ワクワクする**起業アイデア**を考えよう

大学講義「起業論Ⅰ」

2019.04 ～ 2019.07

学習院大学 経済学部経営学科 特別客員教授　斉藤 徹

©2019 Toru Saito

感謝する。親切にする

©2019 Toru Saito

自分と人を幸せにするコツをつかもう

月曜４限で「自分のアイデア」を事業化しよう

「起業論Ｉ」（前期）

×

「インキュベーション塾」（後期）

（注）起業論IIは「ヒエラルキーのない未来型組織の社長」を疑似体験する講座

©2019 Toru Saito

人を幸せにするイノベーションを創りだすノウハウを学ぶ講義

③ インキュベーション塾 ～ アイデアをビジネスにする

② 起業論Ⅰ後半 ～ Z世代の日常からアイデアを発想する

① 起業論Ⅰ前半 ～ 自分と人を幸せにするコツをつかむ

©2019 Toru Saito

「自分と人を幸せにするコツ」を
つかむところからはじめよう

©2019 Toru Saito

「ハーバードの人生を変える授業」

1. **感謝する**
2. 習慣化する
3. 運動をする
4. 仕事への考え方を変える
5. 意義を見いだす
6. 思いやりの心をもつ
7. 困難から学ぶ
8. **すべてをシンプルにする**
9. プロセスを楽しむ
10. 理解し、理解される
11. 失敗から学ぶ
12. **完璧主義を手放す**
13. 価値ある行動をする
14. 安全圏から出る
15. 感情を味わう
16. 一貫性をもつ
17. 最高の瞬間をつかむ
18. 長期的な関係をつくる
19. **親切な行動をする**
20. いいところを探す
21. 「ありがとう」を言う
22. 回復する
23. パートナーシップを築く
24. 解釈を変える
25. [illegible]

イノベーションにつながりやすい
「８つのテーマ」を選びました

29. 自分に優しくする
30. 成熟する
31. 本来の自分に戻る
32. 「わからない」を受け入れる
33. 嫉妬から学ぶ
34. 内なる声を聞く
35. 自分の感情を理解する
36. **受け入れる**
37. 偉業を観察する
38. 「ありがたい敵」をつくる
39. 可能性を信じる
40. 人を伸ばす
41. 決断をする
42. **安心できる場所をつくる**
43. 親密な関係をつくる
44. バランスをとる
45. お金を理解する
46. **本当の目標を知る**
47. 天職を見つける
48. 気持ちを切りかえる
49. 深く根を張る
50. 心をひらく
51. 未来からいまをながめる
52. 全体を振り返って

斉藤が追加. 今に集中する

©2019 Toru Saito

本題の前に、大切なことを…

創造性ってのは「物事をつなぐこと」なんだわ。

創造的な人に「どうやって仕事してるの？」って聞いてみ。
その人はきっと照れくさそうにするよ。
だって、彼らは実際のところ、創造的なことなんて
していないからだよ。

まあ「**物事の見方が違う**」だけのことだな。
それも、後になってわかることなんだけどね。

“Creativity is just connecting things.
When you ask creative people how they did something,
they feel a little guilty because they didn’t really do it,
they just saw something.
It seemed obvious to them after a while.”

– Steve Jobs

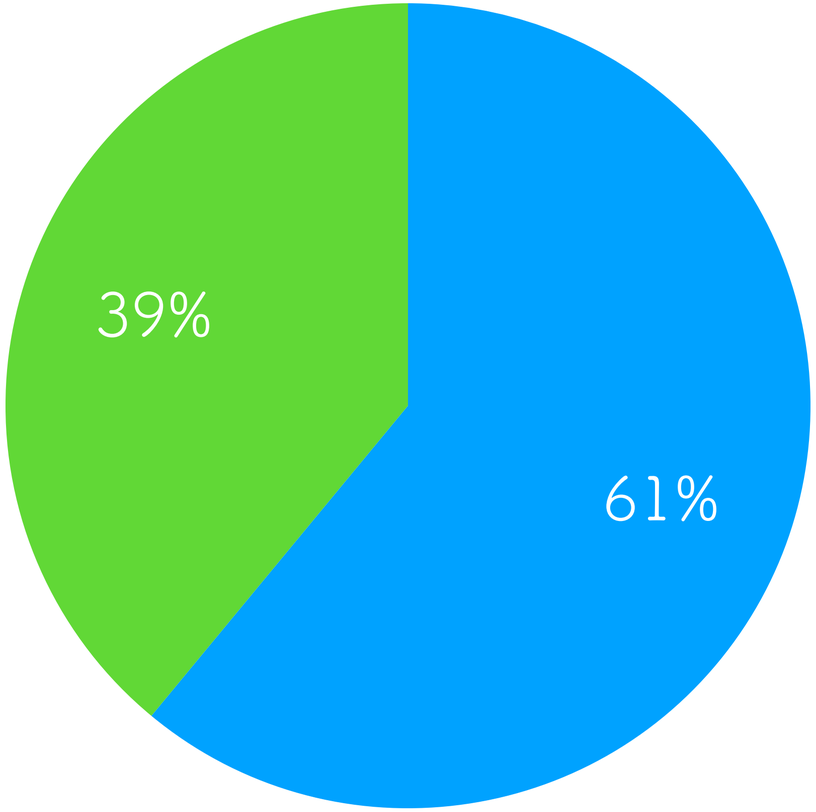
「物事の見方が違う」って
どういうことだろう？

©2019 Toru Saito

注文を
まちがえる
料理店

THE RESTAURANT OF ORDER MISTAKES

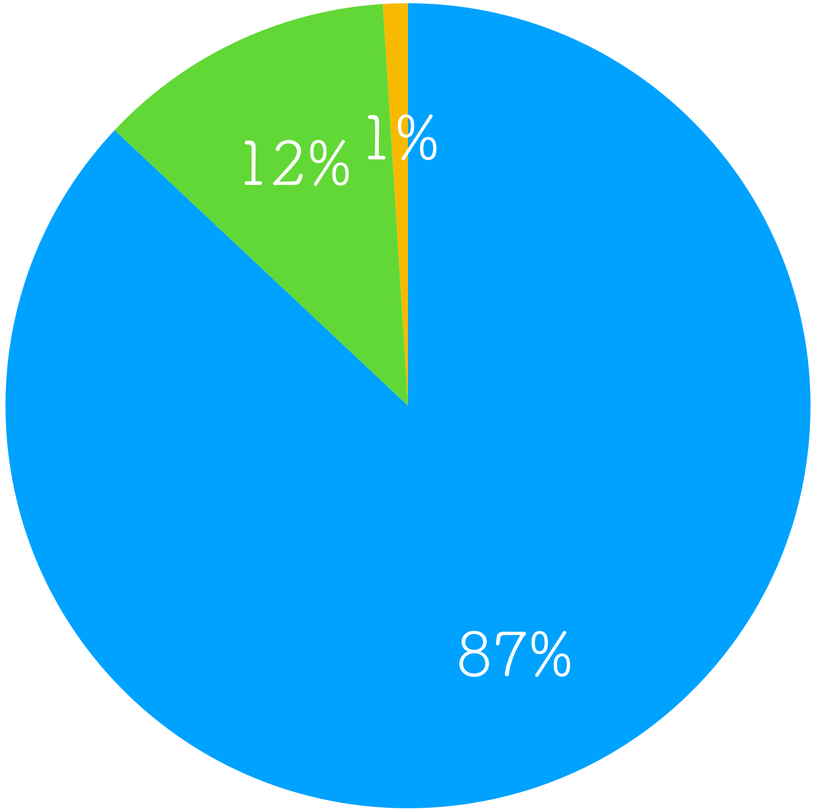
61%はまちがいがあり。でもほとんどの人は気にならないと答えました。



実際にまちがいがあった　まちがいはなかった

©2019 Toru Saito

90%以上の方が「また来たい」と答えてくれました。



ぜひ行きたい　機会があれば　わからない

©2019 Toru Saito

このステキなサービスは
どんな気持ちから生まれたんだろう

©2019 Toru Saito

注文をまちがえる料理店
発起人
小国 士朗
世界的にも認知症は誤解されているところがある

常識的な見方

顧客は神様。完璧なサービスを求めてお店に来る

新しい見方

顧客は人間。幸せな気持ちになりたくてお店に来る

©2019 Toru Saito

利益、効率、規模、完璧さ …
20世紀のビジネスの常識から離れること

「優しい気持ち」「幸せな体験」が
21世紀のイノベーション・エンジンとなる

©2019 Toru Saito

外的なゴール（Extrinsic Goals）

- お金を儲けること
- 地位や権力を得ること
- 有名になる、称賛を得ること
- どこまでも完璧さを追求すること

満たされることない欲望が、幸せを奪ってしまう

©2019 Toru Saito

内的なゴール (Intrinsic Goals)

- 自分をそのまま受け入れること
- 自己成長を感じること
- 親密な人間関係を構築すること
- コミュニティに貢献すること

心のやすらぎと喜びを生み、おだやかな幸せが持続する

©2019 Toru Saito

さて、今日のテーマは…

今日は「幸せを感じる物事の見方」を
ふたつ体験し、それを組み合わせてみよう

©2019 Toru Saito

感謝する × 親切にする

©2019 Toru Saito

人を幸せにする生活習慣について

「心理学は人間の弱みばかりでなく、
人間の良いところや人徳を研究する
学問であるべきだ」

1996年、史上最多投票を獲得して
米国心理学会長になったセリグマンは
1997年に「ポジティブ心理学」を創設。
その後のムーブメントを先導した。

ポジィティブ心理学の父と言われる
マーティン・セリグマン博士

「1セント切手がまた値上げだよ！」
　私は1セント切手が100枚綴りになっている切手シートを手に入れようとして、ものすごい数の人がとりとめもなく並んでいる列の中で45分もの間立ち続けて、ひどくイライラしていた。
　列は遅々として進まず、私のまわりにい人々の苛立ちもかなり高まっていた。ついに私の番が来たとき、私は切手シートを10枚注文した。計10ドルだった。

「1セント切手がほしい人！」私は叫んだ。「タダで差し上げますよ！」
　すると、人々から突如拍手が沸き起こり、私がこの宝物をタダで放出する所に人だかりができた。それから2分と経たないうちに全員いなくなり、同時に私の切手もほぼ底をついてきた。
　これは私の人生の中で最も満足を覚えた瞬間のひとつだった。

©2019 Toru Saito

出典：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

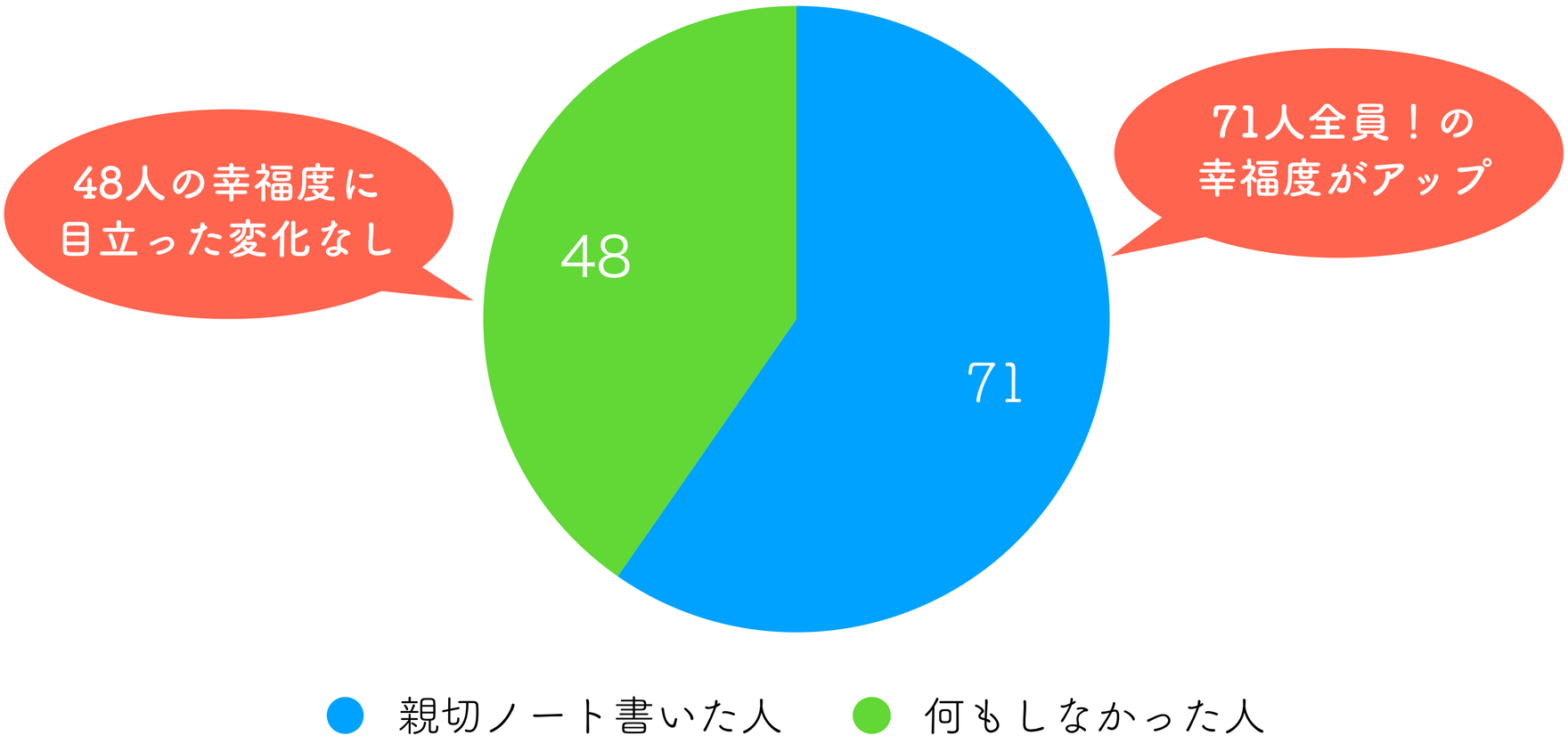
すべてのエクササイズの中で
最も確実に一時的な幸福感を高める方法は
「**他人に親切にすること**」だ。

ポジティブ心理学の父　マーティン・セリグマン

©2019 Toru Saito

出典：マーティン・セリグマン著「ポジティブ心理学の挑戦」

119人の日本人女性を対象にした実験が行われた。
71人は「親切な行為を毎日ノートに記録する」、48人は「何もしない」



出典：2006 Journal of Happiness Studies

©2019 Toru Saito

参考：デビット・ハミルトン著「親切は驚くほど体にいい」

親切な行為によって「幸せ」を感じるのは
科学的な理由があります。
それは「**オキシトシン**」の効果なのです。

英国 有機化学博士　デイビッド・ハミルトン

©2019 Toru Saito

参考：デビット・ハミルトン著「親切は驚くほど体にいい」

オキシトシン（愛のホルモン）

母親が赤ちゃんを抱っこする、恋人同士が手をつなぐなどの肉体的な接触や、おしゃべりや親切などで精神的な接触をする時、**脳内から分泌**される物質。

「愛」という状態、愛による絆の心地よさを創りだすオキシトシンは**「幸せホルモン」「愛情ホルモン」「信頼ホルモン」**と呼ばれ、心地よい多幸感を長い期間にわたってもたらす。結果として、10年、20年と続く愛情関係を構築する基礎となる。

オキシトシンが分泌されると、その人の闘争心や恐怖心、逃走欲を減少させ、相手に対する信頼感を増加させる作用がある一方、信頼できない人に対するヨソモノ排除の反応を起こすとの実験結果もある。

©2019 Toru Saito

“私たちの脳は、**他者との共生**ということを大きく志向しています。**人を愛し、人のためにつくすことに大きな喜びと幸福**を感じます。

人間の脳は、恋愛や金銭的な報酬よりも「**社会的報酬**」をずっと欲する器官です。（中略）人間がこれまで生き延びてくることができたのは「社会脳」と呼ばれる回路が発達し、ともに助けあうことができたからとも言えます。

つまり、**人間は本能的に「他者を利する行動」を志向する**ようにつくられているのです。”

©2019 Toru Saito

出典: 中野信子著「脳科学からみた祈り」（筆者が一部加筆修正）

幸せが続く12の行動習慣

1. 感謝の気持ちを表す
2. 楽観的になる
3. 考えすぎない、他人と比較しない
4. 親切にする
5. 人間関係を育てる
6. ストレスや悩みへの対抗策を練る
7. 人を許す
8. 熱中できる活動を増やす
9. 人生の喜びを深く味わう
10. 目標達成に全力をつくす
11. 内面的なものを大切にする
12. 体を大切にする ～ 瞑想と運動

©2019 Toru Saito

出典：ソニア・リュボミアスキー著「幸せがずっと続く12の行動習慣」

感謝する。親切にする

質問その１（3分）

今、あなたが感謝していることを
いろいろ書き出してみよう

（コメントシートの裏側を使えるよ）

©2019 Toru Saito

質問その２（3分）

その人に感謝の気持ちを伝えるには
どうしたらいいだろう？

©2019 Toru Saito

質問その３（3分）

この一週間を振り返って
小さな親切、気づかなかった優しい心遣いを
思い出してみよう

©2019 Toru Saito

質問その４（3分）

その小さな親切が
どんどん自発的に生まれるためには
どうすればいいと思う？

©2019 Toru Saito

ふたつの気づきから
事業のアイデアを考えてみよう

ふたつの洞察から、自分自身が得た学びはなんだろう？
その学びをもっと多くの人が得るにはどうすればいい？

感謝する × 親切にする

©2019 Toru Saito

発想その１（10分）

あなた自身が得た学びから
商品やサービスのアイデアを考えてみよう。
クリエイティブに！

©2019 Toru Saito

斉藤徹（とんとん）

今日のテーマ

自分で使えそうなコト

とんとんへなんでもメッセ

学び

① 思いついたアイデアその１
② 思いついたアイデアその２
③ 思いついたアイデアその３

今はほんの思いつきで大丈夫。
自信を持って書いてね

学部	学科	-	-
名前			

©2019 Toru Saito

発想その２（25分）

チームのメンバーのアイデアを聞いて
インスピレーションを感じよう

©2019 Toru Saito

グループワークに入る前に…

©2019 Toru Saito

「いいチーム」をつくるためには
何がキーとなるのだろう？

Google

©2019 Toru Saito

プロジェクトアリストテレス(Project Aristotle)とは、Googleが2012年に開始した生産性改革プロジェクトの総称である。

このプロジェクトでは、生産性の高いチームが持つ共通点と成功因子の発見を目的としたもので、Google社内の人員分析部に加えて、外部の統計学者や技術者、組織心理学者、社会学者など多様な分野の専門家がプロジェクトメンバーとして加わった。

数百万ドルの投資と約4年の歳月を費やした当プロジェクトだが、2016年にハーバード・ビジネス・レビューで全貌を明かしたことで、ビジネス界で大いなる注目を集めることとなった。

©2019 Toru Saito

出典：BIZHINT プロジェクトアリストテレス(筆者が加筆・修正)

? 次のうち、チーム生産性に大きな影響があるものは？

- ☑ 仕事量、作業規模の大小
- ☑ シニア社員の有無
- ☑ チームの規模
- ☑ チームメンバー個人のパフォーマンス
- ☑ チームメンバーの外向的か
- ☑ 合意による意思決定がされているか
- ☑ メンバーが同じオフィス空間内にいるどうか

©2019 Toru Saito

出典：re:Work - The five keys to a successful Google team

結論「心理的安全性がチームの生産性を高める」

心理的安全性とは、心理学用語で「チームメイトなどまわりの評価に怯えることなく、自分の意見や想いを発信するために必要となる要素」のこと。

チーム内の心理的安全性が確保されているほど、メンバー一人ひとりが自分らしい姿でプロジェクトに向き合い、チーム目標達成のためにチャレンジすることができるようになる。

研究過程で見つかった「均等な発言機会」や「社会的感受性の高さ」はチーム内の心理的安全性を高める要素であることから、結論として「心理的安全性」こそがチームの生産性を高める成功因子であることがわかったのだ。

©2019 Toru Saito

出典：re:Work - The five keys to a successful Google team

心理的安全性（Psychological Safety）が高いとは

- リスクを取る行動を取っても、とがめられない
- どんなアイディアを出しても恥ずかしい思いをしない
- 理解できないことがあれば、すぐに質問できる
- 自分らしく振舞える、自信をもってそこに居られる

このような安心感を持つことで、メンバーは自由に発想を広げることができチームとして最良の決断を下せる。結果としてチームの成果が高まってゆく。

©2019 Toru Saito

出典: btraxブログ記事 http://blog.btrax.com/jp/2016/12/12/team-building/（筆者が加筆要約）

心理的安全性（Psychological Safety）が低いとは

無知への不安　「こんな単純なこともわからないのか」
無能への不安　「こんな簡単なこともできないのか」
邪魔への不安　「いつも出しゃばりやがって」
否定への不安　「否定ばかりで場をこわしやがって」

多くの職場では、4つの不安を払拭するために長所を強調して欠点を隠す行動習慣が根づいており、メンバーはありのままの自分をさらけだすべきではないと考えている。

©2019 Toru Saito

出典:「チームが機能するとはどういうことか」エイミー・C・エドモンドソン

この講義では…

なにを言っても、ぜんぜん大丈夫

わからないことがあったら何でも聞く

いやむしろ「失敗こそ学習のチャンス」

©2019 Toru Saito

安心してな

ワーキングメモリは
最大で4チャンク、30秒

相手の心に言葉を届ける秘密

- 穏やかな口調で
- ゆっくり
- 簡潔に話そう

©2019 Toru Saito

出典：アンドリュー・ニューバーグ他著「心をつなげる」

① 一人ずつ順番に、ひとつずつアイデアを発表しよう
② 全員が最後のアイデアを出しおわるまで繰り返そう
③ アイデアが揃ったら、みんなの知恵で磨いてみよう

思いついたことを片っ端から書く人と、じっくり考えて書く人がいます
数とか、良し悪しとか、いい悪いとか、まったくありません
一つずつがとても大切な意見なので、相手の立場で傾聴しましょう

©2019 Toru Saito

リフレクション（10分）

今日の講義で学んだことを
コメントシートに書いてみよう

①学びや自分ごと化 ②アイデア ③感想 ④質問や要望
自由にスペースを使って、思ったとおりを書いてね。

©2019 Toru Saito

斉藤徹（とんとん）

今日のテーマ

自分で使えそうなコト

なんかいけそうかもと
思ったアイデアなど

学び

① 思いついたアイデアその１
② 思いついたアイデアその２
③ 思いついたアイデアその３

今はほんの思いつきで大丈夫。
自信を持って書いてね

とんとんへなんでもメッセ

感想、要望、相談など
なんでもどうぞ

学部	学科	-	-
名前			

©2019 Toru Saito

最後に …

大学講義のスライド、すべてオープンにシェアしてます。

“JOIN THE DOTS”

©2019 Toru Saito

こんにちは。2016年から**学習院大学で客員教授**をしている**斉藤徹**です。29才で起業し、**ルーブス・コミュニケーションズ**という会社を経営する起業家でもあります。

2018年度から、このブログ **"JOIN THE DOTS"** で、僕の講義スライドをオープンにすることしました。**ソーシャルキャピタル、イノベーション**から**マネジメント**まで、先人の知恵に自らの体験を加味したもので、ひろく経営学をカバーしています。

なお、講義のスライドは商用・非商用を問わず、ご自由にお使いくださって結構です。その際には出所を明示していただけるとうれしいです。

学習院大学経済学部経営学科
特別客員教授 **斉藤 徹**

JOIN THE DOTS Updates

- 2019/02/22 「ソーシャルキャピタル最新版 ～ 組織の成果はつながりで決まる」を投稿しました
- 2019/02/19 「Z世代レポート ～ 日本のZ世代を理解しよう！」の更新版を投稿しました
- 2019/02/15 「2018 Disruptor50 ～ 資料の総まとめ、ダウンロードできます」を投稿しました
- 2019/02/14 「2018 Disruptor50 ～ 先行へのフォロー戦略を持つ破壊者」を投稿しました
- 2019/02/13 「2018 Disruptor50 ～ 際立った顧客サービスを実現した破壊者」を投稿しました
- 2019/02/03 「2018 Disruptor50 ～ 業界の常識を覆す低価格を実現した破壊者」を投稿しました
- 2019/02/02 「2018 Disruptor50 ～ P2Pプラットフォームを持つ破壊者」を投稿しました
- 2019/01/24 「2018 Disruptor50 ～ 独自のテクノロジーを持つ破壊者」を投稿しました