

家入一真 森田正康

ぜんぜん  
気にしない技術

## 朝の会 気にしすぎてたら人生もったいない

この本のタイトルは『ぜんぜん気にしない技術』だけど、これは「傍若無人な人になれ！」ということじゃない。だって、本当に何も気にしてない人はただの愚か者だと思っから。

だけど、僕たちから見たら、「気にしすぎだよ」って思うくらい、どうしても何かを気にしてしまう人がいる。

誰かに相談してみたものの「そんなこと気にする必要ないよ」と返されて、「でも……」と言いたくなる気持ちもわかる。でも、相談に乗ってくれた人の言うとおりで思う。だいたいは気にしなくてもいいようなことだったりする。

きつと自分でも気にしすぎとはわかってはいるけど、どうしても割切って考えることができない。

「怒られたくない」「嫌われたくない」「恥ずかしい思いはしたくない」など、他人からどう思われているかが気になって、結局、「周囲に合わせてしまう」「言いたいことがあつて

も黙っている」「自分をよく見せようとしてしまう」というような、自分のことより周り優先の行動をとってしまう。

だけど、自分より周りを優先させるなんて、もったいないことだと思う。たった一度しかない人生だから、もう少し自分のことを考えてみるのもいいと思う。

あたりまえだけど、僕たちだって気にすることもあれば、気にしないこともある。だけど、他の人から見たら「自由でいいな」「いつも楽しそう」と思われることが多い。

きつと「あなたたちはそういう性格なんでしょ」と思う人もいるかもしれない。

たしかに性格は人それぞれ違う。そして、その性格はこれまで生きてきた環境によって形成されている。家庭環境、学校生活など、100人いれば100人のバックグラウンドがある。

では、ここで僕たちがどういう人生を歩んできたか、簡単にだけどまとめてみたから少しだけ見てほしい。



もり た ま さ や す

## 森田正康

- ・家が小金持ち
- ・12歳で渡米、言葉が通じない生活
- ・学歴フェチ
- ・大学教授

12歳で渡米し、言葉が通じない、周りは超金持ちばかりの世界に放り込まれる。UCバークレー、ハーバード大学、ケンブリッジ大学、コロンビア大学へ進み、東京大学在学中に起業。教育事業を運営しながら、大学教授もしている。2006年にJASDAQに取締役として上場を経験。

## 家入一真

い え い り か ず ま

- ・家が貧乏
- ・最終学歴は中卒
- ・いじめに遭い、ひきこもる
- ・遅刻、ドタキャン常習犯

貧乏だったけど、あたたかい家庭に育つ。いじめが原因で高校を中退し、新聞配達をしていたことも。ロリポップ!というレンタルサーバーを立ち上げ、2008年に当時最年少でJASDAQ上場して10数億を得るも2年で使い果たす。アップダウンの激しい人生を送ってきている。



僕たち、今は二人とも起業家として会社を経営するという点では共通しているけど、そこに至るまでの経緯はまったく違う。対極にいると言っていいくらい接点がない。

こんなにもバックグラウンドが違う僕たちだけど、今は二人とも似たような考え方をしている。具体的にどのように変わってきたのかは、本書で具体的に説明していくけど、これまで生きてきたなかで「ぜんぜん気にしない技術」が磨かれたのは間違いない。

きみが何かを気にしすぎてしまうのは「性格だから仕方がない」とか、何か強い「思い込み」が原因なのかもしれない。そんなさまざまな思い込みを、僕たちの経験とか、変わってきた価値観を伝えることで少しでも取り払えたらと思う。

最後に、この本の構成について少しだけ説明しておく、今読んでもらっているのは「朝の会」。この本は一日の授業に見立てて構成されている。本文中では家入一馬はひらがなで「ぼく」、森田正康はカタカナで「ボク」としている。

きみが一日の授業を終えたあと、世界が少しでも違って見えたら、これ以上うれしいことはない。どうぞ楽しんでください。

朝の会  
気にしすぎてたら人生もったいない 2

1時間目

## 世の中

夢も希望もただの荷物

16

「夢も希望ありません」

きみの耳もロバの耳 20

「批判がされたのが気になって眠れません……」

世間はそこまで期待できたものじゃない 24

「世の中は冷たいと思います。もっと親切にならないですか？」

それは昔からの永遠のテーマ 28

「『最近の若者は』ってバカにされます」

水の泡となって消えた努力のゆくえ 32

「がんばっている人が報われないのはおかしいと思います」

責任転嫁をしているのは、きみも一緒 36

「今後の政治が不安です……」

世間はそれほど単純じゃない 40

「マナー違反、困っている人を見て見ぬふりして後で後悔します」

## 世渡り上手のしくみ

44

「要領のいい人間に憧れますがなれません」

## 時間の使い方

48

「あれもこれもやりたいけど時間が足りません」

## 「発言」と「責任」の関係

52

「優柔不断で他人の意見に流されてばかりです」

## 面白い人が得をするとは限らない

56

「面白いことが言えなくて、つまらない人と思われてそう」

## 一人を愛する寂しがり屋です

60

「暇だと落ち着きません」

## 期待値の高さが苛立ちを生む

64

「イヤなことがあるとなついついイライラしちゃいます」

## ダメ人間ブランディング

68

「『気が利かない』ってよく言われますがダメですか？」

## 「お付き合い」の線引き

72

「飲み会には行かなくてもいいですか？」

## 謝罪は先手必勝

76

「人に謝るのが苦手です」

## 負のエネルギーを受け流す方法

80

「怒られると、すぐに心を閉ざしてしまいます」

## 選択肢のその向こうにあるもの

84

「『私と仕事どっちなの』と言われて困っています」

## 世の中ときみの関係 88

「いつも周りの目を気にしてしまいます」

## 好かれようとしたくないこと 92

「嫌われるんじゃないかと不安です」

## 見える化した人間関係 96

「twitter&facebookでつぶやいても反応がありません」

## 「人見知り」の罠 100

「初対面の人となかなか仲良くなれません」

# 4時間目 仕事

## 「安定」という矛盾 104

「やっぱり大企業で働きたいです」

## 仕事のやりがいとその犠牲 108

「仕事にやりがいが見つけられません」

## 組織の中の自分 112

「仕事ができないダメな上司に腹が立ちます」

## リーダーの資質 116

「プロジェクトのリーダーに抜擢されたけど不安です」

## 自由になるために捨てるもの 120

「自由って、なんですか？ 私も自由になりたい」

## 「人脈」と「金脈」 124

「いざというとき頼れる人脈がありません」

## 日本人の英語観 128

「英語をしゃべれないけど、このままで大丈夫かな？」

あなたの完璧と他人の完璧  
132  
「完璧にしたくて一つの仕事に時間をかけすぎてしまいます」

お昼休み  
コンプレックス

◎見た目／◎学歴 135

5時間目

## 理想と 現実

才能と成功の違い 142

「才能がないので人生あきらめています」

0と1の間にある無数の可能性 146

「会社を辞めるか辞めないか迷っています」

半径5メートルの世界に目を向ける 150

「世の中の役に立つ仕事をしたいです。どうしたらいいですか？」

サーバー管理の向こうにあるもの 154

「失敗したくない、失敗したくない、失敗したくない」

やりたいことをやる力を持つ 158

「今の会社でやりたいことができないので転職を考えています」

6時間目

## お金

「お金」と「しあわせ」 162

「お金を持っている人は勝ち組ですよ」

貯金するリスク、貯金しないリスク 166

「貯金してないです、ヤバイですか？」

楽（ラク）とお金とリスクの関係 170

「ラクして稼いでいる人がうらやましいです」

## 正しいお金の使い方 174

「つついとお金を使っちゃいます」

## 「給与」と「稼ぎ」はまったく別物 180

「給料が上がりません。もっと稼ぎたいです」

## 新しい評価軸で考える 182

「他人の年収が気になります」

## お金と人間関係 186

「おごったり、おごられたりする関係に疲れました」

帰りの会

考えるのはきみ自身