

逆襲
の
ビジネス
教室

*Counterattack
Business SKILLS*

池田貴将
Takamasa Ikeda

こんにちは、池田貴将です。

これからニューヨークでベストセラーになっている
ビジネスパーソン向けの50冊を、

「全50日間」の講義形式にして、お届けしていきたく思います。
ベストセラーをすべて「原書」で読み、

厳選した50冊をさらに圧縮し、

「これこそがこの本の核だ」「誰もが衝撃を受ける部分だ」

「これが売れている理由だ」と感じた部分だけを詰め込んでいます。

私の濃厚な読書体験を、ぜひみなさんにも共有させてください。

はじめに

この世は、
奪う側と奪われる側
に分かれている。

この本は、
自分が「奪われる側」にならないために、
大切な人たちを「奪う側」から守るために、
ビジネスの先をいく人たちの頭の中を、予習する本です。

世界一のビジネス一等地といえはニューヨークです。これからニューヨークのビジネスパーソンが愛読する『ニューヨーク・タイムズ紙』で取り上げられたベストセラーをすべて「原書」で読み、中でも特に私が衝撃を受けた50冊についてご紹介していきたいと思えます。

内容は多岐にわたります。

アマゾンの「苛烈すぎる目標設定」、スタバの「経験作りへの執着」、ネットフリの「異常な人材選抜」など巨大企業トップたちの偏った思想や、日本のビジネス常識からは考えにくいリーダーシップからビジネス哲学、マインドフルネス、ダイエット・運動、時間管理、コミュニケーション、キャリア、ライフスタイルなどのメソッドをぎゅっと圧縮し、「全50日間の講義」にしました。

もしかしたら全体を通して「容赦ない」「意識が高すぎる」「日本人には受け入れにくい」と感じるような内容が多いかもしれません。

しかし私たちはもう、「受け入れにくい」と言っている場合ではないのだと痛感しています。

私たちの暮らしはいまや、オンラインでもリアルでも、どんどん「便利に」「快適に」なっています。そのほとんどは海外で作られた「ビジネス」だと言えます。Amazon・Netflix・Instagram・Google・イケア・H&M・スターバックス……例を挙げればキリがありません。

それらのビジネスが、私たちの生活の大半を支配しています。その支配を私たちは甘んじて受け入れ続けています。それはそうでしょう。ここまで徹底的に「便利に」「快適に」されてしまったら、前の生活スタイルに戻りたいとはなかなか思えません。

その一方で、私もそうですが、日本人には「パフォーマンスを上げること」に仕事の価値を

見出す人が多いと言えます。つねに効率を考え、移動する時間までも惜しんで働き、大量の仕事をこなすことを考えている。便利になった分、より多くの仕事をこなそうとしている。そしてより多くの娯楽までこなそうとしている。それなのになぜ、私たちの仕事や生活は、いつまでも豊かにならないのでしょうか。次から次へと提供される「便利さ」「快適さ」に押し流されながら、なぜあくせく働かなくてはならないのでしょうか。

私はその解決のヒントを、ライバルの情報源、つまり「ニューヨークで売れているビジネス書」の中に見出そうとしたのです。

私が説明するまでもなく、日本という国は、国民に「最適解を出す」教育を施し、「最適解を出す」仕事に集中させることにより、大きな経済成長をとげてまいりました。

そして「他でうまくいった事例」を盲目的に採用することによって、自分たちもその恩恵にあずかることができました。

ところが、弊害もあつたわけです。おわかりでしょうか。周囲の批判を必要以上に怖がったり、他人の挑戦を妬むような人が増えてしまったのです。それだけではなく、そんな自分たちの習性を「自覚できない」人があふれてしまいました。多くの日本人が「挑戦」とか「革命」という言葉を好みます。しかしながら、そこにはつねに（常識の範囲内で）（失敗はしない程

度に」という暗黙の前提が見え隠れしているのです。

アメリカは違います。特に多様性の都市・ニューヨークという場所は、誰かの失敗や非常識さに対してあまりにも「鈍感」です。これは「性格や国民性の違い」といった理由では片付けられないでしょう。人種、文化、宗教が入り混じり、あらゆる価値観が回遊しているため、おそらく現実問題として、常識をコントロールすることなんてできないのです。

みんなの失敗を許さないと、違いを認めないと、次のチャンスを与えないと、政治や経済が立ち行かなくなる。だからベンチャー起業を支援する仕組みを整えます。新しい才能が芽を出しやすい環境を作ります。成功のパターンは多様だと教えます。だから規制をむやみに増やすこともありません。他人の足を引っ張る余裕なんてない。基本的に、自分のことしか考えられない。するとどうなるか？ これまでになかった発想や、やり方や、哲学が次々と誕生することになるのです。ニューヨークが「ビジネス都市の頂点」を維持できているのは、こうした自由を許す環境と無関係ではないでしょう。

そんな自由な環境で戦うための、発想・方法・哲学はどこから生まれてくるのか。ヒントは、ニューヨークで読まれているビジネス書たちにちりばめられていました。それらを一つひとつ拾い集める中で、私は確信したのです。

この世界にはいち早く「新しい考え方」を学んでいる人たちがいる。

その「新しい考え方」にのっとって、いち早く変更と改善をしている人たちがいる。

そして彼らの情熱的な動きに合わせて、世界のビジネスの仕組みやルールやパワーバランスはみるみる変えられている、ということなのです。

しかし日本にいとどうでしょう。起きている変化のほとんどは、搾取される側（実際にアメリカの本のなかには何度も「搾取」という単語が出てくる）の視点からしか見えていません。「便利だね」とか「これいいね！」などと手を叩いて喜んでいただけなんです。人間は一日に数万回決断をされると言われていますが、それらの決断も、じつは自分の意思で選んでるように見えて、「選ばされて」しまっているのかもしれない。仕事をいくらがんばっても、今までの常識の中にある限り、新しいサービスや商品によって、新しい常識を作り、世界を作り替えようとしている人たちには勝てないのです。

有利な人は現状を変えさせない。不利な人は現状を変えられない。しかしそのバランスを壊してくれるのが「知恵」。

これが私が得た答えです。知恵とは、今まで当たり前だと思っていたものが、大きな改善の余地を残しているものだったと気づかせてくれるものです。知恵をかき集めれば、戦略を立てることができず。戦略を飽きずに試すことで、いつか逆転の糸口を見つけられるかもしれません。

私は幕末の思想家、吉田松陰の生き方から影響を受けています。

松陰先生は幕末の動乱期に、のちに活躍する志士たちに理論を授けながら、みずから黒船に乗り込むなどの大胆な行動にも出た人物です。当時の日本において「自分たちの方が諸外国よりも優れている」と思い込んでいた人たちが多数を占める中、松陰先生は黒船が来航したときに、即座に発想を転換させ、アメリカから学ぼうとしました。

何より大事なのは、日本を誇り高い国にすることであり、他国を排斥することではないと考えたのです。それから日本は変わりました。学ぶことによって、進化し続け、日本はステージを上げてきました。模倣する対象さえあれば、オリジナルも驚く吸収力を発揮し、改善努力をできるのが日本人です。

現代であってもその性質は変わらないと、私は信じています。

この本が、仕事を愛するすべての日本人のお役に少しでも立てたら。

そう願ってやみません。

池田貴将

※本書は単なる書籍の紹介にとどまらず、著者独自の解釈を通じて、批評・解説を加えたものです。

*Counterattack
Business SKILLS*

目次
contents

the
1st
term

習慣を変える
improvement

DAY 1	The Art of Impossible 生物学的に「フロー」を作り出す方法	Steven Kotler 16
DAY 2	Stillness Is the Key 仕事のストレスから心を守る方法	Ryan Holiday 24
DAY 3	Effortless 努力感なく結果を出す方法	Greg McKeown 32
DAY 4	Atomic Habits 習慣をコントロールする方法	James Clear 42
DAY 5	Dopamine Nation 正体不明の「不満」を消す方法	Anna Lembke 52
DAY 6	The Power of Habit 人生を好転させる習慣改善法	Charles Duhigg 58
DAY 7	The Bullet Journal Method 行動を整理するノート術	Ryder Carroll 64
DAY 8	Four Thousand Weeks 時間のコストパフォーマンスを上げる方法	Oliver Burkeman 72
DAY 9	A World Without Email 生産性を「復活」させる方法	Cal Newport 79
DAY 10	Unwinding Anxiety 不安を合理的に消す方法	Judson Brewer 85

the
2nd
term

自分を動かす
Encouragement

DAY 11	Can't Hurt Me 限界突破の思考法	David Goggins 92
DAY 12	Courage Is Calling 「避けたいこと」との向き合い方	Ryan Holiday 99
DAY 13	Green Lights めげないメンタルの育て方	Matthew McConaughey 105
DAY 14	The Mamba Mentality 自分を上達させる方法	Kobe Bryant 112
DAY 15	How I Built This 会社を作る勇気を持ち方	Guy Raz 118
DAY 16	How to Lead 「行動的な人間」に変わる方法	David M. Rubenstein 126
DAY 17	The Perfect Day to Boss Up 一日の濃度を上げる思考法	Rick Ross 134
DAY 18	Hustle Harder, Hustle Smarter 動じない自分の作り方	Curtis Jackson 141
DAY 19	What It Takes めきめき頭角を現す方法	Stephen A. Schwarzman 147
DAY 20	Will 最後までやりとげる思考法	Will Smith 155

the
3rd
term

能力を高める
transformation

DAY 21	Doesn't Hurt to Ask 説得の技術	Trey Gowdy 162
DAY 22	The Wim Hof Method 心身の限界の超え方	Wim Hof 169
DAY 23	You're Invited コミュニティ作りの公式	Jon Levy 175
DAY 24	This Is Marketing マーケティングの最終結論	Seth Godin 183
DAY 25	Range 能力を最大化させる方法	David j. Epstein 189
DAY 26	Principles 決断レベルの上げ方	Ray Dalio 197
DAY 27	Talking to Strangers 「よく知らない他人」との接し方	Malcom Gladwell 204
DAY 28	Daring Greatly 「恥」を強みに変える方法	Brené Brown 211
DAY 29	You Are a Baddas at Making Money 欲しいお金の生み出し方	Jen Sincero 217
DAY 30	The Buddha and the Baddas 自分を超える方法	Vishen Lakhiani 224

the
4th
term

チームを動かす
leadership

DAY 31	From the Ground Up 顧客を何度も満足させるルール	Howard Shultz 232
DAY 32	Amazon Unbound 世界一恐れられる企業の作り方	Brad Stone 238
DAY 33	First Principles 250年変わらない不滅のリーダー哲学	Thomas Ricks 246
DAY 34	It Worked for Me 部下を一つにまとめる方法	Colin Powell 252
DAY 35	No Rules Rules Netflix and the Culture of Reinvention 職場のムードを激変させる方法	Reed Hastings & Erin Meyer 259
DAY 36	Radical Candor シリコンバレー式チームを動かす会話術	Kim Scott 266
DAY 37	The Daily Laws 人に影響力を与えるコツ	Robert Greene 273
DAY 38	Winning 勝ちに導くコーチの思考	Tim S. Grover 279
DAY 39	Dare to Lead リーダーシップの最終結論	Brené Brown 285
DAY 40	Extreme Ownership プロ意識の貫き方	Jocko Willink & Leif Babin 292

the
last
term

人生を見直す
self-help

DAY 41	Beyond Order 人生の質を高める方法	Jordan B. Peterson 298
DAY 42	Everything Is F☆ucked 生きている感覚を味わう思考法	Mark Manson 304
DAY 43	Feeding the Soul 「自由と平穩」を手に入れる方法	Tabitha Brown 311
DAY 44	Keep It Moving 老いても美しく生きる方法	Twyla Tharp 318
DAY 45	The Subtle Art of Not Giving a F*CK 本当に「自己啓発」する方法	Mark Manson 324
DAY 46	Know Yourself, Know Your Money お金の不安の消し方	Rachel Cruze 331
DAY 47	The Infinite Game 新しいリーダーの思考法	Simon Sinek 340
DAY 48	The Lazy Genius Way もっと楽に生きる方法	Kendra Adachi 346
DAY 49	The Meaning of Mariah Carey 自分の才能の守り方	Mariah Carey 354
DAY 50	Untamed 見えない檻から脱出する方法	Glennon Doyle 362

*Counterattack
Business SKILLS*

the

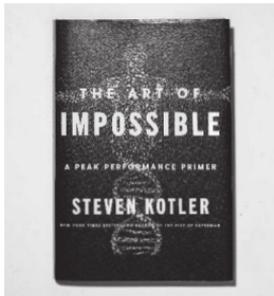
1st

term

習慣を変える

improvement

障害を取り除き、
課題に集中させろ。



The Art of Impossible

Steven Kotler

スティーブン・コトラー

から学ぶ

生物学的に「フロー」を作り出す方法

奇跡を起こすほどの
没頭状態を手に入れるには？

同じ人間だとは思えない。偉業を達成した人たちを見るたびに、「努力」や「情熱」といった言葉だけでは言い表せない、圧倒的に自分とは違う「なにか」を感じてしまうことがあります。

今回ご紹介する本は、いわば人間の限界を超え「不可能」を可能にしてきた人たちの共通点を書いたものです。著者はジャーナリストとして、登山家やサーファーなど危険を伴うスポーツ選手たちと同行し、間近で観察しながら研究を重ねました。著者自身も何度も骨折を経験したそうです。「不可能を可能に

する人」を研究する専門施設までも立ち上げ、ついに見つけた自分の限界を超えるカギは「フロー（没頭状態）」。時に人間に奇跡をもたらす「フロー」について、生物学的に作り出される要因を明らかにします。

フローを作り出すために

ポイント1…脳に一気に情報を詰め込む。

あなたは「フロー」という言葉にどんなイメージを持っているでしょうか。

それは「流れるように無我夢中な状態」であり、リラックスして、すべてのことがスムーズに運ぶようなイメージを持つ人も多いかもしれません。しかし、それはあくまでも結果。その結果を得るためには「適切な順番」を踏まなければならないのです。

「最高のパフォーマンスは、最大のフラストレーションからはじまる。格闘やジレンマを歓迎しよう。格闘は、負荷を与えるフェーズだ。この段階では、脳に情報を詰め込むこと・詰め込みすぎることが大事になる」^(※1)

この時点では前頭前皮質が極度に活発に動いていますが、フローの状態になると、この前頭前皮質は活動しなくなると言います。言い換えれば「前頭前皮質 (prefrontal cortex)」が沈静

化しないと、「フロー」だとは言えません。そして前頭前皮質の活動を止めるための最初のステップが、脳に大量の情報を詰め込むこと。極度に負荷をかけること。

なにかを「習得する」というのは、無意識に、自動的に、素早く、完璧に行える状態のことを指しますが、しかしそのためには、ゆっくりと注意を向けながら、なにをすべきなのか、どうすべきなのかを学習する必要があります。

ここで注意したいのは、それは誰にとっても「大変」だということ。「こんな大変な思いまでしてやるのか？」という批判の声が内側からどんどん出てくるのは当然なのです。これはフローに入るために必要な「struggle（もがく）」の状態なのです。

著者は言います。「格闘していると、内側で自己対話が始まる。新たな負荷がかかると、脳はあなたに質問をする。『hey、今お前がしていることは、思っていたより大変じゃねえか。もっと大変な思いをして疲れ果てるまでやるっていうのかい？ それともさっさとこんなことはやめて、違うことをやったらどうだい？』」(※1-2)

学習は楽しいものだと思ひ込んでみると、実際は「struggle」の中にいるのに、「これはやるべきことではない」と思ってしまうすよね。しかし私も強く主張したいのは、打ち勝つためには、単純ですがここで「fight back（こらえる）」という決断をするだけだということ。脳があなたへ投げかける「本当にやるの？」という質問に対して、「やってやる」と返答するとい

うこと。それだけで鬱憤は勇敢さへと変わるはずなのです。

「その通りだ、やってやるぜ。ここが私のいるべき場所だからな」

フローを作り出すために

ポイント2…情報を解放する。

「次のステージは、解放のフェーズだ。負荷をかけている『struggle』の段階では、前頭前皮質が極度に活発だった。なにかの問題を解決するために、激しく働いた。次の段階では、リラックスをして、手放すこと」^(※13)

脳にできるだけ負荷をかけた後は、その問題について意図的に「忘れる」「思考から追い払う」ことが必要だそうです。情報処理を、意識から無意識にバトンタッチするためです。脳には、情報を処理し、判断し、意思決定をする「エグゼクティブ機能」というものがあり、これは私たちが極度に集中をし、高度な知的作業をしているときに使われている機能なのですが、「不可能を可能にするカギは、この機能をストップさせること。そして「いままで蓄積してきたものから、つながりを見つけ出すことにある」^(※14)と言います。

それを可能にするのが「デフォルト・モード」という「特になにかに注意を向けていない状

態」です。「デフォルト・モード」があなたの過去の経験から意味のあるパターン・つながりを見つけ出してくれるのです。

では、具体的にどうすれば「デフォルト・モード」に切り替えられるのでしょうか。

「研究が示しているのは、程度の軽い身体的活動が最も良いということだ。長いドライブをしたり、プラモデルを組み立てたり、庭仕事をしたり、ギターを弾いたり、絵を描いたり、ハイキングをしたり、読書をしたり。アインシュタインは、ボートを漕ぐのが好きだった」^(※15)

この「解放」は人によって違うのだそうです。私の場合は「料理をすること」によってこのデフォルト・モードが動き出すらしく、野菜を触ったり、切ったり、油が飛ぶのに気をつけたら、焦げないように気をつけたりするなど、そういった仕事とかけ離れた動きをすると、とてもリラックスし、新しいひらめきをもたらしてくれます。

それ以外にも、今この時間は「退屈さをまぎらわしている」のか「リラックスしている」のかの違いを認識していると、長い目でみると大きなメリットがあると思っっています。私にとっではSNSやゲーム、マンガは退屈しのぎであり、身体を使うことがリラックスなのです。