

もしも社畜ゾンビが 『アウトプット 大全』を読んだら

精神科医

樺沢紫苑

漫画

齋藤邦雄



sanctuary books

もしも社畜ゾンビが 『アウトプット大全』 を読んだら

CONTENTS



【漫画】

- 1話 ゾンビになりました | 010
 - 2話 昨日はどんな日でしたか? | 033
 - 3話 フィードバックください | 053
 - 4話 これが俺の成功法則 | 073
 - 5話 アウトプットがゾンビを救う | 091
- 【解説】
- はじめに | 128

- 01 話す | 132
 - 02 アウトプットの第一歩は「昨日のことを話すこと」
書く | 134
 - 03 「書く」だけで脳が活性化する
基本法則 | 136
 - 04 インプットとアウトプットの黄金比は3:1
伝える | 138
 - 05 見た目や態度は、口ほどものを言う
叱る | 140
 - 06 「気付き」を誘発し、相手の「自己成長」を促す
相談する | 142
 - 07 気持ちを誰かに話すだけで、心は軽くなる
カードに書く | 144
 - 08 効率よく「脳内プレスト」ができる
雑談する | 146
 - 09 誰かとちょっと話すことは「癒やし」になる
ぼーっとする | 148
 - 10 「ぼんやり」が脳の働きを活性化
打ち明ける | 150
 - 11 自分の本心を明かすことが、絆につながる
(言葉で) 表現する | 152
- つらさや苦しきは、吐き出してデトックス

12 ひらめく 154
リラックスこそが創造を生み出す

13 教える 156
自己成長に最も効果のあるアウトプット

14 行動する 158
「自己満足」を「自己成長」に変える

15 目標を書く 160
具体的な「実現する目標」を立てる

16 率いる 162
「目標」ではなく「ビジョン」を掲げる

17 引用する 164
説得力を圧倒的に高める「引用」マジック

18 要約する 166
140字で鍛える「要約力」＝「思考力」

19 気付きをメモする 168
アイデアを逃したくなければ、勝負は30秒

20 集中する 170
人間の脳は「マルチタスク」ができない

21 つながる 172
まずは3人の「味方」をつくる

22 プレゼンする 174
緊張を味方につけると、パフォーマンスは上昇

23 質問する 176
想定される「質問と答え」を用意しておく

24 説明する 178
「堂々とした態度」に「裏付け」をプラス

25 決断する 180
「ワクワクするほう」を「5秒で」選ぶ

26 目標を実現する 182
目標は脳裏に焼き付け、世間に公言

27 謝る 184
「謝る」からこそ、前に進める

28 チャレンジする 186
「頑張ればなんとかなりそう」を繰り返す

29 感謝する 188
すべてがうまくいく魔法の言葉「ありがとう」

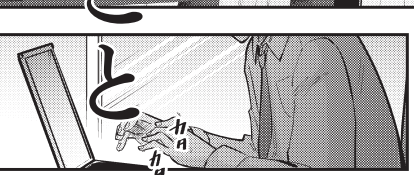
30 情報発信する 190
デメリットよりもメリットが圧倒的に多い

おわりに 192

作者プロフィール 197

人生で
最大の悲劇は、

生きながら
心が死んでいること



戻ってこい…

ア
ニッ

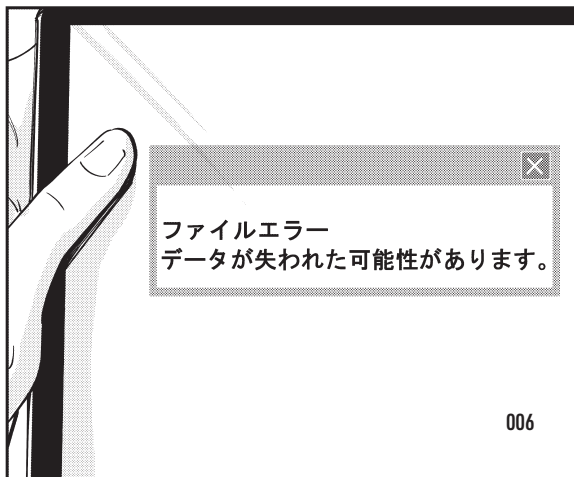


待って！

行かないで…



最近どうも
調子が悪い



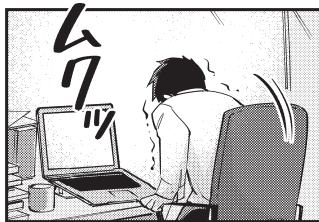
ファイルエラー
データが失われた可能性があります。



あああ…

身体が重く
頭がぼーっと
している

今日1日の
仕事がペア…



花金か…

キャハハ
ミ



漠然とそう思って
頑張ってきた…

成功したい！



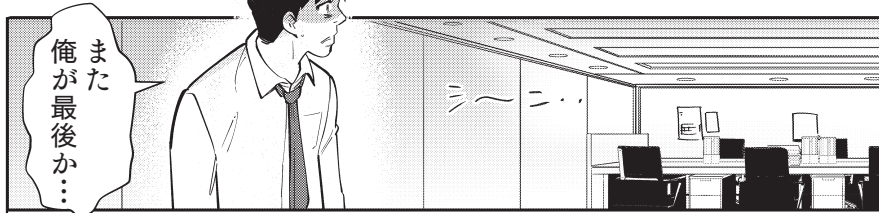
ふら…

俺も
エナジードリンクで
乾杯だ…

たぶん、俺は
成功しない



また
俺が最後か…



人に語れる
ものが
何もないから



入社して5年
いや、人生
ずっとだ…

大きな成功も
そして失敗すら…



しまった…
自動ロック
だ…





何かやり方間違えてる...





もしも社畜ゾンビが
『アウトプット大全』を
読んだら

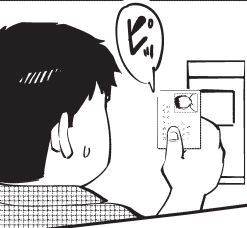


あ
あ
あ

あ
あ
あ



誰か…
教えてくれ…



おれ
人生の成功法則





な、なんだこれ
身体が重い…

風邪か？

いや、なんか
おかしい…



ROOM D

突

すみません、
遅れました…



なんか、俺…

ダメかも…

はあ
はあ



真壁さん！
社内新規事業の
俺のメンターだ

真壁一登(38)
経営企画部部长
兼社内新規事業部統括



何か言わないと！

頭にはあるのに
言葉にできない...

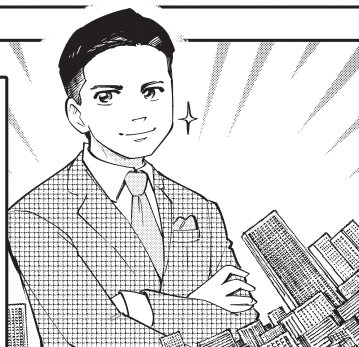
今練っていて...

書類審査、
プレゼンを
通過したら、
出資金を得られ
進められる制度だ

Step1: 書類審査
↓
Step2: プレゼン
↓
Step3: 社長決裁
↓
法人設立

社内新規事業とは
自分の仕事をやりながら、
社内でメンバーを集め

うまくいけば
子会社化し、
その会社の
社長になれる





外山健 (28)

今リサーチを...

法人営業をしながら
社内新規事業立上げに
挑戦している



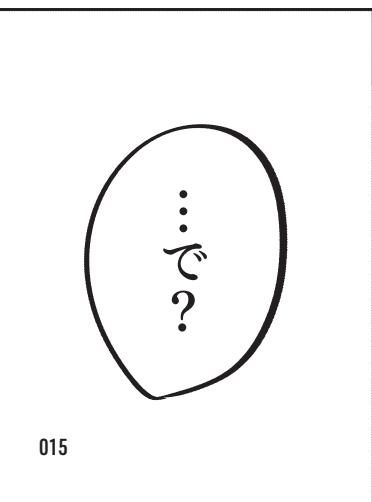
ないんだろ？

アイデア



ポニッ

頑張ります



...で？



風呂くらい
入れ

ガッ
ん



成功すれば
人生が変わる

いつまで
言ってるんだ…
そんなこと

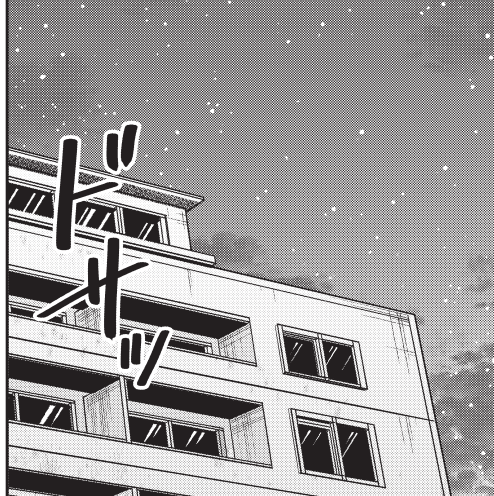
悔しかつたら
言ってみろ…

ど人生…

今日が
人生の
ど真ん中…

今を
生きてる
って
言
っ
て
み
ろ

ズ
ズ
ズ



翌日

全然
眠れなかった…

今日は大人しく
しよう…

すみません
じゃねーだろ！

会社は学校じゃ
ねーんだよ！

すみません…

すみませんとか
何回目？

辞めたら？
向いてないよ、
こ…

頑張ります…

才能ない奴は
何やったって
ダメなんだよ…

…だろ…

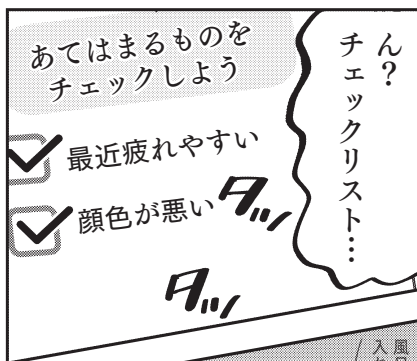
わからないだろ、
そんなこと！







なんだ
この顔色…

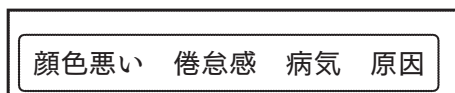
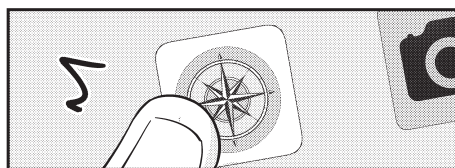


あてはまるものを
チェックしよう

- 最近疲れやすい
- 顔色が悪い **A**

A

ん？
チェックリスト…

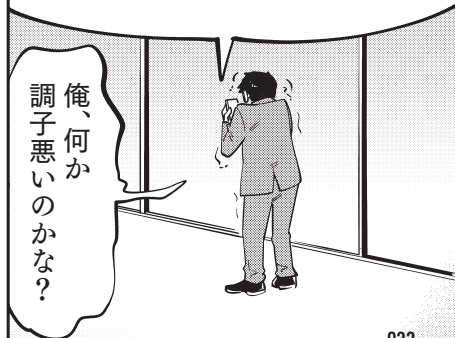


顔色悪い 倦怠感 病気 原因



異臭を指摘された

風呂くらい
入れ



俺、何か
調子悪いのかな？

思考力が衰えた気がする

食事が進まず味がしない

議論に熱中できない

本来は仕事熱心だが能率が上がらない

最近疲れやすい

顔色が悪い

異臭を指摘された

動きが遅くなった

まったく眠くない

自分の人生がつまらなく感じる

な、なんだよ
これ……

判定
タ
ニ

ぜ、全部
あてはまる……

どん!

社畜ゾンビの恐れあり!

※今日はもう帰ろう!



ぞん...

ゾンビ...

…つてなんすか

