

Amazon 新着部門で1位獲得！
阪神タイガース矢野監督のアドラー心理学メンタルコーチと、
慶應義塾大学 Well-Being 第一人者の教授が
幸せに生きるための人類100年分の知恵を詰め込んだ共書「幸せに生きる方法」を発売！



人生・組織・社会を幸せにする超実践型アドラー心理学&コミュニケーションを提供する株式会社平本式（本社：東京都港区 代表取締役社長：平本あきお）は、平本あきお・前野隆司の共著で、新刊「幸せに生きる方法」を2021年7月19日に、ワニ・プラスより出版しました。

●時代背景

先の見えない VUCA 時代。新型コロナウイルス、オリンピックの延期開催、誰も未来を予測できない世の中であるにも関わらず、人への関わり方は、高度成長期の右肩上がり・年功序列時代のまま、「指示命令」「ダメ出し」の風潮だけが残り、社会全体に悪影響を及ぼしている。メンタルの課題は一部の特別な人のものではなく、トップのキャリア官僚や、好成績を残すスポーツ選手でさえも起こり得る。この課題を、社会に任せるのではなく、自ら、そして身近な人から幸せを徐々に増やすことは誰しもに必要。本書は、誰でも、今すぐに取り組める内容となっており、読書と実践が同時並行でできる対話形式の実践書を、2021年7月19日に、ワニ・プラスより出版。発売日には Amazon ビジネス交渉・心理学部門の新着で1位となった。

●100年前と現代の共通点

本書は、同じ「心理学」でもなかなか交わることのない、「100年前のアドラー心理学」と「現代心理学（幸福学）」を対比させながらも、まさかの「工学」としての共通点を見出しながら、難解とされるアドラー心理学を超短時間で「使える」ようになる、対話型の実践書となっている。 2020年11月より4回にわたる著者2人の対談を元に書き上げたもので、52の具体例と仮想問題で、ビジネスから子育てまで人間関係を「劇的に改善する」「使える」心理学の決定版。

●体験型・実践本

本書の特設サイトには、前野教授が奥様と実際にロールプレイングをした動画も複数あり、また、専用のワークシートも用意し、読むだけでなく、動画を見て、実践して、周りの人と一緒にワークショップなどができる、体験型の書籍ともなっている。

●この本に対する平本の思い

私がアメリカでアドラー心理学の勉強を終え、日本に帰国してから20年、この間、トップアスリートや経営者をはじめ、延べ約10万人に及ぶビジネスパーソンへのコーチングやカウンセリングをしてきました。

コーチングやカウンセリングをしていくうちに、私は日本社会全体に「原因論」がまん延していることに問題意識を持つようになっていきました。「原因論」とは、「悪い原因を治せば、うまくいく」という考え方で、「どうしてダメなのか」の原因を分析します。

いまの日本は9割方が「原因論」によって物事が動いていると感じます。「何が悪いのか」「誰が悪いのか」「どう悪いのか」会社も社会も政治も、どこが悪いのかを探しては責め合っています。自分も悪いところを指摘されないように生きていて、チャレンジができない環境になっています。

戦後の高度経済成長期は、頑張れば頑張っただけ分だけ成果が出る時代でした。1つか2つダメ出しの要因を見つけて、対処すれば会社も社会も豊かになる時代でした。

しかし、右肩上がりの時代は終わりました。いまの社会は頑張ったところで簡単に成果はでませんし、努力・根性・ガッツだけではどうすることもできない時代になっています。にもかかわらず、ダメ出しし合う原因論の風潮だけが残り、社会全体に悪影響を及ぼし続けています。国連が毎年発表している「世界幸福度ランキング」で日本が低迷しているのも、原因論で責め合う空気感の影響が出ているのではないかと思います。

私がアプローチしたいのは「目的論」であふれた日本社会です。過去の「何が悪い?」「どうして悪い?」ではなく、未来から逆算することで「最もシンプル」で「能率のいい」具体的な方法が見えてきます。問題の原因ではなく、目的を見つめることで「何のため?」「どうなりたい?」が見つけていきます。

この本には、一見して難解と言われるアドラー心理学を前野先生が提唱する「幸福学」との対比でわかりやすく解説しています。ビジネスや子育てなど幅広い人間関係を改善するメソッドを詰め込みました。

この本を手にとってくださる1人でも多くの方が、幸せに生きるための知恵を身につけていただければと思います。

著者プロフィール

平本あきお（ひらもとあきお）

メンタルコーチ

1965年生まれ。米国アドラー大学院修士号取得、東京大学大学院教育学研究科修士号（臨床心理）取得。「人が幸せになる、科学的で体型的な方法」を39年間探し求め、世界中のカウンセリング、コーチング、瞑想を統合し、包括的で再現性のあるオリジナルメソッドを開発。大学卒業後、病院での心理カウンセラーや福祉系専門学校の心理学講師を歴任。1995年阪神・淡路大震災で両親を亡くしたことをきっかけに一念発起して渡米。アメリカでは小学校や州立刑務所、精神科デイケアなどに、コーチングを初めて導入。2001年ニューヨークテロ直後、日本に帰国し起業。北京オリンピック金メダリスト、メジャーリーガーなどのトップアスリートや有名俳優、上場企業経営者をコーチング。産業、医療福祉、教育、政治、スポーツ、芸能など各業界のリーダーや起業家もサポートし、約10万人の研修実績を誇る。

前野隆司（まえのたかし）

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授、

ウエルビーイングリサーチセンター長

1962年生まれ。東京工業大学理工学研究機械工学専攻修士課程修了後、キャノン株式会社でカメラやロボットの研究職に従事したのち、慶應大学教授に転ずる。ロボット工学に関連した人工知能の研究途上で、人間の意識に関する仮説「受動意識仮説」を見出す。現在はヒューマンインターフェイス、ロボット、教育、地域社会、ビジネス、幸福な人生、平和な世界のデザインまで、さまざまなシステムデザイン・マネジメント研究を行なっている。著書に「無意識の整え方」「無意識と大和する方法」「古の武術に学ぶ無意識のちから」「無意識が変われば人生が変わる」「脳はなぜ「心」を作ったのか」「幸せのメカニズム 実践幸福学入門」などがある。

※個別インタビュー、対談インタビューのコーディネートも可能です。

また、実践されている読者の実践編のドキュメンタリーなども応相談で対応させていただきます。

例：働き盛りの40代管理職が仕事での部下指導や、夫婦関係、子育てにどう変化があるのか
子育て中のママが子供への対応の変化による子供の変化

【取材・掲載のお問合せ先】

株式会社平本式 担当：星野由紀子

E-mail info@hiramotoshiki.jp / TEL 03-6455-6555

【本書の特設ページ】

hiramotoshiki.jp/howto-wellbeing/