

月刊 KatsuMagazine

カツマガジン

2012年 1月号 vol. 10



CONTENTS

巻頭言「あけましておめでとうございます」	1
① 夢を叶えよう	2
② 私が「幸せ」を実感するとき	6
編集後記	8
勝間塾レポート（冬期講習：12月17～18日実施）	9

あけましておめでとうございます

まだ震災の影響が強く残っていた昨年の5月25日、エンジン01の仲間である藤原和博さんのリードで、林真理子さんと三枝成彰さんと4人で、宮城県石巻市の雄勝中学校を訪問し、出張授業を行いました。

雄勝町は20メートル級の津波が町全体を襲いました。地区全体のうち、残ったのは堅牢だった小学校、中学校、病院と、山の上にあった神社だけ。そのほかの家も建物も、コンビニなども含めて、すべて跡形もなく消えてしまいました。

幸い、雄勝中学校の子どもたちは「地震が起きたら、山へ逃げろ」という教えを守って、全員無事でしたが、家を失い、学校を失い、これまでの思い出を全部失い、石巻の市内に避難し、制服も流された中で、ほかの学校を間借りしながら授業を行っていたのです。

中学生のために私ができることは、教育だけと考え、「誰でもできる、夢を叶える方法」という授業を行いました。どんな方法か、というと・・・それは2ページ以降をお読みください。

私たちは目標を決めると、さまざまな意思決定をそれに合わせて行い続けます。どんな夢も、叶うと信じて行動を続けなないといけません。新年の目標として、「〇〇は自分には無理」、そんなネガティブな自己予言をまずは禁じることを習慣づけてみませんか？ それだけでさまざまなことが必ず変わっていくはずです。



 勝間 和代

テーマ1 夢を叶えよう

2012年、あなたはどんな目標を立てましたか？ 10年後、5年後はどんな自分になっていたと考えたでしょうか。勝間が考える「夢を叶える、たった1つの方法」を、ぜひ、あなたも実践してみてください。

震災を奇貨とするために大人は子どもたちの育成に全力を尽くそう ～被災地支援を通じた気づき

May 28, 2011 <http://real-japan.org/2011/05/28/503/>

2011年5月25日、宮城県石巻市まで、エンジン01文化戦略会議の教育委員会の活動の一環として、三枝成彰さん、林真理子さん、藤原和博さんと一緒に出張授業に行ってきました。行き先は、雄勝中学校。雄勝町は石巻の中でも最も被害が甚大だった地区の1つで、文字通り、「町ごと全く何もなくなってしまった地区」です。東京から新幹線と車を使って、片道4時間半の距離です。

雄勝中では卒業式が体育館で行われた後、生徒が帰宅してから震災が起きました。幸い、子どもたちには「地震が起きたら山へ逃げろ」という教訓が受け継がれており、みな、山のほうに徒歩で逃げて生徒全員、無事でした。

佐藤淳一校長は、藤原和博さんの表現を借りると「1,000人に1人の校長先生」。生徒たちの無事を確認するため不眠不休で家族への連絡も後回しにして、三日三晩、避難所を回り続け、手作りの名簿を作成していったのです。それくらい、情熱的な先生です。

雄勝中は現在、廃校となった石巻北高校飯野川校舎を、ほかの定時制高校や避難してきた小学校と共同で間借りをして、4階で授業を続けています。生徒たちも、まだその大半が避難所で生活しています。仮設住宅も少しずつ建ちはじめましたが、まだ入居は抽選で、行き届いていない状況です。

全てが流され、子どもたちの制服が制服会社の支援で届いたのもつい最近、部活動のための伝統の太鼓も流され、先生方が手作りでタイヤの太鼓を作っているのを見ています。



朝一番の新幹線に乗って、お昼前に到着した私たちは、まず、子どもたちと一緒に炊き出しとして、焼き肉をしました。なぜ焼き肉なのか。それは、給食がなんといま、「パンと牛乳とヨーグルト」だけだからです。育ち盛りの子どもたちが、これでもつわけがありません。しかも、朝晩は不自由な避難所生活ですから、昼だけでも、なんとか好きなだけ、肉を食べてもらいたいという考えからです。



それでは、このような炊き出しやボランティアをすべての中学校に受け入れる準備があるのでしょうか。いえ、違います。佐藤校長のように、ボランティアの支援を受け入れているところは少数派です。多数派は、「公平性への呪縛」「規則への呪縛」から、受け入れを拒否しているところも多いのです。

たとえば、藤原和博さんがパティシエと協力して被災地に届けようとした「ロールケーキ700個」。甘いものが避難所生活では欲しいはず、という配慮でパティシエの方が、仕事が終わった後、夜なべをして作成したものです。これを、たまたま、届けようとした避難所の人数が800人だったところ、その避難所の担当の人から「うちでは人数に足りないものは受け入れられない」と拒否されたという有名なエピソードがあります。

半分に切るとか、希望者の優先順位をつけるとか、いくらでも方法があるはず。でも、そのことについて考える行為をある意味「サボる」ことで、見かけ上の秩序を保とうとしているのです。結果、避難所や学校にいるリーダーが、どれほど柔軟性があるかによって、避難生活もずいぶんとその質に差ができてしまいました。

もっとも、現地のボランティアの人たちもしたたかで、たとえば炊き出しの際、700人いる避難所に「500人分です」と言うと断られることがだんだんわかってきたので、「はい、大丈夫です。700人分あります」などと言ってしまって、届けるようにしてきたそうです。いずれにしても、なぜ非常時まで、不要な秩序を保とうとするのでしょうか。

雄勝中学校の話に戻りますと、佐藤校長がしみじみとこう言いました。
「この子たちは、あれだけの災害にあってきたのです。今はどんなにひいきをしても、全く足りないと思っています。だからこそ、どんどん、いい目を見させてあげたいのです」

実際、ボランティアの人は、中学生からこんなことを聞いたそうです。
「目が覚めた時に、だんだんとどちらが現実かわからなくなるんです。何もかもなくなってしまった、今の生活が夢ではないかと。そして、夢だったら、どんなにいいかと」。

焼き肉をお腹いっぱいほおばった中学生たち、すてきな笑顔でいっぱいでしたが、その笑顔の裏にはそんな気持ちがあったそうです。

私が行った授業は「誰でもできる、夢を叶える方法」です。あるたった1つのことをすることで、その夢が叶うということを30分強の時間で説明しました。たまたま、三枝成彰さんがまさしく、その方法を実際に行っていたので、三枝さんのその方法の実物も生徒たちに回覧、生徒たちにもその場で、実際にその方法を試してもらいました。



藤原和博さんは風船などを使いながら、「頭を柔らかくして発想をする方法」の授業、三枝成彰さんはガンダムの曲を使っの音楽授業、林真理子さんは読書の楽しみ方を講義しました。

授業の後、私たちは実際に被災にあった雄勝中に向かいました。すべてが、津波で根こそぎ倒され、校舎の外形のみが残っていました。津波は校舎の時計の位置、約20メートル強まで達したそうです。新幹線の速さ並みのコンクリートの塊が20メートルの高さで押し寄せてきた、というイメージです。



そのような中、1つの希望を校庭で発見しました。根こそぎ倒された木は震災から2ヶ月経ち、新芽が生え始めていたのです。

まさしく、雄勝中の生徒たちをはじめ、被災地の子どもたちはこの新芽です。子どもたちに、ありとあらゆる可能性を私たち大人が伝えて、伸びてもらう、育ってもらうことが、最も有効な被災地支援の1つではないかと考えます。だからこそ、「700個のロールケーキ」の事例ではありませんが、大人がせっかくの支援の手を制限することなく、子ども本位の支援体制を構築できたらと考えます。

なお、気になっている人が多いと思う、「夢を叶える、たった1つの方法」とは何か、それは、「紙に書いて、毎日目立つところで眺めること」です。子どもたちだけではなく、大人にも有効なので、ぜひ、お試しください。

Chabo!の視察でスリランカに行ってきます +ジム・ロジャーズに会えるセレンディピティ

August 22, 2009 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2009/08/chabo-3732.html>

2つ目は、Chabo!の視察でスリランカに行った時の話です。

Chabo!は、著者10人で行っているCharity Book Programで、印税の20%をNGOのJENを通じて、被災地、戦災地の自立支援を行っています。2008年5月の開始以来、これまで、約5,300万円（2009年8月現在）の寄付を行ってきました。主な寄付先が、スーダン、そしてスリランカです。

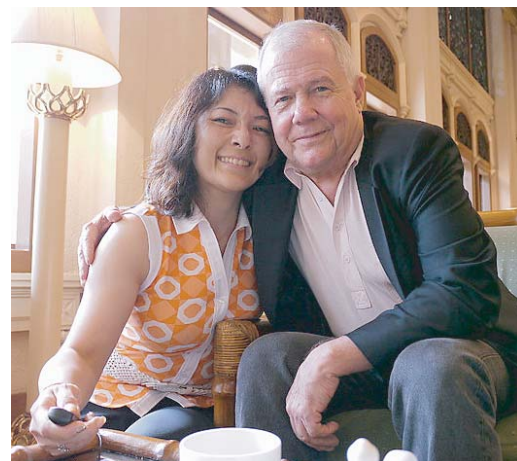
スーダンでは小学校の井戸とトイレを中心に補助してきましたが、スリランカは野菜の栽培技術や漁船などをサポートしています。2008年まで、やや政情が不安定だったため、なかなか訪問できませんでしたが、とうとう訪れることができました。とてもうれしいです。



そして、今回のスリランカ、うれしいセレンディピティつきでした。

スリランカ行きの前日に、NHK BSのディベート番組「復活か衰退か どうなるアメリカ経済」を収録していたのですが、なんと、アメリカ側のゲストは、私の憧れの人 ジム・ロジャーズ氏でした。そして、なんとなんと、ジムがスリランカにいます。さっそく、スリランカで会いたいとお願ひしたら、快諾いただきました。スリランカでジムに会ってきます。

私がなぜ、ジムに憧れているかというと、『冒険投資家ジム・ロジャーズ世界大発見』（日本経済新聞社）という本が大好きだからです。私も、世界一周をバイクや車で旅をしながら、さまざまなものを見聞したい。それが野望です。昨夜は興奮して、あまり眠れなかった分、成田エクスプレスの中でも、眠いです。でも、ジムに会えるのは、ワクワク、幸せです。



「一夜城ヨロイツカ・ファーム」オープニングパーティーに行ってきました

November 03, 2011 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/11/post-e0f5.html>

3つ目は、パティシエの鎧塚俊彦さんが、数年前からの夢を叶えて、小田原に「一夜城ヨロイツカ・ファーム」をオープンした、という話です。一夜城ヨロイツカ・ファームは、山に果樹園やお花畑が広がり、その横にレストラン、地産品を売るコーナー、そしてスイーツを売るコーナーがあるすてきなファームです。

オープンの数ヶ月前、ミッドタウンのお店にお伺いした時に、鎧塚さんがファームの図面や写真を私たちに見せながら、目をキラキラさせて、このファームの構想を熱く語って下さいましたので、オープンを楽しみにしていました。

場所は小田原駅から車で15分くらいの距離。山の上で、豊臣秀吉が日本統一を完成させた一夜城の史跡があるところのすぐ横です。なんといっても、風景が絶景の場所です。お花畑の向こうに、相模湾がきれいに見えます。

感動したのが、小田原の生産者のみなさんがたくさん、このファームに関わって、応援していることでした。小田原市長さんもいらして、新しいものを作る時に、みんなの力が結集しているのがすごく感動的で、印象的でした。

もちろん、夫人の川島なお美さんも、すてきな着物姿でみなさんを出迎えていました。

東京から列車でも、車でも、ほどよい距離です。ぜひ、すてきなお料理と、スイーツと、地産品をお目当てに、足を運ばれてはいかがですか？ 私さっそく、ミカンとキウイを買ってきました!!



関連情報

● 一夜城ヨロイツカ・ファーム

<http://www.grand-patisserie.info/ToshiYoroizuka/farm/introduction.html>

勝間のおすすめ本を紹介する
ブックレビュー

も大好評!!

無料体験実施中!!

CLICK HERE

サポートメール

「おはようございます、勝間和代です。」

1日の活力や、前に進むための気づきが、
たくさん詰まっている“サポートメール”。
前向きなあなたへ、毎朝6時にお届けします。



http://www.katsumaweb.com/modules/coach/index.php?content_id=1

テーマ2 私が「幸せ」を実感するとき

人は誰でも幸せに暮らしたいと思うもの。でも何を幸せと感じるかは人それぞれ。あなたはどんな時に幸せを実感しますか？ 勝間の幸福観を参考に、あなたも今まで気づかなかった“幸せ”を見つけてみてください。

勝間式、幸せを感じる10の瞬間～「ありがとう」が言いたくて

December 24, 2009 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2009/12/10-bcfd.html>

どういうときに幸せを感じるのか、「勝間式、幸せを感じる10の瞬間」を書き記します。

1. おいしい食べ物を食べたとき

昨日は、かにお寿司がほわーーーーってでした。



2. おいしいお茶を飲んだとき

ルイボスティーにレモンティー、ブルーベリーに、フレーバー紅茶。たくさんありますね。

3. お友だちと会話をしながら、お腹を抱えて笑ったとき

気のおけない仲間で集まって、日常のささいなことを報告しあって、そして笑って、次の約束をするときです。

4. 娘と一緒に手をつないで出かけるとき

歩きでも、車でも、電車でも。ほわーーーーと出かけて、歌を歌ったり、学校の様子を聞いたり、言葉遊びをしたり。

5. 楽しい機械を見つけたとき

CF-S8やPHS300、Mogo MouseにHHKB、REX-USB-DVI2など、たくさんありました。

6. 楽しいソフトを見つけたとき

Google ChromeにExtensionがついたのは幸せでした。Windows7も幸せです。

7. 気になっている問題が少しでも進んだとき

デフレ対策や、少子化、子どもの貧困問題など、ちょっとずつですが、問題が共有されて、進んでいます。

8. こちらがしたことで、周りの人が喜んでくれたとき

本が典型ですが、読んで励みになったとか、やり方をまねたらうまくいった、などと声をかけられると、ほわーーーーと幸せです。

9. 新しいことを知ったとき

え——、そういう仕組みだったのとか、ああ、そういうことだったのという謎解きができるときです。

10. すばらしい人と知り合えたとき

これまで知らなかったり、知っていても気づかなかったりした人とじっくりお話をして、魅力にほわ——っとなるときです。新しい話を何十年分も生きた経験で聞くことができます。

きっとこれらの瞬間は、人によって全然違うと思いますが、この10の幸せをもたらしてくれるみなさんに、大きな声で「ありがとう」とお伝えしたいです。本当にありがとうございます。



私たちの生活には、幸せが遍在している!!

January 12, 2011 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/01/post-ff5f.html>

先ほどから、すてきな光景を見ながら、お茶飲んだり、パソコン打ったりしています。ここは、地上から69階の展望台。カフェのテーブルがなんと、窓際であって、カフェでお茶を注文すれば、ゆったりと風景を見ながらのんびりできます。平日なので、待ち時間ゼロ。

事の発端は、本当は明日のこの時間にこのビルに来る予定だったのですが、たまたまスケジュールに間違えて入っていて、誰も気づかず、せっかく来てしまったので、ついでに展望台に上がってみたら、すばらしい風景でした。日光もポカポカして、温かいです。ナッツにロイヤルミルクティー、おいしい。

がんばって自宅の方角も撮影してみましたが、ちょっとガスっていて、きれいには見えませんでした。でも、東京から30分、電車で移動すると、こんな光景があるということも発見して、うれしいです。

昨日は、たまたま都心の待ち合わせ場所に20分ほど早く着いたので、本当はドラッグストアに行こうと思って自転車置き場に自転車を置いて歩いて行ったら、通りがかりのお店で、この指輪に一目ぼれ。買ってしまいました。



中古でしたので、なんと買える値段でした。というか、新品でしたら、決して手がでない価格帯でした。これまで、中古でアクセサリーを買ったことはなかったので、生まれて初めてのオトク体験。うれしかったです。

街でも、どこでも、幸せが実はあふれていて、どうやって見つけれられるのか、ちゃんと幸せを感じる能力を養わないと、と思う毎日です。

最近、毎日が愛おしいです

May 05, 2011 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/05/post-1fe8.html>

なんか、最近、ブログに書くのも変なのですが、妙にいい感じなんです。
毎日、一日一日過ぎるのが、愛おしい。

子どものご飯を作るのも、お弁当を作るのも、締め切り間際の記事を書くのも、毎日次に関心したいオートマ系の大型バイクを考えるのも、くたくたになるまでスカッシュをするのも、なんか、いい感じです。

2007年に独立して、2008年にマスメディアの仕事を開始し、2009～2010年にかけて、ありとあらゆることをやらせていただいて、そして、2011年は当初から、とにかく、自分ができると、やりたいことになるべくフォーカスしてきました。

そして、できないことだらけの、うまくいかないことだらけの自分も、周りも、ゆるゆる——と、いいじゃない、という感じにしたい。なんというか、できないことばかりを数えていたのを、できることを数えて加点法で満足する感じです。

そして朝早く起きて、子どもを送り出して、早めに活動を始めて、夜はそうすると起きていられないので、10時とか11時とかにきゅ——、と寝ちゃう。

ゴミも片付けは不十分だし、お弁当のおかずだって、ありあわせばかり。でも、なんか、いいんですよ。できない自分も含めて、ありのまま——に感じる。周りへ「こうあるべき」みたいなことを捨てる。そんな感じです。

そして、明日も、また1日、いい日になりそうです。できることをできる限り、やっていきたいと思います。

編集後記

昨年12月に、勝間の新刊『ズルい仕事術』が発売になりました。こちらは、先に発売した『まじめの罠』の実践編という位置づけで、まじめの罠から抜け出して、少ないインプットで、大きなアウトプットを出せるようになるための仕事術をまとめています。勝間いわく、「限られた時間と能力から最大限の付加価値を社会にもたらしたい、と考える人のため本」とのこと。2012年のスタートにこの本を読んで、インプットとアウトプットの差、つまり「付加価値」を要領よく最大化できる仕事術を身につけてみませんか。

発行元／株式会社 監査と分析
発行日／2012年1月6日



ズルい仕事術

1,470円

「限られた時間と能力を付加価値のあるアウトプットに効果的につなげる仕事術」を身につけ「ズルい人」になりましょう。



まじめの罠

777円

「まじめの罠」とは、何かに対してまじめに努力した結果、自分や社会を悪い方へ導いてしまうリスクのこと。この罠にはまっていますか？

楽天ブックス 勝間和代特集

<http://books.rakuten.co.jp/event/book/business/katsuma-kazuyo/>

私たち、 冬期講習に 参加しました。

勝間塾冬期講習

日時：2011年 12月 17日 ～ 18日

場所：湘南国際村

プログラム：選択理論
勝間塾総復習

特別講師：渡邊奈都子さん



「中年でも、脳細胞は発達します。ずっと勉強を続け、脳に刺激を与えていきましょう！」

勝間塾長のこんな第一声で始まった、1泊2日の冬期講習。講義は全部で9時間。懇親会では、講師の渡邊奈都子さんをたくさんの塾生が取り囲んで質問をする場面も見られました。

また、冬期講習と同時刻に都内某所に集まった塾生が遠隔地からグループワークに参加。リモート受講という勝間塾の特徴を最大限に活かしたオフ会も開催されました。

参加者の感想をご紹介します



■JUNCOさん

勝間塾のテーマは「なりたい自分になる」というけれど「なりたい自分」がそもそもよくわからないし、当然長期的な計画も無理矢理たててもびんとこないし、その結果計画通りにもいかないし、夢もかなわない…。
そんな状態でよろよろ塾に参加していましたが、自分はいったい何を求めているのか？ という、新しい思考の枠組みを得たことによって、ちょっと前に進めるのではという気がしています。

■シュンさん

今回の冬期講習ではじめて、今までの8回の講義がつながった感触がありました。塾長が多分最初から描いている塾のフレームを鳥の目でとらえられたかな～といった感じです。アウトプットしながらどんどんつなげていきます！

■くろくろさん

選択理論に出合えて感激です！ 充実した2日間でした。早速、自分の機嫌に責任持って行動してみます。周囲の反応や効果が楽しみ！ ワクワク。



■あゆさん

選択理論を学べたことで心が軽くなりました！ 相手の感情の影響を受けやすい事で失敗も多数ありましたが、自分に責任をもって、上機嫌にできるように努力します！

■りえさん

選択理論はより実践的で具体的だと感じました。相手を変える事は出来ないが、外的圧力をかけている事に自分が気づく、そしてしない。それを知るだけでも本当に人生が素敵になりますね。



2011年12月17～18日、勝間塾冬期講習が開催され、選択理論心理士の渡邊奈都子さんから「選択理論」を学びました。選択理論とは、精神科医のグラッサー博士の臨床経験から生まれた心理学です。渡邊さんのお話をダイジェストでお届けします。

勝間和代と “学び”を共有する学舎 勝間塾

選択理論の基本概念と、5つの基本的欲求

選択理論には、「基本的欲求」「上質世界」「全行動」「創造性」の基本概念があり、そのうち「基本的欲求」には、「愛・所属」「力・価値」「自由」「楽しみ」「生存」の5つがあります。基本的欲求は、誰もが生まれながら持っていますが、その強さは人により異なり、一生変わることはありません。ですから、私たちは、自分がどの欲求を強くもっているかを知り、その欲求を満たすような行動を選択すること、そして、他人が欲求を満たすために手助けをしてあげることが大事です。

コントロールできることと、コントロールできないこと

選択理論では、コントロールできることとコントロールできないことを理解し、コントロールできることに集中することをすすめています。具体的には、自分の行為と思考はコントロールできますが、感情や生理反応はコントロールできません。また、どんなに親しい相手でも、他人をコントロールすることは絶対にできません。それなのに無理矢理、他人をコントロールしようとすると（これを「外的コントロール」と呼びます）、人間関係の破壊につながることもあります。よりよい人間関係を構築するためには、外的コントロールにつながる「致命的な7つの習慣」を避け、「身につけたい7つの習慣」を選択して行動していくことが大切なのです。

他人に外的コントロールされている、と感じたら

善意に基づくアドバイスでも、場合によっては外的コントロールになることがあります。もしも、相手が自分に対して外的コントロールを使っていると感じたら、「それは外的コントロールだよ」と言って、やめさせるといった行為は外的コントロールの応酬になってしまうのでNG。このような場合は、ニコッと笑って、「ああ、そうかもしれないわね」などと言い、相手のアドバイスをさらっとかわすといいでしょう。この返事なら、相手を否定することもなく、それでいて相手のアドバイスをあなたが受け入れたことにもなりませんから。

【致命的な7つの習慣】

- 文句をいう
- 脅す
- 責める
- 罰する
- 批判する
- 褒美でつる
- ガミガミいう

【身につけたい7つの習慣】

- 耳を傾ける
- 励ます
- 尊敬する
- 受け入れる
- 違いを交渉する
- 信頼を育む
- 支援する

次の月例会は
1月20日!

勝間塾 第10回 月例会

テーマは **英語**

日時：2012年1月20日（金）19:00～20:40

場所：直接お知らせします

※リモート受講は、1/19まで受け付けています。



月例会は、インターネット中継でのリアルタイム受講や、ダウンロード資料（オーディオブックとテキスト）での受講も可能です。会員専用のコミュニティもご利用いただけます。

勝間塾へのお申し込みを希望される方は、こちらの詳細ページをご覧ください。

<http://www.katsumaweb.com/juku.htm>