

はじめに これからの時代、「ポジティブ」な人が成功する！ 2

50代になって歌手デビュー。本気で「紅白歌合戦」を狙う理由 4

ポジティブさとは、リスクを恐れず、人生を面白がる気持ちのこと 6

## CHAPTER 01 「ネガティブ習慣」を「ポジティブ習慣」に変える3つの法則

法則① 「我慢」をやめて、力を発揮する 20

— 日本人がポジティブになれない理由は？ 20

— 星飛雄馬は、「我慢強さ」の象徴である 21

法則② 「安定」を捨てて、やりたいことを口に出す 24

— 「幸せになりたい」という自分の気持ちに正直になる 24

— 幸せになる権利を放棄してはいけない 25

— 文化に親しみ、貧乏だって大らかに暮らす 26

— 江戸時代の人々は「本当の幸せとは何か」を教えてくれる 28

法則③ 「心配性」を抜け出し、チャンスをつかむ 30

— 1回目で100点を取ろうと思わなくていい 30

— 成果が出るか、出ないかの分かれ道は、「徹底」にある 33

人生が変わるポジティブ習慣 34

## CHAPTER 02 人生の質を高める「ポジティブ習慣」が身に付く7つの方法

方法① 心配事は、書き出すだけで消えてなくなる 36

— 「かもしれない」で、行動してみる 36

— 「悪いこと」は過大評価し、「良いこと」は過小評価する人間心理 37

方法② 「やりたくないこと」の中にも、「面白さ」を見出す 41

— やらなければならぬことを楽しむ方法とは？ 41

— やらなければいけないことの「面白さ」が何かを考えてみる 42

方法③ 「ワクワクドキドキする方向」に従って生きてみる 46

— 子どものころの「ワクワク感」の中に、人生の目標がある 46

— 自分のやりたいことを見つけるには？ 50

— 「やれること」の選択肢はいくらでもある 53

— 「死」より怖いのは、何もしないで生き続けること 54

方法④ 周囲が呆れるくらいに外れたり、真逆のことをしてみる 57

— 行き詰まったら、今までのやり方を捨ててみる 57

— 周囲が呆れるくらいに思い切ったことをしてもいい 59

方法⑤ 自分の味方を増やして、「面白い」という感情を伝染させる 62

— ひとりの感情が、まわりの感情を動かすことがある 62

— ビジネスパートナーも「面白い」で選ぶ 65

方法⑥ ゼネラリストを目指して、何にでも挑戦し続ける 68

— ゼネラリストを突きつめると、スペシャリストにも近づける 68

— 専門バカは、やがてバカ専門になる 70

方法⑦ つまらない毎日を抜け出す 73

— 人生がつまらないのは、「面白がる努力」が足りないから 73

— 人生が変わるポジティブ習慣 82

## CHAPTER 03 「自分軸」を手に入れる6つの考え方

考え方① メディアの情報に踊らされず、自分の頭で考える 84

— 「自分の価値観」に従って自分の生き方を考える 84

— 自分の頭で考えるために必要な2つの力 86

— 「なぜ？なぜ？なぜ？」と答えが出るまで考え抜く 89

考え方② 「成功するか、失敗するか」ではなく、

「楽しめるか、楽しめないか」と考える 92

― 世の中を救えるのは、「自分の価値判断」で生きている人 92

― ある映画のワンシーンが、私の人生を変えた 94

考え方③ 直感を磨き、やる気を充電するために旅に出る 96

― 違う環境に飛び込まない限り、気づけないことがある 96

考え方④ 自分の付加価値を高める「お金」の使い方をする 102

― 3つのことにお金を使うと、あとでお金が貯まりはじめる 102

― 今の投資が、将来、大きなリターンになって返ってくる 107

考え方⑤ 「にっちもさっちもない」ときは、

「突破口な方法」を使って切り抜ける 108

― ピンチこそ、「突破口な方法」を使う最大のチャンス 108

― 百ます計算ほど、突破口な方法はない 110

― 岸本先生の百ます計算を進化させた「陰山流百ます計算」 112

― 「それまでやったことのないやり方」の中にこそ、お宝がある 115

考え方⑥ 師匠をつくって、常識の枠組みを突破する 117

― 道筋を示してくれる師匠を持つと、変化を起こしやすい 117

人生が変わるポジティブ習慣 122

## CHAPTER 04

### 「ポジティブ習慣」が続く3つの正しい努力法

正しい 「できること」を目標としない、目指すのは「楽しむこと」 124

努力法① 二宮金次郎が歩きながら本を読んだ本当の理由は？ 124

― 大切なのは、「できる」ことよりも「楽しむ」こと 125

― 反復することで仕事も楽しくなる 127

## CHAPTER 05

### 人生が自動的に変わる6つの「時間術」

正しい  
努力法② 環境や持ち物を変えることで、要領よく成果を出す 130

- ― 机の形と向きを変えるだけで、集中力が上がる 133
- ― 自分にとって、心地よい空間をつくる 134
- ― 環境や生活習慣で結果が変わる 134

正しい  
努力法③ 「あきらめる」という選択肢で落ち込まない・苦しまない 136

- ― ほどよくあきらめながら、あきらめない 136
- ― 一度あきらめ、「もう一度やろう」と思ったとき、覚悟が変わる 137
- ― 突っ張るな、しょせんあんたは、3級品 138
- ― 人生が変わる。ポジティブ習慣 140

時間術① 時間に行動をひも付けする 142

- ― 時間をうまく活用し、日々の成果を上げる 142

時間術② 「仕事の時間」よりも、「家族の時間」を意識して  
時間をマネジメントする 152

- ― 幸せになりたいなら、3つの時間のバランスを保つ 152
- ― 家族会議と家族旅行が、円満な家族の秘訣 154

時間術③ 成果を出したいときこそ、早く帰ってたっぷり寝る 156

- ― 睡眠不足は、人の心をネガティブにする 156
- ― 1時間の睡眠が成果を左右する 158
- ― 自分の「ベストな睡眠時間」を知ってパフォーマンスを上げる 159

時間術④ 短時間でリラックスできる方法を見つけしておく 162

- ― ちょっとした休憩で心身を切り替える 162
- ― 自分自身をリセットできる場所を持つておく 165

時間術⑤ 手帳を上手に活用して、スケジュールを戦略的に管理する 166

- ― ポジティブになりたいなら、まずは手帳の使い方を変える 166

## CHAPTER

# 01

### 「ネガティブ習慣」を 「ポジティブ習慣」に 変える3つの法則

#### 時間術⑥

半年に一度の「ひとり会議」で自分の目標を再確認する

174

174

— 移動時間に、「年に二度、1回2時間以上」のひとり会議を開く

— 長期的なスパンで人生の目標を立てる

176

— 自分から行動を起こさなければ、世間の評価は得られない

179

— これからは、個人がメディアを使って、

社会に影響を与えることができる

181

人生が変わるポジティブ習慣

183

#### おわりに

184