

3月27日（金）発売、SHIBUYA109 lab. 所長 長田 麻衣著 ほめられると気まずすぎてしぬZ世代、 ほめて伸ばそうと必死になる上司世代

Z世代分析のトップマーケターが解説！

1万人を超える若者インタビューから導き出された、職場の「世代間コミュ障」解決の教科書

株式会社SHIBUYA109エンタテインメント(本社：東京都渋谷区、社長：石川 あゆみ)の若者マーケティング機関「SHIBUYA109 lab.」所長 長田 麻衣(以下、長田)は、書籍『ほめられると気まずすぎてしぬZ世代、ほめて伸ばそうと必死になる上司世代』を執筆し、2026年3月27日に徳間書店より刊行いたします。

ほめられると
気まずすぎてしぬ
Z世代、
ほめて伸ばそうと
必死になる
上司世代

SHIBUYA109 lab. 所長
長田麻衣



SHIBUYA109 lab.は、株式会社SHIBUYA109エンタテインメントが運営する15～24歳に特化した若者マーケティング機関です。ファッションビルSHIBUYA109のターゲットである「around20(15～24歳)」を中心に彼らの実態を調査し、SHIBUYA109独自の視点から分析しています。

発足時から所長を務める長田は、これまで計1万人以上の若者を対象に、ファッションや恋愛や就活などさまざまなテーマで“生の声”をヒアリングし、彼ら彼女らの心理傾向を徹底的に分析してきました。

「若手が何を考えているかわからない」
「マニュアル仕事はこなすのに、自分で考えて臨機応変に動く仕事は任せにくい」
「ほめて伸ばしたいのに、反応が薄い」

Z世代の若手社員に対して、こうした“違和感”を抱える30～50代の上司世代は少なくありません。Z世代マネジメントでつまづく原因は、たいてい「小さなすれ違い」の連鎖です。

本書では、上司世代とZ世代の間で起きがちなコミュニケーション不全の実例を挙げながら、双方の「胸の内」を可視化。「どう接したらうまく意思疎通できるのか」と悩む上司世代に向けて、Z世代の価値観・不安・コミュニケーション作法を“翻訳”し、スムーズな関係を築くためのノウハウをお伝えします。

■書籍情報

書名 ほめられると気まずすぎてしぬZ世代、ほめて伸ばそうと必死になる上司世代
発売日 2026年3月27日（金）
定価 1,760円（税込）
著者 長田麻衣
判型 四六判ソフト
発売元 株式会社 徳間書店
徳間書店HP <https://www.tokuma.jp/book/b675098.html>
Amazon <https://amzn.asia/d/0hZdPYj0>
※ご掲載時、可能であればリンクを貼って頂けると幸いです

【目次】

プロローグ 目指すは、Z世代と上司世代の「架け橋」
第1章 SNSネイティブと通じ合うためのコミュニケーション・ツール
第2章 Z世代は人前でほめられると 気まずすぎてしぬ？
第3章 働き方・人間関係の価値観ギャップを埋める
第4章 これからの上司は「伴走型マネジメント」を
あとがき 「働く若者」に向き合い続けて思うこと

■著者からのコメント

上司世代と若手世代の職場でのコミュニケーションに障害が発生していることは、放っておけない社会課題だと捉えています。この本を通じて、上司世代の皆さんと連帯しながら、「どうしたら上司も若手も精神的に働きやすい職場にできるのか？」を考え、実践する人を増やしたいという思いで、この本を書きました。本書では、およそ9年間、毎月200人の若者と接してきた視点から、「Z世代の頭の中」を解説し、良い関係を構築するためのコミュニケーションを提案していきます。上司世代の皆様はもちろん、Z世代の方々にも本書を手にとっていただき、先輩や上司が普段どんなことを考えているのかを知るきっかけにいただけると幸いです。



長田麻衣（おさだ・まい）

株式会社SHIBUYA109エンタテイメント
SHIBUYA109lab. 所長

総合マーケティング会社にて、主に化粧品・食品・玩具メーカーの商品開発・ブランディング・ターゲット設定のための調査やPRサポートを経て、2017年に株式会社SHIBUYA109エンタテイメントに入社。SHIBUYA109マーケティング担当としてマーケティング部の立ち上げを行い、2018年5月に若者マーケティング機関「SHIBUYA109 lab.」を設立。現在は毎月200人のaround 20（15～24歳の男女）と接する毎日過ごしている。宣伝会議等が主催するセミナーに登壇するほか、TBS『ひるおび』でコメンテーターも務めている。著書『若者の「生の声」から創るSHIBUYA109式 Z世代マーケティング』（プレジデント社）。

X <https://x.com/Shibuya109lab0>

Instagram https://www.instagram.com/osacco_mainichi/

SHIBUYA109 lab. <https://www.shibuya109.co.jp/shibuya109lab/>

■SHIBUYA109 lab.概要



SHIBUYA109 lab.

株式会社SHIBUYA109エンタテイメントが運営する新しい世代に特化した若者マーケティング調査研究機関。SHIBUYA109のターゲットである「around20(15～24歳)」を中心に彼らの実態を調査し、SHIBUYA109独自の視点から分析している。

設立：2018年5月17日

所長：長田麻衣(株式会社SHIBUYA109エンタテイメント所属)

ホームページ：<https://shibuya109lab.jp>

■株式会社SHIBUYA109エンタテイメント概要



SHIBUYA109渋谷店(東京都・渋谷区)を中心とした4つの施設を展開。「Making You SHINE! -新しい世代の“今”を輝かせ、夢や願いを叶える-」の企業理念を掲げ、商業施設運営に留まらないエンタテイメント事業展開を行う。

設立：2017年4月3日

代表取締役：石川 あゆみ

ホームページ：<http://www.shibuya109.co.jp/>