

この本は「夢を叶えたい、起業したい」と思うすべての人が一歩踏み出すための背中を押せたら、と思っただけ書いた本です。

「起業したり、新たな挑戦には興味がある。だけどいきなり一歩踏み出すのが正直怖い」という方にも、本書でお伝えする「ラフ描き」を通じて、起業に向けて0.1歩踏み出していただける内容になっています。

自分の人生を他の誰かと比べるんじゃないなくて、心からご機嫌に、自分らしく生きていきたいと強く思っている人たち、特に20代の頃からライフプランを考えることの多いすべての女性に対して、エールを送っています。

私の実体験をもとに、少しでも背中を押してあなたの小さな0.1歩がより流れに乗るようにこの「起業ノート」を（これからの時代に合わせて）作りました。

最近よく、「宝さんはなぜ起業できたのですか？」という質問をいただくことがあります。自分で「なぜだろう？」と考えてみると、「私が私自身の可能性を誰よりも信じたかったから」だということに気づきました。

私は、「自分自身が無限に持つ可能性」をすべての人が信じていることができる未来を創りたいと思っています。新たな道に踏み出すことに臆病だった私が自分を信じることで変わったように、すべての人が自身の可能性を広げられると信じています。そんな思いを胸に、本書を綴りました。

本書の特徴を3つ挙げるとすれば、次のようになります。

- ① 自分にとっての正解を見つけられる
- ② 自分のペースを見つけられる
- ③ 気づくごとく機嫌になっている

① 自分にとっての正解を見つけられる

世の中には、起業に向けての具体的な手法やステップを伝える情報はたくさんあると思います。そのどれもが、著者の方が歩んできたプロセスをもとに気持ちを込めて書かれた素晴らしいものだと思います。それでも、起業するまで、そして起業してからの道は無数に存在します。

退路を断って背水の陣で臨むような起業の方法もあれば、企業で働きながら副業で何かを始めたり、まずは個人事業主として活動を始める方法もありますし、人に助けてもらって事業を始める方法もあります。

そのため、起業するための明確な正解があるわけではなく、あなたに合ったあなただけの道が広がっているのです。本書を読んで、私が私にとっての正解を見つけてきたプロセス知り、参考にしてもらえると嬉しいです！

② 自分のペースを見つけられる

「マイペースにクリエイティブに」が、この1年の私のテーマです。多様性がこれだけ広がっている時代に人と比較して自分の価値を判断することは、ときに辛くなることもあるんじゃないかと思っています。

人それぞれの才能や輝きが違うように、起業する中での時間軸や進み方は人によって千差万別です。SNSで知人の起業家が投稿したプレスリリースや結果を見て刺激を受けるのも素敵なことですが、その人とあなたは違う人生を歩んでいます。

本書では、私のマイペースさを皆さんに包み隠さずお見せしています(笑)。読んでいただいた皆さんに「こんなにマイペースでいいんだ!」と安心していただけたら嬉しいです。

③気づくとご機嫌になっている

起業して夢を叶えるのと同じくらい、ご機嫌でいること、幸せを感じて毎日生きることとって大切ですよ。

「共創の時代」と言われるくらい、何かに挑戦するときは自分1人ではなく、周りの人を巻き込むことが選択肢に上がってくる時代になりました。

「この人すごく笑顔だな」

「何か不思議な魅力があるな」

「なんだか助けてあげたくなっちゃう」

などなど、自分自身がプラスのエネルギーを発していると、それが周りに波及して、そういう人はどんどん人からサポートを受けることになります。日々ご機嫌でいることの大切さを、本書を通じて伝えていきたいと思っています! ✨ ✨

もくじ

はじめに

2

第1章 自分を知る（ラフに未来を思い描く）

- 01 よし、起業するぞー！ でも……
- 02 目標を立てるためのトレーニング
- 03 ステップ①「やりたいこと100」を書く
- 04 ステップ②「本線で「人生計画」を書く
- 05 ステップ③10年後の「なりたい自分像」を書く
- 06 ステップ④「自分の性格」を分析する

この章のまとめ

16
29
32
42
53
62
74

第2章 環境を整える（人、物、仕事の断捨離）

- 01 自分を変えてみる
- 02 身の回りの環境を変えてみる
- 03 出会う人を変えてみる
- 04 仕事を変えてみる

質問にお答えします パーソナル編

この章のまとめ

76
82
89
94
102
108

第3章 企画を形にする（ラフ描きを実践する）

- 01 ラフ描きでアイデアを膨らませる
- 02 ラフ描き前の準備体操
- 03 ラフ描きステップ①コンセプトをラフに描いてみる

110
113
128

04	ラフ描きステップ②お金の流れをシミュレーションする	136
05	ラフ描きステップ③未来のイメージやゴールを設定する	144
06	ラフ描きステップ④似ている企業やサービスを分析する	150
07	ラフ描きステップ⑤サービスの内容とストーリーを言葉にする	156
08	ラフ描きステップ⑥キャッチコピーを作る	168
09	ラフ描きステップ⑦ラフ描きを活用する	172
	この章のまとめ	182

第4章 小さな一歩を踏み出す〜やってみて微調整する〜

01	0.1歩を踏み出す〜達成できそうな小さな目標〜	184
02	0.1歩を見つめる〜今すぐできる小さなこと〜	194
03	0.1歩を伝える〜ちょっとだけ聞いてほしい〜	202
04	3歩踏み出すと棒に当たる〜小さな一歩の大きな答え〜	216

05	反対意見に「ありがとう」〜反対も意見の1つ〜	227
	質問にお答えします 起業編	233
	この章のまとめ	238

第5章 事業を大きくする〜北野メダイウム邸の挑戦〜

01	眠っている文化遺産を人の集まる場所に	242
02	場所や規模が変わると同じようにはいかない	261
03	事業を大きくするときに必要なこと	270
04	経験をノウハウに変える	280
05	社長の役割	290
	質問にお答えします 事業拡大編	297
	この章のまとめ	300

第6章 山本宝の「がんばりすぎない」ラフ思考マインド

肩の力を抜いてチャレンジするために	302
「難しいこと」は「新しいこと」	304
モヤッとしたら自分を更新する	307
一番身近な人に応援してもらえるように	309
最悪のシナリオをイメージできればラフになれる	313
なんでも自分1人でやろうとしない	315
他人と同じ土俵に上がらない	318
「どうなったら辞めるのか」を決める	321
「卒業」も楽しむ	324
1日の売上よりも1人のお客様の感動を	326
「ラフさ」がなぜ必要なのか？	329
「ラフさ」はお客様にも伝染する	332
自分たちが「今」を楽しむと「コミュニティ」になる	334
自分たちでルールを作るからイノベーションが生まれる	337
「それあり？」柔軟さを身につける	340
人とのつながり「自分のルーツ」を大切に	343
おわりに	346

第 1 章

自分を知る

～ラフに未来を思い描く～

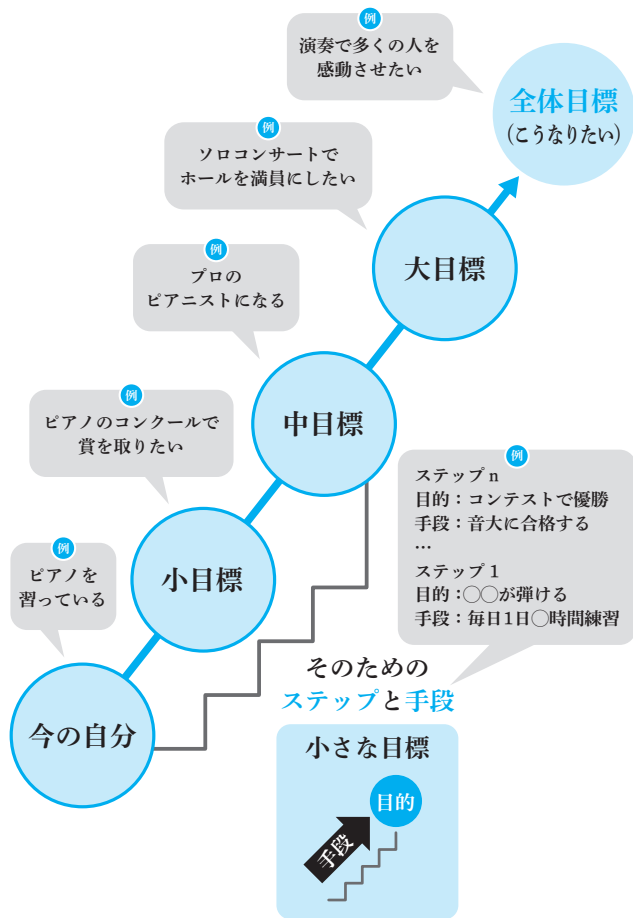
どうしても叶えたい夢があったり、現在の自分の状況に不満があったりして、「よし、私も起業をするぞ!」と思っても、「何から手をつけていいのかわからない!」という人が多いと思います。そんなあなたには、自分自身を知るためにライフプランの計画を立てることから始めてほしいのです。

なぜなら、仕事はあなたの人生の一部であって、ライフプランの手段だから。そして、起業は人生の数ある選択肢の中の1つだから。一度きりの人生で、貴重な今の時間を使って、どんなことを経験したいのか? どんな人生プランにしたのか? 起業のための第一歩は、あなた自身の人生のグランドデザインです。「働くために生きるのではなく、楽しく生きるためにどんな働き方をしたいのか」を考えたいですね。

01

よし、
起業するぞ!
でも……

1 本線上に目標を立ててみる



人生のグランドデザインを作って、5〜10年先の目標を作る

グランドデザインのよう大きな目標を立てると、自分がどんな人生を生きるのか、何歳のときにどんな目標を達成していいのか、逆算してイメージしやすくなります。70〜80年の人生を5〜10年単位で分割し、次ページのように全体目標、大目標、中目標、小目標のように、ステップごとの目標を立ててみてください。

5〜10年単位で1本線上に自分がやるべきことを書き起こしてみると、「やりたいうことを全部やるにはそんなに時間がない!」という気持ち芽生えてくるはずです。今の自分を少し離れた位置から客観的に見ることで、他人と比較することなく、人生をマイペースに楽しむイメージが浮かんでできます。

ここで少し、皆さんがこれまでの人生で「何かにチャレンジしたい」と思ったきっかけを思い出してみてください。

「プロのサッカー選手になりたい」

「○○大学に入学したい」

「ピアノのコンクールで賞を取りたい」

このように、さまざまなきっかけがあると思います。何かにチャレンジをする理由は人それぞれですが、「今よりもっと成長した自分になりたい」という気持ちは共通しています。そして、「どんな自分になりたいのか?」「どんな状況を目指したいのか?」ということは、起業の内容を決める上でとても重要です。

この「どんな自分になりたいのか?」について、目の前の目標、その先の目標、またその先の目標、そして全体の目標としてどんな人生にしたいのかを考えてみましょう。例えば、「ピアノのコンクールで賞を取りたい」という目の前の目標があるとしめます。その場合、次のように、その先の目標、またその先の目標を考えてみましょう。

小目標 ピアノのコンクールで賞を取りたい

それは何のため?

中目標 プロのピアニストになるため

それは何のため？

大目標 満席のコンサートホールでソロ公演したい

それは何のため？

全体目標 私の演奏で多くの人々を感動させる人生にしたい

ここでのポイントは、「それは何のため？」というように、なぜその目標を達成したいのかという理由を考えることです。そして「何のため？」を繰り返すことで、その先にある目標を考えてみる、ということなのです。このように考えることで、人生の一本線の上にさまざまな目標とステップを刻んでいくことができます。

現状と手段を明確にする

人生のグランドデザインができて、大目標、中目標、小目標が決まったなら、今度は「自分の現在の状況」と「目標を達成するための手段」を考えてみましょう。ドライブで例えると、「目的地を決める」ことができたなら、「自分の現在地」を知って、「目的地までどうやって行くか」を考える、ということなのです。あなたは今どこにいて、どの道を通って車を走らせていくのでしょうか？ 高速道路なのか、遠回りだが山越えのドライブウェイなのか。いわば、遠足前の一番わくわくする時間です。

人生は長いので、最初の10年の目標だけ達成するための手段を考えて、その後は走りながら考えていくという方法もあります。ドライブでも、高速道路で目的地の近くまで行ってから、そこから先、観光に行くか、ホテルにチェックインするか、さらに遠くまで行くか考えようなんてこともありますよね。



◆ ドライブで例えると……

ここでは、私が起業するときの目標であった「カフェをやりたい」を例に考えてみましょう。「カフェをやりたい」という目標を決めたときに、ドリンクを出せるのか、お金の流れをイメージできるのか、物件が見つかりそうかなど、「現在の状況」を考えます。そうすると、目標を達成するために今やるべきこと、つまり「手段」が見えてきます。そうすれば、安心して、何を、どうがんばればいいのかの計画を立てることができるようになります。

目標

カフェをオープンしたい

現在(自分が今いる立ち位置)

経験やノウハウが何も無い



ステップ① 「やりたいこと 100」を書く

「やりたいこと100」とは？

最初のステップ「やりたいこと100」は、頭に思い浮かんだ自分のやりたいことを、紙やノートに100個書き出していくチャレンジです。小さな欲求から大きな夢まで、何でもかまいません。ひたすら思いつくままに書き起こしていきます。

「どうして100個も？」と疑問に思う人もいるかもしれませんが。絶対に100個書かなければいけないというわけでもありません。しかし、できるだけ100個書くことにチャレンジしてほしい理由があるのです。それは、書き始めた最初の方に出てくることは、あなたの本心ではない場合が多いから。

チャレンジを始めると、最初はやりたいことをいくつも書き出せますが、だんだんネタが尽きてきて、次第に何も浮かばなくなってきました。そして、本当に大事なのはここからです。なんとか頭を振り絞って、100個考えてみてください。苦労して捻りだしたやりたいことは、あなたの頭の奥の奥に潜んでいた潜在意識の中にある、本当のやりたいことかもしれません。小さい頃に実は夢だったことや、他人には恥ずかしくて言えないようなことなど、すぐには出てこないあなたの心の奥底にある本心を少しでも多く引き出したいのです。

私が最初の一步を踏み出すことになったのも、「やりたいこと100」をノートに書いたことが始まりでした。会社員時代に先輩とランチに行って「もう自分が将来どうなりたいたいのかわからないです……（泣）」と相談をさせていただいたとき、「宝ちゃん、まずはやりたいことを100個ノートに書いてみるといいよ」と

教えてもらいました。その日の仕事終わりにノートとペンを買って、1人暮らしの部屋で静かに「やりたいこと100」を書き綴っていったときのことを今でも鮮明に覚えています。



▲ やりたいことを100個考えてみよう

一番はじめに「クレープを食べたい」から始まり、80個まで一気に書きました。10個目くらいで漠然と「人が集まる場所を作りたい」と書いていて、このときはじめて「そうなんだ、私はみんなとわいわい楽しむことが大好きで、そんな人が集まる空間を作りたいと思っていたんだ」と、心の奥底に眠っていた願望に気づきました。そんなにくさくさりやりたいことを出せないよ！ と思うかもしれませんが、がんばって考えていけば、新しい自分の発見がきつとあるはず。頭を振り絞って、書き続けてみてください。

「やりたいこと100」を書くときの3つのポイント

やりたいことをノートに書くときは、次の3つのポイントを意識してみてください。

- ① 一瞬でも頭の中に思いついたことは全部書く
- ② 心のブレーキがかかってもエイヤー！と恥を捨てて書く
- ③ イメージしやすいようにできるだけ具体的に書く

① 一瞬でも頭の中に思いついたことは全部書く

自分の本当の欲求が出てくるときって、一瞬です。一瞬出てきて、しばらく頭の中で考えて、「いや違うな」と処理してしまうことがあります。それは本当にもつたいないです。もし一瞬でも「あ、あれやってみたいな」と頭の中に浮かんだのなら、見逃さず、とにかく書き出すようにしてほしいのです。

自己承認欲求か、自己実現か、はたまた自己超越なのか。欲求にはいろいろな種類がありますが、例えば「〇〇さんに会いたい」「アメリカのカリフォルニア・ディズニールランドに行きたい」「島を買いたい！」など、今すぐできそうな小さな

ことから、一生かかってもできるかどうかわからない夢のような大きなことまで、思いついたことは全部書いてみてください。

②心のブレーキがかかってもエイヤー！と恥を捨てて書く

私たちは大人になるにつれて、よい意味でも悪い意味でも賢くなっていくので、頭の中で勝手に「これは大丈夫」「これは危険そうだからだめ」「自分はこのくらいだ」と無意識に壁を作ってしまうことがあります。だから、必ずブレーキがかかる瞬間があるはずです。そのときは、壁を思い切り壊して、「もしなんでもOKだとしたら……！」と、エイヤーと思いきり書いてみてください。また、こんなことを書いたら恥ずかしいと思って躊躇してしまいそうな気持ちを押しつけて、何も気にせずに書き出すことがポイントです。

③イメージしやすいようにできるだけ具体的に書く

例えば「綺麗なホテルに泊まりたい」と書くと、世の中には綺麗なホテルがたくさんあるので漠然としすぎてしまいます。そこで、「海沿いにあるヨーロッパ風のアンティークな雰囲気、綺麗なホテルに泊まりたい」というように、「このホテルかな？」と見当がつくくらい具体的に想像してください。できれば数字や順位も取り入れて、「世界で一番高いホテルに泊まりたい」などのように書くことがコツです。

最後にもう1つ、もし余裕があれば実践してほしいことがあります。それは「書く」だけではなくて、書きながら「声に出して読み上げる」ことです。思考は言葉になり、言葉は現実になるという考え方を私はずっと大切にしています。声に出すことで、自分の耳でもしっかりと聞いて理解することができます。