



がむしゃらにやる。
そして明日は、
新しい自分を開始する。



どうすれば、

自分が計画したとおりに

自分を行動させることができるのか。

どうすればたった今、やるべきことに、

自分の行動を集中させることができるのか。

その方法を伝えるのが、この本である。



行動は2度作られる。

QUEST



1 度目は頭の中で。
2 度目は現実の上で。

「やろう」「やらなきゃ」と考える自分と、
その行動を実際に「やる」自分は、
いわば別人である。

考えが一致しなければ、
行動も一致させることができない。

だから自分が

「たった今なにをするべきなのか」
もう一人の自分に、はっきりと、
わかりやすく伝える必要がある。

Q U E S T



伝える目的は、相手の信頼を得ることである。

その相手が「自分」である場合、目的を果たすことは難しくない。

行動を1カ所にまとめる

行動を単純化する

行動を場面ごとに配置する

行動の流れを決める

行動を短時間で区切る

この手順さえ踏んでいれば、「今は、自分は、これをやるべきだ」という確信を、自分自身に与え続けることができる。

つまり私たちの行動の大半が、周囲の刺激や、無益な習慣に流されることなく

やるべきこと^①に集中していくことになる。

QUEST



やるべきかどうかを、悩む理由がない。

面倒だったことを、面倒だと感じる隙もない。

だから自分でも信じられないほどの

速さとパワーで、やるべきことを

次から次へと終わらせることができる。

Q U E S T





やるべき仕事は、
いつまでも尽きない。

日々、溢れるばかりである。

しかしたった今、

本当に力を向けるべき仕事は、
ただひとつ。

対象に照準を合わせて、
大きく振りかぶろう。



私たちは実践者である。

賞賛や安らぎは、

老後にとっておこう。

過去の勝利にひたっている

時間もない。

この世界に

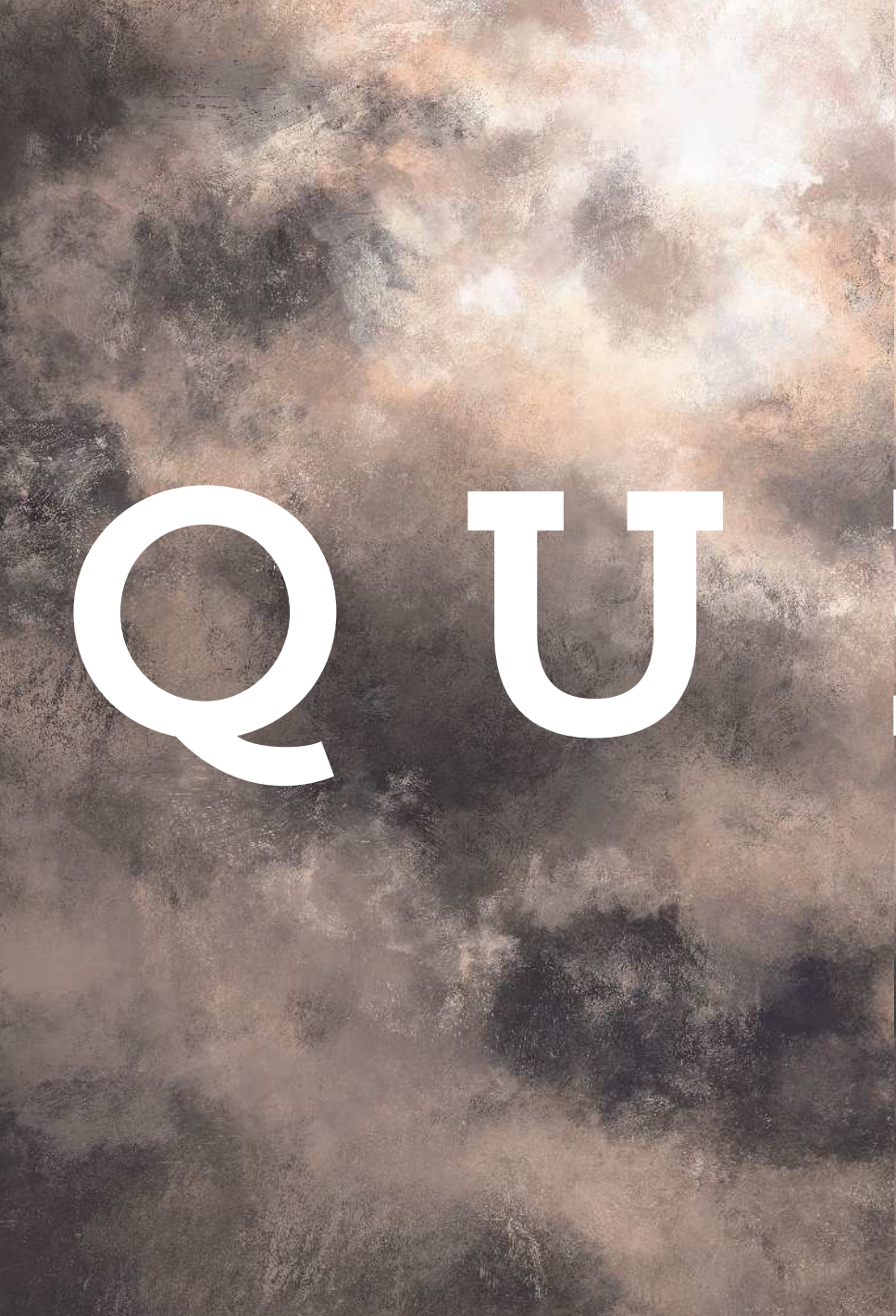
未知なる課題がある限り、

私たちの探求と冒険の旅は

続いていく。

TEST



The image features a complex, abstract background with a mottled texture. The color palette is dominated by dark, earthy tones such as charcoal, black, and deep brown, which are interspersed with lighter, more ethereal shades of beige, tan, and off-white. The overall effect is reminiscent of a weathered stone surface or a dense, layered geological formation. In the center of the composition, the letters 'Q' and 'U' are rendered in a clean, bold, white sans-serif font. The 'Q' is on the left and the 'U' is on the right, with a small gap between them. The white color of the letters provides a sharp contrast against the darker, more textured background, making them the primary focus of the image.

QU



HOW TO PRODUCE IMMEDIATE RESULTS AND TAKE ACTION

QUEST

CONTENTS

CONTENTS



CHAPTER

1

クエストを集める

トカゲの脳を起こさない。	44
しまい込んだ「やろう」「やらなきゃ」を引っ張り出す。	48
行き先を決める。	52
「次にやること」を決める。	55
「やることカタログ」にしまう。	58
大切なことから順番に「やろう」「やらなきゃ」を思い出す。	66



PROLOGUE

はじめに

終わらない仕事は、なぜ終わらないのか	24
もう一人の自分の存在	27



CHAPTER

3

クエストを始める

「得たい結果はなにか？」をたしかめる。	100
時間を区切る。	103
強制休憩をはさむ。	107
視界から「時間泥棒」を消す。	110
太陽とリズムの時間を作る。	114
「退屈」を1分間だけ我慢する。	118
不便な環境に移動する。	121



CHAPTER

2

クエストを決める

「今日のあらすじ」を書く。	72
「勝算ノート」を作る。	81
トリガーを仕掛ける。	86
「しめきり」は管理しない。	90
メールを「やることカタログ」化する。	94

CONTENTS



CHAPTER

5

クエストを進める

- ただそこに向かい、ただ手を動かす。
その行動にくっついた感情を変える。
ゲーム化する。
この時間を「100倍」にして扱う。
「勝てる自分」を演出する。
「考える仕事」を分ける。
- 146
149
152
156
159
164



CHAPTER

4

クエストに応じる

- 新しい仕事は選り分ける。
付箋^{メモ}は、帰るまでになくす。
感情と行動を切り離す。
自分の「いいとき」を定義づける。
爆弾をパスしない。
- 126
130
134
138
141



CHAPTER

6

クエストを見直す

「やることカタログ」を見直す。

「勝算ノート」を見直す。

そもそも「行動を起こすつもりがあるか」を見直す。

「あとでやる」をまとめて片付ける。

「はじめ方」を見直す。

新しいクエストを作る。

おわりに

195

190 186 183 180 177 168

この本でお伝えする仕事術は、チクセントミハイのフロー体験、
ロウ・パウマイスターの意志力、デビッド・アレンの GTD、
トム・ピーターズのプロジェクトマネジメント、
ハイラム・W・スミスのタイムマネジメント、
ピーター・ブレグマンの 18 分の法則などの理論をもとに、
実社会で使いやすいようにアレンジしたものです。



HOW TO PRODUCE IMMEDIATE RESULTS AND TAKE ACTION

QUEST

PROLOGUE

はじめに

終わらない仕事は、なぜ終わらないのか

強い「意思」がほしい。

その「意思」を持って、やるべきことを一気に片付け、心の底から充足感を味わいたい。そして、平和に満ちた安らぎの時間を取り戻したい。

そう感じている人は、私だけではないでしょう。

今取り組んでいること、受信トレイにたまったメール、家庭のこと、役所の手続き、伝えなければいけないこと、健康上の改善したいこと、週末のプラン、接待する店の候補など、そういう毎日の暮らしの中にある雑多な「やろう」「やらなきゃ」のうち、「たった今、自分がやるべきことはなにか」を、選び取るのが「意思」です。

小さなことですが、スマートフォンを使うにしても、用件だけを確認してしまうか、用もなく触り続けるかは「意思」の違いです。時間内に仕事を終わらせて、帰ろうと思った時刻に帰るのも「意思」です。いつもと違った道で帰ろうとする試みですらも

「意思」を必要とするでしょう。

仕事にしても、暮らしにしても、ただやるべきことをこなすだけならば誰でもできるかもしれない。けれども、そこから先の「やりたいこと」を実現するためには、やはり意思の強さが必要です。

意思はそのくらい大切なものですが、どうすれば強くできるのかは誰も教えてくれません。生まれつき「意思が強い人」と「意思が弱い人」に分かれているのでしょうか。体力があつて、思考能力が高くて、自己主張のある人だけが、「意思が強い人」になるのでしょうか。

そうではないと、私は断言します。

数ある選択肢の中から「たった今、自分がやるべきことはなにか」を迷わず選び取れる人が、*〃*意思の強い人*〃*なのだと思えば、そもそも「選択肢なんてはじめから無ければいい」と思っているからです。

ところがそう簡単にはいきません。私たちのほとんどは、たくさんの機能を持った便利な道具をいくつも持っていますし、毎日途切れることなくメール、SNS、電話、相談、誘い、書類、看板、悪臭、騒音、腰痛……さまざまな刺激を受けているからです。

選択肢の増殖は止められません。

それでも強い意思を持って、毎日行動したい。そんな思いから、学んだ知識と知恵をまとめたのがこの本です。

やろうと決めるのは自分。実際に動くのは、もう一人の自分です。

まずは「もう一人の自分」と向き合うこと。そこから少しずつ「意思」を磨いていきましよう。