

AIの時代に、生きるチカラを身につけるために。



心が軽くなる

# 50のヒント



加藤才明 著  
コンテンツ高等学院 監修

AI時代に必要なのは「技術」より「発想するチカラ」。  
このチカラで、あなたの中のコンテンツを開放しよう。

“失敗しても、大丈夫。”“シンプルに考える。”

“成功の秘訣はコツコツ。”

など、簡単なのにすぐに取り入れられそうなヒント  
がいっぱい。

CONTENTS.JP

# 心が軽くなる 50のヒント

AIの時代に、生きるチカラを身につけるために。



# はじめに

コンテンツはキミだ。

コンテンツとは？

コンテンツという言葉が最近よく耳にするようになってきました。

「中身」とか「目次」と訳されることがありますが、ストーリーとかイラストとかイベントのことなどをコンテンツと言います。

スマートフォンは便利ですが、あくまでも機械Ⅱ仕組みであって、

みなさんが見たりたのしんだりしているものがスマートフォンを通して流れてくるコンテンツです。

みなさんは日々コンテンツをたのしんでいるのです。

電源が入って電波がつながっても、コンテンツがなければスマートフォンは何の役にも立ちません。

明日の天気が気になるのなら天気予報のコンテンツを見るし、歌でリラックスしたいと思えば歌のコンテンツを聴くし、時間を潰したかったらおもしろい動画コンテンツを見たりします。

そう、みなさんが必要としているのは「外見」以上に「中身」なんです。

コンテンツを生み出す。

これらの中身⇨コンテンツを生み出すチカラのことをクリエイティブと呼びます。

クリエイティブも最近注目されているキーワードのひとつです。

クリエイティブとは自分で考えて自分で実行するチカラのことです。

逆は他人が考えたことをそのままやるチカラ、マニュアルをもたってその通りに実行するチカラです。

少し前まで、この言われたとおりにやるチカラが重要だと言われている。

ところが今、時代が急速に動いてルールや常識が刻々と変わるようになってくると、この「いわれた通りにやるチカラ」は重要度が薄れてきました。

なぜなら実行している途中でルールや常識が変わってしまうからです。

例えば音楽。その昔は楽器が演奏できたり歌が上手いというのが前提条件でした。しかしいわゆるパソコン上で音楽が作れちゃうDTMやボーカロイドの登場で、その前提は必須ではなくなりました。さらに今やAIで音楽が作れてしまうため、音楽的な知

識やスキルがゼロでも作詞作曲ができてしまうという状況になっています。

せつかく習った「技術」や「知識」が、コンピュータやAIが代わりにやっってしまうために、いらなくなった、重要度が低くなった、ということが起こっているのです。

音楽というわかりやすい例をあげましたが、これは一般企業にも当てはまります。コンピュータやロボット、AIの導入により、工場やオフィス、店舗などでも同じことが起こっています。

今は、どうやるかという「技術」や「知識」よりも、なにをやりた  
いのかという「思い」や「発想」が重要になってきているんです。

この「思い」や「発想」がクリエイティブなんです。

「いわれたままにやる」ではなくて、自分で考えて自分で実行するチカラです。

そうクリエイティブは、これからの変化の時代を生き抜くために必要なチカラなんです。

**コンテンツはあなたから生まれる**

クリエイティブという発想力を鍛えればコンテンツは次から次へと生まれてきます。

どこから？ あなたからです。あなたの中から、どんどんあふれてきます。

あなたが見たり、聴いたり、体験して、たのしかったり、おもしろかったり、怖かったり、悲しかったりしたものが、あなたの中で熟成してコンテンツになります。

「たのしい」「大好き」という感情が、「もつとたのしく」て、「もつと大好き」なコンテンツになっていきます。

そして「イヤだ」「キライ」という感情も、「そうじゃないものがいい」というコンテンツになっていきます。

いい思い出も、そうでない思い出も、どちらも大切。無駄なもの

は何もなく、あなたが見たり、聴いたり、体験したものが、全てコンテンツになっていきます。

**世界はコンテンツを待っている。**

そしてこの世の中はいつでも新しいコンテンツを待ち望んでいるのです。

例えばどんなにすばらしい音楽や小説でも、それ一曲しか聴かない、それ一冊しか読まないというひとはまれでしょう。

望まれているコンテンツの種類もいろいろです。じっくりたのしめるコンテンツ、通勤通学の合間にさっとたのしめるコンテンツ、

こども向けのコンテンツ、アイドル好きのためのコンテンツ、健康マニアのためのコンテンツ：などなど。

いろいろなひとが、いろいろなコンテンツを待っています。あなたのコンテンツを待っているひとが、必ずいます。

コンテンツの卵を孵化<sup>ひんか</sup>させよう。

あなたを含む誰もがコンテンツの卵を持っています。どんなひとにも心があるように、どんなひとにもコンテンツの卵はあります。

でも、その卵の存在に気づかないひとはたくさんいます。気づいていても、その卵をどうしたらいいのかわからないひともたくさん

んいます。

この本は、自分の中の卵の存在に気づいてもらい、その卵を孵化してあげるためのヒントとなるようにと思つて書きました。

念頭においたのは、自分の中の卵と社会という外とのギャップに戸惑う年齢となる中学生や高校生。

でももちろん、大人が読んでも有益なヒントになると思っています。大人になつて、やりたいことが見えなくなったり、やりたいことをあきらめたりしたひとにも自分の卵を見つめ直すきっかけになつてくれればいいなと思います。

コンテンツをたのしもう。

コンテンツをつくることは、コンテンツを見たり聞いたりするのと同じぐらいたのしいです。

いや、たぶん、見たり聞いたりするより、コンテンツを生み出す方がたのしいです。

もし、少しでも悩んだり迷ったりしたら、この本のページを開いてみてください。

ここには、あなたの中のコンテンツがもつと輝くヒントが見つかるかも知れません。

コンテンツを生み出すたのしさが、きっとあなたを満たしてくれます。

さあ、たのしいコンテンツづくりをはじめましょうか。

コンテンツJP代表 加藤才明





# 目次（コンテンツツ）

はじめに コンテンツはキミだ。 . . . . . 3

## 第1章 はじめは基本の10から

ヒント 01	失敗しても、大丈夫。 . . . . .	22
ヒント 02	「好き」を見つめる。 . . . . .	24
ヒント 03	みんな、いい。 . . . . .	26
ヒント 04	シンプルに考える。 . . . . .	28
ヒント 05	たくさん話を聞く。 . . . . .	30
ヒント 06	なりたいたい自分になる。 . . . . .	32
ヒント 07	否定しない。 . . . . .	34
ヒント 08	今ははじめるとき。 . . . . .	36
ヒント 09	成功の秘訣はコツコツ。 . . . . .	38
ヒント 10	あきらめないと必ずできる。 . . . . .	49

第2章

おもしろいから、やってみよう

ヒント11 「やりたい」からはじめる。

ヒント12 「おもしろい」がいちばん。

ヒント13 仲間は、もういる。

ヒント14 外へ出よう。

ヒント15 空気を読まない。

ヒント16 まず応援する。

ヒント17 自分のペースで。

ヒント18 一点突破する。

ヒント19 変わる勇氣。

ヒント20 答えは誰も知らない。

ヒント21 やり方は星の数。

第3章

大丈夫、乗り越えられる

ヒント22 創造は、想像。

ヒント23 最初からオンリーワン。

..... 44

..... 46

..... 48

..... 50

..... 52

..... 54

..... 56

..... 58

..... 60

..... 62

..... 64

..... 68

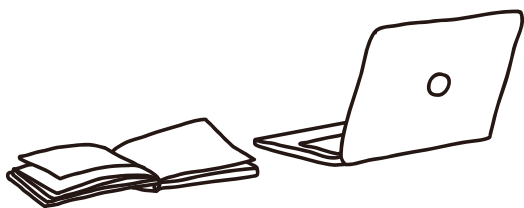
..... 70

第4章

ヒント 24	イヤなことはやらない。	72
ヒント 25	小さい目標をつくる。	74
ヒント 26	ムリせず、ムチャする。	76
ヒント 27	自分に相談する。	78
ヒント 28	「すぐできる」に騙されない。	80
ヒント 29	「絶対」は、絶対言わない。	82
ヒント 30	完璧なんてない。	84
ヒント 31	もろうより、与える。	86
ヒント 32	「好き」を口にする。	88
ヒント 33	合い言葉は「大丈夫」。	90
ヒント 34	いっしょに夢を見よう。	92
ヒント 35	ゴールを間違えない。	94
ヒント 36	推しを見つけよう。	96
ヒント 37	自分にも「ありがとう」。	98

もっと先まで行くために

ヒント 38	親切は、勝つ。 . . . . .	102
ヒント 39	弱くていい。 . . . . .	104
ヒント 40	どんどん逃げる。 . . . . .	106
ヒント 41	失敗自慢をする。 . . . . .	108
ヒント 42	泣いてもいいよ。 . . . . .	110
ヒント 43	ふて寝してみる。 . . . . .	112
ヒント 44	テキスト大好き。 . . . . .	114
ヒント 45	「お先にどうぞ」と言ってみる。 . . . . .	116
ヒント 46	大人はえらくない。 . . . . .	118
ヒント 47	誰でも先生になれる。 . . . . .	120
ヒント 48	お金とつきあう。 . . . . .	122
ヒント 49	テクノロジを友達に。 . . . . .	124
ヒント 50	今日もおもしろい。 . . . . .	126
おわりに	あなたの中のコンテンツをカタチに。 . . . . .	130



I'm surfing the internet.

# 第1章

## はじめは基本の10から



ヒント  
01

失敗しても、大丈夫。

何かにチャレンジするとき、  
最初から成功できるひとなんていない。

だから、たくさん失敗しよう。

失敗は「これじゃない」という

成功への道筋を見つけるためのプロセス。

たくさんチャレンジして、

たくさん失敗して、

みんなで笑おう。



ヒント  
02

「好き」を見つける。

なにか「好き」ですか？

「いちばん」じゃなくていいので、

「好き」なものを思い浮かべてみて。

「キレイなもの」ならスグに思いつく？

じゃあ、「キレイじゃないもの」を並べてみて。

すぐに思い浮かばなくても大丈夫。

あなたの「好き」はどこかにある。

ゆつくり、じつくり、見つけていこう。



ヒント  
03

みんな、  
いい。

ひとりひとり違うのが当たり前。

「好き」なことはひとりひとり違う。

そのひとの魅力もひとりひとり違う。

でも、その違いがおもしろい。

いろいろなひとがいるから、

いろいろなアイデアがあつて、いろいろな表現があつて。

いろいろあるから、いろいろたのしい。

いいとか悪いとかじゃなくて、みんないい。



ヒント  
04

シ  
ン  
プ  
ル  
に  
考  
え  
る  
。

世の中いろいろな複雑に見えるけど、  
ひとつひとつは実はシンプル。

周りからいろいろ言われたり

自分であれこれ考えると

こんがらがってしまうけど、

元々は何だっけと思いだしてみる。

あなたのやりたかったこと

あなたの言いたかったこと

きつと、すごくシンプルだったはず。



ヒント  
05

たくさん話を聞く。

世の中には、

あなたの知らないことがたくさんある。

でも、自分で全部は経験できない。

だから

他のひとの話をたくさん聞いてみる。  
いろいろな本をたくさん読んでみる。

ほらタイプがよくて、オトクでしょ。



ヒント  
06

なりたい自分になる。

ひとはみな、なりたい自分になれる。

いまのあなたも、

あなた自身がなりたいと思った自分。

いまの自分がなりたい自分でないのなら、  
なにかが少し違っているかも。

じゃあ少し修正しよう。

あなたがなりたい自分を、思い描いて。

思い描いたら、なれる。



ヒント  
07

否定しない。

もし意見が違っても、否定しない。

自分とは違う意見があることを受け入れよう。

ひとりひとりの顔が違うように、

ひとりひとりの考えや思いは違う。

でも、違っている。

むしろ、違うほうがいい。

世界が全部同じ顔で、同じ考えだと、

つまらないよね。



ヒント  
08

今がはじめるとき。

何でも早くはじめた方が有利。

一時間前にスタートしたランナーに追いつくのは大変。  
サッカーも一年前に練習はじめたひとの方が上手い。

先行者利益といって

なんでも早くはじめたひとは得をする。

「やろう」と思ったときに、  
いちばん早い時間は今日。

だから今日からはじめろ。



ヒント  
09

成功の秘訣<sup>ひけつ</sup>はコツコツ。

大富豪とか、  
有名インフルエンサーとか、  
プロのスポーツ選手とか、  
成功しているひとの言ってることはみんな同じ。

秘訣はコツコツ。

コツコツ毎日やろう。

そのコツコツがあなたの求めるゴールにつながっている。

コツコツできたひとだけに、勝利の女神はほほえむ。



ヒント  
10

あきらめないと必ずできる。

ゲームを終わらせるのは、いつも自分。

「まだ続ける」とあきらめなければ  
ゲームはいつまでも続けられる。

時間がかかってもいい。

回り道してもいい。

一度失敗したら、やり直せばいい。

あきらめさえしなければ、

あなたはきつと自分のやりたいことにたどり着ける。



*This is interesting.*

## 第2章

おもしろいから、やってみよう



ヒント  
11

「やりたい」からはじめる。

「やりたい」という気持ちがないとなにもはじまらない。

「できなかったとき」なんて心配しなくていい。

自分の中に「やりたい」という気持ちが芽生えたら大切にしていこう。

「やりたい」が成長すると、きつとおもしろい。



ヒント  
12

「おもしろい」がいちばん。

「つまらない」ものに時間をかけているのは  
もったいない。

「おもしろい」ものに時間を使ってみて。

ワクワクしたり、ドキドキしたり。

あなたの心が動いていると

頭も、カラダも、動いてくれるはず。

だって「おもしろい」は、おもしろいよね。



ヒント  
13

仲間は、  
もういる。

人間はひとりでは生きて行かない。  
毎日の生活でもいろいろなひとが関わってる。

助けたり、助けてもらったり。

励はげましたり、励はげましてもらったり。

見守ったり、見守ってもらったり。

仲間はもういる。

ひとりではできないことも、  
いっしょならきつとできる。



ヒント  
14

外へ出よう。

ネットを調べると何でも出てくるけど、  
実際に見たり、聞いたりすると全然違う。

ラーメンのおいしさは、ラーメンを食べないと、わからない。  
海で泳ぐ気持ちよさは、海で泳いでみないと、わからない。

あれもこれも体験しないとわからない。

その昔「書を捨てて、街に出よう」と詩人の寺山修司は言った。

ネットは便利で利用価値高いけど、

たまには「スマホを置いて、外に出よう」。



ヒント  
15

空気を読まない。

なんでもかんでも同じ必要はない。

流行っている歌だとしても、

好きじゃないなら、好きと言わなくていい。

みんながいいというドラマも

おもしろくないなら、おもしろいと言わなくていい。

否定する必要はないけど、

合わせる必要もない。

あなたは、あなたで。



ヒント  
16

まず応援する。

自分のことを応援してほしいと思うなら、  
まずあなたから応援しよう。

お父さんお母さんを応援しよう。  
友達を応援しよう。

自分の好きなものを応援しよう。

たくさん応援すると、  
それはいつか自分に返ってくる。

あなただつて応援してくれるひとのこと  
応援したくなるでしょ？



ヒント  
17

自分のペースで。

なにごともマイペースが大事。

早いと言われた？

遅いと言われた？

そんなの関係ない。

他のひととペースが違つたとしても、

気にしない、気にしない。

あなたのペースで進めることが、

きつとあなたにはいちばんやりやすい。



ヒント  
18

一点突破する。

あれもこれも全部できるスーパーマンは実在しない。

なんでもかんでも上手くやろうとせず

自分の好きなこと、得意なことを磨みがいてみる。

なにか褒ほめられることが多いものがあつたら

それはきつとあなたの得意なもの。

一つでも二つでもいいけど、

得意なものをゴシゴシ磨いてみる。

弱点を補強するんじゃなくて、強いところをもっと強くしよう。



ヒント  
19

変わる  
勇氣。

ブレずに、信念を貫くのは大切。

でも、違ったと思ったら

ガラッと変わる勇気も大切。

違うかも・・・と思いながら

ズルズル続けるのはいちばんダメ。

「くんしひょうへん君子豹変す」ということばもあるように  
変わることにポジティブに。



ヒント  
20

答えは誰も知らない。

学校のテストは答えが決まっているけど、世の中には答えがない問題がたくさんある。

先生や大人も、答えを知らなかったりする。

あなたが答えを知らないのは当たり前。

みんな答えを探してる。

でもね、それがおもしろい。

答えを探すことを、たのしんで。



ヒント  
21

やり方は星の数。

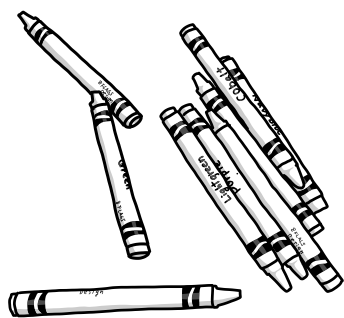
ときどき一回の失敗でやめてしまうひとがいる。

それはもつたいない。

だってやり方なんて無限にある。

失敗したら、違うやり方でチャレンジしてみて。

きっとあなたに合ったやり方が見つかる。



Draw a line

第3章

大丈夫、乗り越えられる



ヒント  
22

創造は、  
想像。

クリエイティブって漢字で書くと「創造」。

それって実は「想像」することからはじまってる。

あれこれいろいろ想像してみて。

たくさんのアイデアを考えてみて。

そのアイデアがだんだんカタチになっていくと

それがクリエイティブ。

想像は創造につながっている。



ヒント  
23

最初からオンリーワン。

ひとは顔も、性格も、体格もみんな違う。

だから、だれもがオンリーワン。

個性はだれもが持っているけど、

個性を表現するのが上手いひとと、

下手なひとがいるだけ。

個性を表現するのが下手というものも

個性だけどね。



ヒント  
24

イヤなことはやらない。

好きなことだけして生きてはいけない。

そうかもしれないけど、

イヤなことをずっとがまんしている必要もない。

イヤだなんて思ったら、

変えるヒントとか変わるチャンスがきつとある。

イヤだな、って素直に思う気持ちが一番大事。



ヒント  
25

小さい目標をつくる。

いきなり大きな目標をかかげても

どうやってそこまで行くのか、わからない。

だから小さな目標に切り分けて、

ひとつひとつクリアしていく。

いきなり東京から大阪までは歩けないけど、

今日は東京から横浜、

明日は横浜から小田原などと分けていけば

無理なく、たどり着ける。



ヒント  
26

ムリせず、ムチャする。

ムリというのは主観。

自分で感じることに。

ムチャというのは客観。

他のひとがそう思うこと。

「もうムリ」と思うのなら、ちょっと休憩しよう。

でも、誰かに「ムチャするな」と言われても気にしないで。

他のひとからはムチャに見えても、

きつとあなたはできそうだからやってる。



ヒント  
27

自分に相談する。

迷ったときには、誰かに相談してみる。

それはいい方法。

でも、最後は自分に聞いてみよう。

相談相手や、お父さんお母さんは

あなたじゃない。

あなたの人生を決めるのはあなた自身。



ヒント  
28

「すぐできる」に騙だまされない。

ダイエットの本やビジネスの本で

「すぐにできる」という本がたくさん出ている。

なぜかって？ すぐにはできないから。

すぐに、かんたんにできないから、

みんなそんな方法があればいいなと思って飛びつく。

そんな魔法のような方法は、ないよね。



ヒント  
29

「絶対」は、絶対言わない。

絶対なんて約束はしないほうがいい。

ルールに縛られて辛くなるだけ。

糸井重里さんの「ほぼ日刊」とい新聞」。

「ほぼ」といいつつ毎日更新されている。

でも「ほぼ」なので義務じゃない。

たのしいから毎日更新している、と言っていた。

ね、絶対じゃないほうが、きつとたのしい。



ヒント  
30

完璧かんぺきなんてない。

世の中に完璧なんてありやしない。  
みんなどっか惜しかったり、  
不足している部分があつたりする。

それが当たり前。

だから完璧にできるようになるまで  
はじめないなんて、ナンセンス。

やりたいこと、やってみたいことがあつたら、  
今すぐはじめよう。

どんどんやっていけば、

あなたの目指す完璧に近づけるかも。



ヒント  
31

もらうより、  
与える。

「ちょうだい」とか「あれして」とか  
お願いごとばかりされると、ちよつと疲れる。

イヤだよね。

イヤなことはしないほうがいい。

もしなにかして欲しいのなら、  
こちらから先にしてあげる。

されるのは、イヤじゃない。

イヤじゃないことをたくさんしてもらおうと  
相手も自然としてあげようという気になっている。



ヒント  
32

「好き」を口にする。

「好き」を見つけたら  
声に出して言ってみる。

思っているだけだと  
あなたの「好き」が伝わらない。  
相手にも、自分にも。

「好き」なものは「好き」と宣言する。

ほら、もつと「好き」になれるよ。



ヒント  
33

合い言葉は「大丈夫」。

「大丈夫」というコトバがすてき。

英語だとドント・マインド。

「気にしなくていいよ」という応援のコトバ。

「大丈夫」と言っただけよう。

あなたの周りのひとに。

もちろん、自分にも。



ヒント  
34

いっしょに夢を見よう。

夢はすてき。

自分だけの夢も大切だけど、

みんなで見える夢は

スケールも実現したときの感動も大きくてもっとすてき。

かんたんじゃない。

でも、みんなで見える夢、試す価値あり。



ヒント  
35

ゴールを間違えない。

ときどき目的と手段が

ごちゃまぜになってしまうことがある。

例えばプロのサッカー選手になりたい。

目的がお金持や名声なら、他の手段もある。

サッカーたのしみたいのなら、プロじゃなくてもいい。

目的をきちんと考えれば、

そこへたどり着く手段は、いっぱいある。

あなたができる手段もきつとある。



ヒント  
36

推<sup>お</sup>しを見つ  
けよう。

応援するって、意外とたのしい。

頑張っている姿、輝いている姿を見ると、  
こっちまで嬉しくなってくる。

推しは芸能人やスポーツ選手でなくても、  
きつと身近にもいるはず。

それに応援している同士で  
友達になれるかもしれないし。



ヒント  
37

自分にも「ありがとう」。

感謝の気持ちは

きちんと「ありがとう」とコトバに出す。

コトバにしないと伝わらないことは多いから。

もちろん自分に対しても。

がんばったり、目標を達成できたりしたら  
自分にも「ありがとう」と感謝する。

自分自身に言われても

「ありがとう」はうれしいよね。



Let's take a walk.

## 第4章

# もつと先まで行くために



ヒント  
38

親切は、  
勝つ。

アメリカの作家カート・ヴォネガットのことは  
「愛は負けるけど、親切は勝つ」。

愛はときにひとを傷つけることもあるけど、  
親切は大丈夫。

え、勝ち負けじゃない？

そうだね。

こう言い換えよう。

親切は、あなたと相手を救ってくれる。



ヒント  
39

弱くていい。

人間はもともと弱い生き物。

だから無理して強くなる必要なんてない。

弱いことを自覚していると、

相手を思うやさしさを失わない。

弱いことを自覚しているから、

いつしよに助け合って進んでいける。

だからずっと、弱いまんまで。



ヒント  
40

ど  
ん  
ど  
ん  
逃  
げ  
る。  
。

向かっていく戦い方もあるけど、  
どンドン逃げる戦い方もある。

勝てないなら、逃げる。

負けないように、争いを避ける。

勝てるようになったら戦えばいいし、  
ずっと勝てなさそうなら  
ずっと戦わなければいい。

そうしたら、負けない。



ヒント  
41

失敗自慢をする。

失敗は成功の入口。

だから、失敗を隠す必要なんてない。

自分の失敗を認めてあげる。

相手の失敗を認めてあげる。

そうすると、ほら、

失敗は笑い話になる。

どんどんみんなに話したくなる。



ヒント  
42

泣いてもいいよ。

悲しかったら、泣こう。

悔しかったら、泣こう。

泣きたいときは、泣こう。

だって、泣きたいんだもんね。

遠慮えんりよしないで、泣こう。

たくさん泣くだけ泣いたら、

すつきりして、

きつと次のことは始める気になれる。



ヒント  
43

ふて寝してみる。

行き詰まったときに

無理に元気を装っても、どうにもならない。

だったらふて寝したほうがよっぽどいい。

コトバを変えれば、気分転換。

旅行したりとか、おいしいもの食べたりとかでもOK。

リフレッシュしたら、またやってみればいいし。



ヒント  
44

テキスト大好き。

テキトーといいかげんは、ちよつと違う。

ガチガチに完璧を目指すのではなく、

適度にゆるりと

あくまでもマイペースで

進めていくのがテキトー。

肩肘張らずかたひじはに

テキトーにできると最高。



ヒント  
45

「お先にどうぞ」と言ってみる。

ひとより先に動く勇氣はすごく大事。

だけど、ひとに譲ゆずるといふ勇氣が大事なときもある。

そんなときは「お先にどうぞ」と言ってみる。

英語だと「アフター・ユー」。

一秒のために相手を振り払おうとせず、

一秒を捨てて、相手に笑顔になつてもらおう。

その一秒は、きっとあなたにとつても有益な時間になる。



ヒント  
46

大人はえらくない。

年上のひとに敬意を表すのはいいこと。  
でも必要以上にへりくだる必要もない。

大人だからといってえらいわけじゃない。

大人だからといって何でもできるわけじゃない。

あなたの方が上手だったら、

どんどん大人を追い抜かしていこう。

遠慮はいらない。



ヒント  
47

誰でも先生になれる。

先生が「自分の知らないことを教えてくれるひと」という意味なら、誰でも先生になれる。

誰よりもやり込んだゲームがありますか？

ものすごく好きな推しがありますか？

何度も何度も読み返したマンガがありますか？

それはきつと

ゲームの先生

推しの先生

マンガの先生

あなたも先生。学校の先生だけが、先生じゃない。



ヒント  
48

お金とつきあう。

お金の勉強って、

小学校でも中学校でも教えてくれない。

先生もお父さんお母さんも知らないひとが多い。

でもお金は大切。

お金ときちんと向き合おう。

お金は怖くない。

きちんと知って、損しないようにする。



ヒント  
49

テクノロジーを友達に。

100年前にはなかったものが、どんどん生まれてきている。  
だから100年後は、きっと知らないことだらけ。

でも大昔のことや遠い未来のことはどうでもいい。

毎日毎日が大事。

いまこの瞬間も新しいものが生まれている。

それを、たのしんじゃおう。

新しいテクノロジーと友達になろう。

できることが増えて、おもしろいしね。



ヒント  
50

今日もおもしろい。

毎日がつまらないと言うひとがいる。

それって、何と比べてつまらないのかな？

現実には存在しない「おもしろい日々」と比べてる？

おもしろいかつまらないかは、自分で感じることに。

他のひとは関係ない。

あなたにとっておもしろいことは必ずある。

だから今日も見つけてみれば、「おもしろい」を。



*Take a break.*



## おわりに

あなたの中のコンテンツをカタチに。

最初に、あなたの中にコンテンツはありますよとお伝えしました。

でも「わたしにはない」「わたしには無理」と思ってしまうひとも多いようです。

大丈夫です。

ここで迷う人は、なにか「正解」を出そうと思って「間違ったらどうしよう」と考えしまっている人。

でも「正解」なんてないんですから。

あなたの答えが全部「正解」なんです。

言い換えれば他のひとの「正解」に合わせる必要なんてないんです。  
あなたが考えたり感じたりしたこと全部「正解」でいいんです。

アニメが好き、

アイドルが好き、

鉄道が好き、

は虫類が好き、

格闘技が好き、

歌うのが好き、

踊るのが好き、  
絵を描くのが好き、  
メイクが好き、  
洋服が好き、  
SNSが好き、  
写真撮るのが好き、  
空想するのが好き…。  
みんな「正解」です。

「そうは言っても…。」とまだ二の足を踏んでいますか？

一步を踏み出すのはちよつとした「勇気」が必要です。

その「勇気」はきつと自分の中の「自信」から生まれてきます。

この50のヒントは「あなたは自信持っていていいんだよ」と応援するメッセージでもあります。

これを読んで「あれ、わたしでもいいの?」「自分にもできそう」と思ってもらえたらめっちゃくちゃうれしい。

ぜひぜひ、一歩踏み出してください。

あなたの中にあるコンテンツをカタチにしてみせてくださいね。

2024年初夏 加藤才明

あそびは学び。学びはあそび。

# CONTENTS.JP

<https://contents.jp/>





加藤才明 かとうとしあき

1963年生まれ。コピーライター、クリエイティブディレクター、株式会社GTO代表。長年ワークショップで伝えてきたノウハウから学びのWEBメディア『CONTENTS.JP』を立ち上げる。また通信高校のサポート校であるコンテンツ高等学院を運営している。

心が軽くなる

## 50のヒント

AIの時代に、生きるチカラを身につけるために。

---

2024年6月25日 初版発行

CONTENTS.JP

<https://contents.jp/>



コンテンツ高等学院

<https://school.contents.jp/>



著者 かとう としあき  
加藤才明

監修 コンテンツ高等学院

編集 西場 貴之

制作 コンテンツJP

発行元 株式会社GTO

東京都港区赤坂7-10-6-503

電話 03-6807-4316

本作品の全部あるいは一部を無断で複製・転載・公衆送信することを禁止します。また、有償・無償に関わらず本作品を第三者に譲渡することはできません。

---

© Kato Toshiaki ISBN978-4-9913702-1-2 Printing in Japan

落丁、乱丁、本についてのお問合せは Amazon.co.jp カスタマーサービスへ



9784991370205

ISBN978-4-9913702-0-5

C0095 ¥1100E

CONTENTS BOOKS

定価1,100円+税



1920095011004

CONTENTS.JP

## この本の内容

- はじめに コンテンツはキミだ。
- 第1章 はじめは基本の10から
- 第2章 おもしろいから、やってみよう
- 第3章 大丈夫、乗り越えられる
- 第4章 もっと先まで行くために
- おわりに あなたのの中のコンテンツをカタチに。