

PART 1

一流が語る 「人生の節目で やったこと」

013 011 008

INTERVIEW
西川八一行さん 西川産業社長

「命の危機」が転機になった若き社長が語る
後悔しないための30・40代の過ごし方

INTERVIEW

新将命さん 国際ビジネスブレイン社長

伝説の外資トップが実践した

40代からの人生後半戦を

輝かせるためにすべきこと

INTERVIEW

木村清さん 喜代村社長

先入観を捨て、伝える力を磨く

40代からの仕事と生き方は

人の役に立つ視点で変えられる

PART 2

「7賢人」が指南！後悔しないために 「やっておくべきこと」 「やってもムダなこと」

024 023 022 021 020 019 018 016

「7賢人」が指南！後悔しないために

「やっておくべきこと」

「やってもムダなこと」

賢人1 岩田松雄さん

元スターバックスコーピージャパン社長

賢人2 佐々木常夫さん

元東レ経営研究所社長

賢人3 赤羽雄二さん

元マッキンゼーの経営コンサルタント

賢人4 田久保善彦さん

グローバル経営大学院経営研究科研究科長

賢人5 山崎将志さん

「残念な人の思考法」の著者 アジールパートナーズ代表

賢人6 大塚寿さん

「後悔しない50のリスト」シリーズの著者

賢人7 森本千賀子さん

オールラウンダーエージェント morich代表取締役

PART 3

成長し続けられる人の 「思考とルール」

033 030 026

ハーバードビジネススクールのエリートたちが
大切にしている10のこと

INTERVIEW

小山進さん パティシエエスコヤマ社長

世界No.1 ショコレティエが告白！

「心配性」こそが最強のスキル

INTERVIEW

三谷宏幸さん プランテックコンサルティング会長

グローバル企業で通用するスキルを身につける

失敗体験が重視される

「感性」を育て 自分に合った

「個性」を作る

PART 4

目指すべきゴールが必ず見つかる 「目標設定」4つのメソッド

038

自分と向き合う

1日5分×50日で自分を変える

「4行日記」のススメ

来年の目標設定

「数値化」「グラフ化」で、時間の使い方をチェック

エクセルで簡単にできる！ 見える化の技術

045

人生の目標・計画を立てる①

未来を書き出して必要な目標を導く

ワクワク人生計画表

048

人生の目標・計画を立てる②

「3つの視点」で半生を振り返り

本当にやりたいことを見つける

エンディングノート式 目標設定の技術

PART 5

キャリアの可能性を広げる 「必須ビジネススキル」

052

時間管理のスキル

ありがちな「5つの原因」を撲滅！

時間に追われないための

タイムマネジメント

055

コミュニケーションスキル

頼み上手がやっている

人を動かす 伝える技術

058

仕事の仕分けスキル

ワンランク上の仕事の整理法

書いて見える化すれば明確に！

マトリックス仕分け術

060

メンタル強化のスキル

ノルマのプレッシャー、部下の不始末、先行きの不安

困難に負けない！「折れない心」の作り方

PART 6

人生の推進力を支える 「体と心の強化法」

064

五輪メダリストも実践！

「心理的スキル」トレーニングでできる

やる気が自然に湧く目標設定シート

仕事、睡眠、食事、運動、休日の過ごし方…

「脳の疲れ」をためない

OK習慣・NG習慣

心が折れない！病まない！

ストレスに強くなる3つの習慣

たった2週間で効果が出る！

「マインドフルネス瞑想」のススメ

「疲れにくい体」と「動じない心」を作る

長友流 実践ヨガ・トレーニング

PART 7

新たな扉を開くための 「運を引き寄せる習慣」

089 086 085 084 080

ベストセラー『エダヤ人大富豪の教え』の著者が語る――

「幸せな人生を望むなら
強運を目指してはいけない」

本田 健の「非常識」運哲学

米スタンフォード大学教授が提唱する

キャリアプランの立て方

オン&オフで実践！

「ツキ」を呼び寄せる24時間「脳習慣」

松下幸之助と「運」

相反する考えで「運」をつかむ

INTERVIEW

林野 宏さんクレディセゾン社長

ビジネスパーソンが語る「ツキ」の手に入れ方

「常に」成果を求められる経営者は

不確定な「ツキ」をどうモノにしているのか？

PART 8

人生の“思考停止”から卒業！ 心のモヤモヤが晴れる「マインドリセット術」

119 116 114 112 110 108 106 104 102 100 098 096 094

同期の出世

給料が頭打ち

残業代が減った…

上司への不満

女性上司

年下の上司

年上の部下

管理職受難

女性「差別」

役職定年

外国人は「宇宙人」？

転職の適齢期

INTERVIEW

柳川 範之さん

東京大学大学院経済学研究科・経済学部教授

「経済学」で解消できる
ビジネス人生の心のモヤモヤは

【本書の構成】

本書は『日経ビジネス アソシエ』に過去に掲載された「マインドリセット」(2017年7月号)「ビジネスパーソンのための折れない心の作り方」(2017年4月号)「運が強くなる『勝者の法則』」(2017年3月号)「最強の仕事術」(2017年2月号)「今年中に必ずやっておくべきこと」(2016年12月号)「40代を後悔しないためにやっておくべきこと」(2016年7月号)の内容を抜粋・編集したものです。年数の表記や人物のプロフィールなどは、原則として初出時のものとなります。あらかじめご了承ください。