

書籍からの学び

1 つの 習慣

うまくいく人は、
なぜ「これ」を
大切にしているのか

横山 直宏

努力だけでは
たどり着けない
場所がある。

人生で一番重要なこと

教えてくれた

人
づきあい

仕事と
スキル

お金

心と
身体

時間

自分史上最高の日々を。

世界中の英知と
一流の先人たちが

すばる舎

1つの習慣 横山直宏



令和7年8月11日読了

寺前総合法律事務所
弁護士・中小企業診断士 岡崎 教行

自己紹介

寺前総合法律事務所 弁護士・中小企業診断士 岡崎 教行

【学歴・職歴】

平成12年 3月 法政大学法学部卒業
平成13年10月 司法試験第二次試験合格
平成14年 3月 法政大学大学院卒業
平成15年10月 弁護士登録（第一東京弁護士会）
平成27年 1月 中小企業診断士試験合格
平成29年10月 中小企業診断士登録（城西支部）
平成31年 2月 寺前総合法律事務所（パートナー）

【専門】

労働法務。取り扱う事件、相談の9割程度が労働問題。

【BLOG】

労働法務弁護士、がむしゃらに生きる365日
<http://okazakinoriyuki.com/>



【著書】

三訂版 使用者側弁護士からみた「標準 中小企業のモデル就業規則策定マニュアル」（日本法令・共著）

社労士のためのわかりやすい補佐人制度の解説（労働新聞社）

Q&Aとストーリーで学ぶコロナ恐慌後も生き残るための労働条件変更・人員整理の実務（日本法令・共著）

就業規則からみるメンタル不調の予防と対応－規定整備のポイント－（新日本法規・共著）

基本がわかる！人事労務管理のチェックリスト（労務行政）

個人契約型社員制度と就業規則・契約書作成の実務（日本法令・共著）

毎月750円で、重要裁判例の解説を毎月お届けする「パワポとテキストで学ぶ月刊重要裁判例」



はじめに

うまくいく人が、一番大切にしていることは何か？

楽しむこと。

楽しいを選択した人には、幸せで楽しい人生がおとずれる。

正しいことよりも楽しむことを選択するようになってから、全てがうまく回り始めた。

第1章

楽しむと決めた者にだけ、楽しい人生がおとずれる

あらゆる物事を楽しむ人こそ、結局、人生がうまくいく。究極の1つの習慣は、楽しむこと。

本気でやるからなんでも楽しくなり、楽しいからこそなんでもできる。

正藩語録

実力の差は努力の差　実績の差は責任感の差　人格の差は苦勞の差
判断力の差は情報の差　真剣だと知恵が出る　中途半端だと愚痴が出る
いい加減だと言いつばかり　本気でするから大抵のことはできる
本気でするから何でも面白い　本気でしているから誰かが助けてくれる

第1章

楽しむと決めた者にだけ、楽しい人生がおとずれる

この仕事をどうしたら面白くできるか？を考えるだけで、違った結果が得られる。

第2章

なぜ、ごきげんで仕事をするパフォーマンスが最大化するのか

本当に人が幸せに成長するのは、内発的動機づけから。

失敗を学びとして捉え直す。失敗は成功への一歩と考える習慣をつけることでプレッシャーから解放され、楽しむ余裕が生まれる。

どんな仕事でも楽しさを見つける工夫はできる。日々の仕事をゲームのように楽しむのがコツ。今日はこれを30分で終わらせると目標を立てるなど、小さな挑戦を楽しむ。

何をすれば良いのかが明確だと脳は迷わず集中できる。

やりたくないことリストを書き出してみることで、ストレスの原因が明確になり、不要な選択を避けることができる。やりたいことも書こう。

第2章

なぜ、ごきげんで仕事をするパフォーマンスが最大化するのか

やりたくないことリストを30個、思いつくまま、日常生活や仕事で嫌だと感じることを書き出す。

やりたいことリストを30個、書き出す。

欲望やプライドは、一時的にはエネルギーとなっても、それが満たされないとき立ちや不満となり、自分を消耗させる。終わりのない渇きが源である。

自分のためではなく他者のために働くことが仕事を楽しむ最善の方法だと気づけた。

第2章

なぜ、ごきげんで仕事をするパフォーマンスが最大化するのか

すぐに怒る人は、「怒ることによって相手を従わせて、その場をコントロールしたい」という潜在意識がある。

明るく振る舞おう。

第3章

シンプルだけど奥深い、幸せになるための人間関係のコツ

付き合う人を選択する。誰と時間を深く共有するかは、自分の人生そのものを決める選択。

人間関係を選択するということは、「自分が成長し、楽しく生きるために、どんな人と一緒に過ごしたいかを意識する」ということ。

自分にとってのいい人間関係とは何かを考える

いい人間関係とは自分が無理せず自然体でいられる関係のこと。一緒にいてポジティブな気持ちになれる人、楽しめる人をリストアップする。

逆に、一緒にいるとストレスを感じる相手についても書き出す。

相手の良い面を引き出そうと意識すると相手もポジティブになる。

第3章

シンプルだけど奥深い、幸せになるための人間関係のコツ

人生をもっと楽しみたいと思ったら、「環境を変える」のがもっとも効果が高い方法の1つ。

第4章

いい状態でエネルギー高く生きる

笑うというのは心身にとっても良い。作り笑いでも効果がある。

第5章

何が起きても楽しめる人の考え方

○のせいでを手放し、●のおかげでに思考を変える
いつか終わりがあからこそ、今を大切に生きることができる。
後悔しないには
今できることを先延ばししない
本当に大切な人と時間を共有する
自分のやりたいを大切にする

あとがき