

# 今やる人になる40の習慣

## 第1章 すぐやるための習慣

・・・まずは書類の整理：時間的な分類を明確に、縦軸に重要度横軸に緊急度を表す

01 デスクを「戦闘態勢」に変えておく

⇒**デスクに重要度、緊急度のバーチャル座標を設定する**

①1か月使っていない書類は、しまうか、破棄する

②社内外で要件を色分けした付箋+透明のビニールマットを使えば完璧

③慣れてくれば、プライベートな用件に使用する三色目も用意しよう

02 「5W1H」をフル活用して考える

⇒**頭の中で5W1Hを入れ替えて解決法を素早く見つける**

①5W1Hとは、情報伝達のポイントをまとめたもの

②情報を人に伝える際には「5W1H」の6つの要素をはっきりさせる

③いざとなったらお金で解決するという、最後の手段も頭に入れておく

03 日曜午後からは「戦闘モード」に戻る

⇒**一週間のシミュレーションを日曜に行う。慣れてくれば入浴中にできる**

①素敵な一週間を過ごすために、そのイメージを前もって描いておく

②月曜になって、「今週は頑張るぞ!」と気合を入れているようでは遅い

③起きそうなミスやトラブルをあらかじめ想像しておく

04 修正チェックは水曜の夜に。そして土曜は「別人」になる

⇒**土曜日は「別人」のように遊び、普段は得られないような刺激を受ける**

①水曜日の夜は、週後半の明確なイメージをつくって就寝する

②休日は、普段とは異なる人の集まりに参加してみる

③本や映画といった新しい世界を示してくれる何かに没頭するのもよい

05 ホウレンソウは分けて考える-----上司は報告を待っている

⇒**上司は報告を待っている**

①相談と、報告、連絡は根本から異なる。相談は、相手の「反応の仕方」をみてから。

②相手は、特に悪い報告こそ、最も早く聞いておきたいと思っている。

③報告や連絡については、正確に、早めに、こまめに!

06 企画は未完成のまま「すぐ」に周囲に投げかける

⇒**企画は未完成の段階でもとりあえず上司のもとへ早めに出す**

①「今やる人」は、完成するまで一人で抱えるなどということを全く考えない。

②早めに投げて、上司の知恵を借りる。

③上司が方向を示してくれたものなら、最終的なOKも出やすいというメリットも!

07 企画書はすぐ翌日に出す-----早いということのプラス効果

⇒**周囲にも早めに投げかけることで、自分のサポート体制が確認できる**

①企画は素早く、できれば翌日に出す。

②予想よりも早いということは計り知れないプラスの評価を生み出す。

③時間の余裕があれば、心理的余裕も生まれ、人は寛大に対応してくれる。

08 記録という方法で習慣を変える

⇒**「読みたいが読んでいない本のリスト」を作っておくと、追加にためらいを感じる**

①人は、その人がしたことはもちろん、その人のしなかったことも、その人の一部。

②やりたいな、やるべきだと思って、実際にできないことが有ったらどんどん記録。

③やるべきことをしていない自分に向き合おう。

09 取り返しはつかないと考える-----負の経験だって財産だ

⇒**取り返すということは、まずできない、すべては「取り返しのつかない」という意識を持つことが大切**

①**最初の失敗の反省、原因究明がおろそかになる。**

②**自分で自分の成長を止めるようなこと**

③**有能な人間は失敗から学ぶから有能なのである。成功から学ぶものは高が知れている**

- 10 集中力を高める  
⇒ **実際に集中した時間を記録し、過去の自分と競いながら成長していく**
- 11 関わり方を一定にする配慮ができていない  
⇒ **メールを送る時間を一定にして相手のミスが出ないように配慮**
- 12 コミュニケーションの取り方を使い分ける  
⇒ **メール、電話、対面の特性を知り尽くしてその状況にふさわしい手段を選ぶ**
- 13 努力はベクトル量と考える  
⇒ **努力は単に量だけでなく方向性を持っている**
- 14 仕事の努力は努力ではないと考えている  
⇒ **「努力」はして当然のこと**
- 15 自分の仕事にプライドを持っている  
⇒ **自分の仕事は、お客さんの払う対価に見合う物だというプライドを持っている**
- 16 陰徳あれば・・・  
⇒ **「陰徳あれば、陽報あり」は、今やる人になるのを手助けしてくれる言葉**

- ①人間は時間を意識することで、集中力を高めることができる。  
②集中力は個人差が大きい。  
③「生活のリズムの一定化」を図ることで、集中力をアップさせられる。

- ①今の日本は、皆がちょっとずつ無理をしているミスの出やすい状況。  
②相手にミスが生じたとき、それを責めるようでは二流。  
③自分になにかイレギュラーな動きはなかったらどうかと再確認。

- ①メール： 記録性=◎、利便性=◎、拘束力=×  
②電話： 記録性=×、利便性=○、拘束力=○  
③対面交渉：（直接会う） 記録性=○、利便性=×、拘束力=◎

- ①まず方向を先に確かめ、これでいいと思ったら必要な量に達するまで努力を続ける。  
②判断に迷いが生じた際には、ためらうことなくアドバイスを求める。  
③正しい方向でなされた努力は裏切らない。

- ①東大合格者は「勉強しなかった」低ランク大学合格者は「勉強した」いう回答が多い。  
②高いレベルの仲間と切磋琢磨するうちに、多少やったくらいではやったとは思えない。  
③十分なプロ意識を持っていれば、「努力」はして当然のこと。

- ①自分の仕事は「楽しい⇔つまらない」「好き⇔嫌い」の二つの対比で捉えている。  
②嫌いなことをやってお金をもらっていたら、いい加減なことなんてできない。  
③今やる人の最も根本的な原動力は、こうしたプライド。

- ①自分ができる、しかも善い事であればやってしまえ。  
②損得を考えずにさっさとやってしまえる、行動力がある人を目指そう。  
③時を超えて読み継がれてきたものには、それだけの価値がある。

## 今やる人になる40の習慣

### 第2章 「今！」を決断するための習慣

- 17 いつやるか？ 今でしょ！  
⇒やる気は一瞬！できない言い訳は見つけやすい
- 18 仕事を選ばない。仕事自分が自分を選ぶと思っている  
⇒人間にも「一段上のギア」が隠れている
- 19 夢や希望をどんどん語る  
⇒夢や希望を聞いた人が実現の「懸け橋」になってくれる場合もある
- 20 トップを目指している  
⇒前向きに努力する「TOP派」と足を引っ張ろうとする「ほどほど派」
- 21 飲み会での帰るタイミングをわかっている  
⇒飲む相手との親しさと一緒に飲む時間を反比例させる
- 22 お土産の活用法をよくわかっている  
⇒モノを贈っているのか、心を贈っているのかの違い
- 23 「自分はやれる！」という自信をもっている  
⇒雑念を捨てて集中すると自信がつく
- 24 人を乗せていい気分させることができる  
⇒誇張して、褒める、特別扱いする
- 25 素早く「かたち」にして直ちに相手に伝えられる  
⇒お見舞いにはいち早く駆けつけ心をかたちに
- ①「今だ、今しかない！」と思いが熱く高まることは、実はそれほど多くはない。  
②誰もが、やらなくてもいい理由、できない言い訳を探すことに関しては天才。  
③「今だ！」という熱い思いのままに行動する習慣を！
- ①「修行中」の身で、仕事を選ぶなんて十年早い。  
②仕事は、できると見込まれているからこそ、与えられるものだ。  
③今まで限界だと思っていた水準が低かったことに、気づくことも多い。
- ①今やネットの中で、会った事もない人が「懸け橋」になってくれる事もありうる。  
②本当に実現を願う夢や希望は、どんなに不可能に思われても、まずは記録すべき。  
③他人を利用して、自分にプレッシャーをかける。
- ①「トップ派」は、自分の仕事に真剣に向き合い、問題点を真剣に改善しようとする。  
②自分が努力しているからこそ、結果を出している人を妬む事なく素直に称賛できる。  
③失敗することではなく、低い目標ををもつことが罪。
- ①親しい仲間との飲みは、一軒目でしっかり話し込み、近況を伝え合いお開きにする。  
②仕事相手が次に行くのであれば、付き合うべき。  
③そこで重要なのは、誘われたらその瞬間すぐに「行きましょう！」と誘いに乗る事。
- ①人と人をつなぐ、大切な潤滑剤。  
②嬉しい気分になると、つい、させてくれた相手に対して好意的に動いてしまうもの。  
③受け取り上手と受け取り下手もある。
- ①自信、根拠がないもの。自信がないと言う人は、まず、自分はやれると信じ込む事。  
②自信がないと思いついでいる人は、雑念が多い。  
③全部成功することはあり得ないように、全部失敗することもまた稀。
- ①「突然、何なんだ？前もって電話してくれよ」  
②「おお、よく来たなあ、まあ、あがれあがれ」  
③「お前は相変わらずすごいなあ、俺が会いたいのがよく分かったなあ」
- ①予想以上に素早く行動することで、「もう？」と言わせるのが「人たらし」の基本。  
②思いはあったが、何もしなかった＝相手から見れば、思っていなかったのと同じ。  
③好意を抱く人に対しては頑張ろうと思うのが人の性。

## 今やる人になる40の習慣

### 第3章 今やる人、できる人の習慣

26 嫉妬心をプラスに転換できる

⇒嫉妬している暇があったら前を向いて努力する

27 愚痴や不満を言わずむしろそれを活用する

⇒なんとかならないかなという愚痴から新たな発明品が生み出される

28 愚痴や不満の「内向き」活用法

⇒不満の原因を自分の内側から探り、その原因を解消すれば問題なし

29 付き合っはいけない人を認識している

⇒志が低い人とは付き合わない

30 生活のリズムを「変えない」ことと「変える」こと

⇒「工夫」のもたらず刺激が大切、時間を変えるというのも有効な方法

31 たまにはグリーン車に乗ってみよう

⇒お金を使う人の「ものさし」を知る

32 見送り方をよくわかっている

⇒相手が見えなくなるまで見送る、それがその人をもてなすということ

33 歴史を「鏡」として多くのことを学ぶ

⇒トレンドを読む眼や負けの法則

34 人生の「添え木」を見つけている

⇒人生の「添え木」を見つけると自分も頑張ろうと思える

①人間には「縦の視線と」「横の視線」がある。

②「縦の視線」だけで、自分の仕事に集中していたら、嫉妬の情なんて生まれようもない。

③嫉妬の情を抱いたら、自分のやるべきことに集中していないことを自覚して、反省する。

①ダラダラ過ごす時間も、精神の弛緩の為には必要だが、愚痴や不満は、本当に無駄な時間。

②愚痴や不満を言っている姿が、また美しくない。

③愚痴や不満は、物や環境の改変を促す重要な力と考える。

①不満が口をつく前に、なぜ不満を言いたくなるのかを自問してみる。

②不満が生じたら、外から内に向けての対処法を考えて直ちに行動する。

③優秀な人間は環境に不満を言わない。

①どういう人と関わって、逆にどういう人を避けているかで、その人そのものが形成される。

②若いうちは、イヤな奴だと思ふ人間の懐に飛び込んでいく勇気が必要。

③「志の低さ」は伝染するから気を付けよう！

①どちらのリズムも一長一短あることをまず認識すべき。

②リズムの変わらない生活は安定感と安心をもたらす。

③リズムがころころ変わる生活を送っている人は落ち着きを取り戻すことも必要。

①料金を払っている人がいるという事は、そこに払うべき「価値」を見出しているという事。

②グリーン席は最高級の座席なので、どんなお金持ちであっても、グリーン車に座っている。

③人を観察する中でビジネスチャンスを見出していく。

①できる人は、見送り方も完璧。

②相手をきちんと見送っている人の姿を、第三者の立場で見たときには、やはり美しい。

③つまり、きちんと見送っている自分の姿を、世にアピールできる機会にもなる。

①昔の武士は、歴史書をお手本としてそこから学ぼうという意欲に満ちていた。

②敗因には勝因以上に普遍性がある。

③決断力や行動力の欠如、慢心など、反面教師とすべき敗者の無残な姿。

①いつも自分より少し前を走っているライバルを見つけることは大切なこと。

②「ライバル」とはどうしても利害関係が発生してしまうが、「添え木」にそれはない。

③お互いが「添え木」になるような関係を見つけよう。

35 情報の「次元」を意識的に使い分ける

⇒ふさわしい次元が存在する

①次元が上がるほど、作成に手間がかかる。

②次元が上がるほど、わかりやすさ、インパクトは増していく。

③相手が普段作る資料を、あなたの作る資料の参考にする。

36 ピンホールの効果を利用できる

⇒ピンホールカメラで覗いたら、カバンの中がぐちゃぐちゃだった

①普段見えない部分が突然見えた際に人の心に与える衝撃は計り知れないほど大きい。

②良い事言ってるのに、人が聞かないのは、貴方の恥部が齎したピンホール効果か！？

③「できる人」は、ピンホール効果を逆に利用する。

37 自分を客観的に見つめられる①-----自分は二人いなければならない

⇒もう一人の自分が自分の頭の中に住んでいる

①普段から、自分で自分を批判している人は、他者からの批判にも強い。

②頭の中に、極端に「意地悪な」もう一人の自分がある人は、クレーム処理解決が上手。

③いつもどこかで冷静に見ている自分を想定する。

38 自分を客観的に見つめられる②-----心に好悪と善悪の座標軸を引ける

⇒人には好き嫌いの感情を、しばしば善悪の判断とすり替えてしまう癖がある

①善い事である好きなこと、悪い事である嫌いな事は問題ない。

②善い事であるが嫌いな事が一番問題。

③悪い事なのに好きな事は排除すべきである。

39 礼に則った美しい言葉遣いができる

⇒プライベートの場ではないのなら「さん」付けは大切

①「ダンディ」な人は、その人が使う言葉自体が「ダンディ」。

②「さん」をつけて呼ぶ行為は、たとえ年下であっても、

一人の社会人として尊重していますよ、という態度を示すことにもなる。

40 「人生のアイウエオ」を胸に抱いて生きている

⇒仕事の努力は努力ではありません、結局は運とセンス

①「受験にフライングもスピード違反もない」「人が後回しの理由を探す才能を侮らない」

②平常心を失うと「運」を持っていかれる、絶対に浮かれてはならない

③人をアイして、ウンを逃がさず、エンを尊び、オンを忘れず

コラム コンビニは時代を学ぶ学校でしょ！

1 人との関わり方を学ぶ

\*どの系列店もほぼ同じ商品の配列になっている

2 コンビニにおける生存競争

\*商品同士が生存競争を行っているように見える

\*「時分の花」より「まことの花」になるべき

3 レジ横のトラップ 杉下右京の手法

\*何かをやり終えた、という瞬間、つまり緊張→弛緩という変化の瞬間に、人は実に無防備になる。

\*それまで訪問されていた相手は緊張から弛緩へと変化した瞬間に振り返り「あと一つだけ」

と言って一番重要な質問を相手に投げかける。⇒レジ横のトラップ

4 コンビニは「個」ンビニ？

\*権力としてのコンビニ（おにぎり、カットフルーツなど）が家族の在り方を変えた

5 「おいしい牛乳」に学ぶ

★ネーミングがすごい！

\*インパクトで勝っている

\*たった一つの「おいしい牛乳」だというイメージを与える

（地名や社名ではない、形容詞にした、特に味の表現にした）