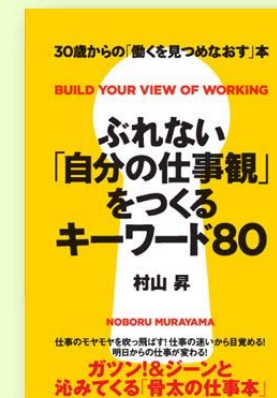


30歳からの「働くを見つめなおす」本  
『ぶれない「自分の仕事観」をつくるキーワード80』  
ブック案内<PDF版>

著・村山 昇



クロスメディア・パブリッシング  
価格:1400円+税

---

## ■第1章 すべての出発点は「いま・この自分」

---

### #01 お寺の鐘を割り箸でたたくな！

悔しかったら、丸太でドーンとたたいてみる！

### #02 「能動・主体の人」vs「受動・反応の人」

何はともあれ、自分がゼロをイチにすること！

### #03 最初の仕事はくじ引きである

くじ引きに右往左往するな。ほんとうの勝負はそれ以降！

### #04 一日即一生

現在(因)→未来(果)だから、未来は常に変えられる！

### #05 克己心

朝、決めた時間に起きるところから克己は始まっている

### #06 日本一の下足番

仕事の小ささ・つまらなさを理由にするのはみっともない

### #07 三つの「テンシヨク」

「展職」が基本。「転職」は手段。結果として「天職」

---

## ■第2章 キャリア・職業人生とは何だろう？

---

### #08 キャリアをつくる四要素 3層+1軸

自分の「3層」はどんなだろう？「1軸」は何だろう？

### #09 二十歳の顔・五十歳の顔

勢いに任せられるのは二十代まで。三十代以降は「意志」が要る

### #10 自立・自律・自導

船を造れ・コンパスを持って・目的地を描け！

### #11 P型転職・N型転職

転職は二種類の結果をもたらす—「業転」か「流転」か

### #12 キャリアの選択力

選択肢を追い回すだけではジリ貧になる。選択肢を招き寄せよ

### #13 転職ビジネス

転職斡旋がビジネスとして回っていることを知る

### #14 天職

あなたは何によって記憶されたいか？

### #15 「登山型キャリア」と「トレック型キャリア」

山(=働くこと)はデカくて、その楽しみ方にはいろいろある

---

## ■第3章 才能を伸ばす・自分をひらく

---

### #16 ヨコの成長・タテの成長

場数を踏み・見聞幅を広げよ・高みに挑め・修羅場をくぐれ

### #17 連続的な成長・非連続的な成長

地道の上に、ある日、跳躍は訪れる

### #18 マイ・プロジェクトX

自分がまるごと没入できるものをつかんだら、勝手に成長する

### #19 七放五落十二達

サイを投げよ！すると先が見えてくる。腹が固まってくる

### #20 守・破・離

成長の三段階・・・守って、破って、離れよ

Index  
&  
Preface

#21 枠の中の人・枠を仕切る人・枠をつくる人

既存の枠の中の「よい子」でとどまるな

#22 計画のグレシヤムの法則

「忙しい」だけで仕事をやった気になるな

#23 株を守りて兎を待つ

人はたまたまの成功体験を捨てられない

#24 カイゼン魂

残された最大の余地は、「改善・進化・発見」の余地である

#25 結果とプロセス

結果とプロセスは両輪。両輪あってこそ長距離を走れる

#26 「人材」と「人財」

代替されるから「材」。代替されないから「財」(たから)

#27 雇われ力

あなたが社長なら、あなた自身を雇いたいのか?

---

第4章 組織の中で働くこと

---

#28 会社の原理

「雇われる生き方」を選ぶ以上、会社の原理下に置かれる

#29 会社とヒト

社長がヒトに対して心熱があるかどうかは重要問題

#30 会社の目的・個人の目的

二つの円を重ねよ

#31 一社懸命・一職懸命

働く忠誠心の重心をどこに置くか

#32 上司

上司がもれなく付いてくるなんてアリガタイ!

#33 上司マネジメント

上司マネジメント=よきフォローシップの発揮=賢従力

#34 悪玉キャラ

テレビゲームの悪玉キャラにイライラする人はいない

#35 サラリーマンの鈍化病

安穩・安住は鈍化の素

---

第5章 個として強くなる

---

#36 孤の時間

寝る前の三〇分間はテレビを消そう!

#37 Only is not lonely.

孤独は、孤立を意味しない

#38 個人につく人脈・会社につく人脈

「信」を得よ、「志」を発せ

#39 自尊心

自己嫌悪とは「甘え」の一種である

#40 自分が持つ評価眼

世評や流行によらず「ほんもの」を目利きできるか

Index  
&  
Preface

#41 ビジビリティ

いい意味で「目立つ」こと

#42 自分の言葉力

誰もが言葉の偉人になれる

#43 プロフェッショナルの原義

プロフェッショナルとは倫理を誓うこと

---

第6章 仕事の喜び

---

#44 目標と目的

目的 = 目標 + 意味

#45 労役と朗働

労役ではなく、「朗働」をしよう

#46 内からの動機・外からの動機

私たちは餌付けされる存在ではないはず!

#47 「好き」を仕事にする

「好き × ため」を仕事にするのがよい

#48 鬼十則

「大キナ仕事」「難シイ仕事」の中に喜びはある

#49 ワークライフブレンド

バランスは守りの形・ブレンドは攻めの形

#50 「よい仕事」が与える四つの楽しみ

溢れる楽しみ・貯まるごほうび

#51 醸造する仕事

何十年越しというライフワークテーマを持てるか?

#52 余命一年の意識

「来年、自分はもうこの世にいない」と思ってみる

---

第7章 働く目的をつかむ

---

#53 チャンス感度

執念がチャンス感度を鋭くする

#54 セレンディピティ

偶然をとらえて幸福に変える力は鍛えられる

#55 人生「行き当たりばっ旅」理論

計画や分析より、状況をつくるたくましさを持つ

#56 ベクトルとイメージ

「方向性」と「像」を持つことからすべてが始まる

#57 カクテルパーティー効果

意識のアンテナが立つと、いろいろなものが寄ってくる

#58 「自分探し」より「自分試し」

「探す」のではない、「試す」を繰り返すこと!

#59 ルビコン川を渡る

夢・志とは、「不退転の明るい覚悟」である

#60 夢の実現確率を上げる法

夢・志の向け先を外に大きく開いていく

Index  
&  
Preface

**#61 自己実現**

実は「ワタシ、自己実現してまーす」とは安易に言えない

**#62 構え・撃て・狙え**

狙う的は行動の後に見えてくる

---

**第8章 自分を守る**

---

**#63 ストレスとの共生**

青竹のようにしなろう

**#64 アサーション(柔らかく自分を通していくこと)**

自分の「べき・はず」論をうまく緩めよう

**#65 脱・数値管理**

数値を捨てよ。時計をはずせ

**#66 会社を「去る」という選択肢**

「去る」は「逃げる」ではない

**#67 「おはよう」と「ありがとう」の力**

その「一声」が、福運を八方から招き寄せる

**#68 楽観主義と能天気**

楽観には意志がある。能天気は無責任

**#69 競争ではなく共創**

競争は疲れる。共創は楽しい

---

**第9章 働くことが「幸福」につながるために**

---

**#70 「成功」という名の強迫観念**

「あなたの色の出具合いいわねえ!」が本当のほめ言葉

**#71 それは何のための成功?**

自己満足・自己顕示のための成功欲求は危うい

**#72 意味に生きる**

「意味」から無限のエネルギーを得ることができる

**#73 「生きる」とは坂を上ること**

坂で鍛えた人はカッコイイ!

**#74 楽(ラク)と楽しい**

無駄・苦労は楽しい。というか、楽しめる自分がそこにいる

**#75 山の高さ・谷の深さ**

深い谷を刻んだ人は、気高い

**#76 リベンジ根性**

素晴らしく生きてみせる! それが最大のリベンジだ

**#77 請求書の祈り・領収書の祈り**

「せがむ・ねだる」は祈りではない。「覚悟・感謝」が祈りである

**#78 give and forgot**

与え、放ち、施し、でもコロッと忘れてる。それでいいのだ

**#79 「知足者富」**

穴開きゴム風船では心休まるときがない

**#80 幸福の定義**

幸福とは、何か理想に向かう行動そのものをいう

## Index & Preface

はじめに

私は日ごろ、企業の研修現場で若いビジネスパーソンたちと数多く接しています。私の生業としている研修プログラムが「一個のプロフェッショナルであるとは何か?」「よりよき仕事とは何か?」を主テーマとしているだけに、若きビジネスパーソンの働くことに対する迷いや悩みがよくわかります。

二〇代は知識をどう身に付けるか、技能をどう磨くか、みずからの強み・専門性をどう見つけるかなど、問題の輪郭は、比較的是っきりしています。

ところが三〇代になると、仕事やキャリアの判断上で何が正しいのか正しくないのか、自分は職業人としてどこに進んでいこうとしているのか、そもそも働く目的は何なのか、といった正解値のない問いに惑いはじめます。

しかし、日々降ってくる仕事目標はきつくなり、職責も上がり、後輩や部下もできてくる。プライベートでも家庭を持つようになる。輪郭のはっきりしない大きく鈍い悩みに対し、腹や胸がいつこうに落ち着かない状態にありながら、外堀だけはだんだん固められていく――それが三〇代の問題です。

二〇代と三〇代とでは、仕事・キャリアに向かう意識をがらり変えなければなりません。自分に問わねばならない問題の質が根本的に変わるからです。

**何十年と続く職業人生を航海に例えるなら、次の三つが求められます。**

- 自分という船を強く性能よく造ること
- ぶれないコンパス（羅針盤）を持つこと
- 地図を持ち、そこに目的地を描くこと

一番目は、つまり知識・技能・経済力をどう身につけていくかという「自立」の問題です。二番目は、働く上での主義・信条・哲学・価値といったものをどう築き、どう自分を方向づけしていくかという「自律」の問題になります。そして三番目は、自分の仕事に意味を与え、どんな目的に向かって自分自身を導いていくかという「自導」の問題です。

二〇代での最優先課題は船をきちんと造ること、すなわち「自立」ですから分かりやすいし取り組みもしやすい。根気があれば何とかなります。

しかし、三〇代以降に求められる「自律」や「自導」の問題は、決して一筋縄ではいかない作業です。

みずからの価値観をまっとうに醸成し、ぶれないコンパスを持つこと。中長期の視野に立って創造的意志を起し、自分が目指す方向性や像を地図として描くこと。それと同時に、そこからの逆算で不足する知識や技能を新たに習得して、船を補強すること――これらは、もはや「自分の仕事観」なしには解決のできない問題です。

**「ぶれない自分の仕事観をつくる」。**これがこの本のメインテーマです。

ここには、「観」をつくるためのキーワードが八〇個用意されています。ただし、キーワードはあなたの仕事に対する直接的な「答え」ではありません。

「観」というものは、最終的には自分でつくるものです。他人の受け売りや借り物ですませることはできません。ですから、この本には答えや即席のハウツーは書いてありません。この八〇のキーワードをきっかけとし、自分の目の前の状況に照らし合わせながら自分なりの解釈を腹で行なうことが大事です。

世の中には、知識本やハウツー本・成功本が数多くあります。私はそれらの本を否定はしません。むしろ、いろいろ一理があって有益だと思います。

しかし、自分に仕事観をつくらない状態では、これらの本に翻弄されるだけです。常にそういう類のものを読んでいないと落ち着かない、あるいは、玉石混交の中からいいものを判別できないということになります。

**仕事観をつくることで初めて、知識・技能・ハウツー情報に「頼る・振り回される」から、「活かす・取捨選択できる」へと変わることができるのです。**

また、もっと重要なことは、いい仕事観をつくれれば、いい仕事観をもった人たちに引き寄せられ、いい仕事チャンスに恵まれるようになることです。そうした中でコンパスがつくれ、地図に目的地が描けるようになってくるわけです。二〇代終わりから三〇代にかけてこの回路に入ることこそ、あなたが得るべき最重要のものです。

では、あなたの未来へと続く八〇のキーワードがここから始まります。



# 74

## 「楽（ラク）」と「楽しい」

「楽（ラク）」と「楽しい」は、同じような響きですが、実は全く異なる意味を持っています。楽（ラク）は、身体的な負担が少ない、精神的なストレスが少ない、といった状態を指します。一方、楽しいは、心から喜びを感じる、ワクワクする、といった状態を指します。楽（ラク）は、手段であり、楽しいは、目的です。楽（ラク）を追求するだけでは、結局のところ、空虚な人生を送ることになります。楽しい人生を送るためには、楽（ラク）を追求するだけでなく、心から喜びを感じるような仕事や生き方を追求する必要があります。

# 9

## 二十歳の顔・五十歳の顔

「二十歳の顔は自分の誇り、五十歳の顔はあなたの功績。」  
——「ロンサム・バード」(小説)

ほんとうに人の顔は、十年、二十年と経つうちに、その人の歴史や内面を表すものになります。二十歳の顔は、若さや理想、夢を語る顔です。五十歳の顔は、経験や知恵、責任を語る顔です。二十歳の顔は、自分の誇り、五十歳の顔は、あなたの功績。顔は、人生の縮図です。自分の顔に、どのような歴史や内面を刻み込んでいくのか、それは、自分自身の責任です。二十歳の顔は、若さや理想、夢を語る顔です。五十歳の顔は、経験や知恵、責任を語る顔です。二十歳の顔は、自分の誇り、五十歳の顔は、あなたの功績。顔は、人生の縮図です。自分の顔に、どのような歴史や内面を刻み込んでいくのか、それは、自分自身の責任です。

# 11

## 「P」・「N」・「Z」

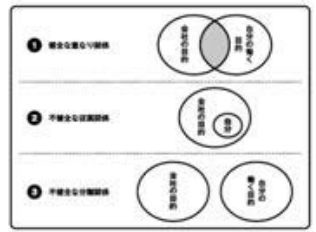
「P」は「Personality（個性）」、「N」は「Network（ネットワーク）」、「Z」は「Zone（ゾーン）」を指します。個性は、自分らしさを表現するための鍵です。ネットワークは、自分を取り巻く人々のつながりです。ゾーンは、自分自身が活動している領域です。個性、ネットワーク、ゾーンは、人生の三大要素です。個性を磨き、ネットワークを築き、ゾーンを明確にする。これこそが、成功への道です。



# 30

## 会社の目的・個人の目的

会社の目的と個人の目的は、必ずしも一致するものではありません。しかし、両者が一致することで、個人の成長と会社の発展が同時に進むことができます。個人の目的を達成するために、会社の目的を達成しようとする。これが、成功の鍵です。



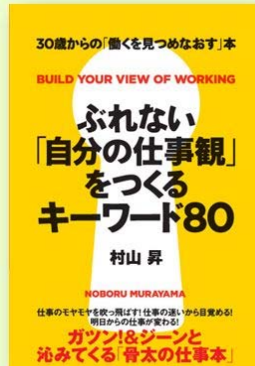
「P」は「Personality（個性）」、「N」は「Network（ネットワーク）」、「Z」は「Zone（ゾーン）」を指します。個性は、自分らしさを表現するための鍵です。ネットワークは、自分を取り巻く人々のつながりです。ゾーンは、自分自身が活動している領域です。個性、ネットワーク、ゾーンは、人生の三大要素です。個性を磨き、ネットワークを築き、ゾーンを明確にする。これこそが、成功への道です。

# !

## 「P」・「N」・「Z」

「P」は「Personality（個性）」、「N」は「Network（ネットワーク）」、「Z」は「Zone（ゾーン）」を指します。個性は、自分らしさを表現するための鍵です。ネットワークは、自分を取り巻く人々のつながりです。ゾーンは、自分自身が活動している領域です。個性、ネットワーク、ゾーンは、人生の三大要素です。個性を磨き、ネットワークを築き、ゾーンを明確にする。これこそが、成功への道です。

Profile  
&  
Contact



### 【すべてのビジネスパーソンへ】

私は昨今のビジネスパーソンたちのイメージが、宇宙人のイメージに重なります。——それは、頭と手が異様にデカくて、首以下の身体がヒョロヒョロに描かれている、あのお決まりの宇宙人のイラストのようなイメージです。

つまり、頭（＝知識）と手（＝技能）は発達しているが、しっかりとした腹を持ち（＝観をつくり）、ハートに熱を帯び（＝おおいなる目的を抱き、その目的に向かって）強い二本脚で闊歩するという健やかにバランスのとれた格好ではないのです。そんな知識でっかち・技能でっかちばかりが増えて、みなを見る先は「効率的な生き方」と「勝ち組入り」。一部はその回路に乗れても、その他大勢は消耗するばかり——（中略）

・・・読者のみなさまにおかれましては、この本で「ぶれない自分の仕事観」をつくるきっかけを得、強く明るく健やかに三〇代、四〇代、五〇代を闊歩していかれんことを期待します。そして最終的に「ああ、自分の職業人生はこれでよかったんだな」と泰然自若として振り返られるときがくることを願っています。（本書「あとがき」より）

### 【企業・団体の人財育成担当者様へ】

キャリア・ポートレート コンサルティングは、業務をそつなくこなすためのスキル研修ではなく、一個の自律したプロフェッショナルになるための意識基盤醸成研修を行っています。一人一人の働き手が、「働くとは何か?」「よりよき仕事を成すとは何か?」「組織の中で自律的に振舞うとはどういうことか?」「個として強いプロフェッショナルであるとは何か?」などを腹で考える教育プログラムをさまざまに提供しています。詳細は下記ウェブサイトにてご覧ください。

本書およびこのPDF版資料に関するお問い合わせは、 [info@careerportrait.jp](mailto:info@careerportrait.jp) まで、メールでどうぞ。

#### 著者プロフィール

#### 村山 昇(むらやま・のぼる)

1986年慶應義塾大学・経済学部卒業。プラス、日経BP社、ベネッセコーポレーション、NTTデータを経て、03年独立

現在、キャリア・ポートレートコンサルティング代表

94-95年イリノイ工科大学大学院「Institute of Design」(米・シカゴ) 研究員。07年一橋大学大学院・商学研究科にて経営学修士(MBA)取得

企業の従業員、公務員を対象に「プロフェッショナルシップ」(一個のプロであるための基盤意識)研修やキャリア教育プログラムを開発・実施する。

ホームページは、<http://www.careerportrait.jp>

著書に、『いい仕事ができる人の考え方』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『“働く”をじっくりみつめなおすための18講義』『上司をマネジメント』(以上、クロスメディア・パブリッシング)、『ピカソのキャリア・ゆでガエルのキャリア』(すばる舎)。

共著に『ギフトからヒットが生まれる』(日本経済新聞社)、『メイド・イン・ジャパンの時代』(日経BP社)がある