50代・60代のためのライフワーク起業のススメ
―本当に「やりたいこと」を見つけてビジネスにしていく手法とは　目次

はじめに

第1章　人生100年時代をどう生きる？

1　人生を2度生きられる時代の私たち・16
2　年齢に関係なく脳は活性化する！・18
3　老けるヒマなんてない第2の人生を！・22
4　60歳で転身、IT業界の営業から福祉の美容師に！・25

第2章　シニア起業の現状と落とし穴は？

1　シニアの起業はなぜ増えているのか・30
2　起業しても本当にやっていけるのか・32
3　シニア起業の落とし穴とは・35

4　起業に向けて踏み出すためには？・42

第3章　ライフワークでワクワクする第2の人生を！

1　「食べること」だけが目的でいいのか・48
2　自分が本当に「やりたいこと」を突き詰めていく・52
3　ライフワークで得られる3つのものとは・55
4　ワクワクする人生はライフワーク起業から！・60

第4章　本当に「やりたいこと」を見つけ夢を現実にしていく「CoBAメソッド」

1　起業成功の指定席となる4つの円の中心とは・66
2　コアとは自分の本質、ワクワクの源泉・73
3　自分のコアをビジネスへ―「CoBAメソッド」とは・76

第5章　自分のコアの見極め　「CoBAメソッド」の第1ステップ

1　自分の年表づくりから始めよう！・80

2　自分に対する8つの質問・82
3　自分のコアを表すキーワード・85
4　自分のコアをビジネスへ・88
5　自分の成功パターンと失敗パターン・91
6　仕事以外のワクワクで人生を楽しむ！・94

第6章　ビジネスモデルづくり　「CoBA メソッド」の第2ステップ

1　商品・サービスを考える2つの視点・98
2　対象となる人の求めていることをリストアップ・101
3　組合せで考える顧客を満足させる商品・サービス・104
4　1枚のビジネスモデル・ビューシートにする・108
5　どんなビジネスか30秒で表現してみる・117

第7章　アクションへの転換　「CoBA メソッド」の第3ステップ

1　「まんだらシート」による行動へのブレークダウン・122

2　「何を」「いつ」やるかを明確に！・125
3　ＰＤＣＡを回してアクションの質を高める！・128
4　日報をどのように書いていくのか・131
5　日報をアイデアを生み出す魔法のツールに変える・136

第８章　目標設定や計画づくりはどうするか

1　ビジネスの２つのやり方・140
2　目標ではなく行動を管理していく・141
3　どのように目標を設定していくか・143
4　目標達成に向けた事業計画書づくり・145
5　事業計画書には何を書いたらいいのか・146

第９章　もしも計画どおりにいかなかったら

1　計画どおりにいかなくても焦ることはない！・152
2　お客さまができればうまく回り出す！・153

3　「何をやったか」よりも「どうやったか」！・155
4　起きたことと感情を切り離す・157
5　状況によっては撤退も…・159

第10章　時間を制する者がビジネスを制する

1　時は命なり＝Time is Life・164
2　朝がよければすべてよし・166
3　集中力を高める時間術・168
4　このための時間は必ず取っておく！・171
5　非効率のすすめ・174

おわりに

参考文献