

BOOK DRIP / ブクドリ

仕事の悩み別 まず読む15冊

時間がない、集中できない、管理職がつらい、キャリアに迷う、心がしんどい。
5つの悩みごとに、最初の3冊と読む順番をまとめました。

読むだけで終わらず、最後に小さな1アクションを試してください。

無料版 2026 / bookdrip.net

時間がない・タスクに追われる人へ | 「やることを減らして成果を上げる」5冊の読む順番

忙しいのに成果が出ない人へ。優先順位・エッセンシャル思考・時間術の名著5冊を、捨てる→絞る→最短で進めるの順に並べた読書ガイドです。

1. エッセンシャル思考

グレッグ・マキューン / まず読む1冊

「99%を捨てて1%に全力を注ぐ」という、やることを減らす発想の土台になる本。頼られるほど抱え込む人がまず断る・手放す基準を持てるため、最初に読むのに最適です。

2. イシューからはじめよ [改訂版]

安宅和人 / 優先順位を見極める1冊

「解くべき問題は100個のうち2、3個」と、取り組む前に論点を絞る視点をくれる。エッセンシャル思考で身につけた「捨てる」を、仕事の中身の優先順位づけに落とし込めます。

3. 「後回し」にしない技術

イ・ミンギョ / 着手と実行を変える1冊

絞り込んだ後に立ちはだかる「分かっているのに動けない」を、才能でなく練習可能な技術として解く。優先順位が決まった1%に、今日から手をつけるための実践編です。

明日の1アクション

今日の終わりに、今週の予定とタスクをすべて書き出し、各項目を10段階で採点する。9点未満は「やらない候補」とし、まず「70～80点のそこそこ良い」依頼を1つだけ選んで断るか手放してみる。

集中できない・つい後回しにしてしまう人が読むべき本

集中力が続かない、やるべきことを先延ばししてしまう人へ。スマホ脳・一点集中術・後回しにしない技術など、原因の理解から習慣化までを順に学べる5冊を厳選紹介。

1. スマホ脳

アンデシュ・ハンセン / まず読む1冊

なぜスマホを手放せず集中が途切れるのかを脳科学で解明する一冊。集中できないのは性格ではなく、脳がまだサバンナ仕様で報酬を求め続けるためだと分かり、対策の前提が腑に落ちます。

2. 一点集中術

デボラ・ザック / 次に読む（注意を取り戻す）

1日中忙しいのに何も終わらない原因をマルチタスクに見だし、一度に一つだけに注意を向ける技術を示します。スマホ脳で原因を知った後、奪われた集中を実務で取り戻す具体策になります。

3. 「後回し」にしない技術

イ・ミンギョ / 次に読む（先延ばしを断つ）

実行力は才能ではなく練習で身につく「技術」だと説く一冊。「来週から本気出す」と言って着手できない人に、今日最初の一步を踏み出させる具体的な行動設計を与えます。

明日の1アクション

まず読書中の30分間だけ、スマホを別の部屋に置く（電源オフではなく物理的に視界・手の届く範囲から消す）。今日のうちに1回試して、集中の続き方の違いを体感してみてください。

プレイヤーから管理職になった人が、最初に読むべき本

プレイヤーから管理職になった新任マネージャー向けの読書ガイド。リーダーの心構え、心理的安全性、1on1・コーチング、フィードバック、数値化まで、つまずく順に5冊を厳選。

1. リーダーの仮面

安藤広大 / まず読む1冊

「部下に好かれたい」を捨てる、というプレイヤー出身者が一番つまずく入口を最初に外してくれる。指示は言い切り、評価するのは姿勢ではなく結果、という管理職の基本姿勢を最短で身につけられる。

2. 心理的安全性のつくりかた

石井遼介 / 次に読む（チームの土台をつくる）

言い切るリーダーになった次に必要なのが、本音と悪い報告が上がってくる土台。心理的安全性を「ぬるま湯」ではなく「高い基準と学習を両立する職場」として設計し直す具体策が手に入る。

3. 新 コーチングが人を活かす

鈴木義幸 / 次に読む（1on1の引き出しを増やす）

1on1で「なぜできなかった?」と問い詰めて部下を黙らせていないか。「なぜ」を「なにが障害?」へ変えるなど、答えを教えず相手の発見を促す62のスキルで、対話の質が変わる。

明日の1アクション

次の1on1までに、部下への指示やお願いを1つ選び、「なるべく早く」「いい感じに」といった曖昧な言葉を消して、「火曜15時までに、〇〇を7割の状態」と期限・状態・数字をセットで言い切る形に書き換えてみる。

キャリア・転職に迷ったら読む5冊 | 「やりたいことが分からない」「転職すべき?」「自分の市場価値は?」に答える読書ガイド

やりたいことが分からない、転職すべきか、自分の市場価値はいくらか。キャリアの迷いを「自己理解→意思決定→市場価値→長期設計」の順にほどく5冊を、読む順番つきで紹介します。

1. 苦しかったときの話をしようか

森岡毅 / まず読む1冊（自分の軸をつくる）

「やりたいことがない」原因は世界を知らないからではなく、選ぶための『軸』が自分の中になからだと喝破する1冊。迷いの土台である自己理解を、強みの言語化という最初の一步から始められるので最初に置きます。

2. 世界一やさしいやりたいことの見つけ方

八木仁平 / 2冊目（自己分析を手を動かしてやる）

「好き×得意×大事」のワークで、森岡毅さんが説いた『軸』を実際に紙の上で組み立てられる実践書。考え方を知った直後に手を動かして自分の言葉に落とすために、2冊目が最適です。

3. 科学的な適職

鈴木祐 / 3冊目（転職すべきかを科学的に決める）

「やりたいことで選ぶと後悔する」と研究データで示し、年収と業界イメージだけの判断を正してくれる。軸が定まった後に『転職すべきか』を感情でなくエビデンスで決めるための基準を授けてくれます。

明日の1アクション

転職サイトに登録し、自分のスキルと経歴が今いくらのオファー額で評価されるかを確認する（実際に転職しなくてよい。市場価値の「定点観測」として年に一度行うだけで、迷いの正体が「不安」から「数字」に変わる）。

不安・ストレスでしんどい人が、心を整えるために読むべき本5冊

不安やストレスで心がしんどい人向けの読書ガイド。最高の体調・スタンフォードのストレス・究極のマインドフルネス・運動脳・無など、心を整える5冊を読む順に紹介します。

1. 最高の体調

鈴木祐 / まず読む1冊

心の不調を「メンタルの問題」と決めつける前に読みたい1冊。不安や慢性的な疲れの多くは、狩猟採集時代の体に現代環境が合わない『進化のミスマッチ』が生む炎症や腸の乱れだと示し、心の問題を体の土台から立て直す視点をくれます。

2. スタンフォードのストレスを力に変える教科書

ケリー・マクゴニガル / 次に読む

土台を整えたら、ストレスとの向き合い方を学び直す番。『ストレスは体に悪い』と信じている人ほど蝕まれるという研究をもとに、ストレスを脅威ではなく挑戦として捉え直すマインドセットの力を教えてくれます。

3. 究極のマインドフルネス

メンタリストDaiGo / さらに具体策を得る

ストレス観を変えたら、今この瞬間の不安に効く具体策を。不安は消すべき敵ではなく扱うべき信号だと捉え、呼吸や注意のコントロールなど日常で即試せるマインドフルネスの技術がそろっています。

明日の1アクション

今日、寝る前のスマホを15分早く切り上げ、その分だけ「明日10分歩く」と決めて寝る。運動と睡眠は、不安を下げる一番手っ取り早いスイッチです。