



ライフ・ドリブン 人生最適化のための設計図

思考と行動習慣のOS構築

栗田 涼

Office Think&sync lab

Life Driven(ライフ・ドリブン)

人生最適化のための設計図
～思考と行動習慣OS構築の手順書～

Life Driven Campus (ライフ・ドリブンキャンパス) 概要

キャリア
アップ

転職

社内
プロジェクト

Life Driven Campus は、
~ライフ・ドリブン キャンパス~

“生活向上を目指す人のための
実践型オンライン学習プラットフォーム” です。

※登録料、会費は無料

副業

起業

スモールビジネス

ブログ作り

アフィリエイト

資格

語学

受験

ダイエット

健康



取り扱うテーマと対象者

■主なテーマ

- ・ 転職、昇進
- ・ 副業
- ・ 起業
- ・ 語学、資格、受験
- ・ 健康、美容、メンタルタフネス

※上記に関連する様々なジャンル



■対象者

- ・ サラリーマン
- ・ 個人事業主や起業家（スモールビジネス）
- ・ 主婦（夫）
- ・ フリーター
- ・ 学生

Life Driven Campus (ライフ・ドリブン キャンパス) のメソッドとプロセス



Life Driven（ライフ・ドリブン）の問題提起

本質的問題を見ないで、**いとも簡単に短期間で結果を求める行為はうまくいかない。**

- 例) X 偏差値の高い大学に合格するために、合格実績をアピールする有名講師のいる予備校になんとか通う。
X すぐにやせたいから、ダイエットサプリを飲む。
X スタイルをよく見せたいから、骨盤ショーツをはく。
X 稼げそうという理由だけで、なんとなくアフィリエイトをはじめる。
X 今の会社の給料が不満だから、大手転職エージェントのキャリアアドバイザーから求人票を大量にもらう。

⇒ **これらは、表層的な部分の対処法に終始するため、うまくいく確率は高くありません。**

■ありとあらゆることの手順と流れ

- 1. 自分のライフステージと特性を知る（情熱 x 強み x スキル = 自己分析）
- 2. 自分の価値観と合致した明確なWhy（目的）とハウツウの入手
- 3. リサーチ（他者分析：世の中と人）
- 4. 自分のスキルと目標までの距離を知り、達成するための作業要素と時間見積の算出
- 5. スモールスタートとベイビーステップ
- 6. 仮説検証のトライアンドエラーのルーティン（習慣）化
- 7. フィードバックループと修正

ライフ・ドリブンの目的と読者が目指せること

☆目的

- 自分のライフステージとスキルを客観視し、目先のメリットだけにとらわれない自分としての成功の定義を考えます。
- 自己分析と他者分析をもとに、目的を明確にし、新しい習慣を軸に思考の土台を作ることで、自己成長のプロセスを描いた結果を目指します。

☆読者が目指せること

- ジャンルを問わず成果を出すための正しいマインドセット（思考軸）とスキルセット（能力軸）の形成

例) - 昇進、転職によるキャリアパス構築

- 資格取得・語学学習でのスキルアップによるキャリアパス構築もしくは起業

- 自分らしい働き方の実現と世の中に価値提供をするための起業

→ その足がかりとしては始めるパラレルキャリア（副業）

Life Driven Campus（ライフ・ドリブンキャンパス）について

- メール会員にご登録いただくと、以下の特典をお渡ししております。

※登録料、会費は不要です。基本コンテンツは、完全無料です。お試し期間終了後の自動課金もありません。

1. 会員専用サイト Life Driven Campus（ライフ・ドリブン キャンパス）の無料閲覧権
2. Life Driven(ライフ・ドリブン) のオリジナルツールの無料提供
3. 今後リリースするオリジナル有料コンテンツの会員限定の無料モニターや教材を特別割引価格にて提供。
4. メールマガジンでは、テーマ別、目的別の有料教材や書籍、有料ツールなどをご紹介します。

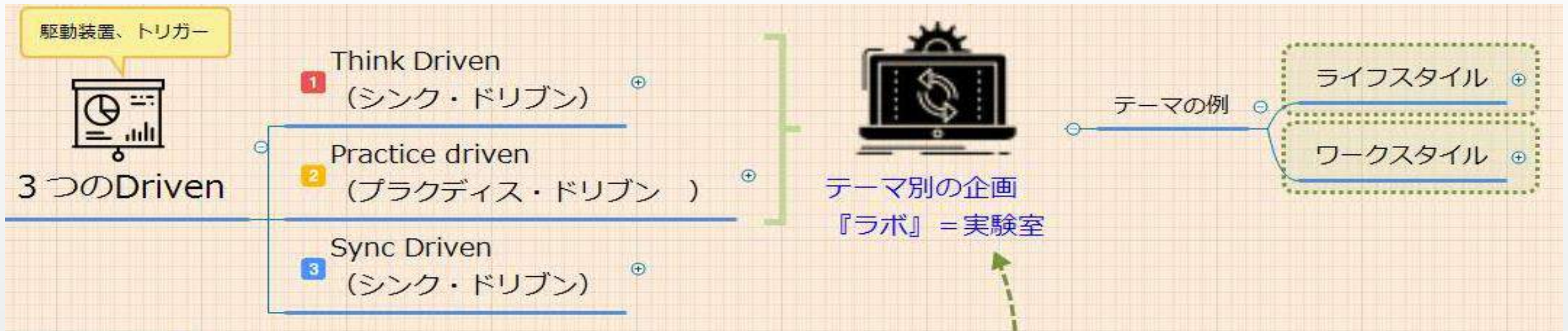
※購入義務はありません。

☆有料サービスを購入された方には、購入者専用ページをご用意します。

さらに知識を深め実践を加速させるための他では入手できないオリジナルの補助コンテンツ、ツール（解説動画、音声付き）などを提供します。

Life Driven Campus (ライフ・ドリブンキャンパス) の構造

Life Driven Campus (ライフ・ドリブンキャンパス) は、3つのDriven (駆動装置) とテーマ別企画ラボ (実験室) で構成されています。



◆ 3つのDriven (駆動装置)

【1】 Think Driven (シンク・ドリブン)
「思考」の駆動装置

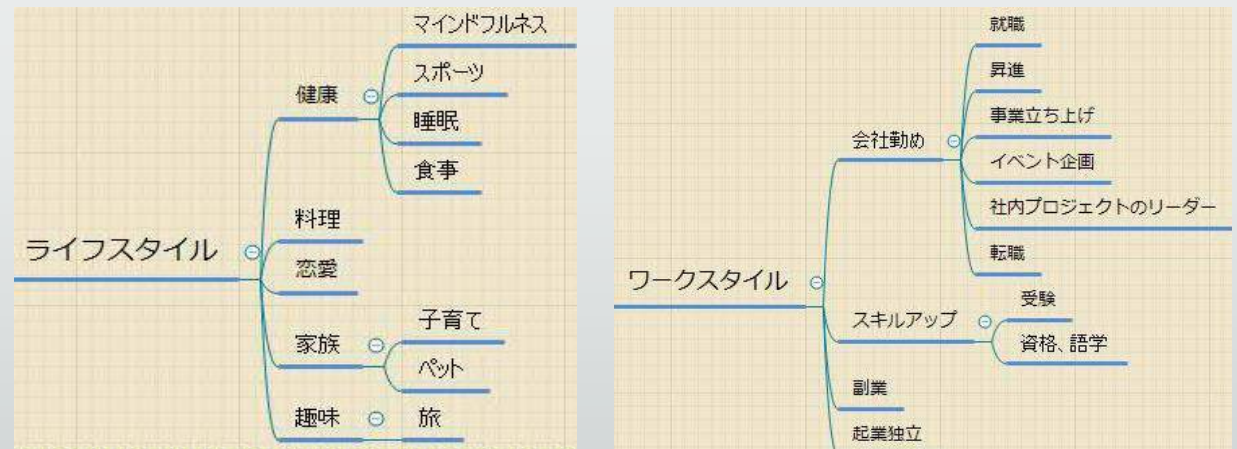
【2】 Practice driven (プラクティス・ドリブン)
「実践」の駆動装置

【3】 Sync Driven (シンク・ドリブン)
「人とつながる (自己発信の)」駆動装置



◆ テーマ別企画『ラボ (実験室)』

メインテーマは、「ライフスタイル」と「ワークスタイル」



Life Driven Campus(ライフ・ドリブン キャンパス) コンテンツ公開スケジュール

■ 3つのDriven ● 思考する→● 実践する→● つなぐ (自己発信)

■ テーマ別企画

コンテンツ配信スケジュール 2019年6月現在

※企画のテーマ、内容は変更(追加、修正)になる場合があります。

■ 3つのDriven (駆動装置)

■ ■ ■ ■ ■ テーマ別企画『ラボ』(実験室)



コンテンツの更新情報はメルマガにて定期的にお伝えします。

● Think Driven (シンク・ドリブン) = ★思考の駆動

◆ テーマ: マインドセット

◆ テーマ: 自己分析

◆ テーマ: 時間

◆ テーマ: マインドフルネス

● Practice driven (プラクティス・ドリブン) = ★実践の駆動

◆ テーマ: 習慣化

◆ テーマ: 転職

◆ テーマ: 副業

◆ テーマ: 起業

● Sync Driven (シンク・ドリブン) = ★つなぐ (自己発信の) 駆動

◆ テーマ (ミニメディア作り)



5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

必ずお読み下さい。

- 当コンテンツの閲覧、無料メールマガジンの登録、購読は完全無料です。
- 当サイトやメルマガ内では、書籍や有料コンテンツのご紹介をさせていただきます。
- アフィリエイト、転売などの副業での稼ぐ系の教材や転職サイト、転職エージェントの登録、語学学習、資格取得、美容、ダイエット、筋トレをはじめ、そもそも実践するための時間捻出の目処が立っていないとか、習慣を変えるための正しいマインドセットをしていない場合、ありとあらゆる投資（お金と時間）は、結局ただの浪費（無駄遣い）になってしまいますので、登録や購入前のプランニングが重要です。

まずは、ご自身の特性、現在のライフステージ（ マインド × スキル × 置かれている状況 ）をできるだけ客観視した上で、目的を必ず明確にしてから、行動を起こすことをおすすめしております。

そのための問題提起と具体的な方法論の提示がライフ・ドリブンの核となる思想です。

上記にまつまる自己分析の方法につきましては、当サイトの記事とメルマガなどで詳しく解説しておりますので、必ずお読み下さい。

また購入前の質問や相談も対応しますので、迷われた場合はご相談下さい。

購入タイミングでない場合は、決しておすすめすることはありません。

- メルマガの登録、解除はいつでも自由かつ解除後の再登録も自由です。

※当サイトでは、資産運用（不動産、株、FX、仮想通貨）系、自己啓発、スピリチャル、成功哲学、都市伝説（陰謀論）、宗教、ネットワークビジネス、左や右の思想系のコンテンツの取り扱いはございません。

プログラム開発者 栗田涼（HN）略歴

プロフィール詳細は>>[こちら](#)<<

◆ <u>和歌山県の高卒卒業後、大学受験に失敗し上京</u> ・卒業時の偏差値は45 ・上京後、フリーター・新聞配達員をしながら、2年後に大学へ入学。	◆ <u>早稲田大学 教育学部 教育心理学専修卒業</u> ・卒業論文： 性的同一性（ジェンダー・スキーマ）と自尊感情（セルフ・エスティーム）の 社会性との相関の考察。
◆ <u>東証一部上場企業 約9年間在籍(24～32歳)</u> ・海外の業務渡航や海外イベント専門の事業部に配属。 ・企業・組合などの海外視察や大手食品メーカーの海外イベントの現地コーディネーターなど。 日本出発から帰国まで視察団（参加者）と寝食を共にする。 ・青少年の国際交流教育事業のプロジェクトリーダーを3年間担当。 年間約200名の小中高校生を米国、英国、オランダ、マレーシアに短期派遣する外務省後援の事業。 ※30代前半までの海外出張は40回以上。（北米とカナダが7割以上を占める）	◆ <u>外資系企業 約4年間在籍（32～36歳）</u> ・米国発マーケティングツールの国内ローンチ後の国内販売で年間売上1位（営業マン120名）。 米国西海岸のリゾート地で開催された世界19カ国のトップセールスが集うコンベンションに夫婦で招待される。 ◆ <u>ベンチャー企業 約2年間在籍（36～38歳）</u> ・アーリーステージの人材系ベンチャー企業にて新事業立ち上げの責任者を1年半担当。 ゼロからビジネスモデルの仕組み作りを行う。 ※現在、その事業は事業部単体で年商30億円以上に成長。
◆ <u>長年の過労とストレスで、突然会社で倒れる（40歳）</u> ・外資系、ベンチャーとイケイケ急成長中の会社で 経済合理性（会社の売上、収入増）ばかりを追い求め続けた結果、40歳でバーンアウトする。 ・経済的、物質的な欲求は満たしたものの、自分自身を見失う。 ・最終的に心身ともにおかしくなり、さまようことに… ・その後、体調は悪化の一途をたどり、睡眠薬中毒になり、休職を繰り返す。 そして、46歳で職を失い、ハローワーク通い。 足掛け約10年間も人生失速。 妻からは離婚届を何度も突きつけられる（泣）。	◆ <u>ビジネススクール（経営大学院）3年在籍で中退</u> ◆ <u>人生の失敗を教訓にメディア作りによる起業準備を開始（48歳）</u> ・企業運営のメディアのコラムニスト、ライターとして記事執筆をしたり、試行錯誤しながら、メディア作りの基礎を学ぶ。 ・同年末にライター業として開業届けと青色申告者を提出（48歳） Office Think &sync lab（オフィスシンク アンド シンク ラボ）を創業（2016年12月） ※ Think &sync labは、『思考（Think）を世の中とつなぐ（sync）ための実験室（lab）』というビジョンをもとに作った。 ・大学時代に専攻していた心理学を再度細解き、フロイト、ユング、アドラー、エリックバーン、マーティン・セリグマンなどを学び、人生をリセットする。 ・マインドフルネスを体系的に学び、自らリアルに実践中。
◆ <u>現在は山梨県をメイン拠点に活動中</u> ・メディアビオトープ（メディアを通した価値の生態系）創造をビジョンに独自のwebメディアを多数運営中。 ・山梨県で古民家再生を手がける空間デザイナーや飲食店経営者、脱サラ整体師との コラボレーションを行っている。	◆ <u>マインドフルネスアカデミー卒業</u> ※人間の「感性・感情」を「論理」とつなげるプロセスを仕組み化するライフスタイルフレームワークを構築中。 これをライフオブティマイザー（人生最適化）理論と名付け、心理学やマインドフルネス、体癖論などを用い、自ら仮説検証しながら、メディアやリアルでその実践内容を発信中。



1) Dream

2) Set goal

3) Action



Life Driven

ライフ・ドリブン 人生最適化のための設計図

“人生と世の中を
もっと面白く、価値あるものに！”

More exciting the world and life ,worthwhile !

Powerd by Office Think & Sync lab