

めんどくさがりでも  
うまくいく**時間術**

Business Skill Trainers  
ビジネススキル・トレーナーズ

はじめに

## めんどくさがりは治らない!?

「めんどくさいなあ……」という気持ちからついついサボったり、なまけたりして、人に迷惑をかけてしまった。または、ムダなお金や時間がかかってしまったというような失敗は誰にでもあるもの。

そのたびに、「このままじゃいけない」と思うものの、いつのまにか元のめんどくさがりに戻ってしまう……。多かれ少なかれ、こんな経験がある人は多いと思います。

この本には、そんなめんどくさがりでもうまくいく人のエッセンスが盛り込まれています。しかし、残念ながらめんどくさがりが治るというわけではありません。めんどくさがりというのは程度の差こそあれ、人間誰しも持っている本能のようなものなのです。

でも心配することはありません。世の中で活躍している人のなかには、「自分はめんどくさがりだ」と自覚している人もたくさんいます。

この本をつくるにあたって取材を重ねてきた、会社で“デキる”と言われているビジネスマンたちも同様でした。

では、どうしたらめんどくさがりでもうまくいくのか？ ただのめんどくさがりと、うまくいくめんどくさがりは何が違うのでしょうか？

実は、両者には明確な違いがあります。うまくいかない人

は、めんどくさがりがよく患う5つの病気に侵されてしまっている可能性があります。詳しくは本文で説明しますが、なんでも先送りしてしまう「先のぼし病」や、不規則な生活になりがちな「ダラダラ病」など、まず、これら悪しき習慣を払拭しなければなりません。

そこで必要となるのが時間術なのです。うまくいく人だって同じように「めんどくさい……」という気持ちが当然あります。しかし、その気持ちを時間管理という仕組みを用いることで、少しずつ改善しているのです。本書は、うまくいっている人たちが実際にやっていることをまとめたものです。

もともと、あなたと同じめんどくさがりが、どうやって自分をうまくコントロールしているのか、ぴったりの方法が見つけれられるはずです。

気合いや根性でがんばるのではなく、この本の中のスキルを少しずつ取り入れていくことによって、あなたが少しずつ“うまくいくめんどくさがり”に変わることを願います。

はじめに めんどくさがりは治らない!? 002

**序章 #0 めんどくさがりが世の中を変える**

01 めんどくさがりって悪いこと? 008  
 02 小さな選択が未来を分かち 010  
 03 めんどくさがりが患う5つの病気 012  
 04 ゆとりから生まれるクリエイティビティ 016

**カルテ #1 朝弱い病**

01 脱「ギリギリまで寝たい」 022  
 応急処置 とにかく目が覚める 026  
 02 朝型の人だけが持つ魔法の時間 028  
 03 朝のドタバタとおさらば 032  
 応急処置 036

**カルテ #2 時間を守れない病**

01 「期限に間に合わない」がなくなる 044  
 02 仕事をキレイに仕分ける 048  
 03 デッドラインとにらめっこ 052  
 04 予定調和で仕事が終わる 056  
 05 日常化した残業をやめる 060  
 06 わがままスケジューリング 064

07 事前準備でハッピーな休日を 068  
 応急処置 072

**カルテ #3 先のぼし病**

01 外堀から埋めていく 078  
 02 何事も初動捜査が重要です 082  
 03 3分間報連相 086  
 04 いつでもやる気がわいてくる 090  
 応急処置 094

**カルテ #4 ダラダラ病**

01 90分・15分は魔法のサイクル 096  
 02 はかどるバイオリズム 100  
 03 午後の眠気に万全を期す 104  
 04 モードを切り替える4つのスイッチ 108  
 05 休日の上手な過ごし方 112  
 応急処置 116

**カルテ #5 完全無欠病**

01 ほね折り損をなくす 120  
 02 反省するより記録する 124  
 応急処置 ながら運動 128

03	パクってなんぼ .....	130
	応急処置 .....	134

## カルテ #6 最強のめんどくさがり仕事術

01	通勤時間をイノベーションする .....	138
02	自分の時間はオレのもの、他人の時間もオレのもの .....	142
03	会議のムダを徹底排除 .....	146
	応急処置 会議を制する .....	150
04	マニュアルづくりで仕事が変わる .....	152
05	いい人をやめる .....	156
06	捨てるって気持ちいい .....	160
	応急処置 .....	164

索引	Cool Apps/Amazing Tools/Ideas .....	172
----	-------------------------------------	-----

おわりに	.....	174
------	-------	-----