UNBOUND 2026 ｜ セッション要約

成功の条件を先に渡し、まず動いて後から正す

How the 5 Second Rule Moves Teams Forward With Mel Robbins

行動を変える道具立てを、人を率いる立場に当てはめる
対談です。製品や機能の発表はありません。

登壇者	Mel Robbins（The Mel Robbins Podcast）
聞き手	Anne Morriss（The Leadership Consortium）
日時	2026年9月16日（水）17:30-18:00 ET
会場	Main Stage
作成	株式会社100／2026-09-29



回答者

Mel Robbins

NYT Bestseller & Award-Winning
Podcast Host,
The Mel Robbins Podcast

- 受賞歴のあるポッドキャスト
  The Mel Robbins Podcast の制作者でホスト
- New York Times ベストセラー1位の著者。
  著書に The Let Them Theory、
  The 5 Second Rule、The High 5 Habit
- 人生の改善、マインドセット、行動変容の
  分野の専門家



聞き手

Anne Morriss

Founder and Bestselling Author,
The Leadership Consortium

- The Leadership Consortium の創業者。
  リーダーシップのコーチ
- 受賞歴のある TED のポッドキャスト
  Fixable のホスト
- ベストセラー Move Fast & Fix Things の著者。
  信頼を築き、チームの力を引き出す
  枠組みを届ける

© 100 Inc.

知っていても動けない差は、
まず動いて後から正すことで埋める。
リーダーは自分の状態と成功の定義を先に渡す。

判断は「誰のためか」「何のためか」という1つの意図にそろえる。
そのうえで、自分の状態、任せ方、動き出し方の3つを変える。

01

状態を整えてから入る

リーダーの状態が、チームの
動き方を左右する。職場に
入る前に自分を落ち着かせる

02

成功の定義を渡して任せる

他者の振る舞いは制御できない。
成功がどういう状態かを示し、
到達の仕方は任せる

03

止まったら5秒で動く

5から1まで数えて動く。
判断が止まったら、最も重要な
1つを自分に問い直す

© 100 Inc.

リーダーは天気を持ち込む

リーダーのエネルギーには力があり、チームの動き方を左右する（leaders bring the weather）。
リーダーの仕事は、人がうまくやれる条件をつくること。

入る前に自分を確かめる

雷雨のように入れば、人は一緒に働くのを嫌がる。
落ち着いて前向きな状態なら、人の動き方が変わる

人は、できるときにはうまくやる

people do well when they can。子どもについての
研究者の言い方を、人全般に広げたもの

条件1：成功の状態を定義する

標的がなければ、当てることはできない

条件2：成功の度合いを測れるようにする

成功の仕方が分からなければ、人は毎日
不安で、自信が持てない状態に置かれる



Main Stage での対談の様子

© 100 Inc.

let them と let me の2段

人を率いる立場に当てはめたときの使い方。let them で何も言わず、let me で自分に問い直す。
制御できるのは、自分が何を考え、何をし、感情をどう処理するかだけ。

let them ／ 何も言わない

- 相手に何かを許すのではなく、他者の振る舞いは
  自分の制御下にないと、自分に認めさせる
- 力があるのは、相手を制御しようとする
  ことではなく、相手への自分の反応のほう
- 職場で誰かが役割を果たしていないときも、
  まず let them と言う

let me ／ 自分に問い直す

- 自分を落ち着かせられているか。チームが
  恐れていたり、自分が混乱していれば
  信頼されない
- 成功の条件をつくったか。成功の状態を示し、
  到達の仕方は任せたか
- チームにフィードバックを与える時間を、
  実際に取ったか

マイクロマネジメントが要る状態は、チームが何が重要かを分かっていない表れ。
何が重要かを定義するのは、チームではなくリーダーの仕事になる。

© 100 Inc.

すべてが重要なら、何も重要ではない。
それを定義するのは、チームではなくあなたの仕事だ。

If you have to micromanage your team, this is what it tells me: your team doesn't have a clue what's important, and if everything is important, nothing is, and it's not their job to define it. It's yours.

Mel Robbins ／ マイクロマネジメントが必要になる状態について

© 100 Inc.

高い基準を伝える一文

伝えにくいことを伝える場面で、そのまま使える言い方。「私はこれについて非常に高い基準を持っていて、
あなたはそこに到達できると思っている。楽しい話ではないが、だからこのフィードバックをする」

01

高い基準を持っている

高い基準を示すと、
人は動機づけられる

02

到達できると信じている

可能性とは、いまいる場所
ではなく、どこまで行けるか。
相手の可能性を見ていると伝わる

03

時間を使って伝えている

難しい会話をすること自体が、
相手を大切に思う気持ちを伝える

I have very high standards for this, and I think you can reach them.
That's why I'm going to give you this feedback, even though it's not fun to tell you this.

© 100 Inc.

5から1まで数えて動き出す

5、4、3、2、1と逆に数えてから動く、自分を動かすための道具。何をすべきか分かっていて
動けないときに効く。ベッドから出られなかった時期に、ロケットの打ち上げから思いついた。

止まっている理由

正しい手を知らないのではなく、決められない。
意味のないこと、重要でないこと、
他人の緊急事態が頭の容量を占めている

正しい手より、まず1手

多くの場合、正しい動きを探すより、
まず動いて後から正しくする

変化はいまが一番遅い

いまこの瞬間が最も遅い変化の速さ、という
言葉（登壇者が最近聞いた言葉として紹介）



客席側から見た Main Stage

© 100 Inc.

判断が止まったときの3つの道具

頭がいっぱいで判断が止まったと気づいたら、一度手を止めて、次の3つを使う。
いずれも登壇者が自分に対して使っている手順。

01

1つの問いと3つの選択肢

「前に進めるべき最も
重要なことは何か」と問う。
自分でやる、誰かに渡す、
紙に書き出す、の3択で処理する

02

選択肢Cを出す

A案とB案で止まるのは、
考えすぎではなく、考えが
足りない状態。3つ目を
考えると、よりよく決められる

03

考えはいつでも変えられる

取り返しのつかない決定は
ごく少ない。動いてから、
次の1手で正しくすればよい

紙に書き出すことを「駐車場（parking lot）」と呼ぶ。頭から紙へ移すだけで、抱える負荷が下がる。
2つ目は Adam Grant の見方、3つ目は Oprah Winfrey の言葉として紹介した考え方。

© 100 Inc.

成功の条件は3つとも入れ替わった

変化の速い環境では、成功の条件が次のように入れ替わった。
「2025年のやり方では、2026年には成功できない」。登壇者の会社で毎日繰り返している言葉。

以前の条件	いまの条件
情報を多く持つこと	情報をふるい分け、重要なことへ点をつなぐこと。パターンを見抜き、単純にする
能力があること	柔軟であること。変われること、学ぶべきことを学べること
誰を知っているか	誰が自分を知っているか。誰もが影響力を持つ時代だから

> **If you change nothing, nothing changes.（何も変えなければ、何も変わらない）**
> **変化を眺めているだけにならないよう、考え方、習慣、人前での振る舞いを変える力を使う。**

© 100 Inc.

抵抗そのものが変化の感覚

知っていることと、自分にそれをさせることは別。会場全体を立たせ、5から1まで数えてから、
知らない人に自己紹介する練習をした。

小学校からの習慣

部屋に入ると、知っている人を探して
そこへ行く。この習慣をその場で変える

感じた抵抗が変化の感覚

変化を語るのは簡単。習慣と振る舞いを
変えるには、この抵抗を通り抜ける

会期中の宿題

入るセッションごとに、以前の自分に
気づき、居心地の悪いことを1つする

締めの一言

毎朝「今日は良い日になる。自分がそう
する何かをするから」と自分に言う



締めの場面。ステージ中央に立つ登壇者

© 100 Inc.

purpose は、自分がやることそのものではない。
自分がそれをやったときに、他の人の中で起きることだ。

Purpose is not the thing that you do.
Purpose is the thing that happens in other people when you do what you do.

Mel Robbins ／ purpose（目的・存在意義）の定義について

© 100 Inc.

出典と注意点

出典

公式セッションページ

https://unbound.hubspot.com/sessions/SESS-1390

公式AIサマリー

HubSpot が AI で作成したセッション要約

当日の講演記録

2026-09-16。写真は同日の Main Stage

読むときの注意点

- 登壇者本人の著書と講演の内容。HubSpot の発表ではなく、製品や機能の話は含まない
- 事業の規模や順位などの数値は、登壇者が自社について話したもので出典の説明はない
- 高い基準の効果・選択肢C・5秒ルール・毎朝の意図の設定は研究の裏づけがあるとしたが、研究名と出典の説明はない

本資料は、当日の講演記録、公式AIサマリー、公式セッションページをもとに株式会社100が要旨を日本語で整理したものです。
逐語訳ではありません。写真は当日の会場の様子で、図表は株式会社100が作成しています。

© 100 Inc.