

斎藤孝著「15分あれば喫茶店(カフェ)に入りなさい。 - スタバ、タリーズ、ドトール etc.喫茶店(カフェ)は仕事の主戦場だ - 」幻冬舎 2010年9月25日刊を読む

15分あればできる「喫茶店タクティクス」のすすめ

1. (1) 待ち合わせの場所に一人だけ早く着いてしまったとき、もし15分の余分な時間があつたら、あなたはどうしますか。
  - (2) 多くの人は携帯でメールを打ったり、本屋やCDショップに入ったり、コンビニで立ち読みしたり、といったことで時間を潰すのではないのでしょうか。
  - (3) 15分の余裕があつたら、私は必ず喫茶店に入ります。場合によっては10分でも入ってしまいます。
  - (4) 喫茶店に一步足を踏み入れた途端に、意識が変わります。仕事モードのスイッチが入ります。
  - (5) 私にとって喫茶店は、のんびりとくつろぐ場所ではありません。もちろん書斎でも仕事をしますが、全仕事量の半分以上は喫茶店でやっています。
2. (1) なぜ喫茶店なのか。
  - (2) いくつも理由がありますが、ひとつ挙げるとするなら、どんな仕事も、とりかかるときがいちばん面倒くさいからです。小さい頃から面倒くさがりで、ものぐさな性格だった私は、大人になつたいまでも、仕事にとりかかる前がいちばん憂鬱です。仕事のことを考えると、始める前にすでに疲れてしまいます。
  - (3) ものぐさな人間なのに、仕事はたくさんしたい。このギャップを埋めるための場が喫茶店です。
  - (4) 書斎だと、デスクの前に座つても集中できなかつたり、「やりたくないなあ」という気持ちを引きずることがありますが、喫茶店には人の目があります。家のソファのようにゴロンとダラけることはできません。
  - (5) 一方で、ではそれほど堅苦しいかということ、コーヒーなどの飲み物があつて、のんびりリラックスできる自由な雰囲気があります。
  - (6) その「ちょっとだらけた公共性」が、自分をコントロールするのに最適です。だから仕事モードのスイッチが確実に入ります。それが喫茶店です。
3. (1) 学生時代から喫茶店が大好きでいつも利用していた私は、気づいたときには自分なりの喫

茶店勉強術・仕事術を身につけていました。思い返してみれば、幼い頃からテレビのついた居間で、家族がわいわいするなかで、宿題をやっていました。

(2)人がいるほど、物音がするほど、集中力が深まる。

(3)それは私が自然に身につけた技といえるかもしれません。

喫茶店では、他の場所では考えられない濃い密度の集中力で仕事や勉強に取り組みます。

したがって、驚くほど効率よく「やるべきこと」がはかどります。

(4)今回そうした喫茶店での仕事術・勉強術の詳細を初めて公表するにあたって「喫茶店タクティクス」と名付けました。

(5)喫茶店といえば、昔ながらの雰囲気のある喫茶を思い浮かべる人もいるでしょう。その他に、ドトールやタリーズ、スターバックスといったチェーン店やファミレスも含めて、本書では「<sup>カフェ</sup>喫茶店」と呼ぶことにしましょう。

4. 本論で詳述しますが、ざっと簡単に紹介すると、喫茶店は次のような事柄に取り組むのに最適な場所です。

(1)思考を深める

(2)新しいアイデアを生み出す

(3)人生を整理する

(4)仕事を管理する

(5)問題の所在を明らかにする

(6)仕事の引き継ぎをする

(7)メンタル・コンディショニングをする

(8)感想ノートをつける

(9)雑談のネタを仕込む

(10)雑用を済ます

(11)掘り下げて語る

(12)翻訳や勉強などコツコツ積み重ねる

(13)読書をする

(14)英会話を習う

(15)読書会をする

(16)二人会議をする

(17)仕事の予習復習をする

(18)自己客観視する

(19)懸案フックを作る

(20)相談事をもちかける

(21)試験勉強をする

(22)主婦の喫茶店利用法

(23)人を見極める

(24)他人の会話を聞く

5 . ( 1 ) これらのことをしっかりこなせば、人生は劇的に変わります。

( 2 ) 喫茶店を自分の書斎にすれば、10 分、15 分のこまぎれ時間もムダにすることなくきっちり、自分のために充てられます。また、心のメンテナンスもできてしまいます。

( 3 ) 各界の第一線で活躍する人ほど、隙間時間の使い方が上手です。

( 4 ) 人間は誰にも同じ 24 時間が与えられていますが、なにかを成し遂げる人は、めいっぱいその時間を有効活用しています。外出するときには仕事をいくつか持ち歩き、10 分、15 分あれば喫茶店に飛び込む。そうして喫茶店利用を続けていけば、時間の密度が確実に増すでしょう。

( 5 ) なんとなく時間が空いたから喫茶店でお茶でも飲むか。そんな考え方は、今日限りで捨てましょう。そして、仕事や勉強の主戦場を喫茶店に置く。

( 6 ) 早速実践です。

6 . 「喫茶店タクティクス」の 7 つ道具

( 1 ) 手帳

( 2 ) 三色ボールペン

( 3 ) A 4 用紙

( 4 ) ノート

( 5 ) 時計・ストップウォッチ

P3 ~ 9

[コメント]

仕事や社会的活動だけでなく、家庭生活や自分の人生を充実させるためには、今までやってきたことを心静かに振り返り、これからのことを考える穏やかな場所と時間が不可欠である。そのような場所の一つがカフェだと長年感じていた私は、本書を通してそれ以外にもカフェの活用方法は山のようにあることを知った。仕事の主戦場という考え方は極めて実用的で的を得ている。即実行したい。

- 2010 年 10 月 5 日 林 明夫記 -