

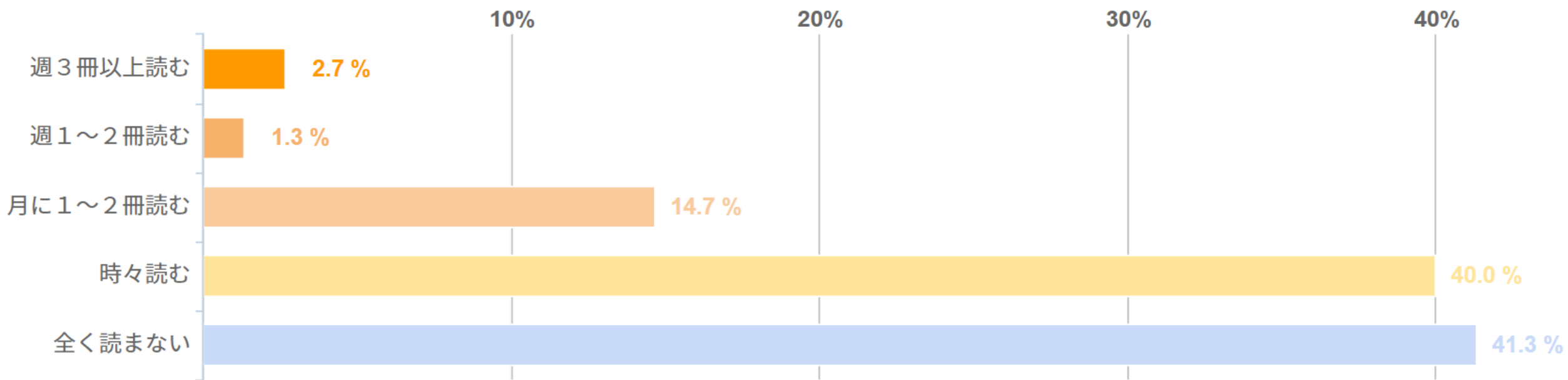
# 読書に関する調査結果



【回答期間】 2021年9月20日～11月22日

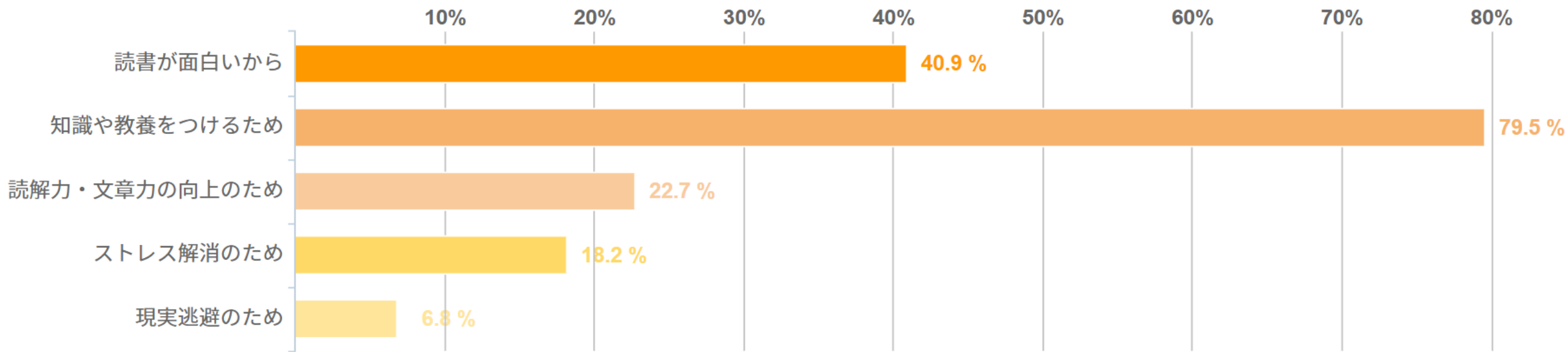


# 普段読書をする頻度



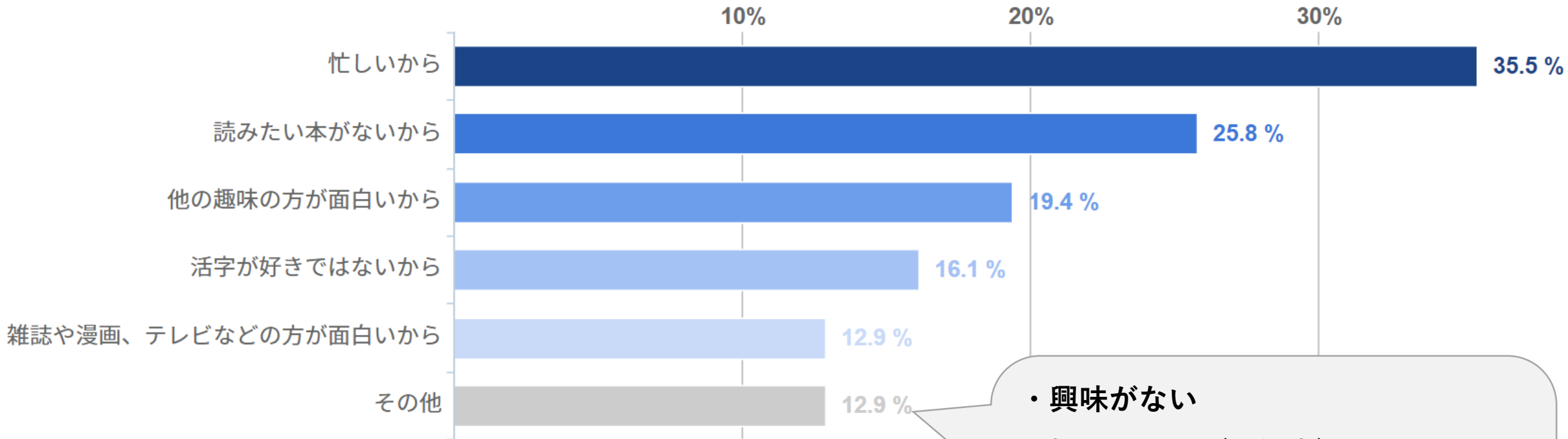


# 読書をする理由





# 読書をしない理由



- ・ 興味がない
- ・ 視力が悪い（手術中）
- ・ 読みたい本がわからない
- ・ ネット上の歴史、経済の解説記事が面白いから

# 個人総研メンバー おすすめの本

PART1



※表紙画像を押すと、  
Amazonの商品ページへとびます

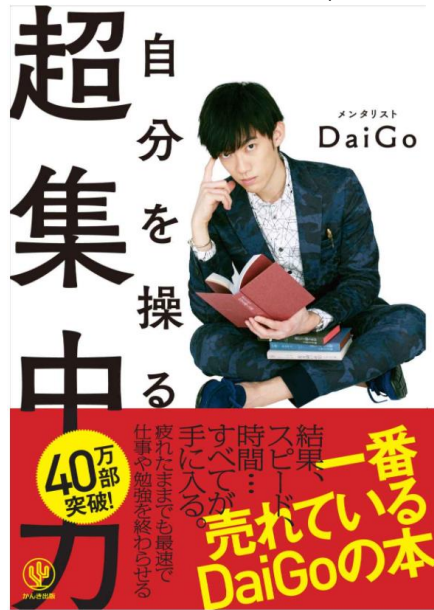
※表紙画像はAmazonより引用しております

# 個人総研メンバーおすすめの本

## 自分を操る超集中力

メンタリストDaiGo／著

(かんき出版)



集中力の本質とその実態の説明があり、運動や日頃の習慣の大事さを学べる

## 語彙力を鍛える

石黒圭／著

(光文社)

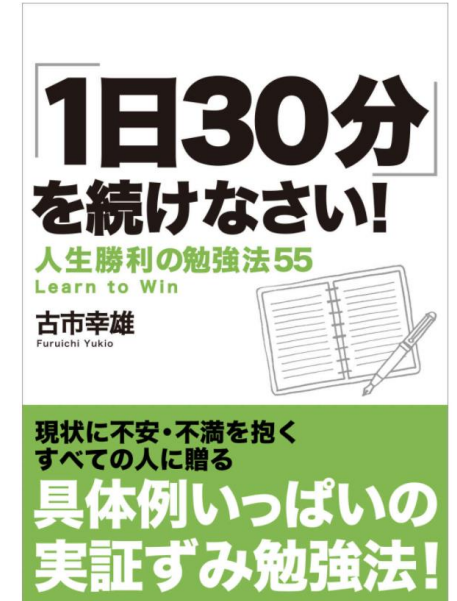


タイトル通り  
語彙力を広げるのに役立つ

## 「1日30分」を続けなさい!

古市幸雄／著

(大和書房)



自分自身も、  
今気になっている本!

## 伝え方が9割

佐々木圭一／著

(ダイヤモンド社)



有名！

## ウケる技術

水野敬也,小平昌平,山本周嗣／著

(新潮社)

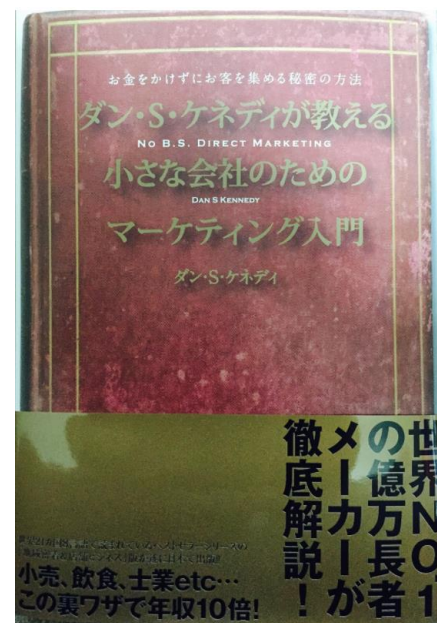


具体例が入っていて  
よかった

## ダン・S・ケネディが教える 小さな会社のための マーケティング入門

ダン・S・ケネディ／著

(ダイレクト出版)



タイトル通り、個人事業の  
マーケティングの参考になる

# ネット個人輸出の 成功マニュアル

志村康善／著

(ビジネス社)



個人的に、個人輸出に  
興味があるので  
読んでみたい

# たった4年で100店舗の 美容室を作った僕の考え方

北原孝彦／著

(サンクチュアリ出版)

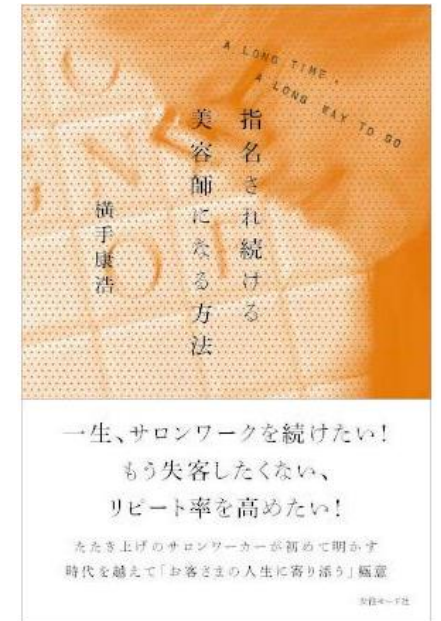


まだ読んでいない  
・ストレスゼロ経営術！

# 指名され続ける 美容師になる方法

横手康浩／著

(女性モード社)



結局はこうすべき、という  
方法がわかる



## 心理学的経営

大沢武志／著

(PHP研究所)



経営には、心理学的要素も必要だと思う

## No.2理論

西田文郎／著

(現代書林)

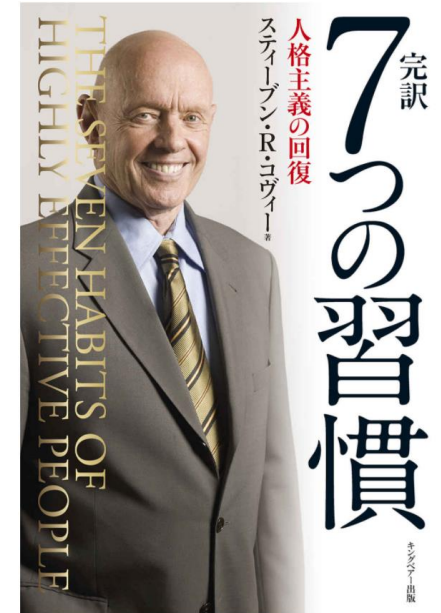


読んだことないが、今気になっている一冊

## 7つの習慣

スティーブン・R・コヴィー／著

(キングヘアー出版)



ありとあらゆることの原点となる考え方がわかる

# こうなったら無敵の営業マンになってやる！

ブライアン・トレーシー／著

門田美鈴／訳

(ダイヤモンド社)



営業力を上げていく思考や技術が、わかりやすく短くシンプルに書かれている。  
仕事に即応用実践できるチャレンジもあるので、一日の始まりに読むのがおススメ！

# 1%の努力

ひろゆき／著

(ダイヤモンド社)

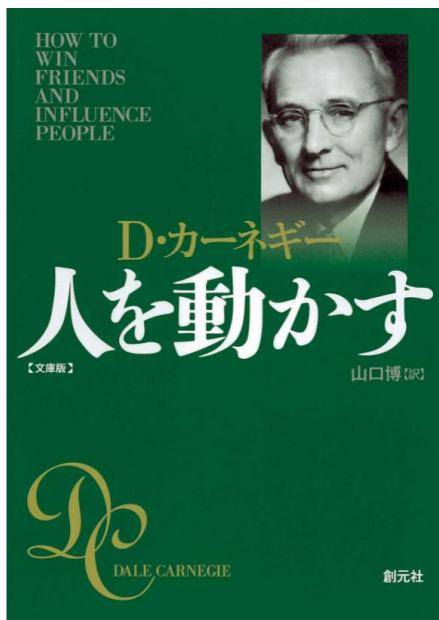


・世界一の管理人が  
マジメに語る「人生論」

## 人を動かす

D・カーネギー／著

(創元社)



人に好かれて、人の心突き動かすための行動と自己変革のための一冊。

## バカとつき合うな

堀江貴文,西野亮廣／著

(徳間書店)

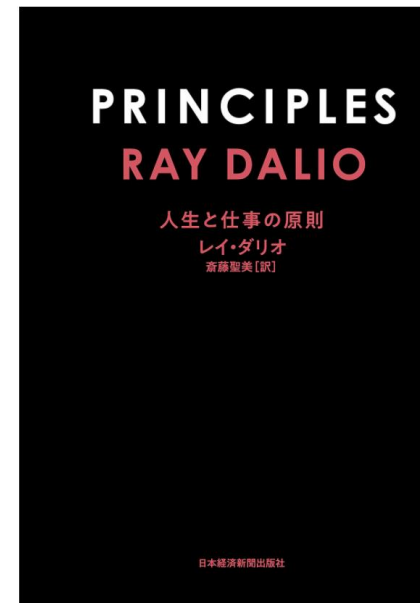


ホリエモンと西野さん  
ワールドで面白い！

## PRINCIPLES 人生と仕事の原則

レイ・ダリオ／著 斎藤 聖美／訳

(日本経済新聞出版)



世界最大のヘッジファンドの創業者であり、偉大なる投資家の「人生と仕事の原則」が学べる

## 売上を、減らそう

中村朱美(佰食屋)／著

(ライツ社)

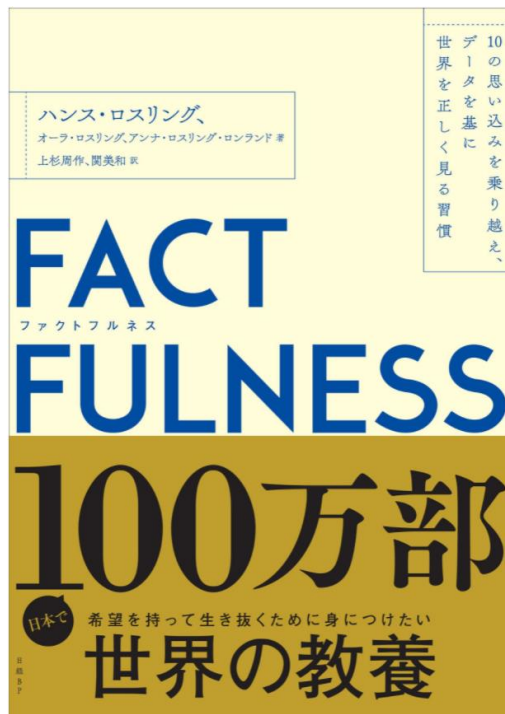


どんなに売れても、100食で店を閉める「佰食屋」のビジネスモデルとは？

## FACTFULNESS

ハンス・ロスリング,オーラ・ロスリング,アンナ・ロスリング・ロンランド／著  
上杉 周作, 関 美和／訳

(日経BP)



物の見方、バイアスの修正について学べる

## トレードの成功哲学

村居孝美／著

(パンローリング)

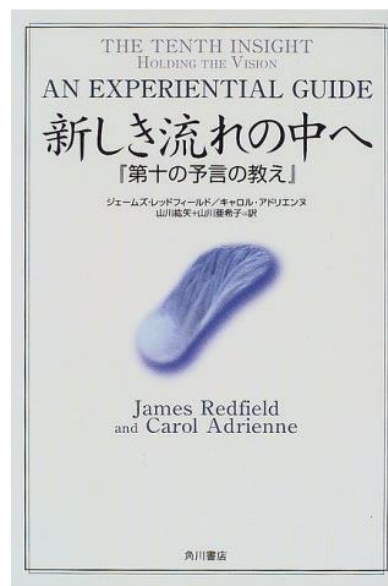


理想のトレーダーになるために、実際に株式投資に成功した6名の投資家にインタビュー。それぞれのトレードのルールや心理が書いてある。

## 新しき流れの中へ

ジェームズ レッドフィールド, キャロル アドリエンヌ／著

(角川書店)



聖なる予言シリーズの「第10の予言」の実践ガイド。  
私のバイブルといっても過言ではないくらい素晴らしい本。私たち一人ひとりの人生の目的を思い出させてくれる一冊。悩んだときにぜひ読んでほしい。

## 会社 四季報

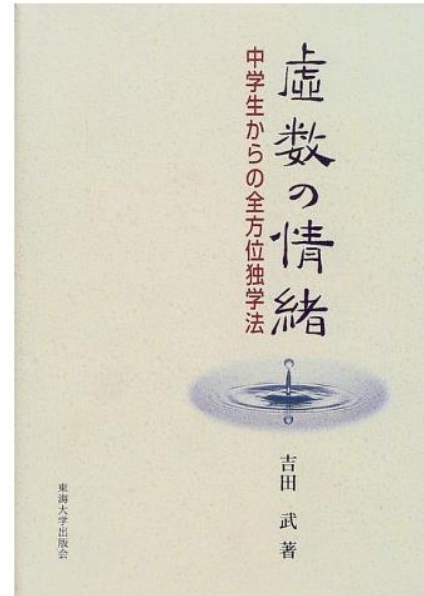
東洋経済新報社／著  
(東洋経済新報社)



大手企業の業績などを勉強することができる

## 虚数の情緒

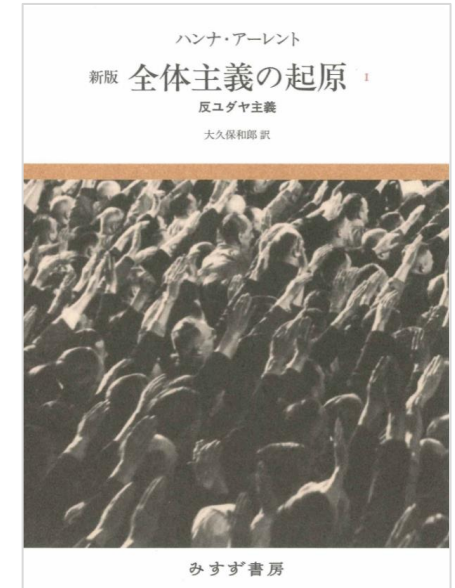
吉田武／著  
(東海大学出版会)



数学への考え方がわかる

## 全体主義の起源

ハンナ・アーレント／著  
・大久保和郎／訳 (みすず書房)



全体主義とは何か？がわかる

# まんがで身につく 孫子の兵法

長尾一洋／著 久米礼華／マンガ

(あさ出版)



孫子の最強の戦略を学ぶ  
初級編にぴったり。

# 上杉謙信

今福 匠／著

(星海社)



実際の上杉謙信の人物  
像は…？

## 悪魔とおしゃべり

さとうみつろう／著

(サンマーク出版)

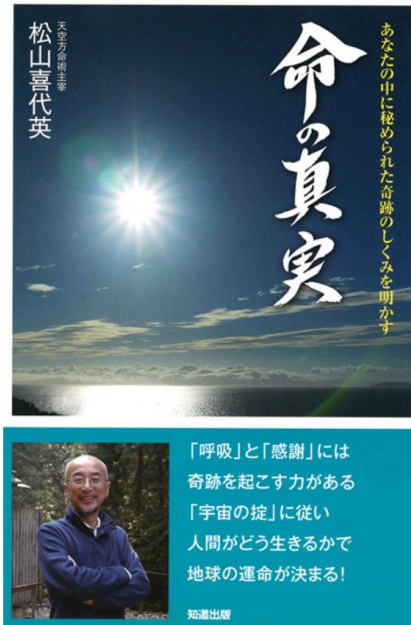


人生を変えるヒントが書いてある

## 命の真実

松山喜代英／著

(知道出版)

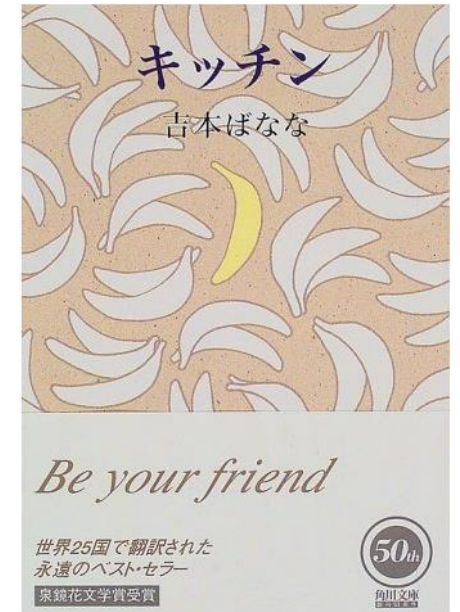


生きてる間に、早く気づくことで楽しく生活できてしまう！思考だけで、生活が一変する一冊。

## キッチン

吉本ばなな／著

(角川書店)



生と死について、自分だったらどうするか、と思わず考えた一冊。もっと早く読んでおけばよかった…



## そのままがいい

田口久人／著

(ディスカヴァー・トゥエンティワン)



疲れた時に読むと  
ホットする

## あやうく一生懸命 生きるところだった

ハ・ワン／著

岡崎暢子／訳

(ダイヤモンド社)



頑張りすぎているときに  
力がスッと抜けるので  
おススメ

## ちょっと 神さまになってみました

荒川祐二／著

高橋日董／監修

(KADOKAWA)



軽くでも読んでみてほしい  
内容

## 明日の食卓

椰月 美智子 / 著

(KADOKAWA)



リアルな感情が描かれててて面白い

## 112日間のママ

清水健 / 著

(小学館)



特に、結婚されている、もしくはパートナーがいらっしゃる方におススメ！

## ひらけ！オフグリッド

サトウチカ / 著

(フォレスト出版)



軽くでも知っておくと良い内容！

# おっさんずヨガ

加藤広大／著 山下真由実／監修

(インプレス)



中年男性ができるなら  
私にもできそうと思える

# 医学不要論

内海聡／著

(廣済堂出版)

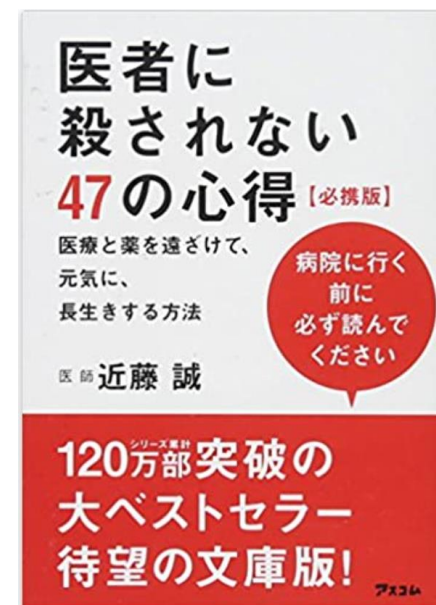


西洋医学では病気は直せない?!  
医療の闇の部分を探る一冊

# 医者に殺されない47の心得

近藤誠／著

(アスコム)



知っていないと  
怖い内容

## 十二国記

小野不由美／著 山田章博／イラスト  
(新潮社)



ファンタジー系だが、自分自身が高校生のときからのシリーズ物で追っかけているため

## 爆音列島

高橋ツトム／著  
(講談社)



中学生の暴走族の話。成長するにつれて見える世界観の変化に現実味があり、わかりやすく描かれている！

## ぼくと小さな怪獣

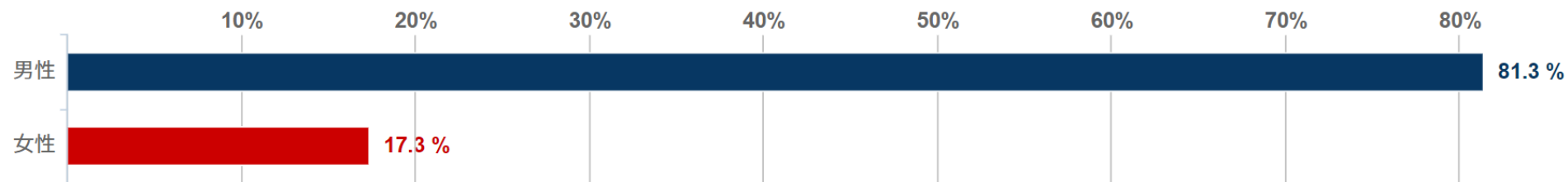
イトウハジメ／著  
(イースト・プレス)



表紙の絵が可愛くて癒される

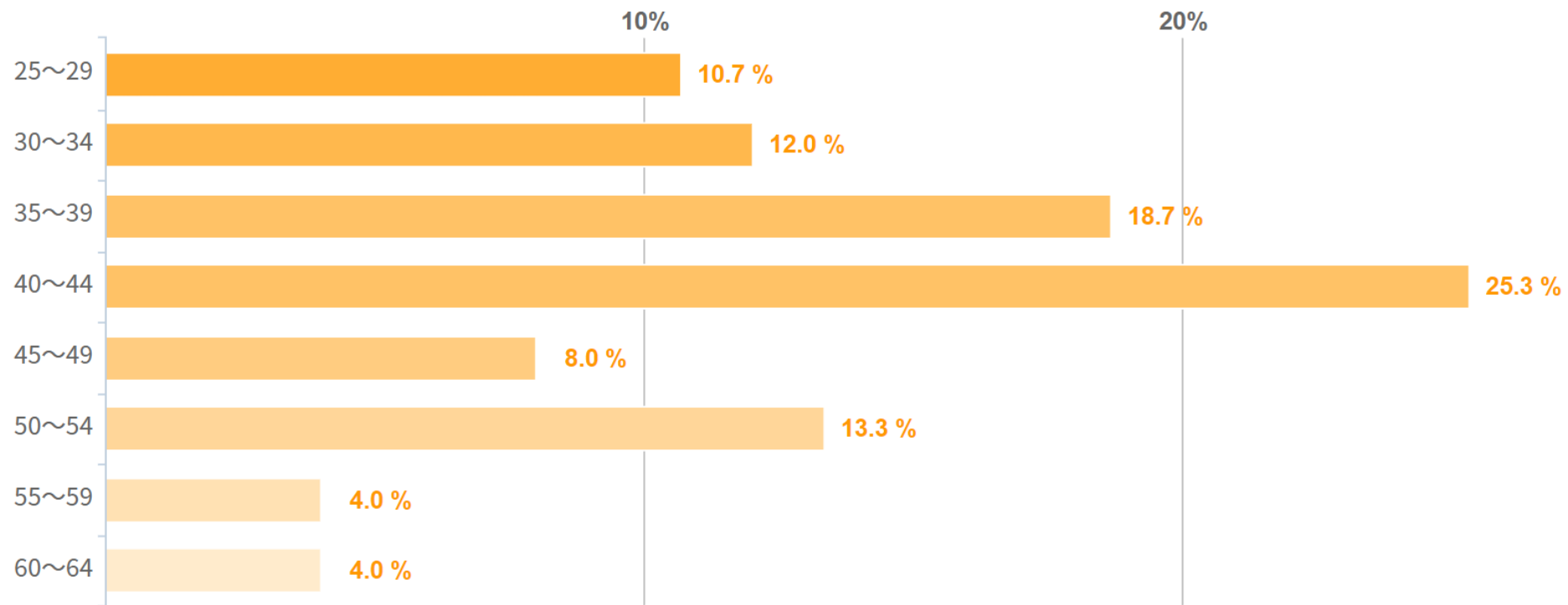
# 本調査の回答者属性

## ▼性別



※無回答 1.4%

## ▼年齢



※無回答 4.0%

# 読書に関する調査結果

／ 業種別 ／

同業種に  
おすすめしたい一冊

【回答期間】 2021年9月20日～11月22日



# 美容業

メンバーが  
同業種におススメする一冊



## 革命のファンファーレ

西野 亮廣 / 著

(幻冬舎)

アイデンティティが磨かれる



## 新・日本列島から 日本人が消える日

ミナミAアシュタール / 著

(破・常識屋出版)

「本当」か「陰謀」かの狭間が  
面白い一冊



## 100円のコーラを 1000円で売る方法

永井孝尚 / 著

(中経出版)

ビジネスの基本が  
よくわかる

## 大衆の反逆

オルテガ・イ・ガセット 著

佐々木 孝 訳



スペインの哲学者オルテガ・イ・ガセット(1883-1955)による痛烈な同時代批判の書。自らの使命を顧みず、みんなと同じであることに満足しきった「大衆」は、人間の生や世界をいかに変質させたのか。

1930年刊行の本文に加え、「フランス人のためのプロローグ」と「イギリス人のためのエピローグ」を収録。20世紀の名著の完全版。(解説=宇野重規)

## 大衆の反逆

オルテガ・イ・ガセット / 著

佐々木 孝 / 訳

(岩波書店)

大衆の考え方・傾向がわかる





# 「育ちがいい人」だけが知っていること

誼内 えみ / 著  
(ダイヤモンド社)

図書館で見ても自分自身も気になっている

# ルミコヘアアレンジ本

土田瑠美 / 著  
(主婦の友社)



女性の感性で可愛いアレンジが多い

# ユダヤの商法



# ユダヤの商法

藤田 田 / 著  
(ベストセラーズ)

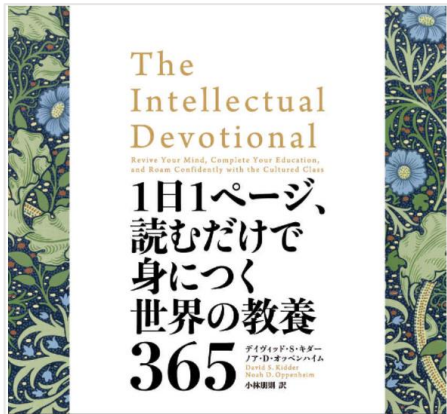
「経済はこれで回っているのかも？」と気づく一冊。

# SNS・ブログで強烈に反応の良いコンテンツを量産するマーケティング戦略 究極の成功法則

野口 寛 / 著  
(岩波書店)



すべては法則に従えば、うまくいく



シリーズ累計100万部!  
NYタイムズベストセラー!  
毎日5分で1年後、世界基準の知性が身につく

1週間で  
7分野

月 火 水 木 金 土 日  
歴史 文学 芸術 科学 音楽 哲学 宗教

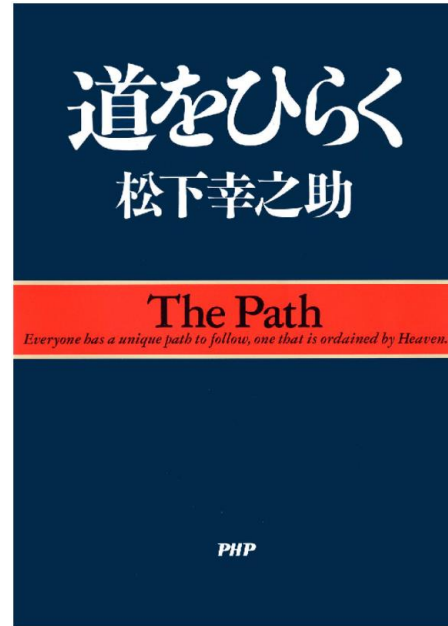
文響社

## 1日1ページ、読むだけで 身につく世界の教養365

デイヴィッド・S・キダー,  
ノア・D・オッペンハイム / 著  
小林朋則 / 翻訳

(文響社)

教養が身につくと  
考えも広がるのでおススメ!



## 道をひらく

松下 幸之助 / 著

(PHP研究所)

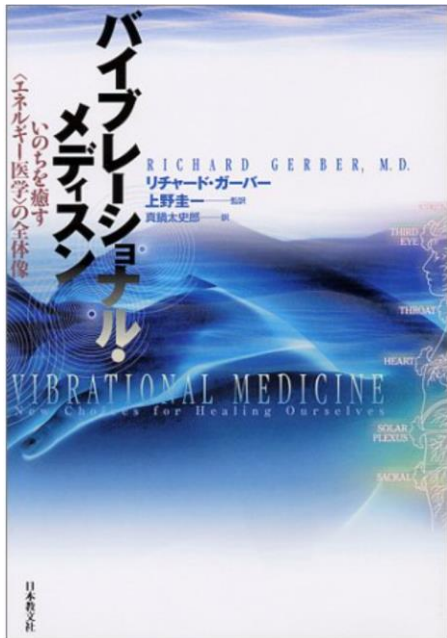
松下幸之助さんの考え方など、  
色々勉強になる一冊

## バイブレーション・メディスン

リチャード ガーバー / 著 上野 圭一, 真鍋 太史郎 / 翻訳

(日本教文社)

美容業もしているが、フラワーエッセンスを使ったセッションをメインでしているので  
(現在はお休み中) そちらに該当するかと思いますが、、、  
フラワーエッセンス、ホメオパシー、鍼灸をはじめとする代替療法についても、詳しく書  
かれていて、それがなぜ作用するのかなどが科学的に書かれているので、スピリチュアル  
系の方だけでなく、医療関係の方々にも読んで欲しい一冊





## 1人サロンの繁盛法則

磯崎 康一／著

(女性モード社)

共感できる、結果が出る内容



## 神さまのおしゃべり

さとうみつろう／著

(ワニブックス)

人生において苦難を乗り越えられるヒントがたくさんある



## 髪のこと、これで、ぜんぶ。

佐藤 友美／著

(かんき出版)

佐藤友美さんの本はハズレがない！  
美容師にとっても、かなりためになるのでおススメ！

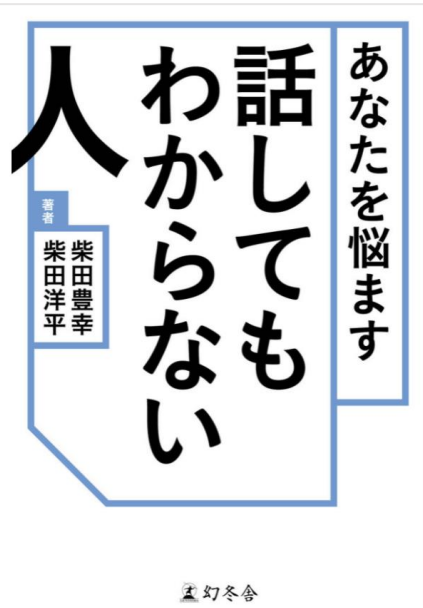
## 三国志

吉川 英治／著

(講談社)



文才がある

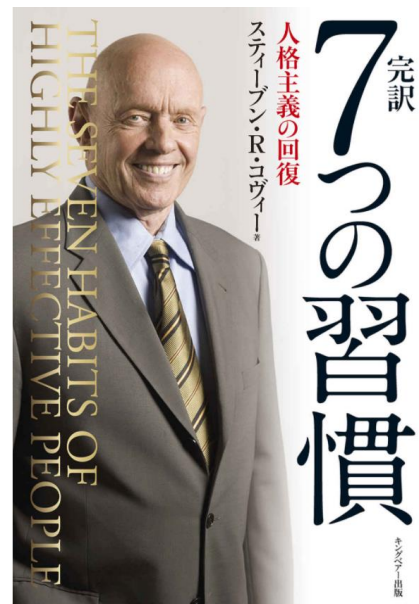


## あなたを悩ます話してもわからない人

柴田 豊幸, 柴田 洋平 / 著

(幻冬舎)

自分と違った価値観の人の考えや対応が書かれていて、勉強になることが多い

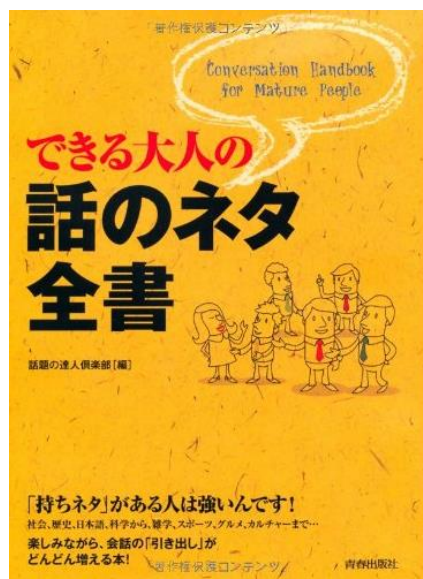


## 7つの習慣

スティーブン・R・コヴィー / 著

(キングベアー出版)

人生とビジネスを充実させるための「教科書」のような一冊



## できる大人の話のネタ全書

話題の達人倶楽部 / 編集

(青春出版社)

いろんなジャンルの雑学が増える！



## 顧客0から創り上げる経営の仕組み

佐藤 真由子, 森腰 菜々絵 / 著

(女性モード社)

自分自身も気になっている一冊！

FRAMEWORK

マッキンゼーで叩き込まれた

# 超速 フレーム ワーク

仕事のスピードと質を上げる最強ツール

大嶋祥誉 Chihisa Sachio

本当に使える20の鉄板フレームワーク!!

分析・検証 意思決定 論理思考 問題解決 マーケティング

使い込むほどに  
思考力と行動力が磨かれる!

ロジックツリー/3C分析/SWOT分析/空雨傘/5WH/  
2軸マトリクス/4P/ビジネスシステム/PREP法/  
エレベーター・テスト/PDCAサイクル/経験学習モデル...他 (三笠書房)

## 超速 フレームワーク

大嶋 祥誉 / 著

(三笠書房)

フレームワークが学べる



## 火花

又吉直樹 / 著

(文藝春秋)

まあまあ面白い!

特典  
売上げ5.8倍アップに貢献した  
実際の広告プレゼント

6ヶ月で  
美容室の売上げを  
5.8倍にした方法

実話  
小さな美容室の非公開成功法則  
美容室はもろろん  
他のサロンにも使える  
集客ノウハウの決定版  
女性のサロンオーナーが  
「売に売」で真実を  
語った状態や今の最新情報

美容室や他のサロンで思えるような  
売上げが出ないオーナーのあなたに  
こそより勉強せよと心に書きました  
あなたのサロンでこそ真実である  
売上げ5倍アップの鉄板秘訣を  
ぜひこの「実話」で公開します

Mackey Rabbit+

## 6ヶ月で美容室の売上げを 5.8倍にした方法

Mackey Rabbit+ / 著

マーケティングを学んだこと  
がない、小規模美容室の方に  
おススメ!

叩かれるから  
今までは黙って  
いた  
世の中のおいそぎ  
ひろゆき

1%の努力

「村度抜きを2ちゃんねる創設者が語りつくす」  
社会(仕事)教育(政治)人間関係

「日本は平等な社会?」「海外で働くには?」「10000円を稼ぐには?」「10000円を稼ぐには?」「10000円を稼ぐには?」  
「死にたいと思った」と真実に  
語った状態や今の最新情報

ひろゆき (西村博之)

## ひろゆきの本

ひろゆき(西村博之) / 著

「こういう考え方もあるのか」と勉強になる

1%の努力

頭のいい生き方を教えよう。

「クタクタな管理人がマジメに語る。」「正しい立ち「結果」ビジネス「これから」の道。」「頭のいい生き方を教えよう。」

# 飲食業

メンバーが  
同業種におススメする一冊



# 金持ち父さん 貧乏父さん

ロバート・キヨサキ／著 白根 美保子／翻訳

(筑摩書房)

アメリカ人の息子が2人のお父さんに育てられ、1人は真面目にサラリーマン、もう1人のお父さんは起業家であり投資家でした。1日24時間しかないのに収入も雲田の差で、息子に教育として伝える言葉も全然違う。二通りの人間を見て、自分の将来は「金持ち父さん」のようになることを決意する。人生は二択だ！



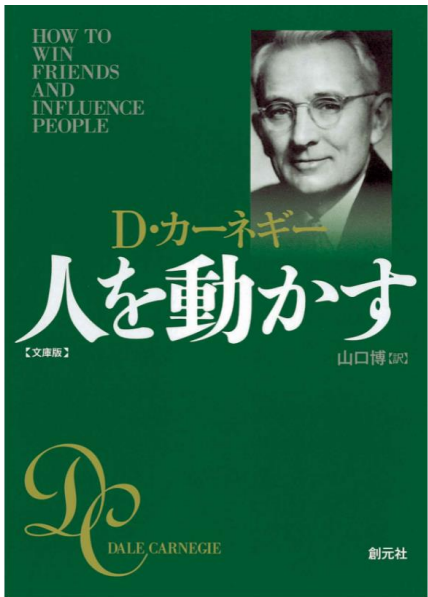
# 説明の一流、二流、三流

桐生 稔／著

(明日香出版社)

自分自身も  
気になっている本





## 人を動かす

D・カーネギー／著 山口博／翻訳  
(創元社)

自己啓発系なら  
これだけでいい！



## 睡眠こそ 最強の解決策である

マシュー・ウォーカー／著  
(SBクリエイティブ)

最強の解決策  
である

記憶力 創造力 ダイエット 免疫力 幸福度 長寿

科学的エビデンスで続々証明！  
すべてのパフォーマンスが  
驚異的に高まる！

ハリウッド俳優、一流知識人、セレブスーパースター、全米各誌…絶賛！  
NBA、NFL、プレミアリーグ、ピクサー…  
世界最強の睡眠コンサルタントが教える  
人生を今すぐ変える  
たった1つの方法

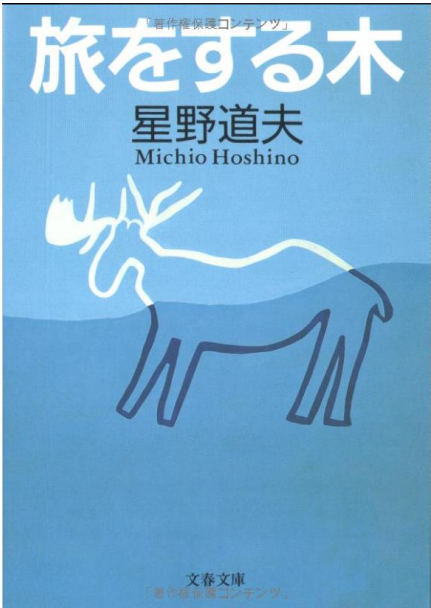
睡眠を改善することで、  
仕事のパフォーマンスを向上  
することができる！



# 小売業

メンバーが

同業種におススメする一冊



## 旅をする木

星野 道夫／著

(文藝春秋)

インスピレーションを養える



## 金持ち父さん 貧乏父さん

ロバート・キヨサキ／著  
白根 美保子／訳

(筑摩書房)

お金に対する考え方が  
変わる

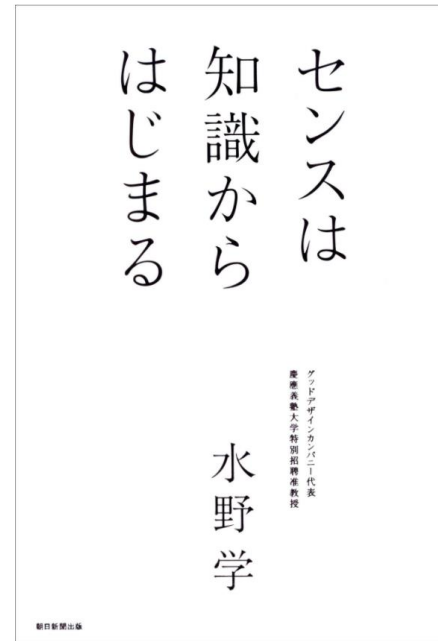


## 夫のちんぽが入らない

こだま／著

(講談社)

夫婦の関係性だけでなく人間について学べて、人の気持ちや自分がどう見えているのか第三者の視点が忠実に書かれている！



## センスは知識からはじまる

水野 学／著

(朝日新聞出版)

デザインを違う視点から  
捉えることができる

# 建設・運送業

メンバーが  
同業種におススメする一冊



## 嫌われる勇気

岸見一郎・古賀史健／著

(ダイヤモンド社)

**「自由とは他者から嫌われることである」**  
この本には、僕が今まで小説を書きながら考えていたこと、知りたかったことがたくさん、書かれています。たくさんのはっとさせられる言葉にうなずかされ、もしくは、驚かされ、何より読み物として面白くて、だんだんと純粋に小説を読んでいる気分になり、最後にはなぜか泣いていました。  
伊坂幸太郎

人から好かれることをするのも良いけど、人と違うことをすれば、違う道を見つけることができる！

## 建築施工管理一級士

問題集・テキスト

建築に関する全てについて勉強できる



## 私の「日本経済強靱化計画」

高市 早苗／著

(ワック)



これからの日本がすべき経済対策がのっている！



## 金持ち父さん 貧乏父さん

ロバート・キヨサキ／著  
白根 美保子／訳

(筑摩書房)

定番だが、おススメ！

ロバート・キヨサキ  
白根美保子・訳

RICH DAD POOR DAD  
WHAT THE RICH TEACH THEIR KIDS ABOUT MONEY—  
THAT THE POOR AND MIDDLE CLASS DO NOT!

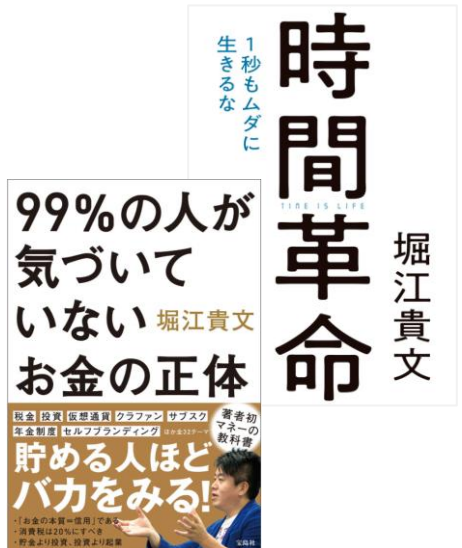
筑摩書房



# 月刊マネー誌Zaiが作ったFX入門

ザイFX!編集部 × 羊飼い / 編集  
(ダイヤモンド社)

初心者でもFXを手軽に始めることができる

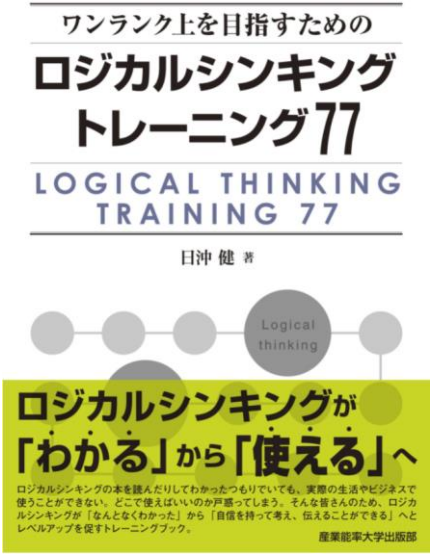


## 堀江貴文さんの本 堀江貴文 / 著

「起業のいろは」が学べる

# WEB関連業

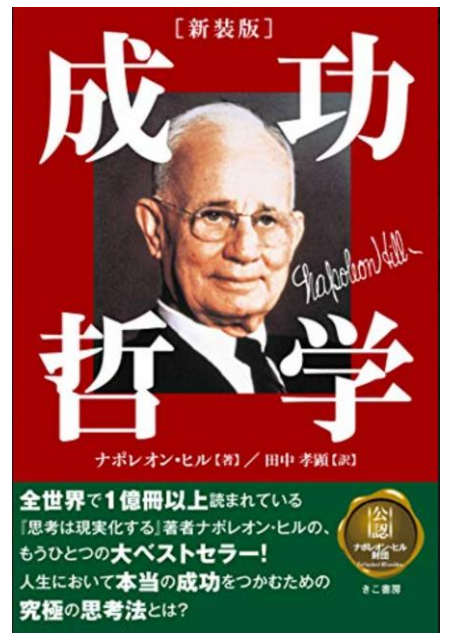
メンバーが  
同業種におススメする一冊



# ワンランク上を目指すための ロジカルシンキング トレーニング77

日沖 健／著  
(産業能率大学出版部)

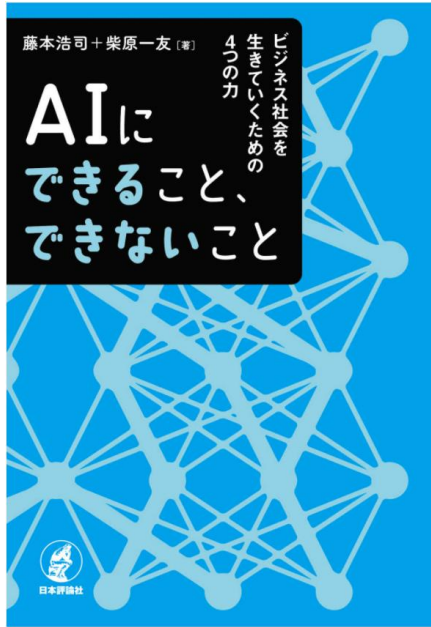
論理的思考を鍛えられる！  
プレゼンや会議など、仕事の  
場面はもちろん、日常的にも  
役に立つ



# 成功哲学

ナポレオン・ヒル／著 田中孝顕／翻訳  
(きこ書房)

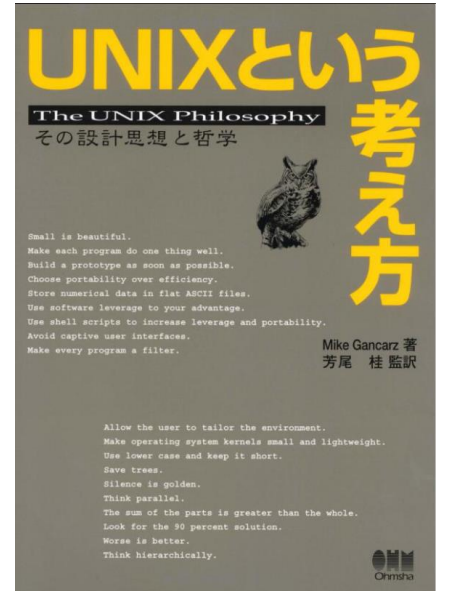
自分自身のメンタルコントロ  
ールのために読む。時間がない時  
でも持ち歩いて、1・2ページ  
ずつでも読める！タイトルに哲  
学とあるが、わかりやすい！



# AIにできること、 できないこと

藤本浩司, 柴原一友／著  
(日本評論社)

AIや機械学習に詳しくない人  
向けに分かりやすく書かれて  
いる。AIに詳しい人には既知  
の内容だと思うので、あまり  
役に立たないかも…



# UNIXという考え方 その設計思想と哲学

Mike Gancarz / 著 芳尾 桂 / 翻訳  
(オーム社)

ITの基礎になるunixの  
root構造がわかりやすく  
理解できる

# 医療・福祉業

メンバーが  
同業種におススメする一冊





## 1分で話せ

伊藤 羊一 / 著  
(SBクリエイティブ)

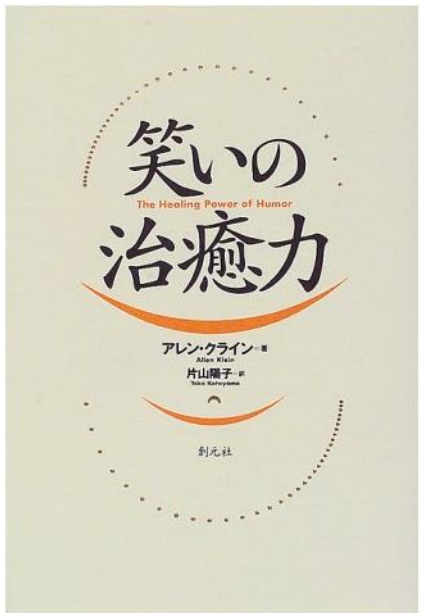
論理的に話すとはなんなのかについて、分かりやすく説明してくれている



## 影響力の武器

ロバート・B・チャルディーニ / 著  
社会行動研究会 / 翻訳 (誠信書房)

マーケティングに役立つ



## 笑いの治癒力

アレン クライン / 著 片山 陽子 / 翻訳  
(創元社)

笑いが治癒力を上げることについて、教えてくれる。患者への接し方が変わるかも。



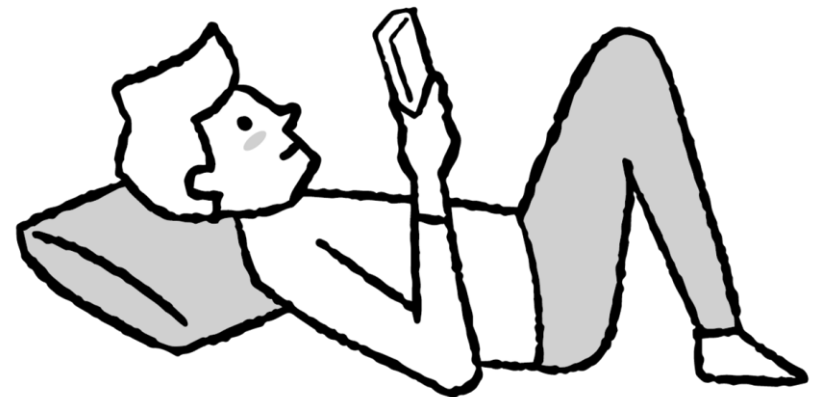


# 新型コロナワクチンの正体

内海 聡 / 著

(ユザブル)

分かってるようで  
余り分かってない  
コロナについての本



# 一切なりゆき

樹木希林 / 著

(文藝春秋)

色んなことを気にしてしんどくなっている時に、シンプルにスッと心に入ってきた本。

# その他業種

メンバーが  
同業種におススメする一冊

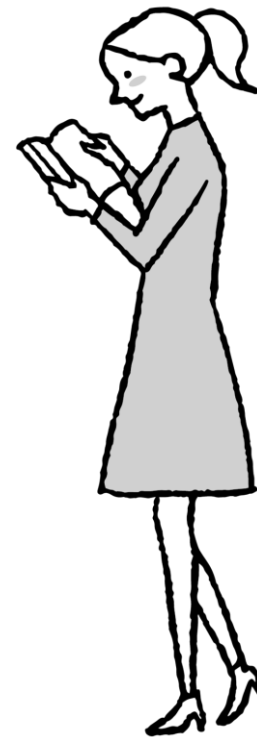


## Veggy

キラジェンヌ出版／編集

(キラジェンヌ)

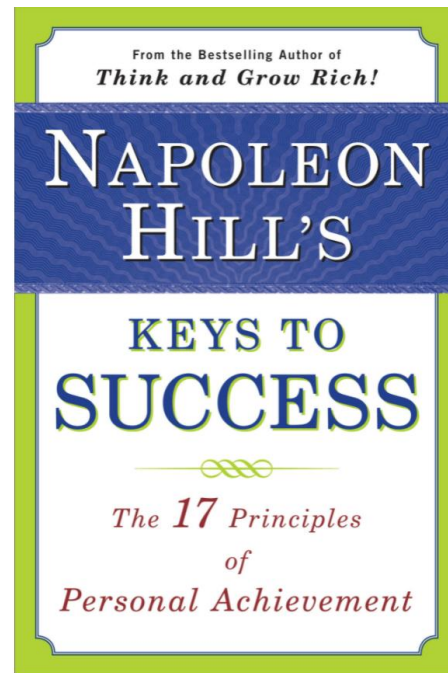
本当の意味で健康な身体をつくりたい人におすすめ！



## Napoleon Hill

Napoleon Hill／著

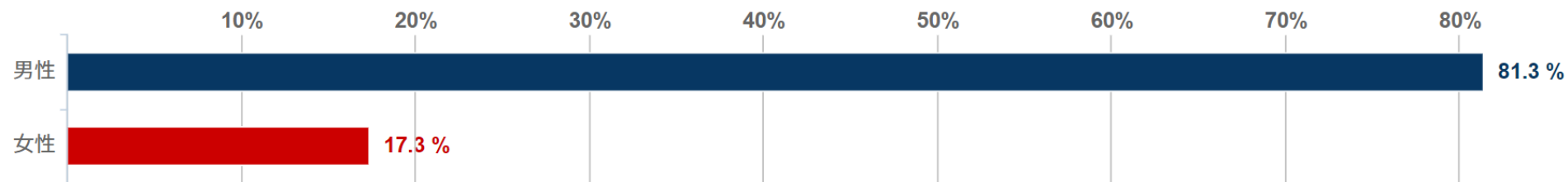
(創元社)



自己啓発におすすめ！

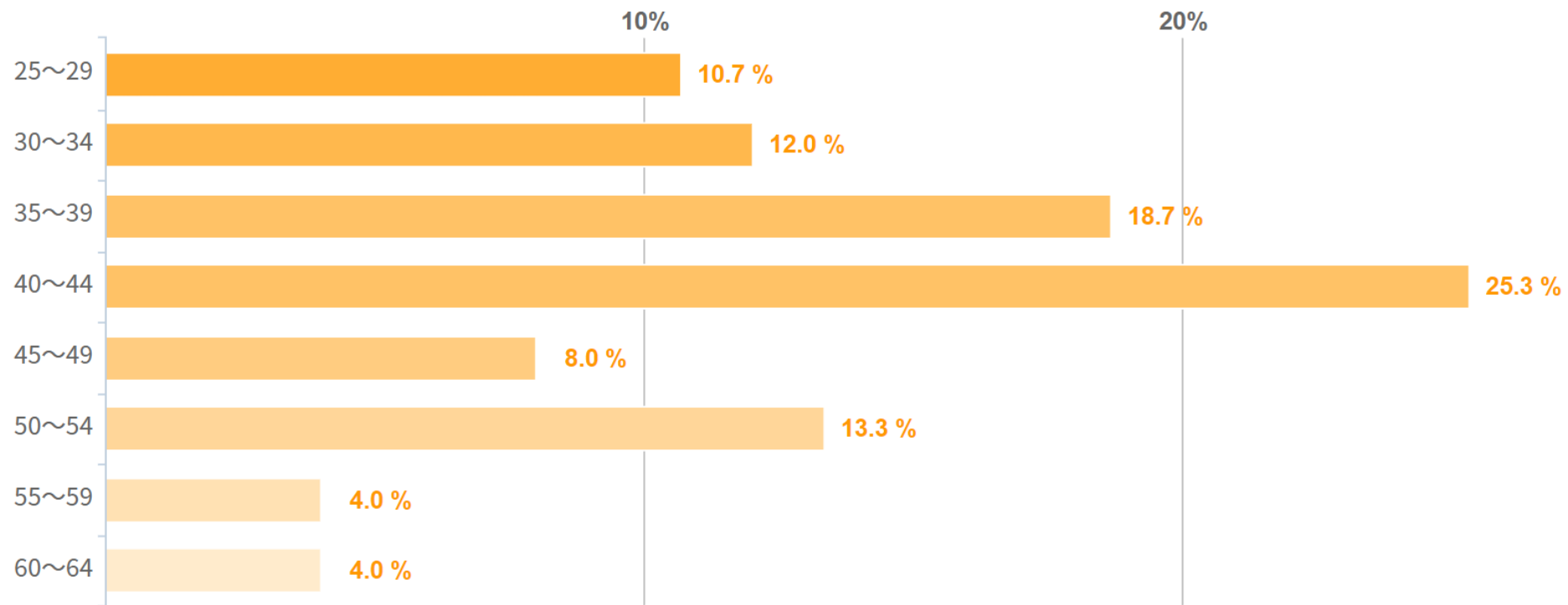
# 本調査の回答者属性

## ▼性別



※無回答 1.4%

## ▼年齢



※無回答 4.0%