

韓国のベストセラー作家・実業家が明かす「1年で人生を変える」方法

1年だけ、本気で狂え

2026年9月9日発売

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、韓国の出版レーベルMOTIVEが発行する書籍『1年だけ、本気で狂え』(リッチパーカー[カン・ヨンジュ]著、キム・ヒョンジン訳)を、2026年9月9日(水)に日本国内で発売いたします。

早起き、読書、記録、実行を通じて自分を変えた「本気の没頭」

安定した8年間の軍隊生活(将校)を捨て、何の後ろ盾もないまま社会に飛び出した著者。退役を控えた1年間は、早起き、読書、記録、実行を徹底し、通勤時間や昼休みまで自己投資に充てました。こうした実践を積み重ね、SNSとも無縁だった著者はクリエイターへと転身。韓国でベストセラー作家となり、現在は実業家としても活動しています。

本書では、学びを3つ以内の具体的な行動に落とし込む方法や、目標を日常の中で繰り返し意識する仕組みなど、「どうすれば行動を続けられるか」を具体的に紹介。「望むものをログインパスワードにする」といったユニークな習慣も登場します。学びを行動に変え、習慣として積み重ねる。そのための具体的な方法を、著者自身の経験とともに伝える一冊です。



タイトル:1年だけ、本気で狂え

著者:リッチパーカー(カン・ヨンジュ) 翻訳者:キム・ヒョンジン

ページ数:308ページ 価格:2,200円(10%税込)

発行所:MOTIVE 発売:あさ出版

奥付発行日:2026年9月14日

ISBN:978-4-86667-891-7 ※価格は発売時点の予定価格です。変更となる場合があります。

【目次】

- PART 1 覚醒— 眠りから目覚めよ PART 3 没入— 爆発的成長のための“孤独”
PART 2 決断— 狂うために、手放すべきもの PART 4 脱皮— まったく新しい自分へ生まれ変われ

【著者プロフィール】 リッチパーカー(カン・ヨンジュ)

クリエイター/RichHabit代表

「お金がないことは単なる不便ではなく、人生の選択肢を奪われることだ」と早くから悟る。幼少期の環境を恨む代わりに、自らの手で家計を立て直すと決意し、その決意を言葉ではなく、圧倒的な「実行」へと移した。陸軍で8年間の将校生活を送り、安定した道の上だったが、真の富を築くために退路を断つ選択をする。早起き、読書、記録、そして執拗なまでの実行を通じ、平凡な1日を非凡なものへと変え積み上げ始めた。特に、退役を控えた1年間は人生で最も熾烈な時間であった。すべてを懸けて没頭した結果、SNSすら知らなかった人物が、わずか1年の実行の末に「リッチパーカー」というクリエイターとして生まれ変わる。現在は自己啓発ブランド「RichHabit」を運営し、プランナーや読書ノートなど、実行中心のプロダクトを企画・制作している。また、SNSを通じて数多くの人々に「豊かさは習慣から始まる」というメッセージを発信し続けている。ベストセラー作家、コンテンツクリエイター、ブランド代表として多忙な日々を送りながら、毎日早朝から活動を続ける実践家である。

人生を生まれ変わらせる「変化の4ステップ」

私は退役を控えた2022年、朝4時半に起き、机の端にナイフを置いて自分を戒めながら、人生を変えるために狂ったように没頭しました。その1年間で確実に生まれ変わった私が、自ら通り抜けてきた『変化の道』のプロセスが、次の4つのステップです。

- ① **覚醒(かくせい)**・・・現実から目を背けず、自分の現在地を正しく見つめ直す段階。
- ② **決断(けつだん)**・・・“狂う”ために必要な覚悟を決め、不要なものを断ち切る段階。
- ③ **没入(ぼつにゅう)**・・・圧倒的な成長のために集中し、孤独と向き合い続ける段階。
- ④ **脱皮(だっぴ)**・・・古い殻を破り、まったく新しい自分へと生まれ変わる段階。

覚醒: 停滞を抜け出すために不可欠な「2つの要素」

陸軍の作戦将校時代、私は誰よりも早く出勤し深夜まで必死に働き、その「忙しさ」を誇らしく思っていました。しかし、どれほど誠実に汗を流しても成果が出ない現実と直面し、ただの忙しさは自己満足の「罨」にすぎないと痛感したのです。

この手痛い失敗から学び、身をもって悟った、努力を成果へと変えるための条件がこちらです。

努力を成果へと変えるためには、次の二つが不可欠です。① **明確な方向性** ② **他者にも認められる努力**。特に①が先に定まってこそ、②が真価を発揮する。この2つがそろわなければ、どれだけ努力しても、増えるのは“忙しさ”だけです。



軍隊生活 時代の著者

決断: 「現実的」という言葉に潜む「3つの罨」

夢の水準を下げれば一時的に楽になりますが、その安らぎは長くは続きません。これこそが、夢を妥協する「現実的」という言葉の罨です。この言葉には、次の3つの罨が潜んでいます。

- ① **動機の低下**: 目標を下げると一時的な緊張は和らぎますが、行動するための動機や自分への期待感も失われてしまいます。
- ② **一生残る違和感**: 妥協した選択は、後に「あのとき自分で夢を手放した」という不快な後悔を心に残します。
- ③ **過酷な競争**: 安全で現実的に見える道ほど、多くの人が殺到する過酷なレッドオーシャンです。

夢の水準を下げる妥協を終わらせ、現実を夢の水準まで引き上げましょう。

ビジュアライゼーション

没入: Visualizationは無意識を最大限に活用できる強力な手法

Visualization(ビジュアライゼーション)は、無意識を最大限に活用するための強力な手法である。

ソウル大学脳認知学科のイ・イナ教授はあるトーク番組で、**人間の脳は現実と想像を区別できない**と語っている。

自分が実現したい未来を明確に思い描く。まだ達成していないことであっても、すでに実現したかのようにイメージを具体化し、それを目に見える形にして貼る。そして毎日繰り返し目に入るようにする。『1年だけ、本気で狂え』もまた、2026年上半期の出版を視覚化していたからこそ、現実として引き寄せることができたのである。



視覚化したイメージ



実現した後の写真