自分が得意で負担にならないものを相手にあげよう。

努力不足の4段活用

怒りやグチは努力不足からくる。
「努力不足→責任転嫁→被害者→加害者」を常に頭に置いておく。どこが努力不足だったのか考え直す。

座右の銘

未来は過去の蓄積からしか決まらない。
起きていることはすべて正しい。

ここで聞いたことを何か一つでも実践しよう！自分にフィットしたことを続けることが、自分力アップにつながっていくはず！

