

## 1章 人は思考と出会いで、いつでも変われる

- 自分にはあらゆる限界がある…………… 10
- ゼロリスクはこの世に存在しない…………… 13
- ネジが外れる・ゾーンに入る…………… 16
- 圧倒的経営者との出会い、それも2人も同時に…………… 24
- ポートランドで感じた「身の丈主義」…………… 29

## 2章 哲学を啄んで、生きるスタンスを確立させる

- バイオフィリアとトポフィリア…………… 39
- 爾に出ずるものは爾に反る…………… 42
- 贈り物の本質と愛着…………… 43
- This Feelin' Only Knows どう哲学…………… 46

### 3章 生きがいの見つけ方

30年後もおいしいご飯を食べたい……………	50
将来の夢があります……………	53
足るを知る、欲を削ぎ落とす……………	57
仕事とプライベートの関係性……………	59
したたかな現実を武器にする……………	61
息抜きはすすめて、手抜きは叱る……………	63
ガンディーに思いを馳せて……………	66
死ぬときに何を遺すか……………	72
随縁臨機、無駄なく生きる……………	74
コラボラティブマインドとソーシャルイノベーション……………	76
パブリンガルという言葉を見つけた日……………	78
そもそも人間は社会的な動物という認識を持つ……………	80
能動的人種と受動的な人種の関わり方……………	83

## 4章 生きるために役に立った13のマインドセット

- 1 この世で一番つらいことを知る……………92
- 2 まずは目的を見つけること……………93
- 3 他人に嫌われることは怖くない……………94
- 4 何事も無駄はなく活かされる……………95
- 5 話すはスキル、聞くは器……………98
- 6 分岐点を数字で表すと行動が加速する……………100
- 7 広く、深く、情報を集めること……………103
- 8 自分らしさを出すこと……………104
- 9 お金を理解し、お金を操り、お金から卒業する……………106
- 10 不自由な時裕（時間的余裕）……………109
- 11 努力の娯楽化……………110
- 12 お金を出しても創れないものを愛でる……………112

13 自分に向き合う力

113

あとがき

.....  
116