

鮎谷周史著「かけ算思考ですべてが変わった - 楽しく、無理なく、夢をかなえる - 」

かんき出版 2009年3月2日刊を読む

労働時間は自慢にならない。

働く質と密度に焦点を合わせる

(1)社内で、あるいは友人同士の会話の中で、

「毎日、12時間働いている」

「今月は残業が100時間を超えた」

というように、労働時間の長さを自慢している人に出くわすことがあります。

みなさんは、そんなときどう思いますか？

(2)目いっぱい働くことは素晴らしいことです。その反面、労働時間に焦点を当てて働くのは非常に危険な考え方であることも、認識しておかなければなりません。

労働時間に意識を払いすぎると、それ以上に重要な「労働の質」や「労働の密度」がないがしろになってしまうからです。

(3)本来、労働の成果物は、

「成果物 = 労働の質 × 労働の密度 × 労働時間」

という「かけ算」で表すことができます。

(4)労働の質は、単位時間当たりの仕事の成果と言ってもいいでしょう。

同じ時間働いても取り組んでいる仕事、社内や取引先、消費者に、ひいては社会や国家、世界に対して、どの程度の影響を与えられるのか。

その度合いによって、労働の質が決まります。

たとえば、業界の常識を打ち破る仕事や社運を賭けたプロジェクトなどは、社会に与える影響度という観点から、非常に質の高い労働といえるでしょう。

(5)また、その労働に対して、どのくらいの密度で働いているかということも重要です。

仕事に取りかかって30分たったら、喫煙所へタバコを吸いに行く。

さらに1時間たったら、今度はコーヒーを飲みながら同僚と談笑する。

こんなふうに仕事を中断してしまうのは、せっかく高速で走っているクルマをその都度止めては、はじめから動かすようなものです。

同じ時間でも、ブレーキをかけずにびっしり仕事をしたら、おそらく仕事の密度は3倍、5倍、うまくすれば10倍以上に高まっていくはずで。

(6)大切なのは、この労働の「質」と「密度」の値を大きくしていくことです。

どんなに頑張っても、1日を24時間以上に増やすことはできませんが、仕事の質と密度は、工夫しだいでいくらでも高めていくことができるからです。

「成果物 = 労働の質 × 労働の密度 × 労働時間」

という公式で、まず注力すべきは労働の質と密度であり、時間はあくまでも質や密度を高めた後、労働の総量を膨らませるために意識すればいいのです。

(7)労働時間ばかり気にしていると、質と密度を高めることを忘れてしまい、

「長時間働いたわりには、たいした結果を残せていない」

という状況に陥ってしまいます。

そんなもったいない状況にならないためにも、労働時間から、労働の質や密度に焦点を移すことを心がけてください。

### 自分を変えるスイッチ

残業しないで、まずは時間内で仕事の質と密度を高めて成果を出す。労働時間は、そのうえで増やしていく。

P.16 ~ P.19

---

### 1. 「かけ算思考」で成功のサイクルが回り出す

(1)労働時間は自慢にならない。働く質と密度に焦点を合わせる

残業しないで、まずは時間内で仕事の質と密度を高めて成果を出す。労働時間は、そのうえで増やしていく。

(2)1日0.1%成長すれば1年後には44%も成長できている

昨日の自分より0.1%(1000分の1)だけ成長することを自分に課し、それを日々継続する。

(3)入念な準備よりもスピードを重視。完璧症候群を排してまず動く

満足のいく準備ができていなくても、自分で設定した締め切りに従ってとにかく第一歩を踏み出してみる。

(4)「欲しい成果」にフォーカスして自分への質問を繰り返す

望む結果を得るための質問を、日々継続的に自分自身に投げかける。

(5)定石・定跡の蓄積がプロフェッショナルへの近道

多くの人の、本・セミナーに接してそこからのビジネスにおける定石・定跡を蓄積する。

(6)大きなテーマでも細分化して考える

大きな壁にぶつかったら課題を細分化して要素ごとに改善策を考える。

(7)いかに儲けるかという視点をやめていかに与えるかに発想を転換する  
より大きな価値を提供するためにという発想から、自分への質問を細分化して、具体的を考える。

(8)可処分所得よりも可処分時間を頂戴する  
お客様の時間をもらうために、今の自分に最大限何ができるかを考える。

(9)優柔不断の損失は間違った選択よりも大きい  
どんな仕事上の問題も3分以内に決断してすぐ行動に移す習慣を身につける。

## 2. 人の半分の時間で最大の成果を得るための習慣

(1)「時間の家計簿」をつけて時間の浪費を投資に換える  
まずは1週間。自分の時間の使いみちを事細かにチェックして記録。無駄な時間を削って、その時間を自己投資に充ててみる。

(2)成功者が築いたノウハウを短時間で習得する  
その道のプロが開くセミナーや書いた本を探して、料金を見ないで(気にしないで)思い切って受講したり購入してみる。

(3)「すべての学習を前倒し」して1日も早く知識を身につける  
学びの機会(セミナー、会議、読書など)があれば、すでに入ってる予定を調整してでも前倒しして参加してみる。

(4)テレビを観る時間を減らして「時間の塊」を捻出する  
テレビを観る時間を減らして、時間の塊を新たに生み出す。

(5)生産性の高い2割の仕事に持てる時間のすべてを投資する  
自分仕事の効率性を洗い出して、生産性の低い、8割の時間を極力減らす。

(6)「予定をこなす」ためでなく「成果を出す」ために仕事する  
結果を出し続けているプロフェッショナルを具体的に思い浮かべ、その人の立場になって改めて時間管理を見直してみる。

## 3. 仕事ができるようになる自分のすごい変え方

(1)自分が「富士山」になるために全力を注ぐ  
今手がけている仕事の中から優先度の低いものをどんどん切り捨てて、最後に残った1つに力を集中させる。

- (2)ワンランク上の環境に身を置き「快適ゾーン」を上昇させる  
普段は気後れして会えない人に会ってみる。行けない場所に行ってみる。
- (3)自分の強みを見つけるために「100の棚卸し」を実行する  
自分では当然だと思っていることも含めて自分ができること、得意なことを100個、書き出してみる。
- (4)あなた自身の「成長譚」が多くの人を魅了する  
日常生活やインターネットを通して、自分の弱みをありのままさらけ出して、そこから成長する姿を外に発信する。
- (5)目標とする年収から目標時給を設定する  
目標とする年収から自分の目標時間単価を導く。そして自分の持てる力を、その金額を得るのに必要な仕事に集中させる。
- (6)「突然変異」「淘汰」のプロセスを経て「進化」する  
いままでやっていなかったことを10個あげて、それにチャレンジしてみる。
- (7)所有資源を開放することで「現代のわらしべ長者」になる  
あなたのお金、もの、情報、人脈を必要としている人を見つけるために、積極的に外に出て行く人と会う機会をつくる。

#### 4. 人的ネットワークこそかけ算で無限大に広がる

- (1)人のつながりの向こう側にあるネットワークを意識する  
自分が直接お付き合いのある人たちをお願いして、その先に繋がっている分野のプロフェッショナルを紹介してもらう。
- (2)人と会うときは10倍相当の恩返しを心に秘める  
大きな成果を上げている人に会うときには、必ず自分が提供できる最善のものを用意していくこと。
- (3)異なる世界の人と会い多くの世界観に触れてみる  
普段行かないセミナーに参加し、読まない本を読み、接点のなかった人に会う回数を増やす。
- (4)文章に感情を埋め込み読む人の心を捉える  
メールを送信する前に、書いたものを読み返して自分の感情がきちんと埋め込まれているかどうかを確認する。

(5) 笑顔を絶やさないと幸せがやってくる  
辛いとき、苦しいときほど意識的に笑顔をつくって声のトーンを上げて話す。

(6) 「欲しいもの」を声に出す。それが周囲から協力を得る第一歩  
欲しいもの、会いたい人、知りたい情報があるということを絶えず周囲に伝える。

## 5. どんな言葉を口にするかで自分の結果に天地の差がつく

(1) 「ありがとう」の言葉はマイナス世界をプラスに変える  
苦しいとき、辛いときには将来成功している自分をイメージし、同時に「ありがとう」と心の中でつぶやいてみる。

(2) お金をつくと決めるからお金が手に入るようになる  
お金がないと言いたくなったら、即座にその言葉を読み込んで「どうすればお金をくれるのか」という観点から言い直す。

(3) 目標設定は「事故を起こすな」より「ご安全に！」  
いまあなたの目標をもう一度読み直し、マイナスイメージの否定形だったときは、プラスの言葉に置き換えてみる。

(4) 「できる」という確信を言葉にして脳の働きを飛躍的に向上させる  
未解決の問題や諦めている課題があったら、あらためて「どんな方法ならできるのか」と自分に問いかけてみる。

(5) 「TTP」を合い言葉にして良いものを積極的に取り入れる  
優秀なパフォーマンスをあげている人の行動や思考、習慣などを TTP(徹底的にパクる)してみる。

(6) 辛い経験こそ「ネタ」になる。成功物語に苦難は欠かせない  
不運に見舞われたらそれを後で笑い話として披露するために、今何ができるかを考える。

## 6. 誰よりも早く成長し続ける自己投資の法則

(1) 教育こそが最大の資産。頭脳の陳腐化は最大の敵  
稼いだお金の一部は自分への教育、自己投資に回す。

(2) 読書法はスイッチヒッターのように状況によって切り替える  
速読派の人は精読の習慣を、精読派の人は速読のテクニックを身につける。

(3) 読書により短時間・低コストで思考のバックボーンを鍛える  
通勤時間などの隙間時間や就寝前の 30 分を利用して毎日少しでも本を読む習慣を身につ

ける。

(4) 学習してすぐに行動適用する習慣を身につける

セミナーで学んだことを1つだけでも即日実行する。

(5) 感情体験と連動させることで知識は脳の奥底に定着する

セミナーや教材・本で勉強するときは得た知識をアウトプットする場面を想像しながら話を聞いたり文を読んでみる。

(6) 世の中は等価交換で成り立つ。自分が何を提供できるかを考える

自分の提供できる価値について理解しておく。

(7) 夢を言葉にして決意を表明する。それが自分を変える第一歩

自分が目指す理想像を周囲に高らかに宣言する。それが自分を変える第一歩となる。

P.1 ~ P.19

#### [ コメント ]

鮎谷周史氏ほどよく勉強する人を知らない。鮎谷周史氏ほど自分で勉強したことを人々の幸せのために伝えようと努力している人を知らない。本書の大事な部分を書き抜いてその思いを更に強くした。鮎谷氏が e-mail で毎日、毎日、365 日配信する「平成進化論」は、今や人々の共有財産となりつつある。大いに活用させてもらおうではないか。

- 2009 年 7 月 13 日林明夫記 -