

75歳まで楽しく働くために

30代までにやっておくこと



J&Tプランニング

代表 市川純子

# 市川純子の仕事の年譜

1961年生	転勤族のサラリーマンの家庭に生まれ社宅育ち	11歳からは都内で過ごす
1981年～20歳	①短大を出て父の紹介で商社に入り4年。社内報を担当	気楽な腰掛OL時代を過ごす
1990年 29歳	②2社目の広告代理の制作部に入社。中間管理職に。	年間休日5日のハードワーク
1994年 33歳	③人につくビジネスPR会社を知ってすぐに転職	ここが転機
2004年 42歳	自分だけのサービスをしようと日本初専門代理店設立	75歳まで働きます



20代中盤まで

①あれもしたい  
これもしたい期



広告代理店時代

②仕事って  
大変だな期



PR代理店時代

③転職で天職  
出えた期





## 天職に出会うまでの格言①

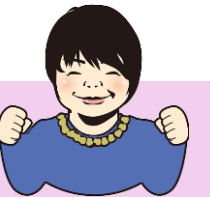
# 迷ったら子どもどものときを思い出せ



私の場合は転校生だったので  
いつも一人で図書室にいて読書好きかつ読書感想文が得意で  
コンクール荒らしでもあり作文だけは早かったと記憶しています。  
それが社内報で文章を書くようになり  
みんなが面白いと言ってくれたのがきっかけで  
OLを辞めて書く仕事の修行をスタートしました。  
アルバイトしてもいいから夢に近づくことがまずは大切

ワーク

小学校のときの得意なことを書き出してみよう





## 天職に出会うまでの格言②

# 苦にならず 好きより優先すべきこと



歯科医はほとんど子どものときにプラモデルが得意で好き。

何時間でもできたそうです。

手先の器用さは生まれつき。

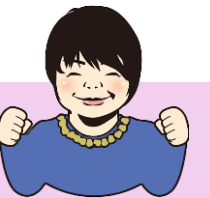
この生まれつきを利用することが大切。

好きなことより苦にならないことが続けられる仕事です。

できない仕事は続けられません

ワーク

自分が絶対やりたくない仕事を5つ書き出して





## 天職に出会うまでの格言③

# 向いてない自分が決めるもんじゃない



社会に出てから数年は、向いている向いていないかわからないし働く基礎を学ぶ時期。

テニスもボーリングもゴルフも最初みんなと同じゲームはできません。

まずは最初は練習しながら基礎を学び真似をして

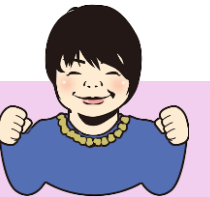
続けた先に楽しさが生まれます。楽しさを探すのは自分。

今の仕事ができているのは周りのお蔭様と思うとよいです。

まずは隣のヒトに可愛がられないとはじまらない

ワーク

今の仕事の楽しさを3つ書き出して





## 天職に出会うまでの格言④

# 今の自分、全て自分が決めていた

自分でつ  
けてた

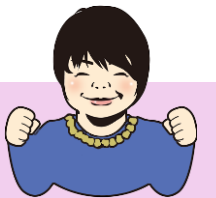


広告代理店時代、3日寝ていない頭で  
なんでこんなところに夜中にいるんだろうと考えていたらふと、  
頭に降りてくれるように、えー自分でやりたかったし  
自分を頼ってくれるヒトのために働きたい  
キャリアウーマンになりたかったのは自分だし。  
この仕事とこの会社自分で選んでいるじやんと気が付きました



ワーク

今この仕事をしているのかの理由を1つ考えて





## 天職に出会うまでの格言⑤

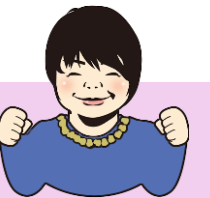
# 愚痴を聞く時間があったらソロ活を



若いと視座が低いから、隣の席と自分を較べて愚痴を言いがち。  
学生時代の友人とそんな時間をもつならば、  
1人で街に出ていろいろな店に入りいろいろな人と話してください。世代の違う人と話すこと。  
明るい人と話すことが大切です。  
20歳くらい歳の離れた人とたくさん話してください。  
経営者と会話するのもよいです

ワーク

惰性の集まり・ゆるい人間関係断捨離候補を3人





## 天職に出会うまでの格言⑥

# できないを認めてからが強くなる



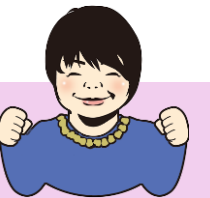
人に仕事を説明して上手に振る技量もないので、  
いつも間に合わない仕事と自分と闘っていました。

**仕事は間に合わなければゼロ円。**

これに気が付いてからはヒトに振るようになりました。  
働いていなく見えるおじさんは仕事が早いのだと気が  
付けました。できないを認めるここからがスタート

ワーク

今の仕事で時間がかかることを3つ挙げて







## 天職に出会うまでの格言⑦

# 早い正義。急には賢くなれないぞ



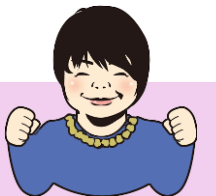
仕事は急にできることは増えないけれど  
今やっている仕事を昨日よりも10%早くすることができます。  
早く終わるためにはいつもタイムトライアル



- ① 2時間考えてもできないことはずっとできない
- ② 企画書は3週間考えたものより2時間で作ったほうが通る
- ③ 自分リスピードを知る。20P企画書は2時間で仕上げます

ワーク

周りよりも早くできると思う仕事を3つ挙げて





## 天職に出会うまでの格言⑧

# 寝たら8割。脳みそは忘れるために有り



教えてもらったことがすぐできないのは寝てしまうから  
脳みそはストレスを感じないように寝たら忘れるようにできています。  
聞いたその日にある程度組み立てるコトが大切。  
**考えないから話せない。話せないから書けない。**  
**書けないから間に合わない。仕事は脳と指のスピード感**  
**アウトプットできていないのはやってないと同義語**

ワーク

翌日の仕事を組み立てる癖。今やってみよう





## 天職に出会うまでの格言⑨

# 語れ聞け。メモした時点で忘れてる



会議でメモばかりして話さない、聞かない、覚えない  
考えないはルール違反。会議は書く場ではありません

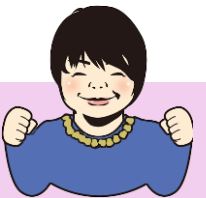
考えないから話せない

話せないから書けない

書けないから間に合わない。仕事は脳と指のスピード感  
アウトプットできていないのはやってないと同義語

ワーク

メモしないで話す。会議は上を見ていること





## 天職に出会うまでの格言⑩

# 天職は続けた先に出会うもの



「天職」は、自分の能力や個性を活かせる仕事のことです。天職に出会うためには、自分の能力や個性をしっかりと認識し、それに合った仕事を探す必要があります。また、天職に出会うためには、自分の能力や個性をしっかりと磨き、それを活かせる仕事を探す必要があります。天職に出会うためには、自分の能力や個性をしっかりと認識し、それに合った仕事を探す必要があります。また、天職に出会うためには、自分の能力や個性をしっかりと磨き、それを活かせる仕事を探す必要があります。



会長と  
やわん。

広告からPR会社に転職して初めてのお客様が  
今も30年以上続けられています。

こんなに長く続けられたのは恩人であるユースキンの会長から  
「あなただこの仕事に向いているね。孫の時代までよろしくね」と言われたから。  
そのコトバを頂き、今もそれを貫いています。

仕事は誰かが自分の能力をみつけてくれた先が天職になります。  
仕事で出会う人の縁に敏感に

ワーク

20歳以上歳の離れた友人の顔を3人思い出して





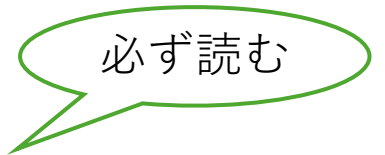
# 天職に出会うまでの格言⑪

## 闘いは 局地戦で 勝負する



20年以上前によりよいサービスをしようと  
世界では当たれ前だった専門のマーケティングPR会社を設立  
国内で唯一医学ジャーナリストであるPR会社のトップになるまで勉強しました。  
専門性がないと勝てない時代です。自分の得意な陣形で局地戦に勝つてください

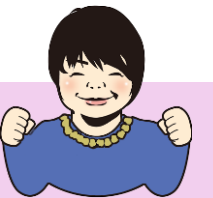
知識がなければ知恵は出ず。よいサービスをするには  
深い理解と自分のコトバで語れることが大切



私の本です



インプットの時間を始業前の朝に30分必ず





## 天職に出会うまでの格言⑫

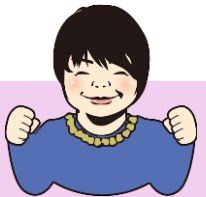
# 決めたなら ブレない やめない おごらない



この仕事をしようと思えばもう相談しないでやるだけ。  
起業とは今の仕事の先にあるもの。  
友人との仕事は儲かると大体トラブルになる。まず1人で  
借金はない。そしてヒトからカネを集め過ぎずに  
まず自己資金でやるのが大切

ワーク

独立は会社と自分に来ている仕事の比率で決める





## 天職に出会うまでの格言⑬

# 社長はね 肩書ほしけりゃ今日なれる



ネットで法人設立できる時代です。

社長に憧れているならば、まず法人を立ち上げてみてもいいかもです。

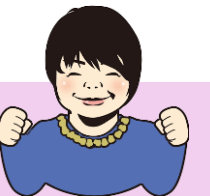
今のサラリーマンが嫌ならば、

まずは自分の会社を設立してみたら何をやるのかを考えもいいかも。

会社は続けるほうが大変で、何をやるのかを考えるのが大変なんです。

ワーク

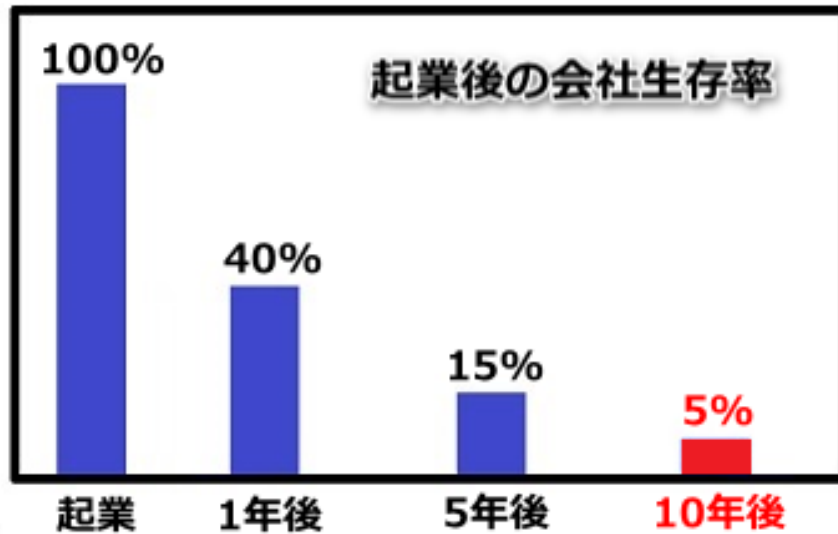
自分の会社の名前を考えてみましょう





## 天職に出会うまでの格言⑭

# 法人の20年生存率1000の3



10年残れる会社は全体の5%。

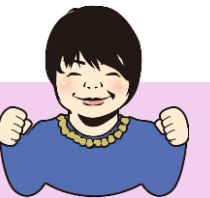
20年残れる会社は0.3%

自分の年齢をいつまでやるのかも視野にいれて  
ちなみにPR業の最大値は1人なんです。

独立しても雇用しないという働かたもあります

ワーク

いつまでやるのか何人でやるのかを決める







## 天職に出会うまでの格言⑮

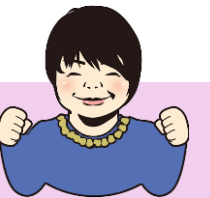
# 磨くのは、ヒトたらし力 共感力



どんなにスキルがあっても、  
その技を買ってくれなければお金になりません。  
自分の頑張りを応援したいというヒトや  
一緒に頑張りたいと思われるように  
**自分の徳 = 思いやり力**を積んでください

ワーク

自分がやりたいという時賛同してくれるの何人？





## 天職に出会うまでの格言①⑥

# 出会うのは 友達ではなく戦友だ



同じ戦場において、

背中を預けて命がけで闘った戦友は一生

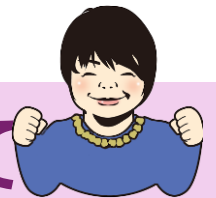
戦友を探すのが働くということ。

友人や知り合いより強い戦友とでないと闘えません。

まずは隣の席のヒトから仲よくする

ワーク

仕事で出会ったこのヒトになりたい人を3人挙げて





## 天職に出会うまでの格言⑰

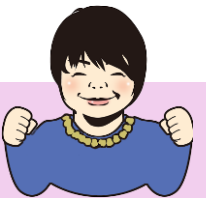
# 新規はね 既存の顧客が連れてくる



今のお客様を大事にできないヒトは  
未来のお客様を大切にできない。  
社員を大切にしない経営者は消費者を大切にできない。  
仕事は長く続けてこそ。  
既存のお客様を大切にしながら一緒に進化すべき

ワーク

永遠に仕事をくれると思うクライアントを3人





## 天職に出会うまでの格言⑱

# 目標は75まで現役よ。スクワットでgo



絶対に評論家にならない。

生涯実務がわかっている経営者でないと  
時代の変化についていけないです。

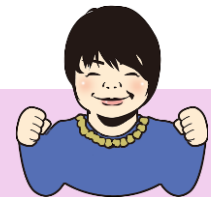
実務のスピードを落とさないためには、体力も必要。

1日20キロ歩ける体力と100回できるスクワットと腹筋。

脳みそは動ける身体でないと動かないです

ワーク

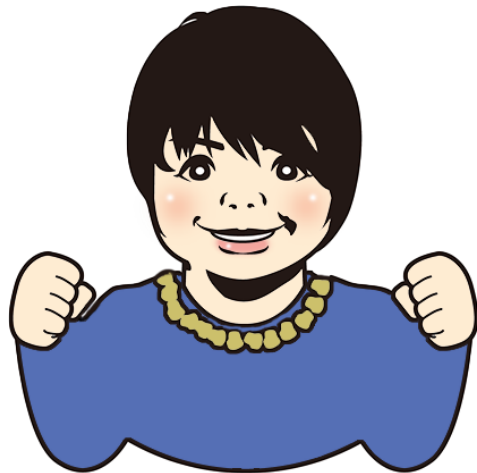
週末にやる運動を書き出してみて





## 天職に出会うまでの格言⑱

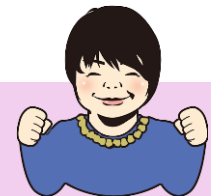
# 幸せは全て自分が決めている



楽しいから笑うのではなく笑うから楽しい。  
周りが凄いと思っていると  
おのずと謙虚になり勉強しようと思うもの。  
働いてやっつけているのではなく  
誰かの役にたつために働いてる  
この気持ちになれば人生は成功したのも同然

ワーク

有難いと思うことを10書き出してみてもいい





## 天職に出会うまでの格言⑳

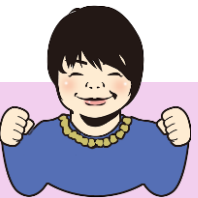
# 徳上がる 必ず見ている ヒトがいる



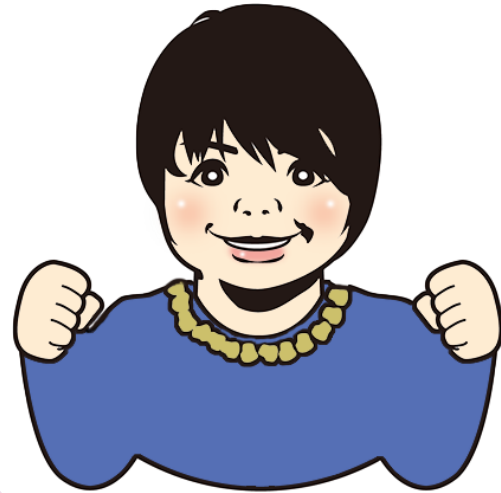
仕事と結婚が両立できないなんて昔の話。  
頑張っていれば必ず応援してくれるヒトがいます。  
そんなヒトに出会ってください。

**それまで腐らず奢らず諦めず  
人と較べず冷静に**

**ワーク** 出会いたい人をスペックではなく行動で3つ書く

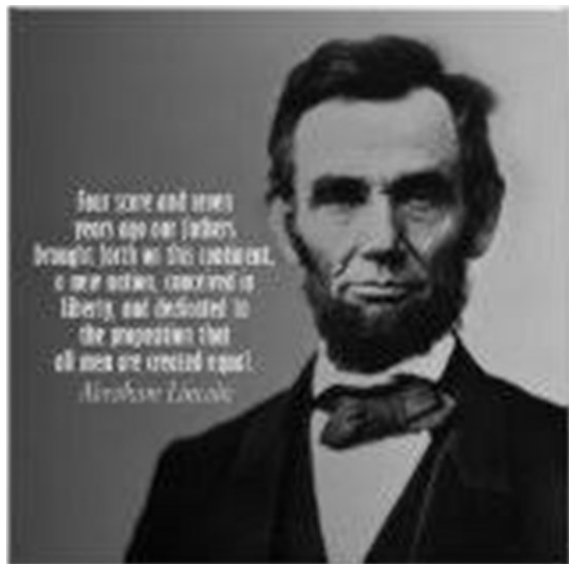


# J&Tプランニングの特徴



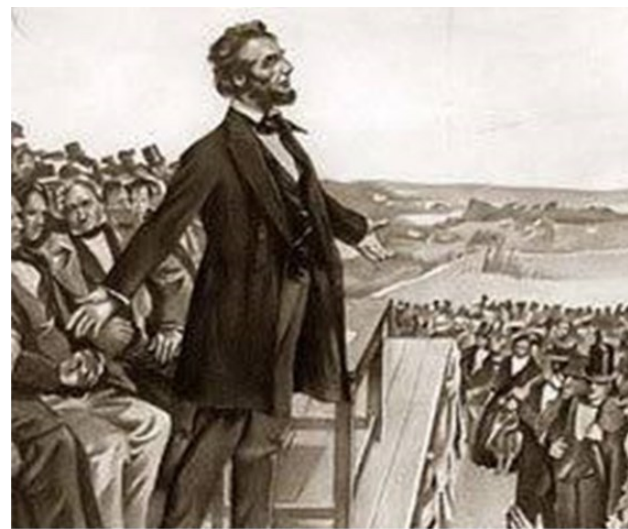
# 欲しいのは認知ではなく支持率。選挙から始まった

広告 → 認知



リンカーンの選挙活動ポスター

大衆に話をして支持を得る → PR



「投票したい空気」=「自分にとってどれが良いかを判断する材料を与える  
だから知ってもらうだけでなく「支持する」という気持ちを作ることがPR



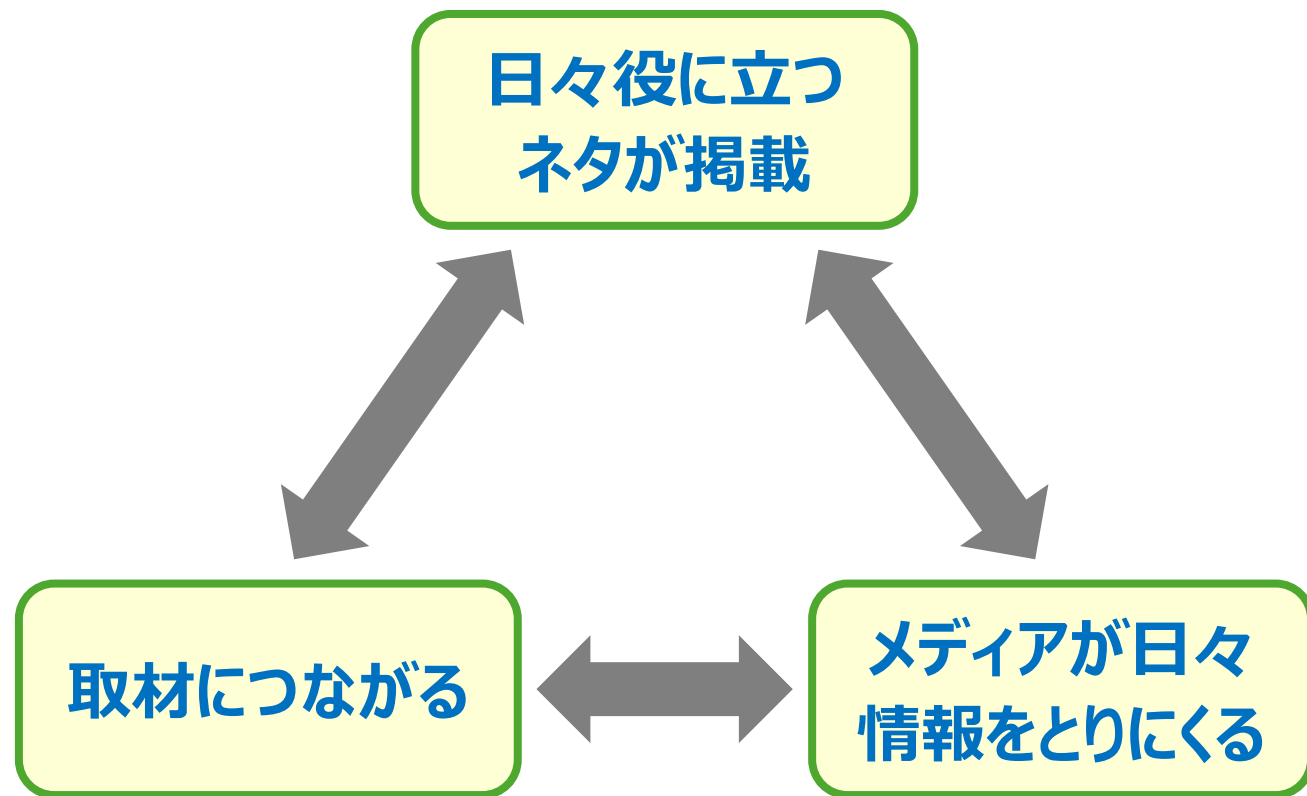
# 食とヘルスケア領域は情報ニーズが高い

メディア専用の  
オンライン記者クラブ

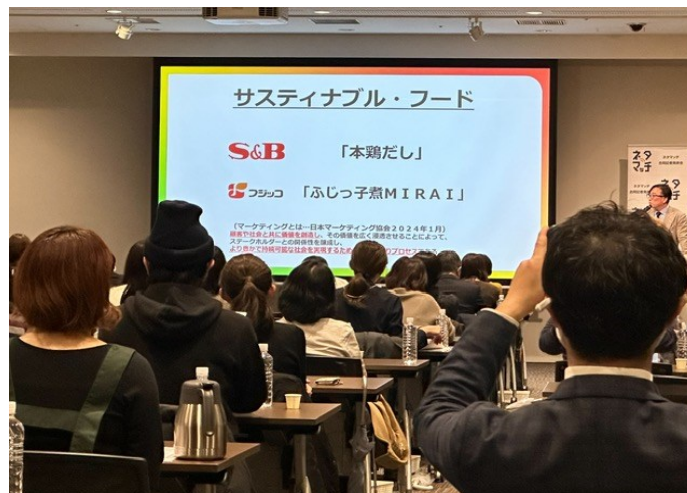
ネタ🌈マッチ



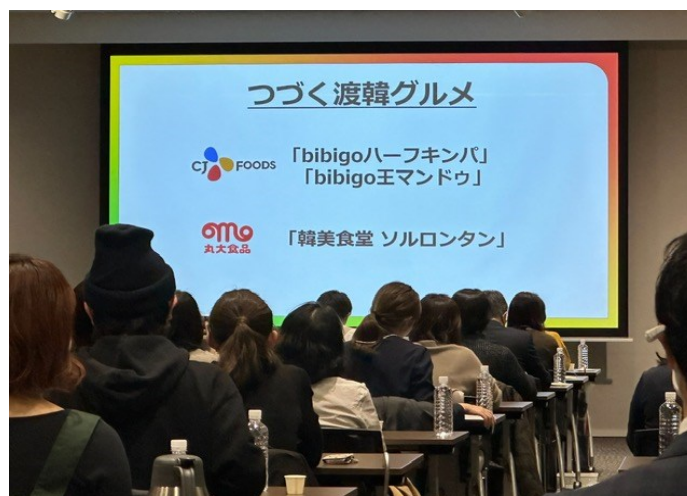
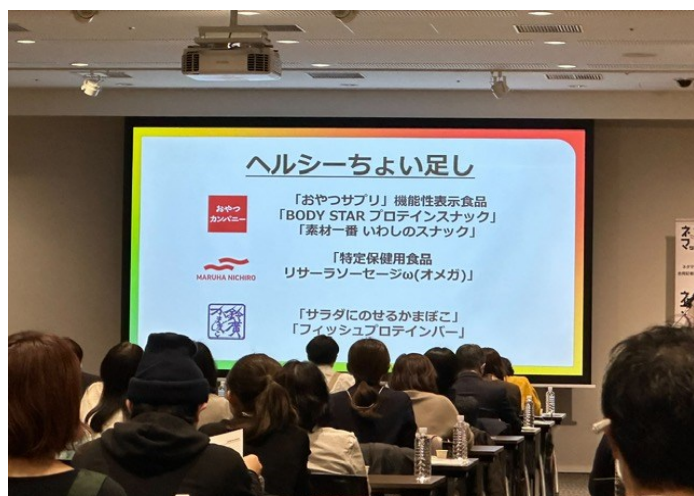
国内最大の食とヘルスケアのオウンドメディア。  
国内外大手140社以上が参画。日々増大中



# 日本で初めて合同記者発表会を成功



次世代の  
トレンドワードを  
発信し続けている  
ヒット商品も続々



# マスから発信された情報がSNSをワークさせます



オートミルを  
毎日  
食べている



自分の  
制汗剤を  
自慢しよう



癌検診を受けておいてよかった



もち麦って  
意外に美味しい

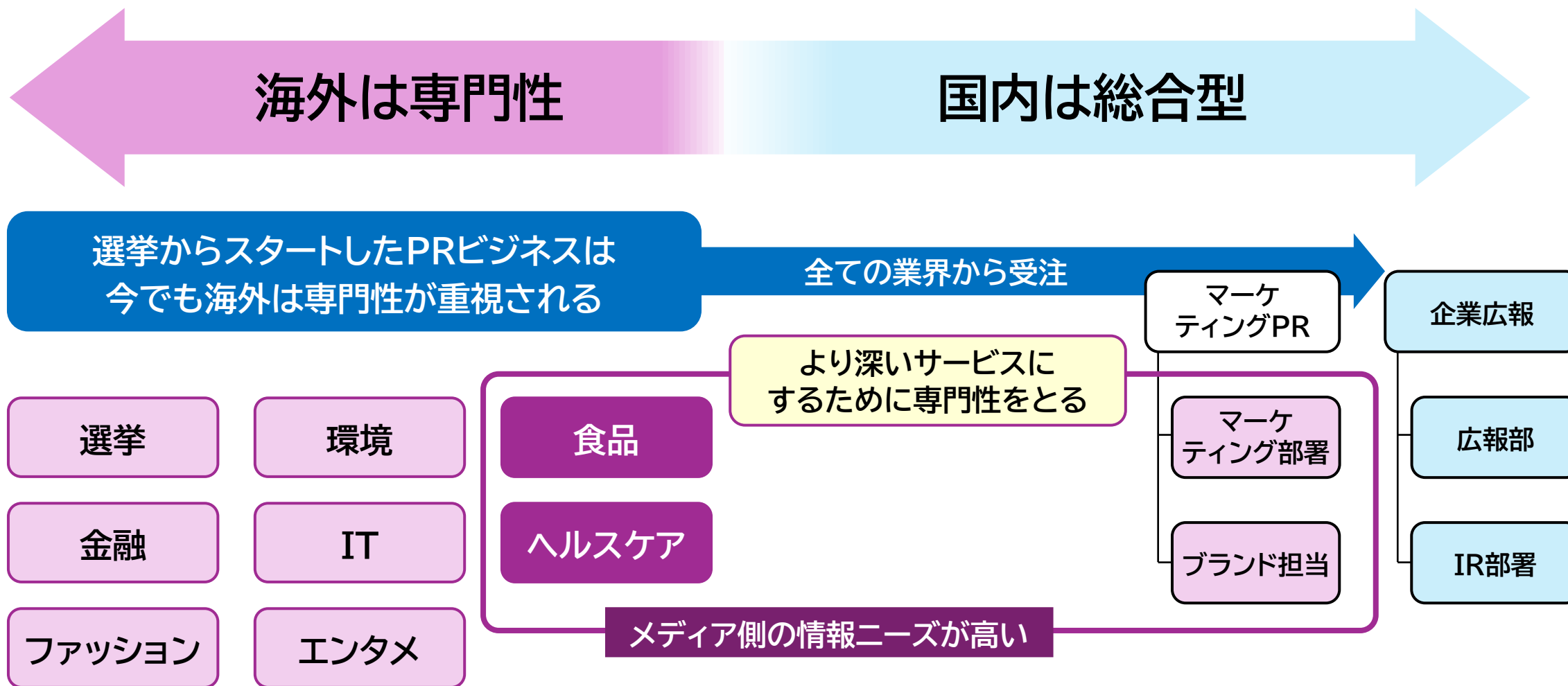


これで  
ハンドケア  
しないと

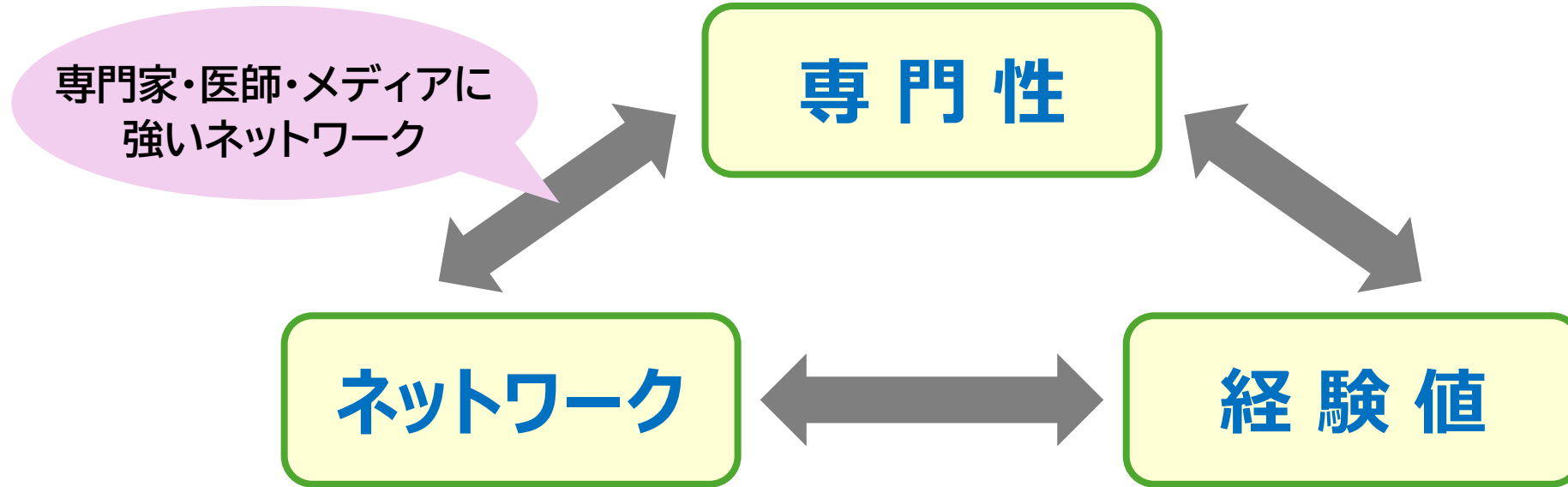


手作り  
ヨーグルト  
大好き

# 欧米型のPR会社は専門性が問われる



# J&T社の実績と強み

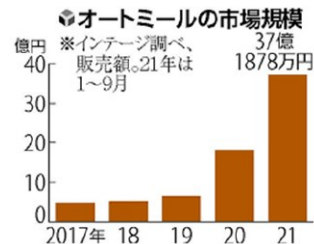


## パーツケアの習慣性



消費者に  
支持され続けるブランドを  
長く担当

## オートミールブーム



## キウイフルーツの定着



# ロングセラーをリブランド。当社が手がけた食と美容のブランド

## 新カテゴリー創出



水クレンジング品



植物性ヨーグルト



機能性食

## ドラッグ商材の習慣化



ハンドパーツ  
ケアの国内啓発  
27年  
夜のマッサージで



デオナチュレ  
制汗剤を市場に  
定着させる15年  
朝お出かけ前

## エビデンスを作りそれでブームになったカテゴリー



鯖缶



フルグラ



キウイ



レモン



キノコ

## その他こんなブームも



パン屋さんブーム



先端人間ドック



働きながら幸せになってください。

人生は食べて寝て働くだけ。

シンプルです

75歳までみんなで作らしましょうね