

報道関係者各位

静かな人の時代がやってきた！ 新書『I型(内向型)さんのための100のスキル』が発売

～代表理事 初の著書。ひとりひとりが可能性を解放するキッカケをつくる～

静かな人の時代がやってきた！
内向型の生き方の本を100冊読んで実践して、
うまくいっていることベスト100！

『I型さんのための100のスキル』

鈴木 奈津美 (なつみっくす) 著

発行元: BOW&PARTNERS
発売元: 中央経済グループパブリッシング
価格: 2,200円(税込)

I型(内向型)さんの
わたしが、
内向型の本を
100冊読んで、
実践して、
うまく
いっていること
ベスト100！

厳選
50冊の
ブックガイド
付き!

「母親を、もっとおもしろく。」をスローガンに母親アップデートコミュニティを運営する一般社団法人母親アップデート(東京都世田谷区)は、当法人代表理事の鈴木奈津美(なつみっくす)による初の著書『I型(内向型)さんのための100のスキル』が4月24日に全国の書店およびオンライン書店で発売されることを発表いたします。

◆本書の内容

I型とは、心理学者ユングの仮説を元とする性格診断テスト(MBTI)での中の一つ。いわゆる内向型のこと。全部で16タイプあるのですが、E型(外向型)と並んで、よく用いられます。最近は、「静かな人」と並んで内向型の代名詞のように用いられているようです。

本書の特徴は、著者が内向型の本を100冊読み、実践することによって得られたことを、100のスキルに凝縮している点です。有料会員数が累計500人を超えるコミュニティを運営、そのノウハウを組織と社会へ展開する一般社団法人を設立。代表理事としてリーダーシップをとるまでにいたった経験や実績を基にしています。また、学んできた書籍から、50冊を厳選して、詳細な概要の紹介もあります。

■本件に関する



update.com ■Twitter: @hahaupdate ■URL: <https://haha-update.com/>
人母親アップデート 事務局 TEL: 080-4831-5108 (担当: 田畑)

『I型(内向型)さんのための100のスキル』

発売日 : 2024年04月24日
著者 : 鈴木 奈津美(なつみつくす)
発行元 : BOW&PARTNERS
発売元 : 中央経済グループパブリッシング
発行形態 : 単行本
ページ数 : 333p
Amazon: <https://amzn.to/3R8ew8C>

◆I型さんチェック

半分以上があてはまったら、あなたもI型さん！

- 疲れたら、ひとりでエネルギーを充電する
- 話す前によく考える
- 観察するのが好き
- 何かをする前によく考える
- 自分ひとりでいられる場所が好き
- 人づきあいは、どちらかというと狭く深くしたい
- 雑談が苦手である
- パーティー、懇親会などの社交の場が苦手である
- 邪魔されるのが嫌
- どちらかというと話すより聞く方が多い、でも自分にとって重要なテーマはよく話す
- 物静か、内気、恥ずかしがり屋、人見知り、引っ込み思案と言われることがある
- できるだけ人混みは避けたい
- たくさんの人と話すより、一対一や少人数で話す方を好む
- 興味の範囲は狭いが、深く知りたがる傾向がある
- 争いごとをできるだけ避けたい

◆著者プロフィール



鈴木奈津美(なつみつくす)

東京都出身。青山学院大学卒業。会社員と一般社団法人母親アップデート・代表理事の複業。組織開発やリーダーシップなどの講座を展開する。

小さい頃から静かで控えめで目立たず、自身の内向性にコンプレックスを感じる。大学卒業後、2002年に日本ヒューレット・パカード株式会社に就職。

「自己アピールしなくても誰かが認めてくれるはず」とでいたが、何の

キャリアアップもないまま30代に。

社内異動や転職にチャレンジするも、何能も失敗。本をきっかけに「内向型の自分を変えるのではなく、強みを活かせばいい」と気づいてからは、人生が好転。

2019年に母親アップデートコミュニティを設立。2020年に一般社団法人母親アップデートを起業。毎週実施しているイベントは累計1,000回以上、累計有料会員は500名以上に。この経験を活かし、組織開発やリーダーシップなどの講座を展開。2022年には人生初めての転職をし、ひとりひとりが可能性を解放するキッカケをつくるため活動中。

< 出版によせて >

内向型の私が、自分をさらけ出して本を書くのには、とても勇気がいりました。でも、改めて自分と向き合うなかで、明確になったのは自分のミッション(使命)です。

「ひとりひとりが可能性を解放するキッカケをつくる」

自分の特性には、なかなか自分では気づけないものかもしれません。

これまでの5年間のコミュニティ運営、1,000回以上のイベントで色々な人と関わるようになってみて、自分の特性を活かせず悩んでいる人が多いことに気づきました。

私自身、「なんで誰も認めてくれないんだろう...」と悩んでいた時期に、暗闇のトンネルから救ってくれたのが、「本」でした。著者と一対一で対話できる「本」は、内向型にとっては最愛のツールです。静かに自分の内面を見つめ、新しい自分に出会うことができるからです。

本のおかげで、「内向型の自分を変えるのではなく、強みを活かせばいい」と、気づいてからは人生が好転していきました。

本書は、内向型コンプレックスだった私が、「内向型」の本を100冊近く読み、強みを活かせるようになった経験をもとにベスト100のノウハウを解説しています。

私自身は研究者ではありません。だからこそ、これまで苦戦して試行錯誤してきた実践的ノウハウにこだわって、すべて詰め込みました。

この本を通じて、内向型の方々が自分の可能性を発見し、充実した人生を送れるキッカケとなることを願っています。また、外向型の方々には、内向型の人のトリセツとしてご活用いただければ幸いです。

◆リリースイベント

『I型さん(内向型)のための100のスキル』出版記念カイギを開催



母親をカラフルに
母親
アップデート
WEEK
井田 敬倫 共著

『I型さん(内向型)のための
100のスキル』
出版記念カイギ

5.8
千場 弓子さん
5.0
なつみつくす (5.0)

5/8(水) 19:00-21:30
リアル(神田) / ONLINE

母親アップデート
コミュニティ

出版を記念し本書の編集者でディスカヴァー・トゥエンティワンの共同創業者・千場弓子氏をお招きしたトークイベント

ントを開催します。

日時: 2024年 5月 8日(水) 19:00-21:30

定員: リアル 50名 / ONLINE 100名

リアル会場:「C-Lounge」東京都千代田区内神田1-15-10(「小川町」駅B6出口まで徒歩4分)

オンライン会場: Zoom(ONLINEは19:00-19:45のみを予定)

参加費: リアル参加(飲食/書籍プレゼント付き)5,000円

リアル参加(飲食/※書籍プレゼント無し)4,000円

ONLINE 無料

お申し込み: Peatix(<http://ptix.at/EkqRwk>)

◆一般社団法人母親アップデートについて



「母親を、もっとおもしろく。」を理念に、ひとりひとりが「母親」という役割を持ちながら「自分」の人生を楽しめるよう、自分と社会のアップデートに繋がっていきます。「オンラインご近所システム」である母親アップデートコミュニティの運営、企業向けの研修、共創活動を実施しています。 <一般社団法人母親アップデート公式サイト: <https://haha-update.com/> >

<本件に関するお問い合わせ>

一般社団法人母親アップデート

広報担当: 田畑

電話番号: 080-4831-5108

メールアドレス: info@haha-update.com