

Productivity System

2023年7月16日

ADACHI Yuya

お詫び

- 最初は生産性や実行力をコントロールする実践術を色々で紹介しようとしたのだけれど、気づけば哲学的なお話に...
- なので実践的な内容は、ほとんど出てきません
- 実学主義の皆様、ごめんなさい
- 以降、哲学用語と心理学用語が不親切に配置されてます
- 教養を強要する気はないので逐次質問してください
- 独自解釈も多分に含まれるので懐疑的に聞いてください

Productivity System とは？

"Productivity System" は、個々のタスクを管理し、効率を最大化し、目標を達成するための手法、ツール、戦略の組み合わせを指します。これは時間管理、タスクの優先順位付け、タスク追跡、目標設定などに焦点を当て、個人やチームの生産性を向上させるために使用されます。 by GPT4

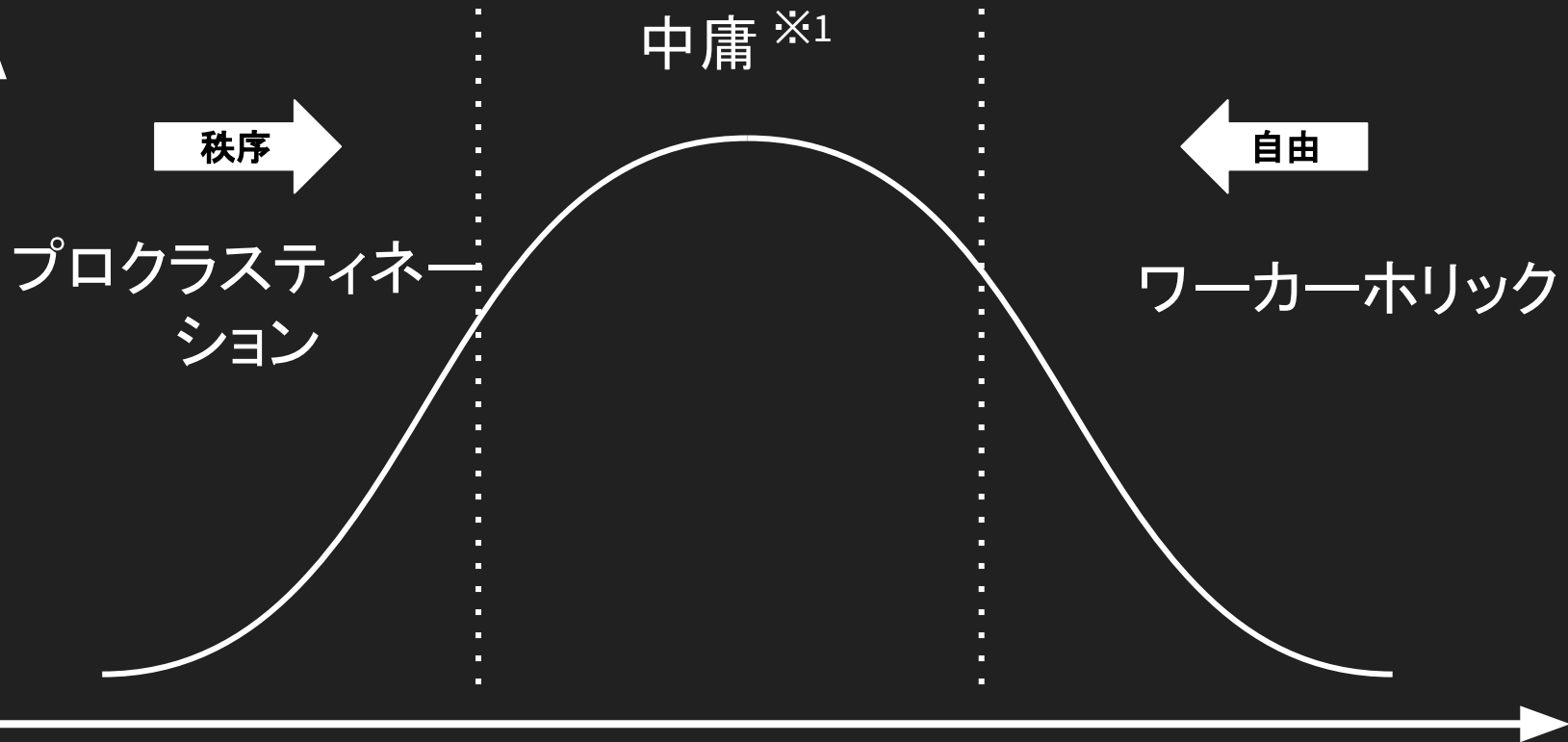
Productivity System とは？

- 古典的で代表的なものとして ToDo リスト が挙げられる
- 2001年に Getting Things Done (GTD) が提案される
- 2018年に The Bullet Journal Method が提案される
- 現在でも玉石混交，様々なものが提案されている
- 提案され続けているということは決定的なものがない

個人的メモ

- 基本的には欧米で生まれた哲学だと思う
 - 実用主義 (Pragmatism) の系譜が色濃く残っている
- トヨタ哲学の“仕組みを憎んで人を憎まず”は好き
 - おそらく出典は「トヨタの失敗学」のはず
 - 余談だがトヨタ哲学の「改善」も好き
- 根底哲学には「脳になるべく依存しない」があると思う
- この哲学は「セカンドブレイン」に引き継がれている

幸福



※1 アリストテレスの「ニコマコス倫理学」を参照

理性的行動

個人メモ

- 秩序と自由を求める対称性は古今東西に存在する
 - 東洋思想における儒教と道教 (諸子百家)
 - 西洋思想におけるストア派とエピクロス派 (ヘレニズム)
- 根源的思想は数千年経っても変わりも解決もしない
- グラフの「幸福」は, ジェレミー・ベンサムが提唱した快樂計算 (幸福 = 快樂 - 苦痛) の幸福を指すため, 量的功利主義な幸福である
- その他, 三大幸福論 (ラッセル, アラン, ヒルティ) などの置き換えて考えてもらった方が良い
- グラフの「理性的」とは, ヘラクレイトスのロゴスではなく, 実存主義的な主観的願望に近い意味として表している
- 用語として表現力が足りてない気がするので検討中

プロcrastinেশন

- プロcrastinেশনের対処で「バランスの良い食事, 適度な運動, 十分な睡眠が大事」と言われるのが許せない
- 水も飲めないほど喉が痛いから内科に行ったら飲み薬を処方されたような怒り
- 行動するために行動が必要は酷い
 - 「行動のジレンマ」とでも表現しようか
- やり始めたらモチベーションが出てくるは直感的
 - 心理学的に「行動選考仮説」や「行動起動理論」といわれる
- 大きな岩を動かすには「ブレインダンプ」が最小コストかな
- それもすぐ気になれないから寝るしかない

時間管理

- 巷には「時間管理」系の書籍や情報が転がっている
- 時計という媒体を介してしか感じれない概念を管理するという方向性自体に疑問を感じる
- 人間に出来るのは、せいぜい時間を「可視化」すること
- タイムブロッキングは割りと有効な手法だと思う
 - 秩序: 残り時間が可視化されてドーパミンの燃料に
 - 自由: 今この瞬間に集中できる

まとめ

- 自分が「プロク拉斯ティネーション」な状態なのか「ワーカーホリック」な状態なのかを見極めることは重要である
- プロク拉斯ティネーション状態の人間は、モチベーションに過度な依存しない仕組みづくりが重要である
- しかし、仕組みも短期的な行動を発火させる程度の効果しかない
- 仕組みの発火を利用して中長期的な習慣形成を行う必要がある
- ワーカーホリック状態の人は、タスクと時間を可視化させることが有効な手段であると考えられる
- あくまでも「可視化」であり過度な「管理」は期待しない方が良い