

報道各位



2017年3月7日

株式会社インプレスR&D

<http://nextpublishing.jp/>

今日から始めるアイディア発想型生活術

## 『くぼたつ式思考カード 54 ライフスタイル編』発刊

24時間、身の回りのすべてがひらめきの源泉だ！

インプレスグループで電子出版事業を手がける株式会社インプレス R&D は、『くぼたつ式思考カード 54 ライフスタイル編（副題：今日から始めるアイディア発想型生活術）』（著者：久保田 達也）を発刊いたしました。

### 『くぼたつ式思考カード54 ライフスタイル編』

<http://nextpublishing.jp/isbn/9784844397564>



著者:久保田 達也

小売希望価格:電子書籍版 1,200 円(税別)／印刷書籍版 1,700 円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3／Kindle Format8

印刷書籍版仕様:A5 判／モノクロ／本文 124 ページ

ISBN:978-4-8443-9756-4

発行:インプレス R&D

### <<発行主旨・内容紹介>>

現代人が陥りがちなデジタル依存、睡眠不足、時間にゆとりのない生活。これではひらめきは生まれません。企画やイノベーションを起こしたいなら、まず、発想がしやすいように日常生活を整えることが大切です。

本書はプランナーのくぼたつこと久保田達也氏が1枚のカードの絵をヒントに思考のノウハウを解説した『くぼたつ式思考カード 54（副題：新しいことを考え出す知恵と技術）』の続編です。成果重視で見逃されてしまったライフスタイルに着目し、思考の素となる「ひらめき」を生活の中に発見する方法を紹介します。身近な物事を題材に、ひらめきが出るようになる生活の工夫や、クリエイティブな発想の基盤としてライフスタイルの改善を提案します。

（本書は、次世代出版メソッド「NextPublishing」を使用し、出版されています。）

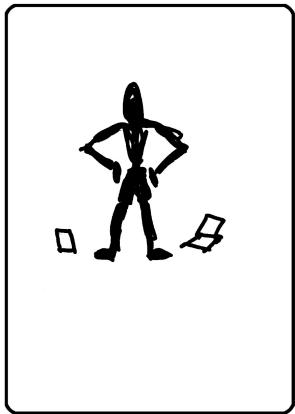
## 第1章 発想する生活を始めるカード「01 考える力」

### 02 考える力

身一つで考えよ

心、体、頭で考えよ

デジタル、ネットワークなしで考えよ



「考える」とは、独りの作業である。ただひたすら自分の頭だけでどんどん考え続ければいいだけである。ものに頼らず、指導に頼らず、参考書籍やネット情報に頼らず、自分の心と体、頭で感じたことから、ひたすら黙して自由に創造すればいいのである。ソーシャルメディアに聞けば教えてもらえるような情報からは創造できないと心得よう。

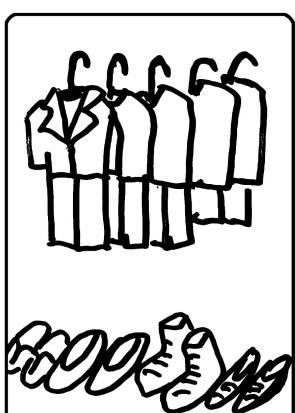
## 第2章 住処で発想するカード「09 クローゼット」

### 09 クローゼット

今日をイメージして洋服を選べ

今日の予定、目標、場面、相手に合わせて選べ

1年で365回の演出思考訓練になる



クローゼットの前に立ち、今日1日の行動をイメージしながら洋服を選ぶ。どんな人とどんな場面で何をするのか、どんな行動をしてどんなところに行くのか、自分は何をしたくてどう行動するのか。そこまで想定して服を着ることが脚本力と演出力を育てる。1年間に365回、自分の行動をイメージしながら服を選び、身にまとえば、365本の脚本を創造することになる。

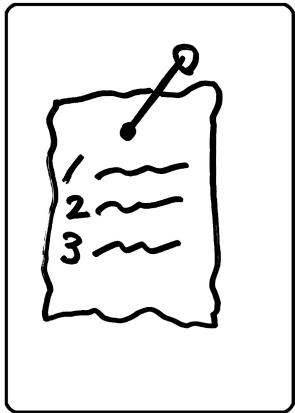
## 第4章 机回りから発想するカード「52 夢メモ」

### 52 夢メモ

夢を箇条書きにしてベッドに貼つておけ

毎晩、寝る前に見ると夢につながる

いい夢を見て、いい目覚めがある



将来、自分のやってみたいこと、なりたい自分を箇条書きに紙に書いてベッドに貼つておこう。夢メモは毎日見ると実現する可能性が高くなる。メモ内容はすぐにできることでなくてもいい。自分の思い描くことを並べるだけいい。ベッドの脇に貼つておき、寝る前に自分の夢を再確認できる。寝ている間に1日に起こった出来事は整理される。朝起きたときに夢を中心に1日行動しようと前向きに考えるスタイルができる、目覚めの良い朝を迎えられる。

### <<目次>>

#### 第1章 発想する生活を始めるカード

- 01 0から1
- 02 考える力
- 03 生活空間
- 04 24時間サイクル
- 05 創意工夫
- 06 五感

#### 第2章 住処で発想するカード

- 07 ベッド
- 08 ソファ
- 09 クローゼット
- 10 ドア
- 11 ゴミ箱
- 12 新聞
- 13 ラジオ
- 14 テレビ
- 15 カゴ
- 16 シャワー
- 17 風呂
- 18 トイレ

- 19 朝食
- 20 コーヒー
- 21 フレグランス

### 第3章 野外で発想するカード

- 22 駅
- 23 電車内
- 24 バス
- 25 自転車
- 26 寄り道
- 27 カフェ
- 28 コンビニ
- 29 スニーカー
- 30 カバン
- 30 カバン
- 31 スマホ
- 32 万年筆とスケッチブック
- 33 胸ポケット
- 34 小説
- 35 お金
- 36 リュック
- 37 万能ナイフ
- 38 水筒
- 39 本屋
- 40 会話
- 41 昼ごはん
- 42 居酒屋
- 43 財布
- 44 腕時計
- 45 おもちゃ

### 第4章 机回りから発想するカード

- 46 デスク
- 47 書斎
- 48 積ん読
- 49 ポストイット
- 50 床
- 51 著書
- 52 夢メモ
- 53 日記帳
- 54 伸び

### <<著者紹介>>

久保田 達也(くぼた たつや)

通称くぼたつ。サンリオ、東急ハンズ、電通などの企画業務を歴任し、1985年に株式会社イツツ設立、代表取締役に

就任。人間本来の発想能力とネットワーク世界との相互関連性を研究、開発するかたわら、ビジネスマンや学生に向けた講演・セミナーを多数行っている。著書に『企画エクササイズ』『くぼたつ式思考カード54 新しいことを考え出す知恵と技術』(インプレス R&D)、『企画とプレゼンの技術』(日本実業出版社)、『新版 勝てる企画の技術』(ダイヤモンド社)がある。

## ＜＜販売ストア＞＞

電子書籍:

Amazon Kindle ストア、楽天 kobo イーブックストア、Apple iBookstore、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto 電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp、三省堂書店オンデマンド、honto ネットストア、楽天ブックス

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国的一般書店からもご注文いただけます。

## 【株式会社インプレス R&D】 <http://nextpublishing.jp/>

インプレス R&D (本社: 東京都千代田区、代表取締役社長: 井芹昌信) は、デジタルファーストの次世代型電子出版プラットフォーム「NextPublishing」を運営する企業です。また自らも、NextPublishing を使った「インターネット白書」の出版など IT 関連メディア事業を展開しています。

※NextPublishing は、インプレス R&D が開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オン・デマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が持つ多様な知の流通を目指しています。

## 【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社: 東京都千代田区、代表取締役: 唐島夏生、証券コード: 東証1部 9479)を 持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

## 【お問い合わせ先】

株式会社インプレス R&D NextPublishing センター

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105

TEL 03-6837-4820

電子メール: [np\\_info@impress.co.jp](mailto:np_info@impress.co.jp)