

※こちらは、サンプルページです。

サンプルページは、「目次・はじめに・14章の一部」で構成されたPDFです。

「可能な限り著者の意図をダイレクトにお伝えしたい」との思いから、直訳に近い箇所もありますが、出来るだけ読みやすく編集し、またわかりやすくするために正規版(購入される電子ブック)には表やグラフを加えています。

なお、購入された場合の電子ブックは印刷可能ですが、サンプルでは印刷が出来ませんことをあらかじめご了承くださいませ。

あなたの生活が、幸せに満ちた毎日となりますように・・・！

もしご質問等ございましたら、下記メールアドレスまでお願いいたします。

ZTDJapan
info@ztdjapan.com

ご購入されましたら、24時間以内にダウンロードURLを記載したメールをお送りいたします。
クリックするだけで、ダウンロードが可能です。

究極の仕事術

単純生産システム



Z T D

日本語訳 ZTDJapan

© 2008

zenhabits



レオ・ババウタ

目次

4	はじめに
7	1章 なぜ ZTD ?
11	2章 概観 それは何ですか？
17	3章 最小の ZTD もっと簡単な代案
20	4章 10の習慣を形成する
24	5章 習慣 1: 収集
28	6章 習慣 2: 処理
31	7章 習慣 3: 計画
34	8章 習慣 4: 実行
38	9章 習慣 5: 単純かつ信頼できるシステム
43	10章 習慣 6: 整理
46	11章 習慣 7: 反省
49	12章 習慣 8: 単純化
53	13章 習慣 9: 日常業務 (ルーチン)
56	14章 習慣 10: 情熱の探求
62	15章 Zen To Done を実践する暮らし
65	16章 ZTD FAQ
72	17章 資料
86	最後に

文中、オレンジ色で示した用語に関しては、ztdjapan.com サイト内[資料&リンク]にリンクがありますので、興味がある方はそちらを参照してください。

文中、わかりにくい用語に関しては、番号を付け、ページ左側に注釈を付けていますので、参考にしてください。

巻末に [モチベーションハックス・トップ20] を詳しく記載しました。合わせて参考にしてください。

はじめに

「人々が感じるストレスの多くは、すべき事があまりにもたくさんあることから来るものではありません。それはやり始めた事を最後までやり遂げないことから来るのです。」

ディビッド・アレン

この本は、自分で自身の生活を体系化し、“to-do リスト¹” によって物事を効率よく実行したい人々のために書かれたものです。

あなたがそういう人々たちのうちの一人ならば、この本にいくつかの価値ある概念を見出すでしょう。

Zen To Done (以下、ZTD) は、単純で、効果的なシステムです。しかしそれは、単に単純明快だというだけではなく、あなたのタスクおよび計画のすべてを理路整然と系統立てられた習慣へと発展させ、その状態を維持させる強力な手助けとなるでしょう。つまり、それはあなたの毎日を単純かつ洗練された状態にする 例え、あなたの机を常に清潔に、電子メールを整理された簡潔明瞭な状態に保ち続ける ことでしょうか。そしてあなたは、心が乱されることなく、本当にすべきことだけに集中してすることが出来るようになるのです。

但し、この本に依存しすぎないことが肝要です。なぜなら、この本があなたのためにすべての事をしてくれるわけではありません。実行するのはあなた自身なのですから。要するに、あなたが心から習慣を変えたいと思うことが最も大切ですが、その際それを実行するためのツールを提供するのがこのシステムなのです。

そして、あなたの習慣を変えることは可能であるということをつけ加えておきます。この本やサイト上で私が記述する、習慣を変える技術 Zen(禅)習慣 により、私自身多くの習慣を変えました。まず私は禁煙に成功し、ランニングを始め、こと食事に関してより健康に気を使うようになりました。そしてその後、マラソンを完走し、収入を二倍にし、自己資産を整理しました。さらには完全菜食主義者になり、今現在ほとんどの借金を返済しており、ついにトライアスロンを成功させ、9キロ以上の減量にも成功し、ブログを始め数々の成功を収めました。これはほんの一例ですが、このように、あなたがちょっとしたことからスタートし、正しい動機づけを見出し、集中力を維持することが出来れば、習慣を変えることが可能であることは言うまでもありません。

1. to-do リスト：やるべきことのリスト。

あなたが心から習慣を変えたいと思うことが最も大切ですが、その際それを実行させるためのツールを提供するのがこのシステムなのです。

さらに、私の生活はより系統化され生産的になりました。2~3年前、私の机の上はごちゃごちゃ散らかり放題でした。私は常に、失くしたり忘れてしまおうような大量のリストを持ち、やるべきことは1トン程もあり、日々の混乱やら複雑さやらに打ちのめされていました。また、電子メールの inbox は溢れかえり、郵便物やボイスメール²も同様でした。私はしなければならぬ事をし忘れるという状態で、総体的に常に混乱し、また非生産的でした。

しかし私は、一つずつそれらの習慣を変え始めました。今日は、私の inbox をすべて空にします。今日実行することのリストは、3つの非常に重要なことを書いた簡単なリストだけです。私はそれらのことを実行します。そうすることで、私は注意散漫にならずに何に焦点を当てるべきかを明確にすることができます。私は決まった場所に、それらを書き留めます。したがって、私はそれらを忘れることがないのです。

私の生活は以前に比べ、今、はるかに健全で、より単純化されて、より集中できます。私は以前よりもっとたくさんのことが実行できます。わたしの日々の仕事すべてに始まり、自分のブログを書くこと、他の6つのブログを書くこと、個人的プロジェクトを完了させてもまだなお家族のための時間の余裕があること。私は、幸福で生産的になりました。それは、いくつかの単純な習慣を変えたことの賜物にほかなりません。

そう、あなたも同じように実行することが出来るのです。私を信じてください。私は特別な人間ではありません。わたしは、ただ単に改善するために実行し、習慣を変え始めただけなのです。ただし、一度に一つずつ...

2. ボイスメール：「eメール」と「留守番電話」の機能を複合した、コミュニケーションツール。

しかし私は、一つずつそれらの習慣を変え始めました。今日は、私のinboxをすべて空にします。今日実行することのリストは、3つの非常に重要なことを書いた単純なリストです。私はそれらのことを実行します。そうすることで、私は注意散漫にならずに何に焦点を当てるべきかを明確にすることができます。私は決まった場所に、それらを書き留めます。したがって、私はそれらを忘れません。

どうか読み続けて、あなた自身どのようにこれらの物事を実行できるのか、ということを確認してください。さて、私は、あなたが全システムを採用することを期待していません。十人十色。誰でも異なった考えを持ち、異なったように行動します。そのことこそがZTDの美です。あなたは、自分に最良の習慣を身につける方法を選択することができるのです。

幸運を祈っています。この本を楽しんでください。あなたの習慣を変える刺激的な旅へようこそ。

14 習慣10：情熱の探究

「この世の中で今まで、情熱なしで遂行された偉業はひとつもない。」

ヘーゲル

「Zen To Done」の全ての習慣の中で、これはもっとも困難なことです。しかし、恐らく最も重要でもあります。

あなたがこの本の中の一つのことを行うとしたら、この習慣が私の推奨することです。それは、このシステムにとって必要不可欠でしょうか？答えは「No」です。あなたは、他の全ての習慣を適用し、この習慣なしでも、生産的になり、気持ちを落ち着かせ、体系化することが出来ました。しかし、この最後のワンステップは、あなたを遙かに幸福にするだけではなく、より生産的にすることでしょう。

ちょっと考えてみてください。本当に何かやりたいことがあれば、あなたはそれを終わらせるために、無茶をしてもやるでしょう。あなたは、格別一生懸命になり、より多くの時間を費やし、それを先延ばしにしたりはしないでしょう。あなたは、自分があまり関心のない仕事は、先延ばしにします。

もしあなたが、仕事に行くことを恐れたり、絶えずやる気のない状態に気づいたり、自分の行っていることが同じことの繰り返しで退屈だと気づいたならば、新しい仕事を探し始める必要があります。あなたが今の仕事を続けるならば、不幸になるばかりか、おそらく人生において十分な可能性を実現することは決してないでしょう。

代わりにこう想像してください。早起きをして、ベッドから飛び起きて、ワクワクして仕事に行きます。あなたは仕事に没頭するあまり、平均的な人より多くの時間を費やすかもしれませんが、が、あなたの労働時間はすぐにスピードアップするので、その仕事はあなたにとっては大変なことだとは感じないでしょう。あなたは常に、「フロー（淀みない流れ）」という言葉で表わされるような心理状態にあるのです。つまりそれは、世間と時間の流れを見失うほどに、目の前の仕事に没頭している状態になっているのです。それは、多くの人が「仕事が好きだ」、というようなレベルではなく、楽しく、面白く、興奮するような仕事です。それはもはや「仕事」ではなく、[情熱]なのです。

代わりにこう想像してください 早起きをして、ベッドから飛び起きて、ワクワクして仕事に行きます。

もしあなたが嫌っている、いや本当に忌み嫌っているような仕事に就いているならば、そんなことはあなたには夢のように思えるでしょう。またあなたが、情熱になれるものを見つける努力を行わないのなら、あなたは正しいのです。つまり、そんなことは可能ではありません。しかし敢えて夢見て、敢えて可能性を想像して、敢えて実際にあなたが大好きなものを探し求めてみましょう。そうすれば、それは「possibly (多分)」ではなく、それよりもっと可能性の高い「probably (きっと)」となるでしょう。

あなたはまさに今、本当に何をしたいですか？（眠っていたい！とは言わないでください。）何をするのが大好きですか。あなたの理想の仕事は何ですか？またどうしたら、その仕事に就くことができるでしょうか？たった今だけではなく、これからの数日間、そのことを考えてみましょう。あなたはまず、その仕事は何であるのかということを確認しなければなりません。次に、それを獲得する方法を計画しなければならないでしょう。

1. あなたの情熱を見つける方法

もしあなたが、自分の情熱が何なのかが分からなかったらどうしますか？ やきもきしないでください 誰もが通る道なのです。

鍵は探索を始めること、そしてそれを見つけるまで、探し続けることです。

2. 提案

(1) あなたにはすでに何かやりたいことがありますか？

あなたには趣味、あるいは子供の頃からするのが大好きで、将来の可能性を秘めているとは夢にも思わなかったことがありますか？それが漫画を読んだり、何かを収集したり、何かを作ることであったり、新しい何かを創り上げることであったり、建物を建てることであったとしても、生活のために、趣味を職業にできる方法があるかもしれません。漫画本の店を作ったり、オンラインに漫画本サイトを作ったり、もしすでにやりたいことが決まっているならば、あなたはどうぞ前に駒を進めましょう。今あなたは、そこから収入を得る可能性を模索する必要があります。