

「ひとり起業」は新たなビジネストレンド？ 起業をするとメンタル、お金、人間関係はどうなる？ 等身大かつリアルな経営サバイバル術が満載な注目の新書！

「ひとり起業は苦しい。だけど、乗り越えられる」 (秀和システム) 2024年3月15日より、 全国の有名書店・主要オンラインストアにて発売開始

PR コンサルティング事業を行う株式会社室町屋（所在地：東京都港区・代表取締役：長岡吾朗）は、株式会社秀和システムより、ビジネス書「ひとり起業は苦しい。だけど、乗り越えられる」（定価 1,650 円・本体 1,500 円+税 10%）の発売を 2024 年 3 月 15 日（金）から全国の有名書店・主要オンラインストアにて開始することを発表しました。

Amazon: <https://amzn.asia/d/7kb9J88>

楽天ブックス: https://books.rakuten.co.jp/rb/17770081/?scid=af_pc_etc&sc2id=af_101_0_0

昨今の激動するビジネス環境の中、働き方の多様化が進んでおり、「ひとり起業」が新しいキャリア形成の 1 つとして社会の注目を集めています。本書はその「ひとり起業」に特化しており、会社員から独立して 16 年目の著者が実際に体験したメンタルやお金の悩み、会社員時代とは異なった人間関係についてなど、起業家誰もが体験する等身大かつリアルな課題にフォーカス。そして、それらの解決方法を詳細にアドバイスした、経営サバイバル術が満載のコンテンツです。

派手なイメージが先行しがちな起業ですが、普通の会社員がたったひとりで独立を果たして、実際にどんな問題が起こるのかといった話題は、実はあまり多くの方に語られてきていません。資本も潤沢ではない「ひとり会社」をどうやって運営していくのか、問題や課題をどう解決していけばよいのか、その試行錯誤を続けていくうちに体験や知見に基づいた「会社運営を続けるコツ」を習得し、大変なことも乗り越え、自分の希望や夢に近づいていくことができます。本書は性別や年齢、専門性やキャリアを問わず、近い将来独立や起業をしたい方、起業で新たなキャリアを築きたい方、起業をしたが課題や悩みが多い方必読の1冊です。

第1章	起業前に考えること
第2章	オフィスはどうする？
第3章	起業時に考えること
第4章	ひとり会社経営のヒント
第5章	ひとり起業で注意してほしいこと
第6章	不安や心配ごとに対する処方箋 (メンタル編)
第7章	人間関係と孤独への対処法 (メンタル編)
第8章	お金の不安を乗り越えよう
第9章	ひとり起業ライフのヒント

雇用のリスクが高まる中、ひとり起業という選択はビジネストレンドとして、そして新しいキャリア形成の 1 つとしても注目を集めつつあります。

ビジネス書「ひとり起業は苦しい。だけど、乗り越えられる」に、どうかご期待くださいますようお願いいたします。



■ 書籍情報

書名	ひとり起業は苦しい。だけど、乗り越えられる
ISBN	978-4-7980-7229-6
著者	長岡 吾朗
定価	定価 1,650 円 (本体 1,500 円+税 10%)
発売日	2024 年 3 月 15 日
仕様	四六判・316 ページ
発行	株式会社秀和システム (https://www.shuwasystem.co.jp/)
発売	全国の有名書店・主要オンラインストア (Amazon・楽天ブックス・紀伊國屋書店・honto・ヨドバシドットコムなど)
Amazon	https://amzn.asia/d/7kb9J388
楽天ブックス	https://books.rakuten.co.jp/rb/17770081/?scid=af_pc_etc&scid=af_101_0_0
紀伊国屋書店	https://www.kinokuniya.co.jp/f/dsg-01-9784798072296
Honto	https://honto.jp/netstore/pd-book_33125371.html
ヨドバシドットコム	https://www.yodobashi.com/product/10000009003811467/

■ 目次

第 1 章 起業前に考えること
なぜ多くの起業家は失敗してしまうのか？ / そもそもなぜ起業するのか？ / 夢を実現させるためのイメージ作りと指針 / 会社が 10 年続けば生存率はぐっと高まる / 設立は簡単。でも運営することは別
第 2 章 オフィスはどうする？
形態を選ぶ際の注意 (SOHO 可には注意) / 賃貸物件を探す際のコツ / 雑居ビルに入居するといくらかかる？ / シェアの失敗 & オフィスは入居時より退去時のほうが問題多し / 理想的な雑居マンション型オフィス / 大きな荷物に注意。引っ越しや捨てる時のことも考える
第 3 章 起業時に考えること
メールアドレスはどうする？ / 荷物の受け取りはストレス / 年々ハードルが上がる銀行口座の開設 / 決算はどうする？ / 税理士のこと / 社会保険・税金のこと
第 4 章 ひとり会社経営のヒント
時間は区切る習慣を---会社員時代とは違う時間の使い方 / メールやチャットを扱うコツ---すぐに返信しないほうがよい場合も / 社員がいなくてもチームを作れる---パワースタッフの活用 / 大手との提携---使い分ければメリットも多い！ / 休日は表の窓口を閉めることを忘れずに / 受注ビジネスにはプラス α を---二足のワラジ経営で会社を活性化
第 5 章 ひとり起業で注意してほしいこと
知り合い経由の請負と中抜きには注意して！ / 無料奉仕型の情報提供に要注意！ / 親切心から派生する「ラチェット効果」に気をつけて！ / 会社の運営と社会貢献は分けて考える
第 6 章 不安や心配ごとに対する処方箋 (メンタル編)
悩みやトラブル、心配ごとがあった時は大局的に考える / 不安要素は代案を考えて対処 / 大変な時は淡々とやるべきことを進める。ゲームプレイと考える / 心配ごとには文字起こしが効果的。少しずつ前進して解決！ / 会社員は嫌なら転職しちゃうばよいけれど---自分で転機を作る / パワースポットの紹介
第 7 章 人間関係と孤独への対処法 (メンタル編)
見切り千両！ 嫌な仕事はバツサリと切る！ / クライアントから馬鹿にされた時はどうすればよい？ / 多くなっていく「一期一会」の出会いと別れ / 孤独との付き合い方 / 会社員マインドと決別する時 / 時間がある時は自分を見直すチャンス / 自分を管理していくためのプチ逃避
第 8 章 お金の不安を乗り越えよう
経費についてのヒント---出ていくお金に対する考え方 / 相手にもよるが、振り込みはなるべく迅速に / 見積もりを出す時に考えたいこと / 取引先からの入金がない！ そんな時はどうする？ / 資金不安があっても冷静に---気持ちをポジティブに構える方法 / 行政による助成金・融資・保険に関するアドバイス
第 9 章 ひとり起業ライフのヒント
何かひらめいたら自分へメモを！ / 株投資は仕事に役立つ / 迷惑な営業電話には毅然とした態度でキッパリ断る / 商工会議所の会員はおすすめ / 買って良かったもの・いらなかったもの / 自分の代役はどうする？
コラム
法人を設立する理由 / 仕事をしながら世界のラジオ / 自転車で気持ちのリセット / 5000 円以内の飲食は会議費 / アペリティフの習慣

■ 著者プロフィール

長岡 吾朗（ながおか ごろう） / 株式会社室町屋代表取締役・広報PRプロデューサー
1973年、東京都港区生まれ。郵船航空（現：郵船ロジスティクス）に入社。カナダ・トロント支社に勤務しながらトロント市の放送局にて、日系人向け情報番組の制作とレポーターに従事。帰国後は、米国系テレビ放送事業会社バイアコムインターナショナル（現：パラマウント・グローバル）を経て、米国系広告代理店オグルヴィ・アンド・メイザー・ジャパン（現：ジオメトリー・オグルヴィ・ジャパン）のPR部門などで外国政府・IT・ファンド・観光・ホテル・航空・重工業・物流・食品・製薬などの広報PR活動を数多く担う。2007年にモトローラジャパンへ出向。
2009年、株式会社室町屋を創業。国内外における企業・行政などの広報PR活動に携わる。また、国内最大級のPR会社サニーサイドアップと提携し、プロデューサーとして米国系民泊サービスやIT機器メーカーなどの広報活動に従事。立教大学博士課程前期課程修了。国際コミュニケーション活動に関する功績により都知事賞を受賞。

会社概要
会社名：株式会社室町屋 事業内容：PR コンサルティング業・広告代理業 運営：株式会社室町屋 住所：東京都港区六本木 2-2-7 クレール六本木 1103 創業：2009年2月 代表取締役：長岡吾朗 会社 HP: https://muromachiya.co.jp
お問い合わせ先
TEL : 03-6435-8631 / Email: info@muromachiya.co.jp （株式会社室町屋）