

一流の人はなぜそこまで、 習慣にこだわるのか？

仕事力を常に120%引き出す自己管理

小川晋平 Shimpei Ogawa | 俣野成敏 Narutoshi Matano

はじめに

漠然と毎日を過ごしていても一向に人生が好転する気配がないと感じているのなら、それは成果を生まない悪習慣を続けていることが原因かもしれません。そういった悪習慣を、「成果を生みだす習慣」に少しずつ変えていくことで、新しい視界が開けてきます。かつての私がそうだったように。

「習慣を変える方が楽ですよ！」

これが本書で最も伝えたいことです。

とは言っても、長年の習慣を変えることは一筋縄ではいきません。何やら大変そうで、第一、面倒くさいと思われる方もいるでしょう。

実はそう思ったあなたにこそ、読んでいただきたい本です。

成果を出すことについて徹底的にフォーカスをしていきますが、他の習慣化の本にありがちな「無理なこと」「無謀なこと」は一切、奨励しません。なぜなら、習慣化する際に一番大切な問いかけは、「それを一生続けられるのか？」だから

です。様々な習慣の例を挙げていますが、その一部が読者の方にとって「一生続けるほど重要なことではない」と思うのであれば、読み飛ばしていただいて構いません。

一生続けられて成果が出ることだけを習慣として取り入れていく。そのとき、自分の好き嫌いを基準にするのではなく、好き嫌いの余地を入れないようにする。これを正しい要領で行うと、もはや道に迷うことはなくなりませう。

そのエッセンスを少しでも理解していただくことができれば、「時間」、「お金」、「周囲からの評価」などに対する体感価値は間違いなく上がります。そこで成果を出す喜びに気付いたあなたは、自然と自分を律する重要性を学び、自立したビジネスパーソンへの道を歩んでいくことができるはずです。

本書の共著者である小川晋平さんは、29歳ですでに9社を経営されている天才肌の起業家で、自己管理を語らせたら右に出るものがないほど自分を律する術を身に付けている逸材です。

小川さんには次世代を担うアラサーのビジネスパーソンを代表してもらい、私

は長年に渡るサラリーマン経験をベースにした一流の会社員が身に付けておきた習慣について、意見をぶつけ合いながら書き尽くしたつもりです。

本書で語られることは私たち2人がこれまで多くの失敗を繰り返しながら得ることができた経験や学びのなかから、確信を持って紹介できる習慣についてのみ取り上げています。

周囲のビジネスパーソンが気付いていない武器を手に入れて、自分がやりたいようにビジネスを進められる習慣術を手に入れてください。

俣野成敏

CONTENTS

一流と二流を分ける「朝の習慣」

- ① 夜型人間が朝4時起きになれた理由
- ② やることがなければ早起きできないのは当たり前
- ③ 朝はテレビもスマホも新聞も見ない
- ④ 朝飯前こそ重要なことをする
- ⑤ 成果を出したいなら通勤時間を短く
- ⑥ あえて「やり残し」から手をつける

column 「指定席にお金を払う」は一流の習慣なのか？

仕事が一番速く動く「昼の習慣」

- 1 自分とのアポを入れる
- 2 ムダを見極め徹底的に排除する
- 3 アタマを使わない努力をする
- 4 迷いが出るまでの5秒で決まる
- 5 サボるときは本気でサボる
- 6 昼休みを戦略的に使いこなす
- 7 集中できる環境づくりにこだわる
- 8 人の時間を使って最大の成果を上げる
- 9 いかにか早く帰るかを考える

column 「秘書を雇う」は一流の習慣なのか？

人脈と可能性を拡げる「夜の習慣」

- ① ビジネス交流は趣味だとわきまえる
- ② 夜の時間は人に渡す
- ③ 「今日はお酒控えます」は禁句
- ④ 家族サービスは量より質
- ⑤ 寝ている間も脳にひと働きしてもらう
- ⑥ 一日の設計は睡眠時間から立てる

column 「お中元・お歳暮を必ず贈る」は一流の習慣なのか？

脳と体のキレを上げる「毎日の習慣」

- 1 アイデアを考えたときのコツとは
- 2 判断するときには対極軸を考えるクセをつける
- 3 認識のズレを知り習熟度を高める
- 4 ガラケーユーザーよりスマホ中毒者の方がダサイ
- 5 情報に振り回されることが「情弱」
- 6 感情は解釈次第でいくらでも変わる
- 7 食事制限ではなく食生活改善をする
- 8 ライフとワークを分けて考えない
- 9 「体重」より「体脂肪率」を気にせよ
- 10 自己管理は治療より予防を優先

column

「お礼状を手書きで送る」は一流の習慣なのか？

成長を加速させる「毎週・毎月の習慣」

- ① 毎週、振り返りと課題の整理を行う
- ② 週に1回、必ず会社の掃除をする
- ③ 必ず進捗させるプロジェクトを持つ
- ④ 支出配分は戦略的に決める
- ⑤ 月収23万円で15万円を自己投資に回した過去
- ⑥ 趣味でもパーソナルトレーナーを雇う
- ⑦ 起業するなら本を1000冊読む
- ⑧ 人生を変えた本を尋ねてみる
- ⑨ つまらない映画は15分で帰る

column 「小物にこだわる」は一流の習慣なのか？

視座を高める「毎年の習慣」

- 1 年始の抱負は「去年と同じ」がベスト
- 2 20年先までカレンダーに予定を入れておく
- 3 将棋の駒であり棋士でもある感覚を持つ
- 4 毎年必ず「資産の棚卸」をする
- 5 自分の評価をコントロールする
- 6 師匠を持って自分の常識を変えていく

column

「名刺を使い分ける」は一流の習慣なのか？

志を貫く「一生の習慣」

- 1 勝負のときはリスク先行
- 2 体験価値にお金を惜しまない
- 3 親孝行と自分孝行をする
- 4 ノーベル賞より社内で一番を目指せ
- 5 安定とはいっても稼ぐことができること
- 6 「明日をどう良くするか」だけを考える
- 7 人生の北極星はいらない

おわりに