

仕事に「近道」と「楽しさ」を 生み出すライフハックの習慣

国立大学図書館協会東北地区協会 2009年度職員研修
2010年2月12日@仙台

堀 正岳 (Lifehacking.jp)

Lifehacking.jp

仕事術・生産性・ライフハック・ITツール・人生
などについて紹介するブログ

.

本業は科学者

北極・寒冷域における地球温暖化の気候モデル解析
冬季モンスーン、気候変動、気候形成論が専門

「ライフハック」とは？

Life Hack

Hack = 「うまくやり遂げる」

生産性の高いプログラマーが使っている
「恥ずかしいほど簡単な習慣」を指す言葉
として 2005 年に Danny O'Brien が
命名した言葉

Life Hack

頭のいい方法でボトルネックを解消して、それを継続するためのテクニック、考え方、ツールの体系

「自分を変える」 小さな習慣

いまそこにある**危機**

1人あたりの仕事の負担は増える一方



限られたリソース

時間

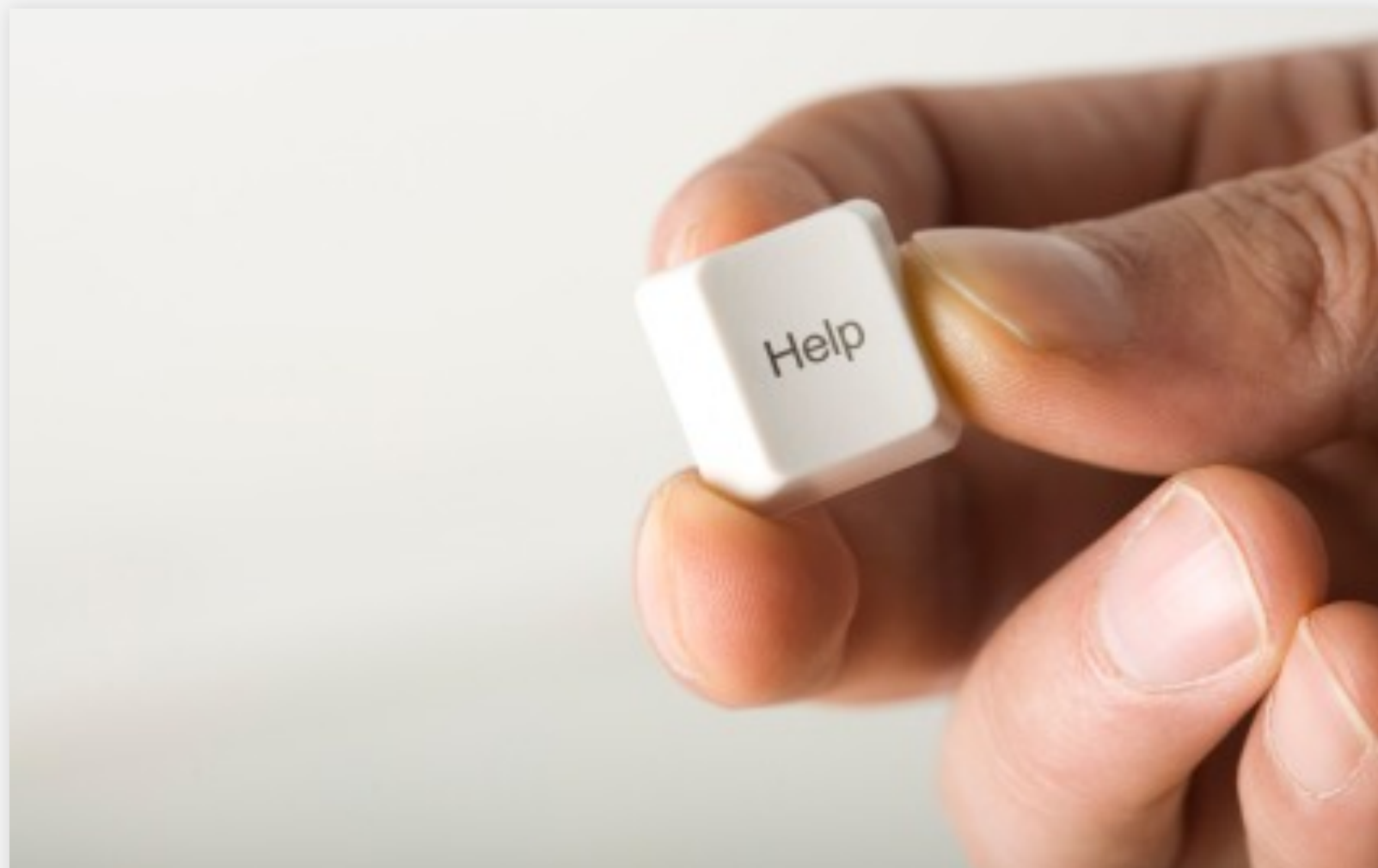
×

注意力

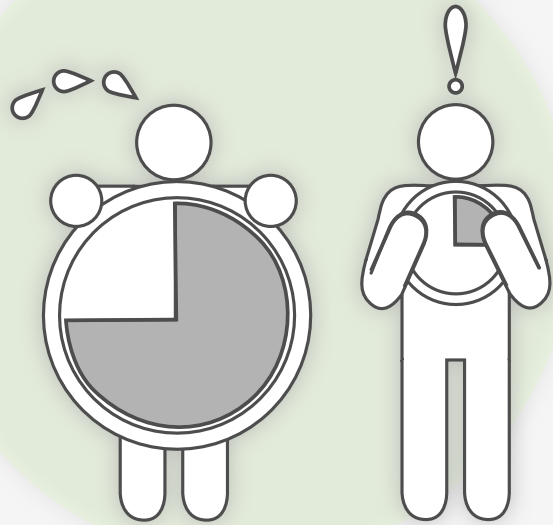
24時間における2つのバランスが
生産性を決める

「自分を変える」 ことに集中する

手元から人生を変える「逆」自己啓発



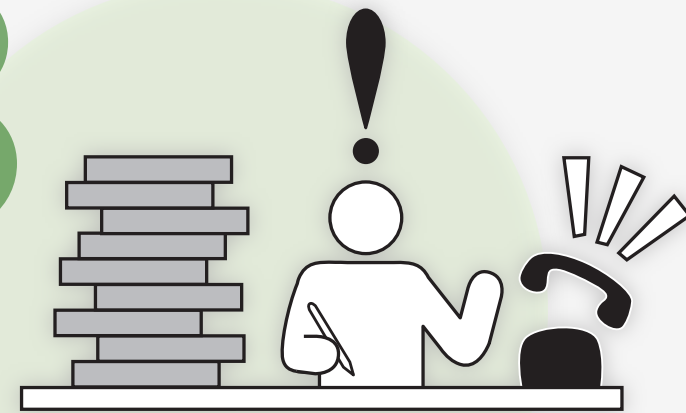
1 小さな「近道」を繰り返す



2 集中力を守る



3



4

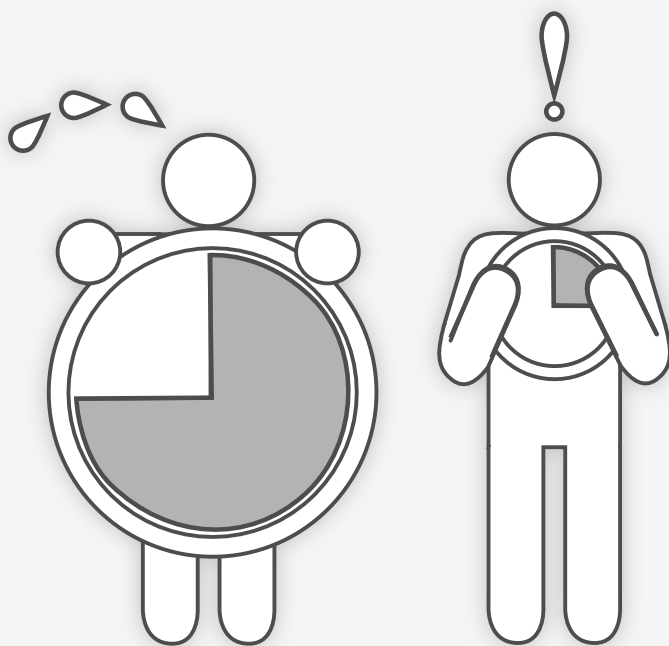


時間管理を見直す

周囲をまきこむ

1

小さな近道を繰り返す



5%のタイピング向上
= 1年あたり**1週間**の追加

繰り返していることに効率化の秘密がある



Google の 20% ルール を職場で当てはめる

1日30分の改善は2週間分に当たる

ツールの改善

ワークフロー
見直し

機器変更

作業への習熟

整理整頓

愛用の「繰り返し」ツール

毎日何百回も使うものから見直す



TextExpander



Evernote

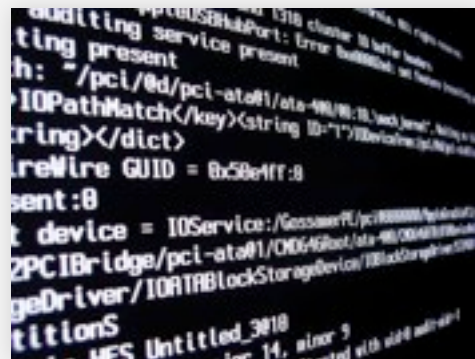


Quicksilver

成功した作業はすべて テンプレート化して 再利用



+



+



+



A か B かという判断が多いほどブレーキにつながる

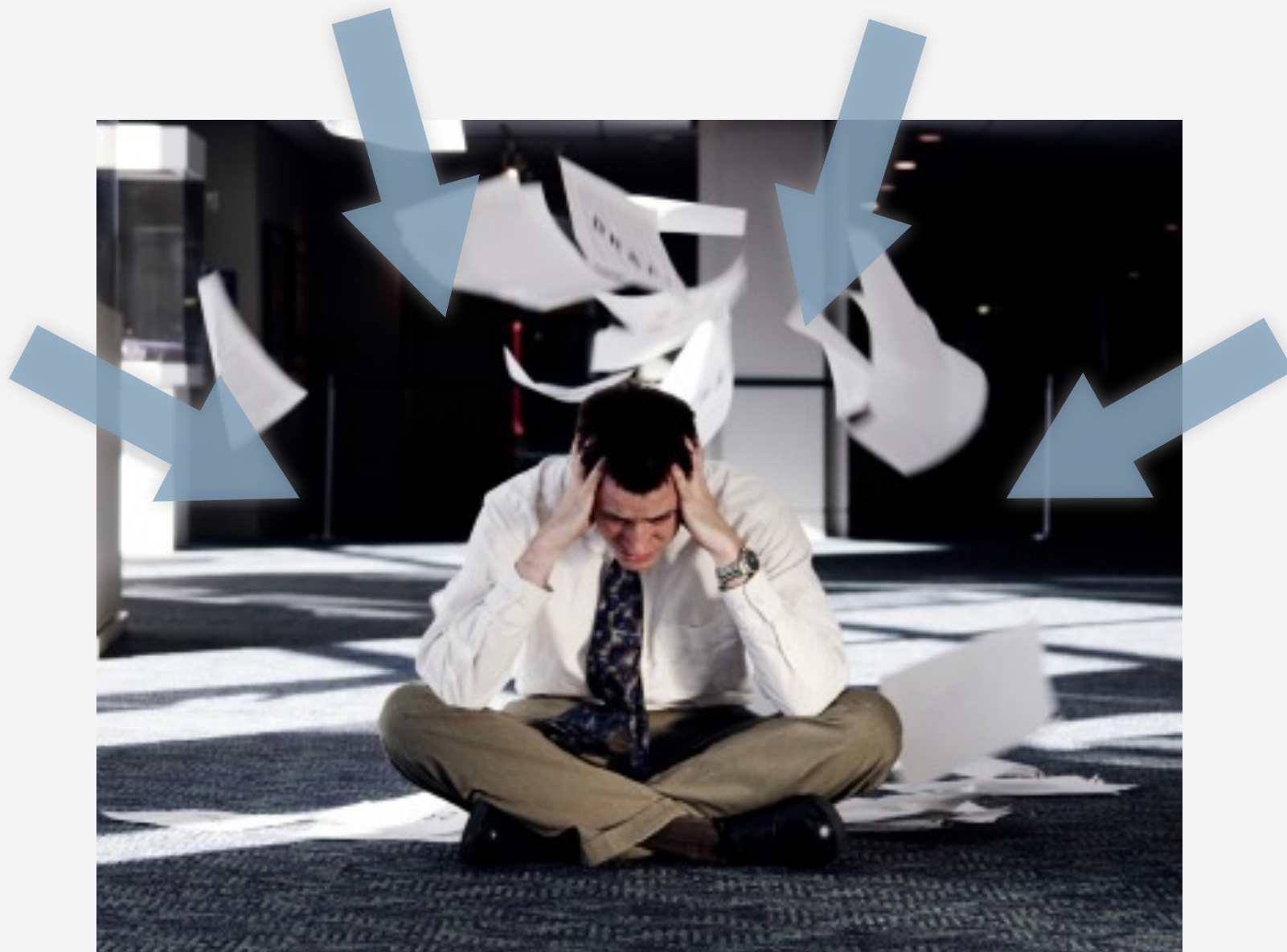
2

「調子のよい状態」を
維持する**集中力**



「情報過多」が問題なのではなく Potential Meaning Overload が問題

by David Allen



マルチタスクは厳禁



効率的に見えて、実はたくさんの判断を伴っていて非効率的

大事な時間を分割して使いにくくする

集中力も分割してしまう

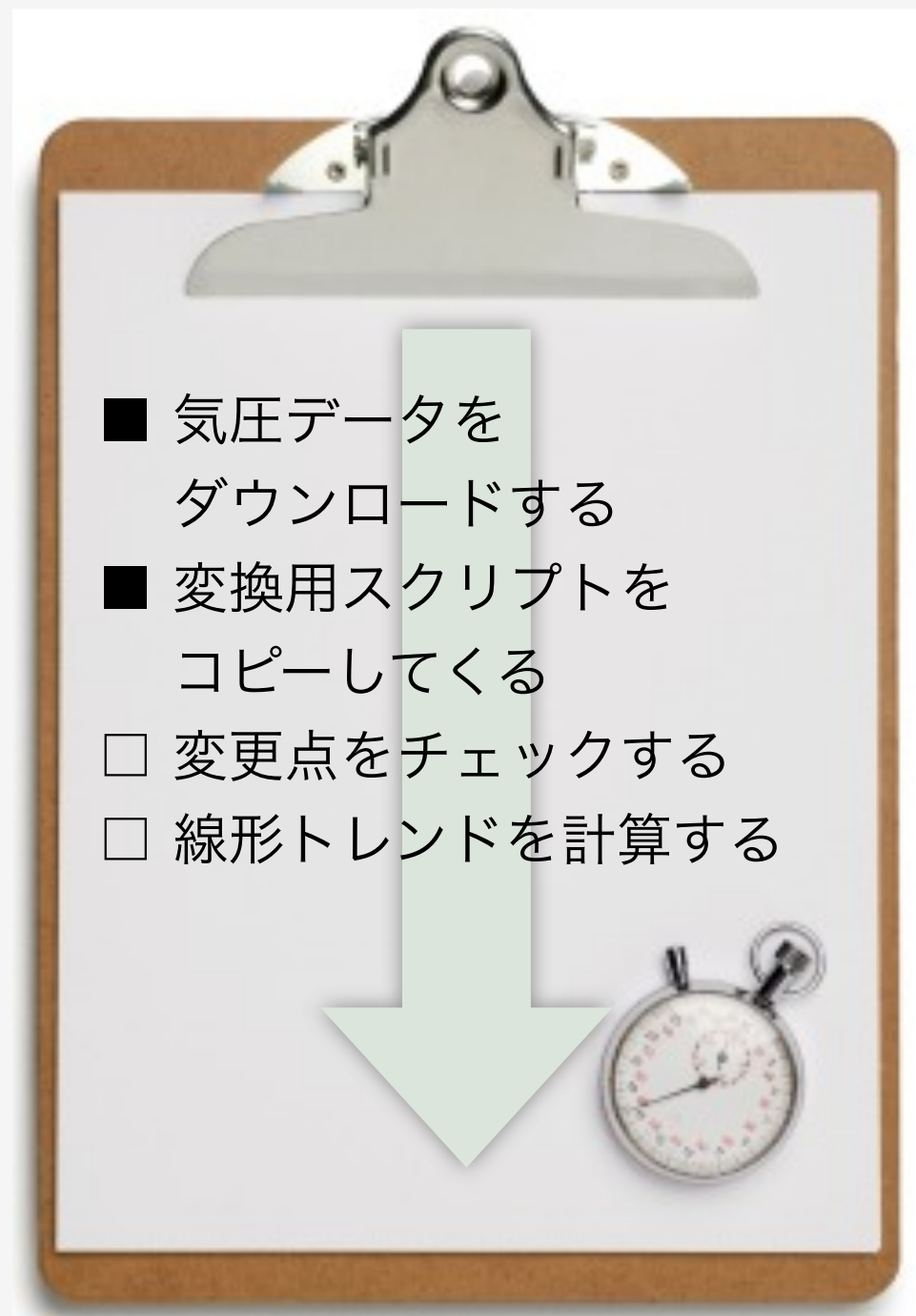
Asking for trouble!

選択肢を三ニマムに

A or B の判断が時間を消費する



仕事の漂流を防ぐ Doing リスト



- 気圧データをダウンロードする
- 変換用スクリプトをコピーしてくる
- ☐ 変更点をチェックする
- ☐ 線形トレンドを計算する

Pendingリスト

- ☐ 今日のゼミは何時からだっけ？
- ☐ データに欠落があるのでチェック
- ・
- ・

手元に「いまやっている事」を書いてから始める。途中で「割り込み」があった場合は Pending リストに加える。

ボトルネックはあなた自身

「頭の中で仕事を管理できる」
「これくらい覚えていられる」
「本気をだせば一心不乱にできる」

は、躓きの原因

「いま何をしているか」が1枚の紙に
書いてあるだけで、羅針盤の役割をもつ

「頭を空にする」 GTDの習慣

いま 「別のこと」を考えてませんでしたか？
→ 紙に書き出して忘れる！

GTD とはすべてを紙に書き出して、「いま」「ここで」
できることだけに集中すること

What's on your mind?

レンタルCD返さない

体重を 5 kg 減らしたい

企画書書かない

上司にメール忘れていた

次の仕事をさがさない

時計の電池が切れていた

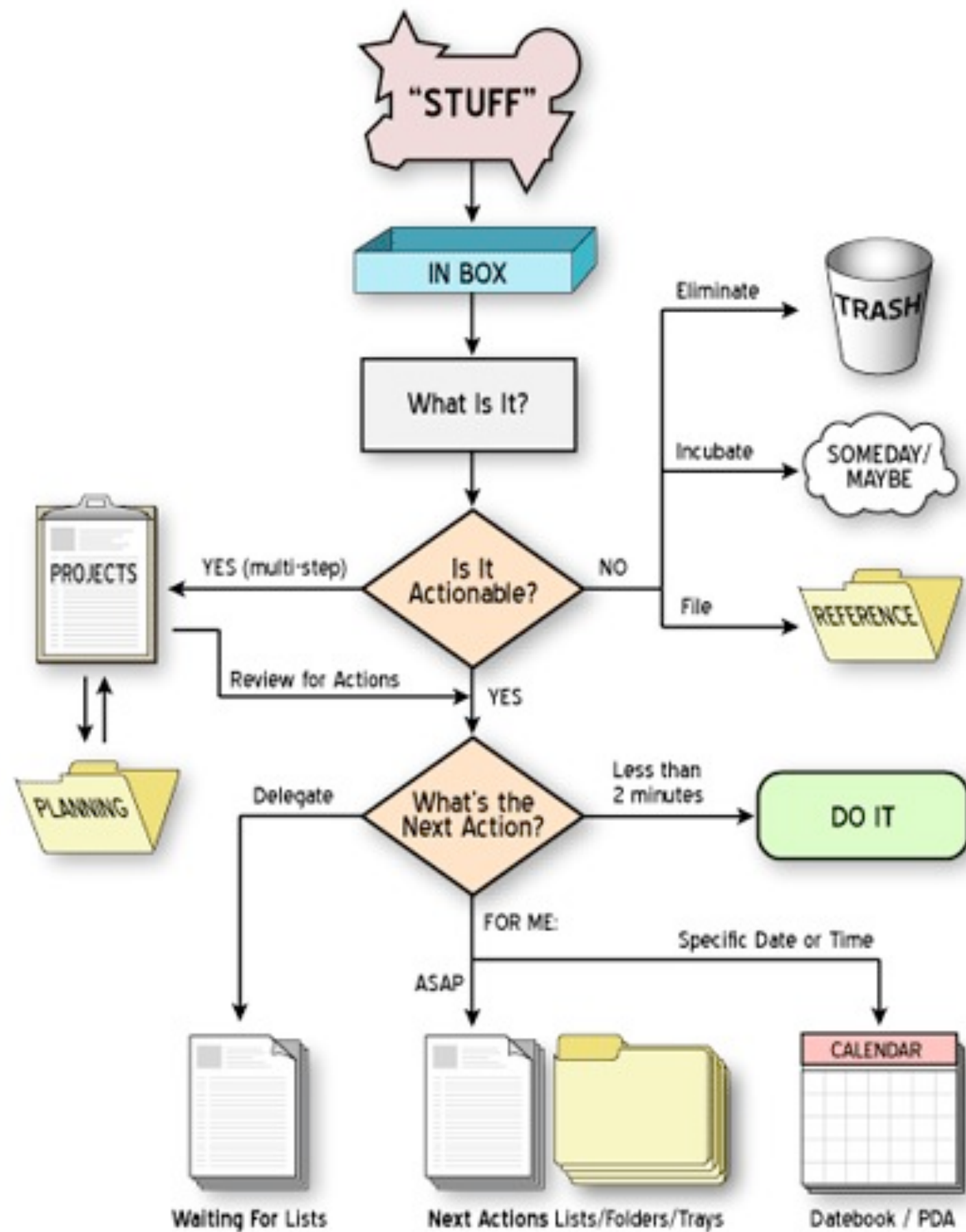
あの本をさがさない

次のオイル交換いつだっけ

GW の旅行計画をたてない

A さんに書類を提出するようにいわないと

老後のために貯金したい



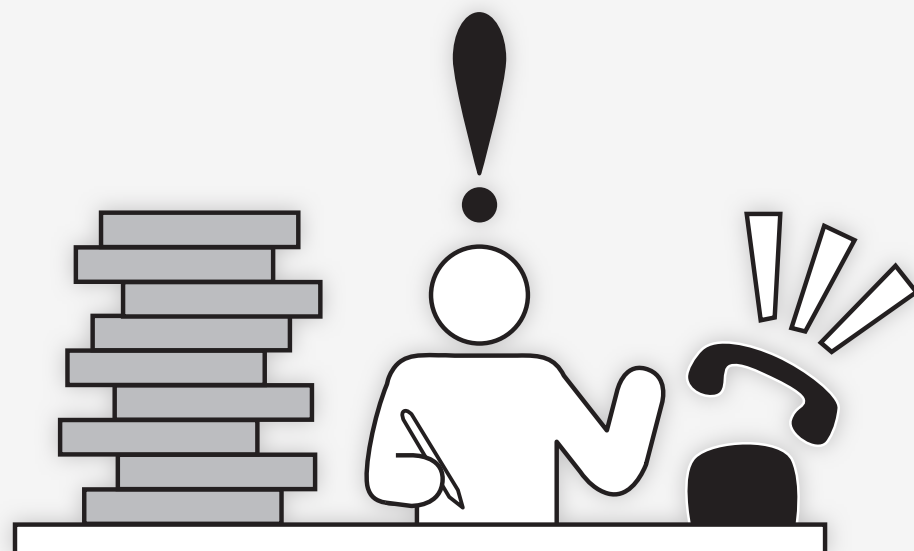
大事なことは

「いま」 「ここで」

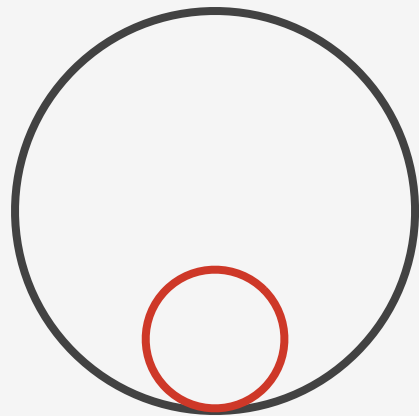
やるべきことから注意
がぶれないこと

3

時間管理を見直す



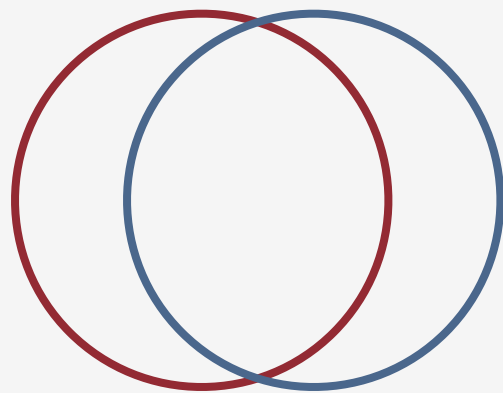
主観的な時間の見積もりを疑うこと



Pareto's Law (80:20 Law)

作業にかかる時間と価値は全体に対して必ず偏る

- 完成にかかる時間の 80% が 20% で生じている
- トラブルの 80% は 20% の顧客が生み出している
- インカムの 80% は 20% の製品から生み出されている



Parkinson's Law

作業にかかる時間は完成のために割り当てられた時間を満たすようにふくらむ

- 「1週間後が締め切り」と言われると、ちょうど1週間先に仕上がるように作業量を増やしてしまう

入ってくる
仕事量・活動量

×

これだけ時間が
かかるという見積もり

例：「今日はメールの数が倍だから倍の時間を充てる」

→ 「今日はメールの数が倍だから、なるべく
一通あたりの時間を半分にしないと」
5Sentences の試み

メールは**時間の分配が不平等**



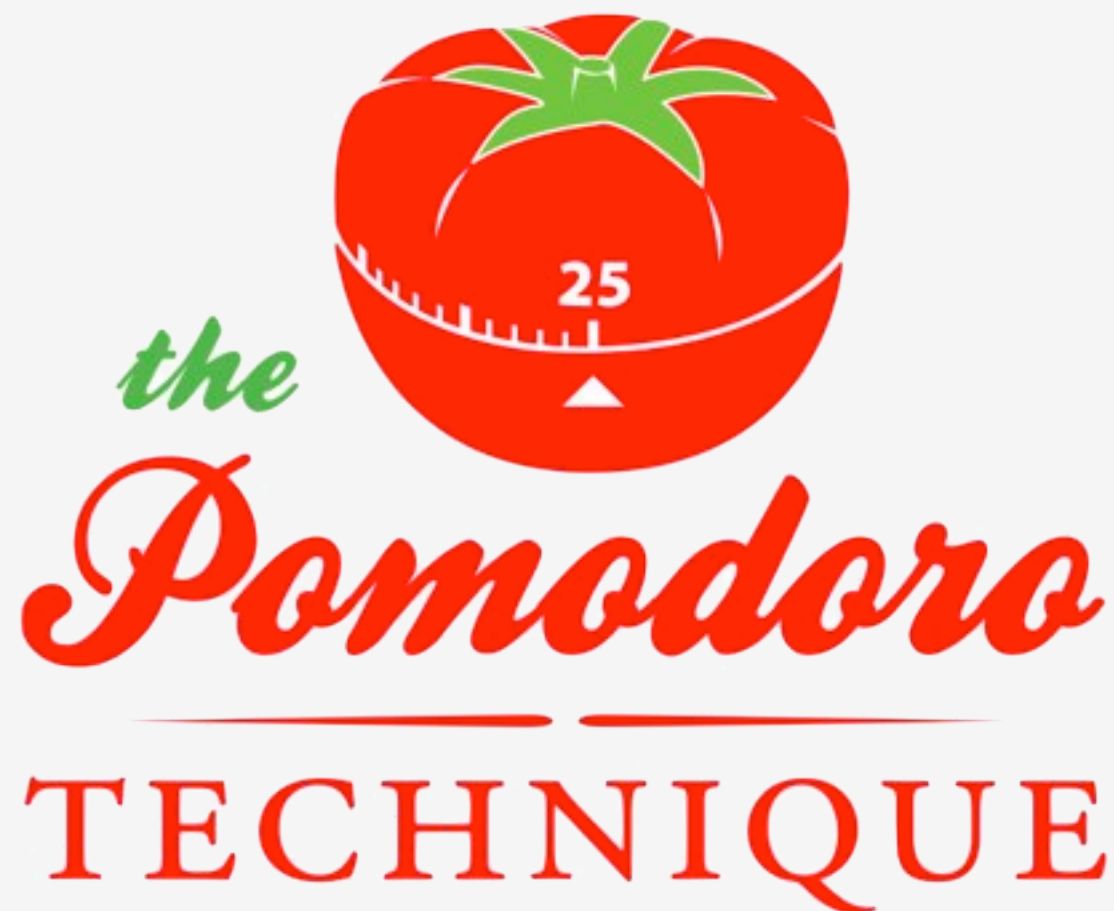
IM・電話・対面・Wiki の複数レーンを用意
して時間にみあったツールを選ぶ

メールは時間の分配が不平等



仕事にあわせて時間を積む
のではなく、**時間に嵌め込む**

25分 + 5分のペース配分

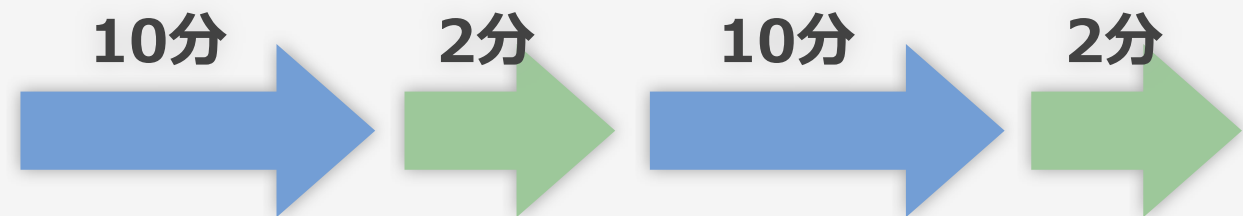


思考の隙間を作らない

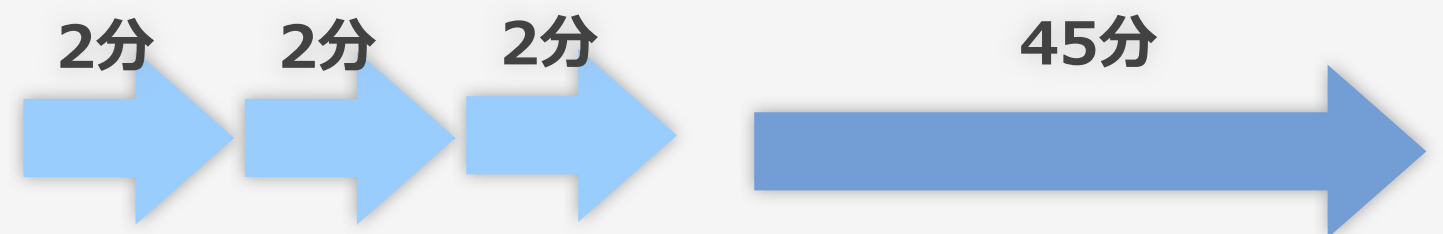
48分 : 12分時間分割法



$(10+2) \times 5$ Dash
by Merlin @43Folders



単にタスクの粒度で
組み直すだけでも効果大



4

**周囲の人を巻き込み、
割り込みの少ない職場を作る**



鳴っている電話をとらずに
我慢できますか？



「割り込み」の本質

割り込みは**自分が許す限り**踏み込んでくる

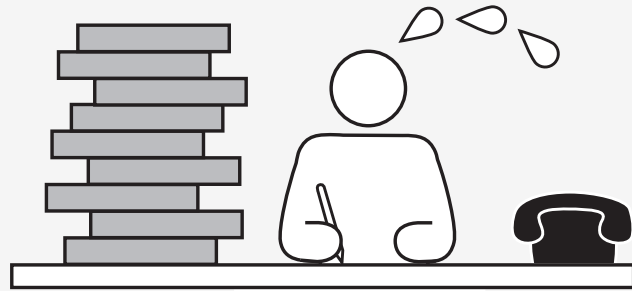


防げるものについては先回りして制御してしまう

「いつでも電話して
ください」は命取り

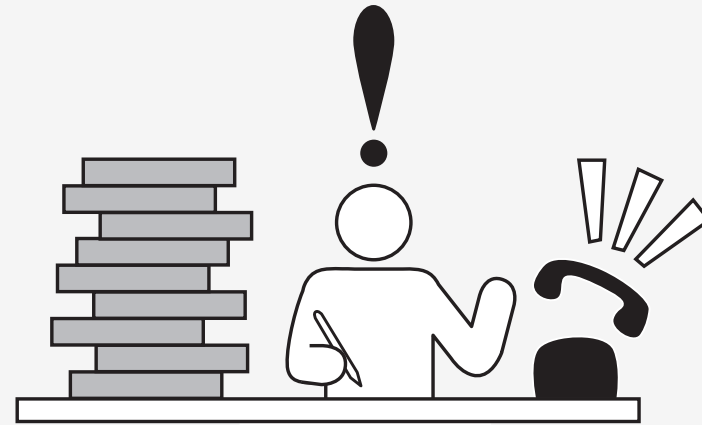


鎖国時間



- ・メールの自動受信禁止
- ・電話に出ない
- ・来客のアポは断る
- ・緊急の場合のホットライン
だけ用意

開国時間



- ・メールの返事
- ・電話／チャットを開く
- ・来客を迎え入れる

人を阻害するのが目的ではなく、自分の意志
で「自分の時間」と「他人との時間」の
国境線を決めている

都合のよい時間に誘導 行き止まり時間・空き時間



メールの自動受信を切る
朝一番にメールをみない
メール時間を決め打ちする



割り込みが発生したら
作業をカードに凍結



自分勝手をつらぬくのが
目的ではない

可能な限り状況を自分で選ぶ
→ ストレスが減る

ネガティブな状況に 笑顔で答える

幸せであることは、生産性も上げる



小さな振動の繰り返しが
大きな海の動きを
作っている



最速ではなく、
スムーズさを



ここまでやってタスク
はすべて消えるか？

消えません

「タスクがない」が目的ではない

Idleness is not doing nothing.
Idleness is being free to do anything.

余暇とは何もしていないことではない
余暇とは、何でもできる自由の状態のことだ

フロイド・デル（20世紀初頭の評論家）

あなたのアテンションは どこにある？ それに満足？

Promise me that you will be Happy!



Happy Lifehacking!

Lifehacking.jp