

夏休みも本番。普段忙しいビジネスパーソンだけに、旅行や家族サービスも大切だが、せっかくなので、手軽に勉強できる読書もおすすめ。公私ともに「成長」するための参考となりそうな新刊書を取り上げる。

シンプルな言葉の威力

「私が間違っていました」「ごめんなさい」「やればできる」「やり遂げられると信じている」「あなたを誇りに思う」……

これらはみなシンプルで、だれもが違和感を持たない言葉だが、非常に大きな力を持っている。

本書は、こうした10の言葉についてそれぞれ1章で紹介している。

言葉の意味をかみしめることで自分を変えていく術を紹介している。

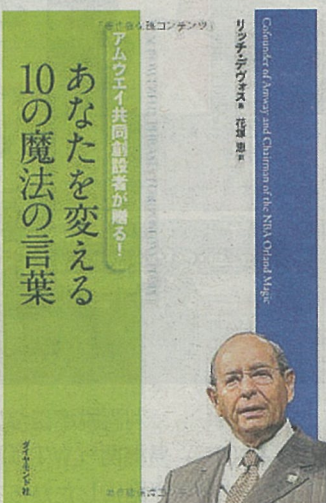
著者は、米アムウェイの共同創業者。

本書は著者自身の長い人生の中で体験し、経営者として経験した実際のエピソードに基づいたたった一言の短い言葉ながら、心に響く10の言葉を紹介している。

すべてがシンプルな言葉でありながら、まさに魔法のような力を持ち、上司や部下、取引先などビジネスで役立つ

アムウェイ共同創設者が贈る！ あなたを変える10の魔法の言葉

リッチ・デヴォス著



▷1680円
▷ダイヤモンド社

実践的な知恵にあふれた一冊だ。

経営や技術のハウツー本とは違い、人間の根本を踏まえた体験談だけに、学校や家庭など仕事以外でも役立つ機会は多いはずだ。

人を動かす「情」と「理」

「再生工場、として数々の球団をたたき上げた野村克也氏と、強力なリーダーシップでワタミグループを育てた渡邊美樹氏が、一流の組織のつくり方と育て方について丹念に語っている。

よく「企業は人なり」などという。既得権益や大きな設備などを持たないサービス産業の場合、まさに企業の浮沈は人材の能力や努力にかかっているといっても過言ではない。

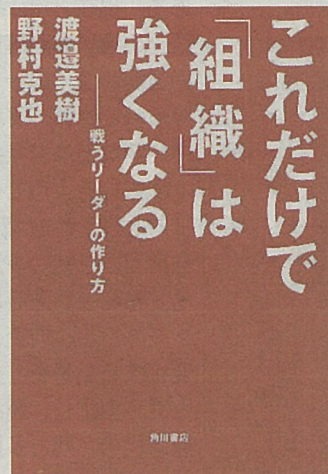
しかし、人的資源が非常に重要であることはわかっても、どう育て、どう強めるのか、となると、なかなか答えは見えてこない。

本書は、「成長する組織」に必要な条件を明確にした上で、組織を動かす「情」と「理」について言及している。

実際に人を育て、組織を動かす、強くて成長し続ける組織をつくった名監督と大経営

これだけで「組織」は強くなる 戦うリーダーの作り方

渡邊美樹、野村克也・著



▷1470円
▷角川書店

者の肉声だけに、説得力も十分。

実践するのは容易ではないが、知識として、または方法論としては知っておきたい「戦うリーダーの作り方」が満載だ。

脳や身体までも若返る

食物繊維が豊富な野菜類、ビタミンなどを多量に含む果物、老化防止物質が多い青魚……

「食」と健康維持というキーワードからは、どうも「何を食ったら健康にいいのかわからない」に偏りがちだ。

本書はも、こうした考え方とは一線を画し、「食べ方」に照準を絞っている。

本書によると、健康長寿を実現した人たちの食べ方には共通項があるという。

それは「よく噛んでたっぷりの唾液で食べること、だ」という。

健康寿命を決めるのは、食生活次第であることが明らかになってきている。確実に健康寿命を延ばすためには、「何を食べるか」だけでなく、「どのように食べるか」にも意識的になることが大切だということわけだ。

では、具体的にはどうすればいいのかわかるのか。

「食べる力」を鍛えてピンピン元気 健康長寿の秘訣とその実践法

斎藤一郎著



▷1365円
▷東洋経済新報社

本書は、誰でも簡単にすぐに実践できる「いつまでも元気に生きるための食べ方」をわかりやすく紹介している。本書を参考にして食べ方を変え、脳や身体までも若返らせよう。

よい心の状態を引き出す

「ポジティブ思考」や「コーチング」ではうまくいかないこともある。それはなぜなのか。答えは、心とパフォーマンスの関係にテーマを絞り、応用スポーツ心理学から生まれた「辻メソッド」にあるという。

このメソッドは、プロテニスプレーヤー、プロボクサー、早稲田大学ラグビー部、慶應義塾大学ゴルフ部のほか、ジャパネットたかた、ファイザーといった企業でも取り入れられている。しかも、トップアスリートから企業に至るまで、取り入れたところで驚くほどの成果を出しているというのだ。

本書は、そんな「辻メソッド」を用い、最高のパフォーマンスである「フロー（よい心の状態）」を引き出すための方法を20項目にまとめて紹介する。

「フロー」のときは、仕事も人間関係もうまくまわり出

「第二の脳」のつくり方

辻秀一著



▷1470円
▷祥伝社

すばかりか、アイデアがわき出し、集中力もアップするとか。

「営業成績、仕事の業績をアップさせたい」「本番で実力が発揮できない」という人にぴったりだという。