

スティーヴ・レヴィンソン

クリス・クーパー

STEVE LEVINSON

CHRIS COOPER

門脇弘典 訳 / 森田敏宏 解説

# 最後まで やりきる力

目標達成のコーチが教える、  
やる気がなくても楽にできる方法

## **THE POWER TO GET THINGS DONE**

by Steve Levinson and Chris Cooper

©2015 by Steve Levinson, PhD, and Chris Cooper

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Perigee,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC  
through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo



## 序

---

経営者でも勤め人でも、やる気の有無にかかわらず、やるべきことを確実にやりきる力があれば、成功を手にする可能性は高くなる。成功したいと真剣に考えている人にとって、決意を実行に移す力こそ最も価値のある資質であることは疑いようもない。

なかには決意を実行に移すのが生まれつき得意な人もいる。ごくまれには、そんな天賦の才能を発揮しつづけ、まさに「生産性マシン」と呼べる人も。こうした人は、決意を固めてから実行するまでにまったく間を置かない。何かをすると決めたら、実行あるのみだ。そこに、やりたいとかやりたくないとかいう気持ちは関係しない。

では、その他大勢のように、決意がくじけてしまう場合はどうしたらいいのだろうか？ 決意をすぐに実行に移せる本能を持っていない人は？ 成功を望んでいる人のほとんどに言えるように、しなければいけないと思うことがあってもそれを先延ばししてしまったり、熱意ややる気が湧かなくて失敗したり、まったく手を着けられなかったりするような場合は？

そういうときはどうすればいいのだろうか？ しなければいけないと頭ではわかっているのにやる気が起きないようなことを実行する方法はあるのだろうか？ 思いどおりには成功できない運命なのだと諦めるしかないのだろうか？

本書の著者であるレヴィンソンとクーパーは、こうした疑問に明快に答えている。鉄の意志を持った生まれつきの成功者でないから

とって、諦めなければならないわけではないと彼らは言う。

決意を実行に移して成功を得る力は、誰でも身につけ向上させることができるのだ。脳を移植したり、人格を取り替えたり、セラピーを何年も受けたりする必要はない。シンプルだが見落としやすい原則、コンセプト、教訓、戦略を学んで実践し、最後までやりきる力を磨く方法を知るだけでいい。

本書を読んで自分がどう変わるかを想像すれば、ワクワクしてくるはずだ。嫌でたまらないが成功するためには避けて通れないことをやりとげられるようになったら、これまでとはまったく違う世界が開けるだろう。

先延ばし癖がすでに染みついてしまっている人も、そのために最大限の成果を得られていない人も、これからは悩まなくてすむようになる。あれこれ考えるばかりで計画に着手できないということはなく、完璧にできないのが怖くて足を踏み出せないということもなくなる。

成功したいと真剣に思っているなら、そのために必要と決めたことをやり通せるようになる！ 自分の未来にとってこれほどすばらしい投資はほかにないと私は思う。

アイヴァン・マイズナー博士

世界最大級の異業種交流組織 BNI 創立者、ベストセラー著者

## はじめに

---

自分で商売を営んでいるか雇われているかにかかわらず、この本を手にとったあなたは、仕事をたくさん抱えていることだろう。そして残念ながら、その仕事の大部分にはあまり興味を感じていないかもしれない。本当にやりたいと思える仕事に比べると、できればやりたくないと感じる仕事のほうがかなり多いものだ。

しかし、あたりまえのことだが、成功するためには好きなことだけをしているわけにはいかない。やりたくないことにも手を着けなければならない。

やると決めたからには嫌いな仕事にも本気で取り組むつもりだ、と鼻息の荒い人もいるだろう。

だが、実際にそうしているだろうか？ 最後までやりとげているだろうか？

見栄を張らずに、正直に答えてほしい。

何かを最後までやりきるといのはなかなかできないことで、それは大きな問題だ。そうなれば自分で自分の足を引っ張り、本来手に入れられる成功に手が届かなくなってしまう。

そう言いきる私たち著者の自己紹介をしておこう。

レヴィンソンは発明家、起業家、CEOでもある臨床心理士で、決意を行動に移す方法の指導を専門にしている。クーパーは自分を「ビジネス・エレベーションリスト」つまり事業活性化のエキスパー

トと呼び、さまざまな企業で経営幹部を務めた経験を生かしながら、コンサルタント、経営者を対象としたメンターあるいはコーチとして、業績改善の手助けをしている。

ふたりとも雇われの身と経営者の両方を経験しているので、読者のみなさんと気持ちを共有できると思う。

やるつもりのあることをなんでも実行できる能力がどれほど重要かを、私たちは苦勞しながら学んだ。「最後までやりきる力」を完全に身につけるまでには、何度も失敗を繰り返した。それは正直なところ、面白い経験とは言えなかった。

また、私たちは目標達成のためのコンサルタントとして、成功するために欠かせないと頭ではわかっている作業を嫌々ながら苦しみながらやっているクライアントを大勢見てきた。気分が乗らなくて結局手を着けずにいるというクライアントも多い。

だが一方で、そうしたクライアントが決意を行動に移す方法をしっかりと学び、素晴らしいことをなすとげるところも何度となく目撃してきた。

私たちがこの本を書いたのは、成功するために不可欠な要素なのに驚くほど見過ごされがちな「最後までやりきる力」に注目してほしいという一心からだ。この能力はとても重要で、かならず身につけられる、ということが世間であまり知られていない状況に不満すら感じている。

本書の目的はシンプルだ。仕事で最大限の成功を収められるよう

に、決意を行動に移す方法を伝授することである。

この本には次の2つの前提がある。

- 1 やらなければいけないとわかっていることを、やりたいと思えないときでも実行できるようになれば、仕事やキャリアでより大きな成功を収めることができる。
- 2 単純だが強力なコンセプトと戦略をいくつか学んで実践することにより、やりとげる力は劇的に伸ばせる。

## 読みはじめる前に

この本が読者の方々にとって今後の成功に大いに役立つと私たちは信じている。ただし、読みはじめる前に知っておいてほしいことがある。それは途中で不快な思いをするかもしれないということだ。なぜなら、この本には甘いことはいっさい書いていないからだ。気づかないうちに常識だと思い込んでいるものをきっぱり否定することもある。物事をやりとげる能力に乏しい人は成功のチャンス逃しているという事実も遠慮なく指摘する。また、とにかく頑張ればいいんだよなどと言い張る人には、意識を変えてもらう。必要なのはそんなふうに虚勢を張ることではなく、やりたくないことも実行しつづけるように自分を押ししたり、引いたり、急かしたり、だましたり、強制したりすることだ。その理由はこの本に書いてある。

もちろん、どうすればそれができるのかも。

## 本書の使い方

---

読者のみなさんはきっと忙しいことと思う。そこで、読むために割ける時間と労力に合わせて、誰でも学びを得られる本になるよう努めた。

時間と興味のある方には、ぜひ通読していただきたい。

PART 1 では、物事をやりとげるのがなぜ難しいのか、そしてなぜ重要なのかを説明し、あとで紹介する実践的なアドバイスを理解するための基礎を提供する。

各 CHAPTER の最後には、決意を行動に移す方法を考える際の手がかりをまとめた。

「最後までやりきる力」を強化する具体的なヒントが早く知りたい場合は、そうした基礎を飛ばして PART 2 から読みはじめるとよい。PART 1 にはいつでも戻って読むことができる。

初めて読んだときにどのような感想を持つかわからないが、折に触れて繰り返し読んでもらえればと思う。決意を行動に移すことをもっと意識するようになれば、きっと読み返すたびに新しい発見があるはずだ。



## CONTENTS

最後までやりきる力

- 4 序 アイヴァン・マイズナー博士（世界最大級の異業種交流組織BNI創立者）
- 6 はじめに
- 8 読み始める前に
- 9 本書の使い方

PART

1

## 最後までやりきるのは なぜ難しいのか

### CHAPTER 1

- 19 **動機だけではやる気が続かない理由**
- 22 成功の決め手は「最後までやりきる力」
- 23 なぜやりとげられないのか

- 24 最後までやりきることができないのは、あなたのせいではない
- 27 やる気の働きに関する思い込み
- 28 異常値に惑わされてはいけない
- 29 やる気の働きに関する真実
- 30 現実によくこそ
- 31 望みはないのか

## CHAPTER 2

### 33 手をつけたくない仕事

---

- 35 自然とやる気の湧いてくる仕事と、やる気の湧かない仕事
- 37 やる気の湧かない仕事=スライム
- 39 スライムは人によって違う
- 43 スライムを無視するのも大変な仕事
- 44 雇われの身に降りかかるスライム

## CHAPTER 3

### 48 経営者を待ち受ける罠

---

- 49 リスクが大きいほど「最後までやりきる力」が重要になる
- 49 自由は諸刃の剣
- 53 なくなってから気づくもの
- 54 雇われのプレッシャーがなくなったとき
- 56 何ができないのかは、いざというときまでわからない
- 57 想定外のこと
- 60 何が変わったのか
- 61 クーパーが独立したときの苦勞
- 63 裁量が広がると「最後までやりきる」のが困難になる

## CHAPTER 4

## 69 やる気は自然とは湧いてこない

- 70 やりとげるための方策
- 71 インスピレーションでやる気が起きる?
- 73 決意を立ち往生させてはいけない
- 74 インスピレーションより、「最後までやりきる力」
- 75 意識を変える準備ができたなら
- 76 本気度を確認する
- 76 物事を最後までやりきることの利点
- 78 歩みを安定させる

## CHAPTER 5

## 81 自分の決意を真剣に扱う

- 82 決意を生み出すには
- 83 誓いの数を減らせば、守れる可能性が高まる
- 85 曖昧さをなくす
- 86 決意は自動的に働かない
- 88 目覚まし時計から学べること
- 89 決意を常に意識する
- 93 決意を呼び覚ます合図をつくる

## CHAPTER 6

# 99 決意に必要な力を与える

---

- 99 必要だと感じるようにする
- 101 一般人がやる気を出すには
- 103 強力な動機がなくては動き出せない
- 104 マーケティングの手法に学ぶ
- 110 意志の力に頼りすぎない
- 111 意志の力を節約するスイッチ
- 113 誘惑の裏をかく
- 117 労力のいることは環境に任せる

## PART

# 3

## やりとげるための賢い戦略

## CHAPTER 7

# 125 自分を追い込む方法を探す

---

- 127 意志の力を節約するスイッチを押す
- 128 世界に宣言する
- 129 退路を断つ
- 132 やりとげられなかった場合の結果にリアリティをもたせる
- 133 やりとげる強い動機をつくる
- 135 決意に反することを盛大に行う
- 137 期限の利用

## CHAPTER 8

### 141 嫌いな作業を解毒する

---

- 142 サケルザウルスを起こさない
- 143 ハードルを低くする
- 144 スタートを切る
- 145 楽な部分だけする
- 147 上司からの仕事を解毒する

## CHAPTER 9

### 150 お金で助けを買う

---

- 151 監督してもらう
- 152 追加料金がいない場合もある
- 153 グループに参加する
- 155 メンターやコーチを雇う
- 156 おもちゃを買う

# PART

# 4

## 「最後までやりきる」を続ける

## CHAPTER 10

### 161 「最後までやりきる力」を維持するカギ

---

- 166 決意を積極的に管理する
- 169 期限切れの決意を捨てる
- 170 決意したことはすべてやりきる

172 慢心しない

173 「最後までやりきる力」はあたりまえにあるものではない

176 あなた次第

181 謝辞

184 解説 最後までやりきる力を手に入れたい  
森田敏宏 (医学博士)

