

## 30代をどう生きるか もくじ

文庫版まえがき

まえがき

- 01 戻そうとすると、しんどくなる。始めようとする、楽しくなる。3  
30代で、人生を楽しむ人と、楽しめない人にわかれる。5

### 第1章

## 30代は楽しんでいる大人を知る、見る、出会う。

- 02 30代で、大人になると、オジサン・オバサンになる人にわかる。20  
03 楽しんでいる大人を知る、見る、出会う。23  
04 残念な人は、大人に反発する。楽しめる人は、大人から学ぶ。26  
05 卒業までは、子どもの勉強。20代までは、社会人の勉強。  
06 30代からは、大人の勉強。29  
07 凄さとは、会ってもらえない人だとわかることだ。33  
08 オーダーメイドで大人向けのスーツをつくる。36

- 08 高級レストラン・ホテルは、楽しむところでなく、修業する場だ。39  
09 転職してから引越すのではなく、引越してから転職する。42  
10 先生は、向こうからやってこない。46  
11 リスペクトとは、人生に対してするものだ。49  
12 「あの人にも、できた」が、自分の自信になる。52

## 第2章

### 30代はリスペクトを持つと、味わい尽くせる。

- 13 リスペクトすることで、明るさが身に付く。56  
14 リスペクトを持つと、味わい尽くせる。58  
15 思考回路をたどることが、リスペクトだ。61  
16 ホンモノを見ることで、ワクワクできる。63  
17 リスペクトすることで、観察力がつく。65  
18 リスペクトは、人だけでなく機会にもある。67

- 19 リスペクトのないものは、結果として手に入らない。70  
20 「詐欺だよ」と教えてくれる先生を持つ。30代でも、振り込め詐欺にかかる。72  
21 つくってくれたモノに集中することが、つくってくれた人へのリスペクトだ。76  
22 吉方位旅行のアドバイスを聞いても、「休めない」とチャンス逃がす。78  
23 素直な人が、人生を楽しむことができる。80

## 第3章

### 30代は背伸びする場所に行く。

- 24 背伸びをする場所に、行く。84  
25 一流のお店で、切り捨てられる体験をする。88  
26 リュック、キャリーバッグは、子どもの持ち物。91  
27 テングになることで、痛い経験を味わえる。93  
28 残念な靴を履いている大人は、いない。96  
29 基本を知らないと、流行りをマネしてしまつ。99

- 30 残念な人は、海外旅行に動画の確認に行く。  
 31 楽しめる人は、カルチャーショックを受ける。 102  
 32 留学するなら、語学より、意識を変える。 106  
 33 30代でしたムダつかいは、一生の財産になる。 108  
 34 勉強しなければ、オシヤレのお手本は見つからない。 111  
 35 「めんど臭さの美学」を、身に付ける。 113  
 36 継続は、美なり。 117

#### 第4章

### 30代は逃げ遅れた仕事に、チャンスがある。

- 36 社長の意識で、仕事をする。 120  
 37 逃げ遅れた仕事に、チャンスがある。 123  
 38 チャンスが来た時、「なぜ自分」と考えていては、逃してしまつ。 127  
 39 残念な人は、時給で稼ぐ。楽しめる人は、ファイトマネーで稼ぐ。 130

- 40 副業よりも、本業で鍛えられる。 133  
 41 勉強していることが、当たり前な場所に行く。 136  
 42 不運で、ショックに耐える訓練をしておく。 140  
 43 失恋と不運は、視点を変えるキッカケをつくってくれる。 142  
 44 結婚してもいい。結婚しなくてもいい。 145  
 45 内弁慶では、社内恋愛・社内結婚・社内不倫になる。 148  
 46 想像は、人に伝えて練り上がる。創造は、行動して練り上がる。 150  
 47 SNS世代こそ、直筆の手紙で差がつく。 153  
 48 書くことで、生まれ変わる。 155

#### 第5章

### 30代は仕事の楽しさより、自分の成長を楽しむ。

- 49 楽しめる人は、好きな人と苦勞する。残念な人は、イヤな人と成功する。 160  
 50 仕事の楽しさより、自分の成長を楽しむ。 163

# 第1章

30代は  
楽しんで  
いる大人を  
知る、見る、  
出会う。

あとがき

- 63 バランスをとろうとして、やめない。 199
- 51 同世代で固まっていると、成長しない。 165
- 52 頑張っている人は、頑張っている人が見えている。 169
- 53 頑張っている人がいることに、気づく。 172
- 54 自称「出る杭」は、会話が足りないにすぎない。 175
- 55 本を読めば、空気は読める。空気を読めない人は、本を読めない。 178
- 56 紹介の重さを知る人だけが、紹介を生かせる。 181
- 57 知っている世界がごくわずかで、不義理をすると1日で知れ渡る。 185
- 58 1人を裏切れることは、全員を裏切ることになる。 187
- 59 謝ることで、逃げない。 189
- 60 嫌いな人には、礼儀正しく。好きな人には、遠慮なく。 192
- 61 いつか「あれを乗り越えたんだから」と笑って話せる修羅場をくぐる。 194
- 62 何もしなくても、30代の10年は過ぎていく。 196