

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 齊藤 徹

シンプルにする。本当の目標を知る

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。

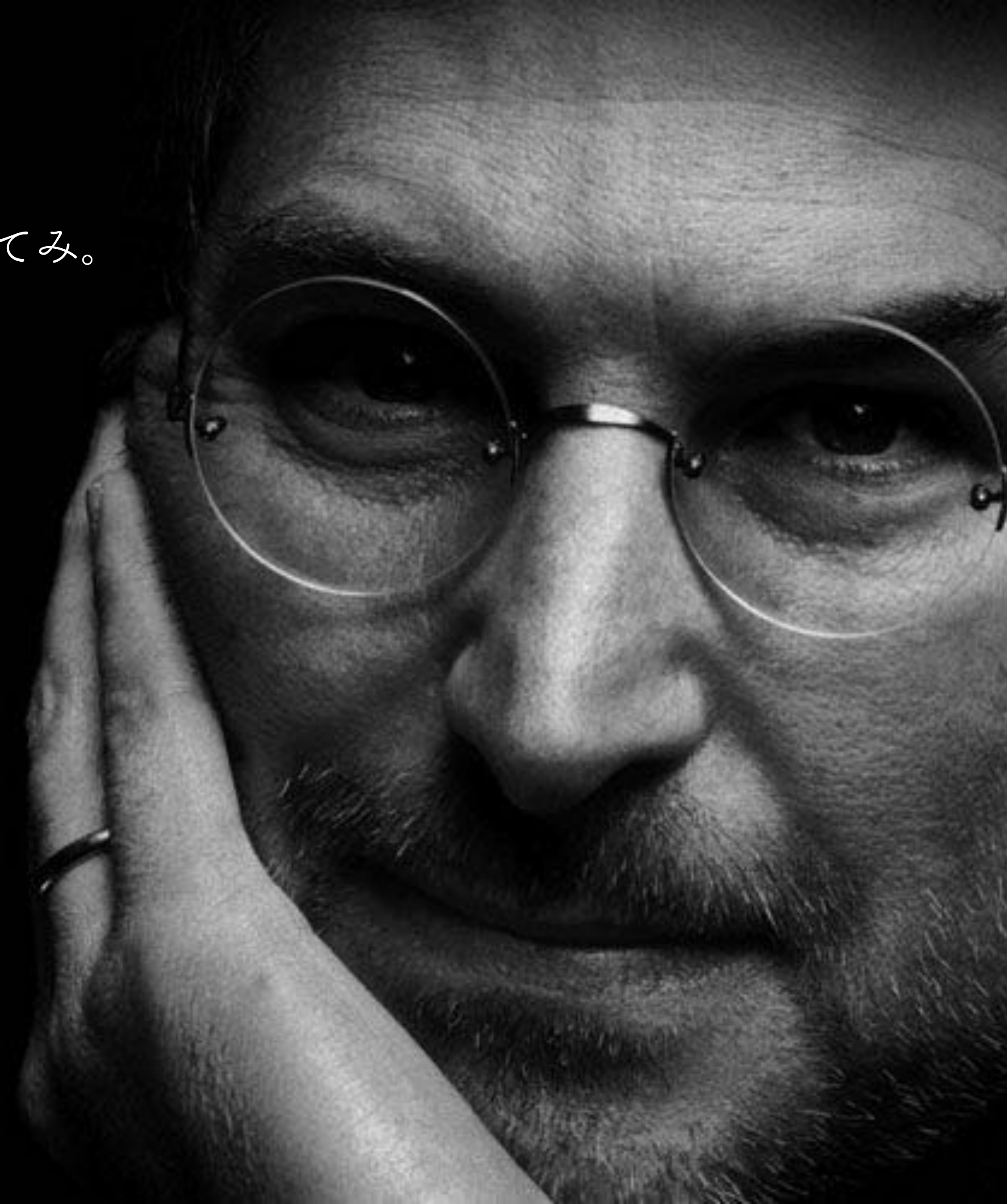
それも、後になってわかることなんだけどね。

“Creativity is just connecting things.

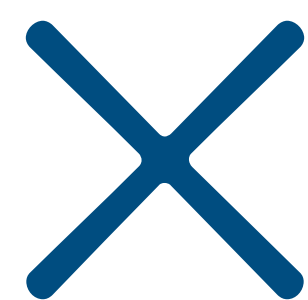
When you ask creative people how they did something, they feel a little guilty because they didn't really do it, they just saw something.

It seemed obvious to them after a while.”

– Steve Jobs



今日も「違う物事の見方」を  
ふたつ体験し、組み合わせてみよう



シンプルにする

忙しすぎると嘆くあなた

今、なにを考え、なにをするか？

あなたはどんな基準で

「今」を選んでますか？

	緊急	緊急でない
大切	<p>[すぐに対応すべきこと]</p> <p>危機や災害、事故、病気 締め切りが迫ったタスク 生活を支える仕事</p>	<p>[ワクワクすること]</p> <p>自己を成長させること 大切な人と信頼を深めること コミュニティに貢献すること</p>
大切でない	<p>[なんとなく増える雑事]</p> <p>非生産的な打ち合わせ 無意味な報告や付き合い 無駄に煩雑な手続き</p>	<p>[ひまつぶし]</p> <p>無意識のスマホいじり だらだらとしたごろ寝 意味のない世間話や噂話</p>



大切にないことをやめて  
ワクワクすることをしよう

	緊急	緊急でない
重要	<p>[すぐに対応すべきこと]</p> <p>危機や災害、事故、病気 締め切りの迫ったタスク 生活を支える仕事</p>	<p>[ワクワクすること]</p> <p>自己を成長させること 大切な人と信頼を深めること コミュニティに貢献すること</p>
重要でない	<p>[なんとなく増える雑事]</p> <p>非生産的な打ち合わせ 無意味な報告や付き合い 無駄に煩雑な手続き</p>	<p>[ひまつぶし]</p> <p>無意識のスマホいじり だらだらとしたごろ寝 意味のない世間話や噂話</p>

お金も大切、安心も大切  
でも、それがすべてじゃない

自然な欲求を追求し  
満たすことは  
決してエゴイズムではない

低次の欲求が満たされると  
高次の欲求が出てくる

そして自己実現、自己超越にいたる  
人間成長につながっていく

自己実現  
欲求

承認と尊重の欲求

所属と愛の欲求

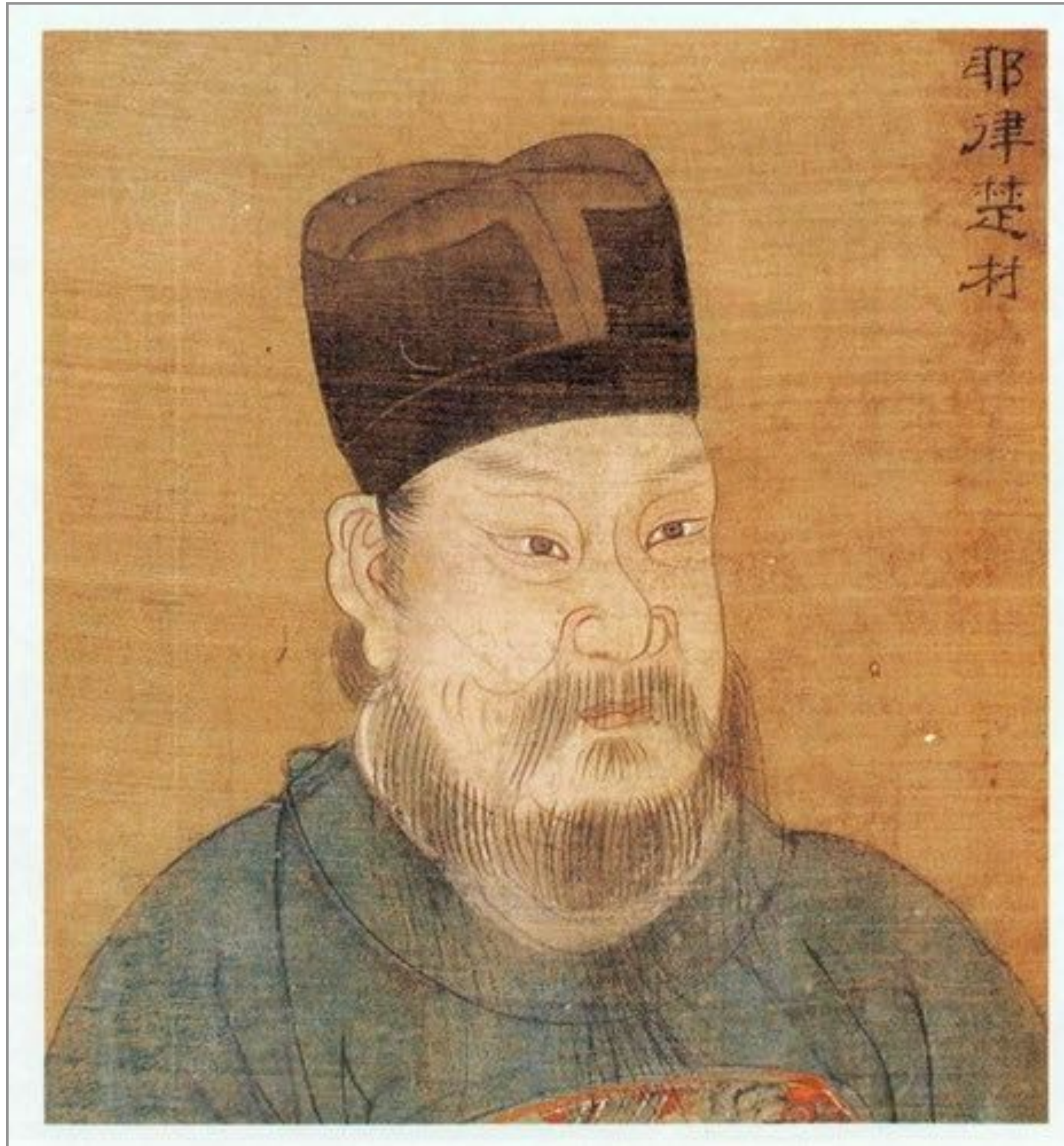
安全欲求

生理的欲求

米国の心理学者  
アブラハム・マズロー

すべてをシンプルにして  
心の喜び、ワクワクを創りだそう





一利を興すは一害を除くに如かず  
一事を生かすは一事を省くに如かず

新しいことをひとつ始めるよりはさ  
余計なことを何かひとつ  
除いた方がいいと思うよ

世界最大のモンゴル帝国を築いた  
チンギス・ハンを支えた名宰相  
耶律楚材の座右の銘



どうすれば

シンプルに生きられるだろう

## 質問その1 (5分)

今、あなたが時間におわれてると  
感じることはなんだろう？  
実は手放せるものはなんだろう？



## 質問その2 (5分)

ほんとに大切なことに集中して  
シンプルに生きるにはどうしたらいいだろうか？

本当の目標を知る

# Self Concordant Goal

(自己調和目標。自分の真の欲求に結びついた目標)

自らの選択に基づいたもので、自己と一体化している目標  
義務として課せられるのではなく、強みを活かして自らが選んだ目標

心理学者ケノン・シェルドンとアンドリュー・エリオット

自分の強み(ワクワク)と  
本当の目標を知ろう

# ポジティブ心理学で分類された24の強み

- ① 創造性： 物事を構想し実行する斬新な生産的な方法を考えつく。芸術的な達成を含むがそれに留まらない
- ② 好奇心： 現在進行中の経験それ自体に関心を持つ。対象やトピックを魅力的だと感じる。探求し発見する
- ③ 向学心： 個人的であれ公的であれ、新しいスキル・トピック・知識体系を習得する
- ④ 知的柔軟性： 一足跳びに結論まで行かない。根拠があれば考えを変えられる。すべての根拠・証拠を公正に量る
- ⑤ 大局観： 人に対して賢明な助言ができる。自分にとっても他人にとっても納得できるような見方を身につけている
- ⑥ 誠実さ： 真実を語る。真心で行動する。虚勢を張らない。自分の気持ちや行動に責任を持つ
- ⑦ 勇気： 脅威・挑んでくるもの・困難・痛みに対して縮こまらない。反対があっても信念にそって行動する
- ⑧ 忍耐力： 始めたことを完了させる。障害を乗り越えて最後まで道を進む。仕事をやりきる。任務の完遂に喜びを持つ
- ⑨ 熱意： 興奮やエネルギーを持って人生に臨む。人生を冒険として生きる。生き生きと躍動し活力を感じる
- ⑩ 親切心： 他人に対する親切や善行を心掛ける。手助けや思いやりを差し伸べる。
- ⑪ 愛情： 親密な人間関係に価値を置く。分かちあう。思いやる。助けあう。人々と近い間柄でいる
- ⑫ 社会的知性： 他者や自分の動機や感情を気づき意識する。人を動かすコツを知っている
- ⑬ 公正さ： 公平性や正義の考えに従ってすべての人を同等に扱う。他人に関して偏見のある決定を下そうとしない
- ⑭ リーダーシップ： グループを率先し、良い人間関係を維持するとともに、目標に向かって計画・立案し、実現させる
- ⑮ チームワーク： グループやチームの一員として活躍し、グループに忠誠を持ち自分の役割を果たす
- ⑯ 寛容さ： 過ちを犯した人たちを許す。他人の欠点を受け入れる。人々にチャンスを与える。復讐心を抱かない
- ⑰ 謙虚さ： 自分の成果自体に語らしめる。自分を実際以上のものとみなさない
- ⑱ 慎重さ： 自分の選択について注意深くなる。過度のリスクを取らない。後悔するような物事を言ったりしない
- ⑲ 自制心： 自分の気持ちや行動を制御する。規律を保つ。欲求や感情を制御する
- ⑳ 審美眼： 自然、芸術、数学、科学、日々の経験まで、美や卓越性、熟練の技を認識し評価する
- ㉑ 感謝： 良い物事が起こっていることに気づき感謝する。謝意を表する時間を持つ
- ㉒ 希望： 最良の未来を予期し、それを達成すべく取り組む。良い未来とは実現可能なものだと信じる
- ㉓ ユーモア： 笑うこと、からかうことが好きで、物事の明るい側面を見ようとする
- ㉔ スピリチュアリティ： 意義や意味に関して一貫した信念を持ち、それから品行を形成し、安定・安心感を抱く

## 強み診断ツール「VIA-IS」

**VIA-Survey:** <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

「VIA-IS」は、ポジティブ心理学の第一人者であるクリストファー・ピーターソン博士とマーティン・セリグマン博士が開発した強み診断ツールで、世界190カ国、260万人以上の人々に使用された、最も信頼のおけるものの一つです。

「VIA-IS」における強みは全部で24種類に分類され、そのうちトップ5の強みが「自分を特徴づける強み（Signature Strength）」とされています。これらの強みを生活や仕事などで活用することで、人生の満足感や仕事の充実感が向上するという研究結果も報告されています。

## チャレンジその1 (15分)

あなたの強みを見つけよう

「VIA-IS」にチャレンジ！

My Account | Sign Out | Search

VIA SURVEY CHARACTER STRENGTHS REPORTS COURSES PROFESSIONALS RESOURCES RESEARCH ABOUT

## Your Character Strengths Profile

[Purchase Your Full Report](#)  
[Download Free Character Strengths Profile](#)

**YOUR TOP CHARACTER STRENGTH IS**  
**創造性**  
[Share on Facebook](#)

Your personal profile is based on the scientifically validated VIA Survey and shows the rank order of your strengths according to the VIA Classification, created by renowned psychologists Dr. Martin Seligman and the late Dr. Christopher Peterson and used by hundreds of researchers to advance the science of character.

Rank	Strength	Icon
1	創造性	
2	寛容さ	
3	親切心	
4	大局観	
5	スピリチュアリティ	
6	勇敢さ	
7	愛情	
8	公平さ	
9	リーダーシップ	
10		



自分の特徴的強み × 最適な挑戦課題

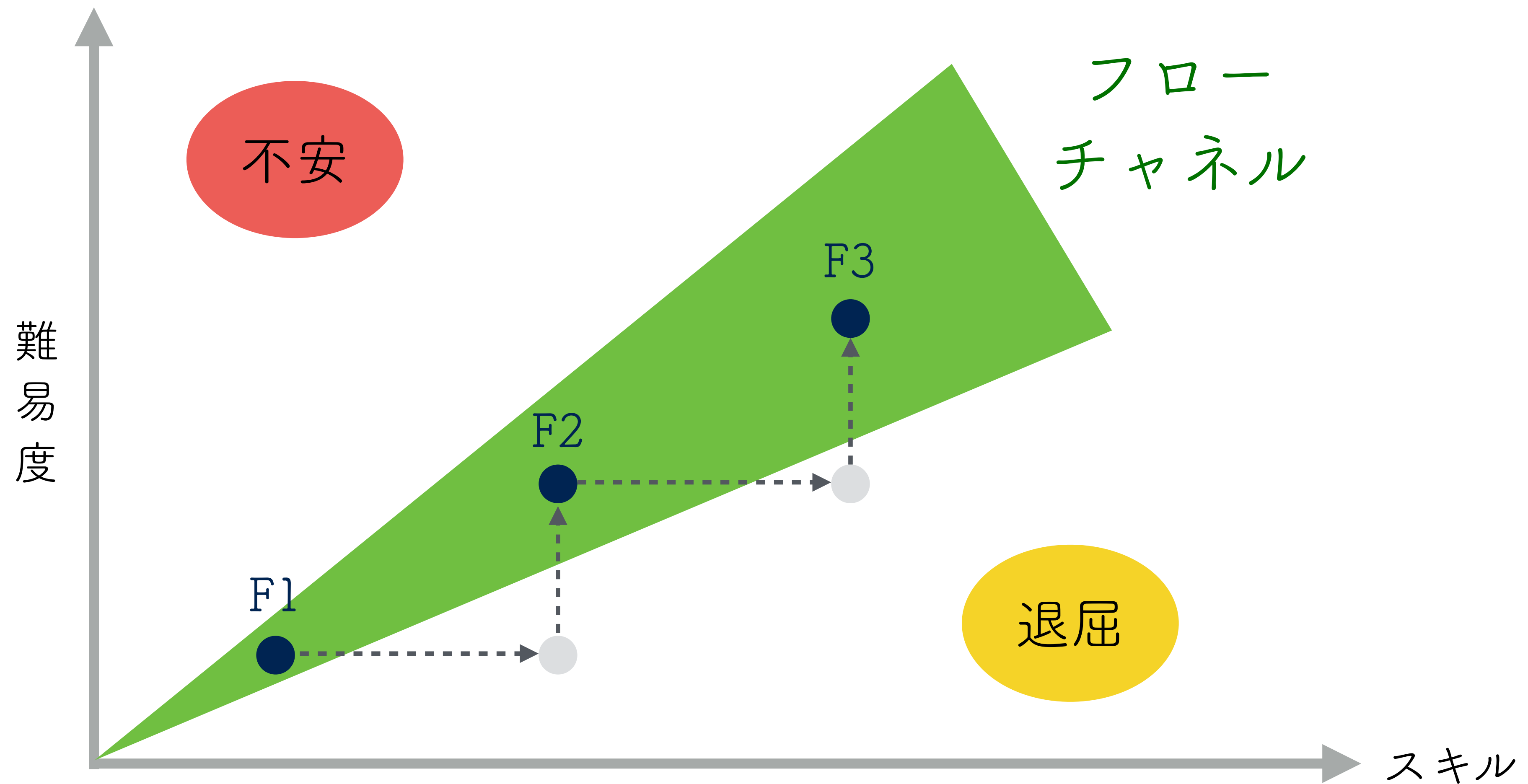
この組み合わせが「フロー状態」をつくる

## 例えば…

- 自分の強みが「創造性」の場合、  
脚本の執筆を始めるために、ある晩に二時間とってみる。
- 自分の強みが「希望」の場合、  
宇宙計画の未来への期待表明コラムを書き、地方紙に宛ててみる
- 自分の強みが「自制心」の場合、  
ある晩はテレビをやめて、ジムに出かけてワークアウトしてみる
- 自分の強みが「審美眼」の場合、  
職場との行き帰りを遠回りして、美しい道をゆっくり歩いてみる

# 最適な課題設定で大切なこと

自分のスキルに対して適度に難しく、細切れに連続した課題を設定する



自分の強み(ワクワク)と  
本当の目標を知ろう

## 質問その3 (3分)

あなたの強み、ワクワクすることは  
なんだろう？

## 質問その4 (5分)

その強みを育てるための  
最適な課題設定を考えてみよう

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？

シンプルに  
する

×

本当の目標  
を知る



## 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！

## 発想その2 (20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

## 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

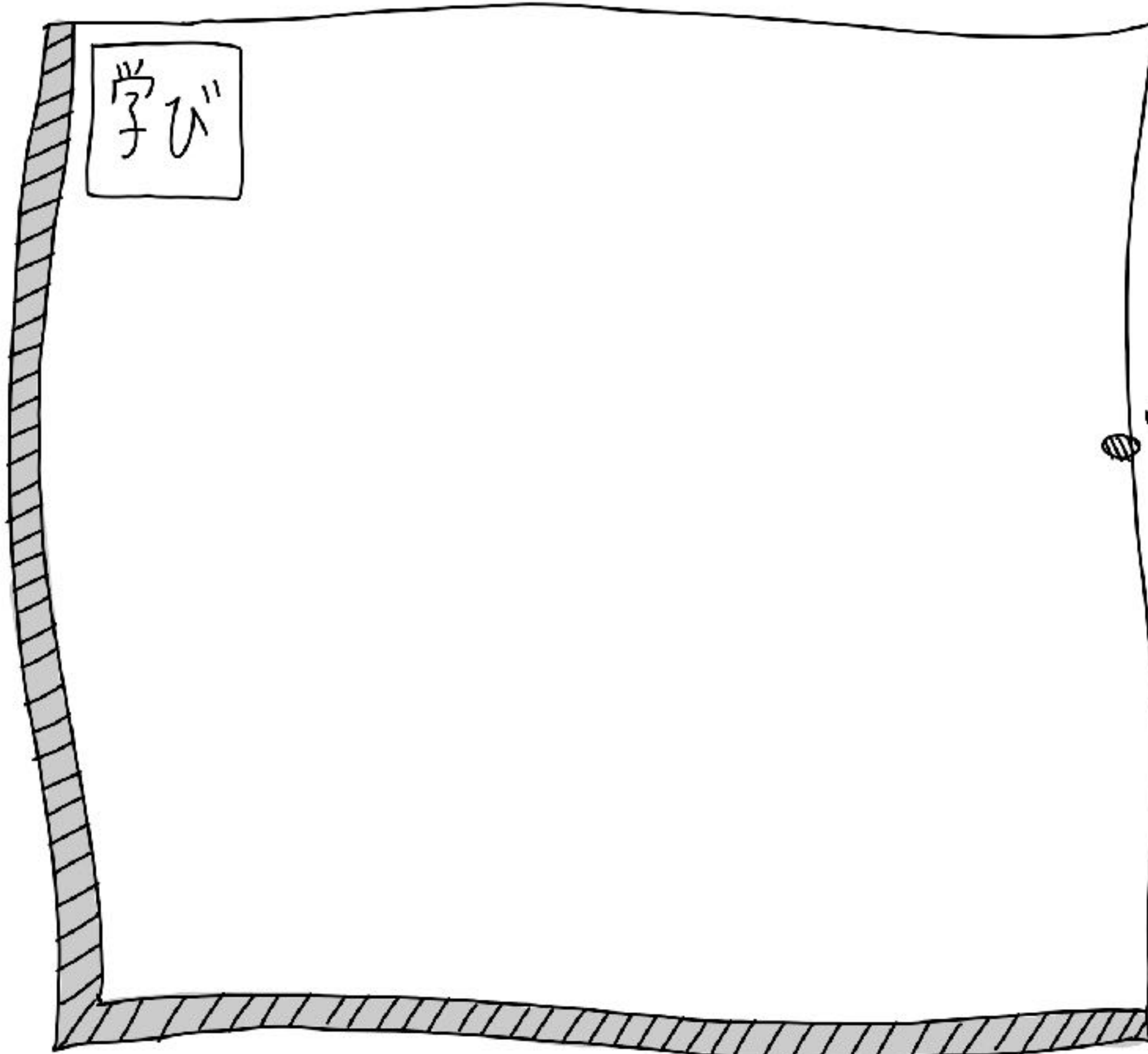
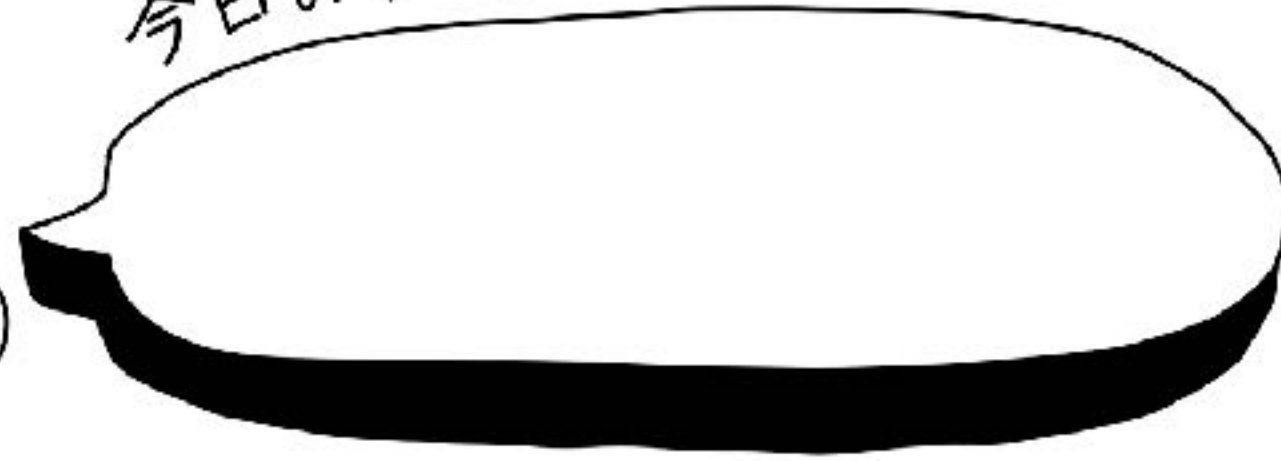
①学びや自分ごと化 ②アイデア ③感想 ④質問や要望

自由にスペースを使って、思ったとおりを書いてね。



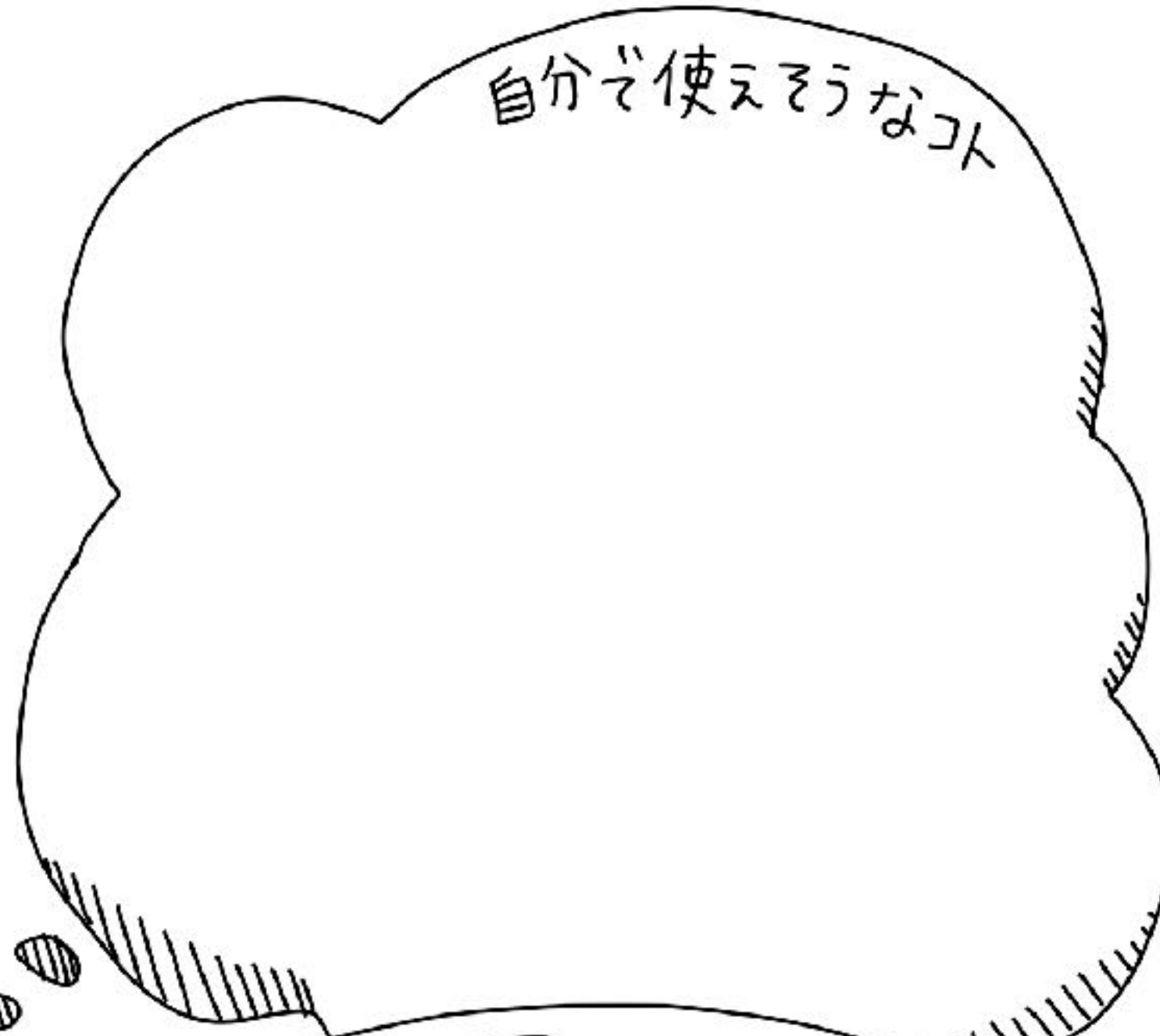
斉藤徹 (とる)

今日のテーマ

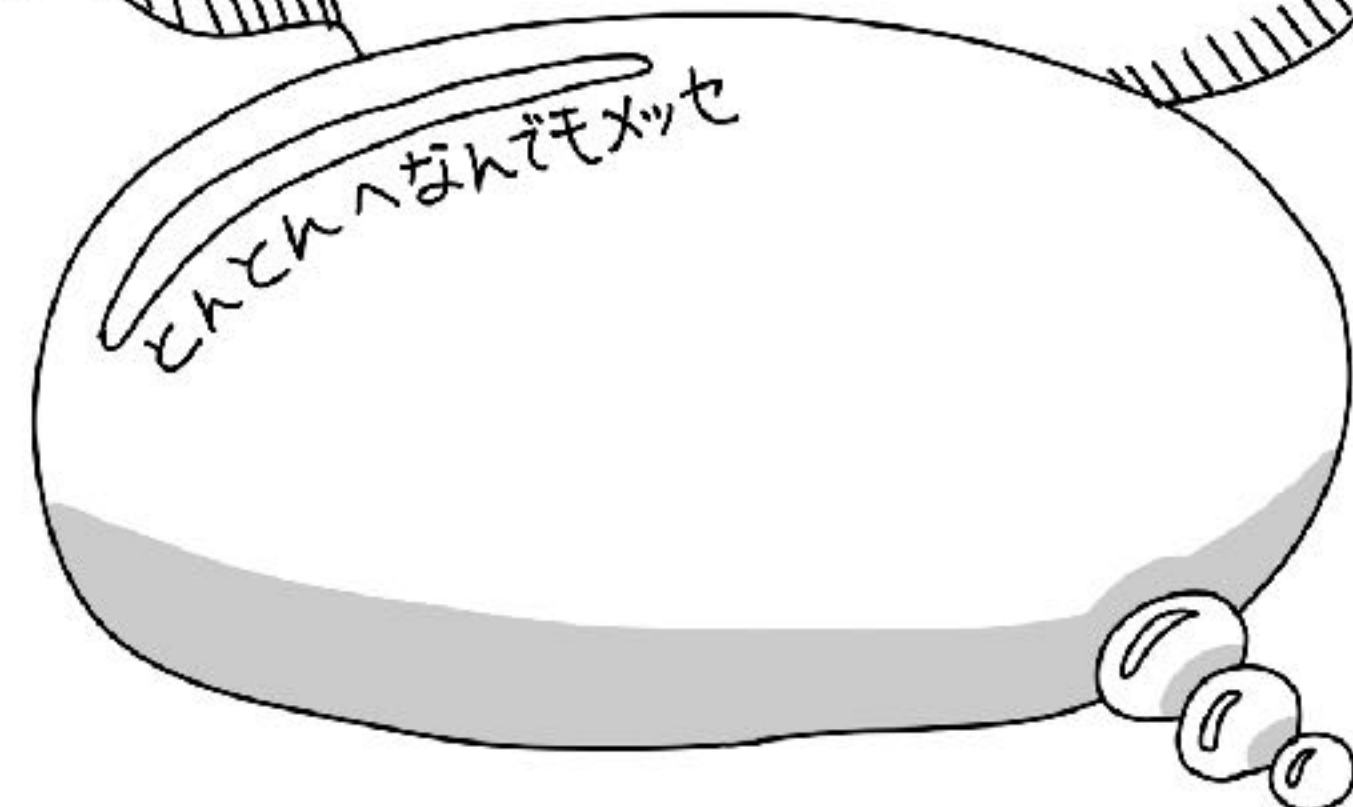


学び

自分ぞ使えそうなコト



とるちゃんへなんでもメッセージ



学部	学科	-	-
名前			



斉藤徹 (とんち)

今日のテーマ



学び

① 創造性 creativity



- 物事を7なく
- 見方が変わる

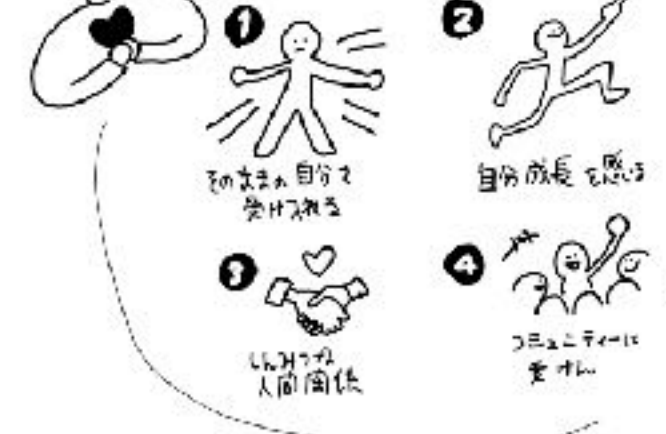


自分と人を幸せにするコツ

ex) 注文をまちがえない料理店



内的なゴール



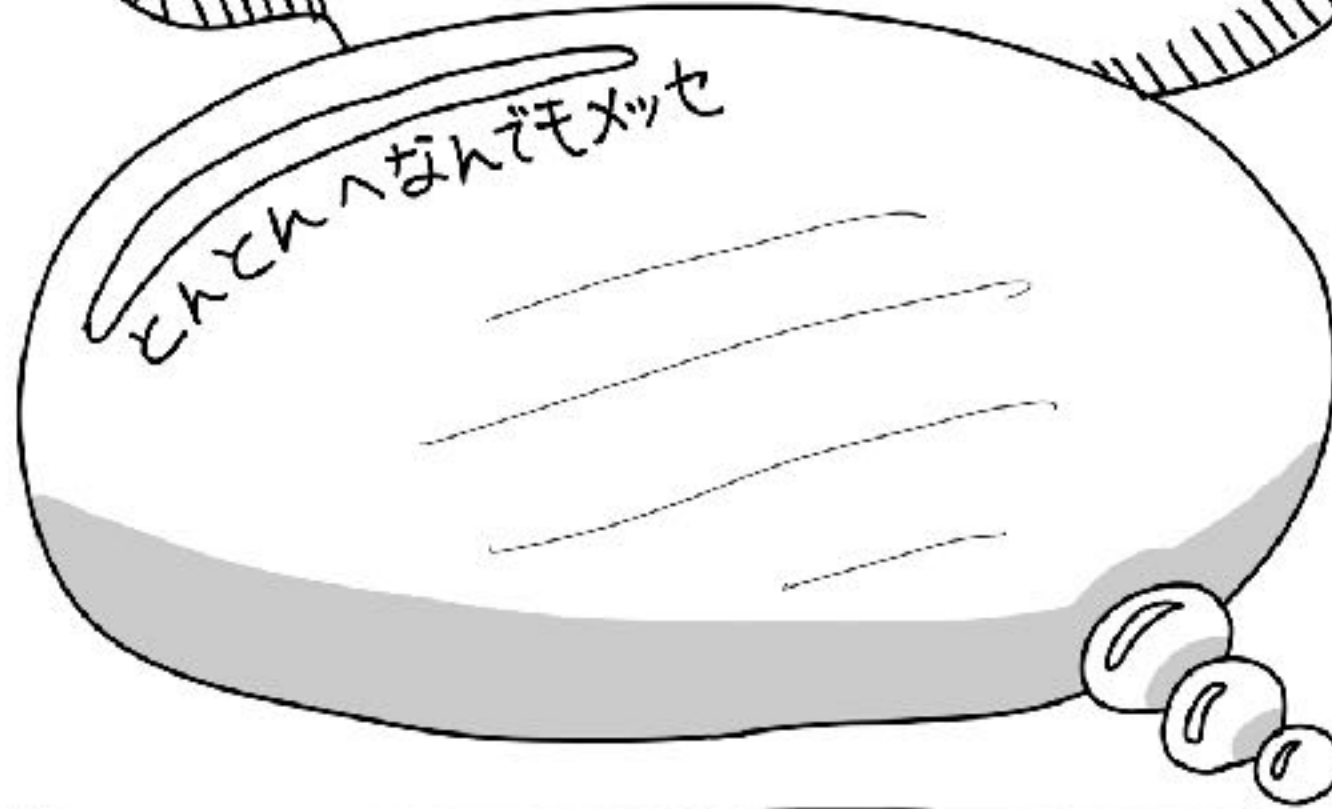
今日のテーマ: 感謝 x 兼見



質問

- ①
- ②
- ③
- ④

自分で使えるような  
事業アイデア3



学部	学科	-	-
名前			