



marekuliasz/iStock/Thinkstock

# ライフハック大全

## 人生と仕事を変える小さな習慣250



著者：堀 正岳

定価：1,620 円

単行本：304 ページ

出版社：KADOKAWA

(2017/11/16)

評点 (5 点満点)

総合	革新性	明瞭性	応用性
3.8	3.5	4.0	4.0

### ■ 要約者レビュー

「二度寝せず起きる」「朝食のパンにはいちごジャムを塗る」「電車が満員だったので、1本見送る」……自覚はなくとも、私たちは日々、数えきれないほど多くの行動をし、決断をしている。その積み重ねが日常を、ひいては私たち自身をつくっていると考えることはあるだろうか。大げさに聞こえてしまうかもしれないが、そういった日々の連続が人生なのだから、一つひとつの行動を変えることによってゆるやかに人生が変わっていくとも言えるのだ。

本書では、2004年から現在に至るまで、ウェブや書籍を通して収集した数々のライフハック（＝変化を生み出す小さな習慣）を実践し、ブログ「Lifehacking.jp」で紹介してきた著者が、それらの中から「最も楽に実践できるもの」を選んで指南する。本書には「時間管理」「タスク管理」といった、仕事の効率化を実現してくれるものから、「情報収集」「旅行」といった生活を楽しくしてくれるものまで、実に250ものライフハックが詰め込まれている。

著者によると、日常の行動のうち実に45%が習慣によるものだという。パラパラとページをめくり、気になったライフハックを1日に1つだけ試してみるという方法でも、十分に「人生を変える」ための一歩を踏み出すことができるだろう。「千里の道も一歩から」「塵も積もれば山となる」といった昔ながらの言葉が

あるが、それらに似た世界観が根底にある一冊だと思う。(庄子 結)

## ■ 本書の要点

- 人生を変える基本となるライフハックとして、「時間の使い方を変える」「決断するスピードを加速する」「小さな習慣で、毎日を『小さな勝利』にする」などがある。まずはこうした習慣から実践してみるとよい。
- 日常の行動のおよそ45%が習慣だとされている。「ファースト・タスクを決めて小さな成功を繰り返す」「ロケットスタートで作業を一気に進める」などのライフハックを活用して毎日の習慣を変えれば、人生を書き換えることができる。

## 要約本文

基本のライフハック

### 時間の使い方方を極端にする

ライフハックとは、

楽しい生活を送ることなどを目的とし、自分の人生を使ってさまざまな実験を行うことだ。著者は、本書の冒頭で、「人生を変える7つのライフハック」を

指南している。ここではその中から、「時間の使い方方を極端にする」「決断を速くする」「毎日を『小さな勝利』にする」の3つを紹介する。

人生を変えたいと思ったとき、最も速い方法が、「時間の使い方を変える」ことだ。仕事の仕方でも余暇の過ごし方でもよいので、時間の使い方方を極端



BrianAJackson/iStock/Thinkstock

な方向に振ってみよう。たとえば、テレビ視聴に使っていた時間をすべて「あるジャンルの古今東西の映画の視聴に使う」といったことでもよい。平均的な時間の使い方からは平均的なとしか生まれないのである。

1日をさまざまな時間の用途に分散するのでなく、集中的に時間を使えば、新しい言語を学ぶといったような、長い時間がかかると思ひ込んでいたものを攻略することもできる。旅行と

会話に困らない程度ならば、単語数に限りがあるので数週間で見につけられるだろう。

まずは小さなことでよいので、時間の使い方を変えてみよう。その革新によって、やがて大きな変化も可能になるだろう。

## 決断を速くする

ある程度の情報を集めて、これ以上は決断するだけという点にやってきましたその瞬間に決めてしまうほうが、あれこれと吟味するよりも、自分の決断に満足する傾向があるという。なお、どうしても決断できず悩んでしまう場合には、コイントスで決めてしまえばよい。コイントスによって導き出された結論に対する自分の気持ちを、確認し、納得できない場合には、逆の選択肢を選べばよいのだ。

決断を速くするには、「同じ判断は2度しない」ことも重要だ。たとえば本を買うかどうか迷うことが多いのであれば、「2000円以下の書籍は自動

的に買う」といったルールを決めてしまえばよい。決断を速くすれば、もっと多くの決断ができるようになる。

## 毎日「小さな勝利」にする

大きな目標があったり、人生を大きく変えたいと思ったりしている場合であっても、実行できるのは小さな行動からだ。

“Habit Stacking”の著者 S. J. スコット氏は、大きな目標を「鍵習慣」と「サポート習慣」の積み上げで実現することを提唱している。「健康的に生活する」という鍵習慣があったとすると、「体重計に乗る」「食前に水を意識的に飲む」といった、目標をサポートする、簡単かつ複数の習慣に同時に取り組む。習慣によって、効果的な実践の頻度は異なるので、すべてのサポート習慣を毎日実践する必要はない。習慣を積み上げ、目的に近づいていけばよいのだ。

## タスク管理のライフハック

### ロケットスタートで作業を一気に進める

プロジェクトが大きければ大きいときほど、開始「直後」に「大量の時間」を割り当てて、作業を一気に進めるのがよい。これをロケットスタートという。たとえば締め切り直前に徹夜するよりも、プロジェクトの開始直後に徹夜レベルで作業時間を注ぎ込んで進めたほうが、全体の作業量の見積もりが正確になる。



Ingram Publishing//Thinkstock

る。

ロケットスタートでは、本来必要な時間の20%を使って80%の作業を完了させることを目標にしよう。100ページの書類を1カ月で作成しなければならぬ場合、最初の3〜4日間、締め切り前のように時間を注ぎ込み、80ページ分を作ってみるのだ。

あらかじめ作業量を見積もっていても、実際に作業してみると、予想していた以上に時間がかかることが多いものだ。その場合でも、ロケットスタートで最初の加速ができている分、調整が可能になる。

## 終わった仕事をテンプレート化する

ひとまとまりの仕事が終わったら、その仕事に「名前」をつけて再利用できる状態にしておく。たとえば、「2017. 10・10会議資料」という名前のフォルダに、議事録、会議で利用した資料とウェブサイトのリンク、写真、ボイスレコーダー

のファイルなどを保管してアーカイブ化しておく。すると、次に似た仕事が出てきたとき、このフォルダをもとにすることで時間と手間を節約できる。

ただし、新しい仕事で作業するときには、元のファイルに上書きしてはいけない。アーカイブとしての価値が消えてしまわないよう、元のファイルをコピーして利用するのがポイントだ。

定番のプレゼンのフォーマットなど、何度も利用するファイルは、「テンプレート・フォルダ」にコピーして、仕事の型として再利用できるようにしておく。テンプレートが充実すれば、クオリティの高い状態をスタート地点にして作業を開始できる。

## ファースト・タスクを決めて成功を繰り返す

大きな仕事や取り組みは、毎日少しずつ削るようにして進めていくしかない。こういった重要な仕事とは、最も集中力が高まっている朝に実行するのがベ



ストだ。朝一番に実行する仕事を「ファースト・タスク」という。たとえば本の原稿を書いている場合、ファースト・タスクとしては「1000字書く」といったものでもよい。1000字を半年間積み重ねれば18万字、つまり1冊分以上の文字量に到達する。

ただし、ファースト・タスクは、必ずしも完了させなくてもよいことに注意したい。先述の例で言えば、1000字の原稿は最終稿に入らなくともよい。ファースト・タスクを実行したという小さな成功を毎日繰り返すことで、より長期的な成功を導くという意味があるからだ。

### 日常生活のライフハック

## 「出張に必要なものリスト」を作成しておく

出張の荷造りには手間がかかるものだ。過去に同じような出張があったとしても、そのときどのような荷物を持って行ったのか、覚えているわけではないだろう。



YakobchukOlena/iStock/Thinkstock

荷造りの負担を軽減するためには、出張に必要なもののリストを作成してEvernote（クラウド上のメモサービス）に保存しておき、印刷したリストをいつも出張に持参するトランクの中に入れておくと便利だ。「日帰りならこれだけ」「1泊ならこれだけ」と、出張の日数別にテンプレートを用意し、実際に出張に行ったときに「衣類は2セット少なくてもよい」「スリッパはあったほうがよい」などと

アップデートしておこう。過去の経験が、いまの自分の時間を節約してくれる。

## 写真で髪型のテンプレートを作成する

美容室で、希望する髪型を説明するのは難しいものだ。説明を省くため、気に入った仕上がりになったとき、その髪型を前後左右から撮影してEvernoteなどに保存しておこう。すると次回からは「この程度に切ってください」と指定することができる。

同様に、「説明を省くために撮影しておく」ことができるものはさまざまある。いつも使っているシャンプーの写真を撮影しておけば、家族に買いたてを頼む際、銘柄やパッケージの特徴を説明するのではなく、写真を送ることができる。

Evernoteを使えば、写真に位置情報を加えて保存することもできる。髪型の写真は、「美容室で思い出したいノート」といった形で保存しておくとい

だろう。

【必読ポイント！】習慣化のライフハック

## 「継続」よりも「やめない」仕組みをつくる

私たちの日常の行動のおよそ45%は習慣が占めているという報告がある。つまり、人生を良い方向に変化させたいなら、単発の大きな行動を起こすよりも、毎日の習慣を変えるほうが近道だといえる。

ただし、「習慣は必ず継続しなければいけない」という考えは捨てよう。新しい習慣を身につけるときの、はじめは「行動」できるかどうかの問題なのだ。継続よりも、行動をゼロにしない、「やめない」ための工夫を試してみよう。ゼロにしなければ、そのうち継続できる方法や条件の組み合わせが見つかるはずだ。

「やめない」ためのコツは、「行動を、努力ややる気などに依存しないところまで小さくすることだ。30分歩くことから始め

るのではなく、5分だけ歩いてみよう。運動着に着替えるだけでもいい。

小さな行動を開始できたら、その回数を増やせるように調整してみよう。ただし、無理は禁物だ。毎日記録しつつ、ゆるやかに増やすことができればよい。

## トリガーを設定して習慣を定着させる

習慣を定着させるためには、トリガーとなるきっかけを設計するのが重要だ。ランニングを習慣づけたいなら「ランニングウェアを玄関にかけておく」、読書なら「ベッドの上に本を置いておく」などがきっかけになるだろう。

毎日必ず発生する行動をトリガーに設定し、その流れで実行する行動を入れ替える作戦が効果的だ。たとえば風呂掃除を日課とする著者は、それをトリガーとし、ランニングを習慣づけようとした。風呂掃除の前に運動着に替えてしまうと、掃除

の後にランニングを実行できる可能性が高いことがわかったのだ。風呂場の近くに運動着をかけておくことでランニングの習慣を定着させたのだ。

このときのポイントは、「朝8時」と恣意的な時間を設定したり、「夜に必ず」と自分に言い聞かせたりするよりも、「朝食後にその流れで」「最寄り駅に帰ってきたらその足で」などとトリガーになる行動を選んでその後の行動を変えることだ。



yokeetod/iStock/Thinkstock

## 「30日チャレンジ」で新しい習慣を試す

人生を楽しく変えるためのおすすめの方法のひとつ、「30日チャレンジ」だ。「30日チャレンジ」とは、人生でやってみたかったことを30日間だけ取り入れてみるというもの。Google

のウェブスパム対策チームのリーダーであるマット・カツツ氏が提唱するもので、彼は、自転車通勤する、ウクレレを学んでみるなどの30日チャレンジを実行した。このチャレンジによって日々が印象深いものになっただけでなく、新しい行動を始めているうちに自信がついたという。

30日という期間は、新しい習慣が身につく境目だともいわれている。30日続かなければ、やめてしまえばいいのだ。30日続けられたものは、その後も残るだろう。

てゆく」ことは、幸せに生きるためのテクニクであり、目標を立てて実現するマインドを育てる手段でもある。

その考えにもとづき、多くのブログで取り上げられているのが、「101個のライフゴール」「人生の目標」を立ててリストにしておき、実行してゆくという手法だ。「フィンランドに行ってみた」といった旅行の計画や「カヤックをしてみたい」といった冒険心を試すもののほか、「雨の中を散歩したい」のような、機会と少しの意思があれば実現できるような目標を入れてもいいだろう。

つまり重要なのは、行動さえすればかなう目標をリスト化しておき、その実現を期待しながら毎日を過ごすということだ。101個の目標を達成したら、次の101個を考えてみよう。

## 101個のライフゴールを次々にかなえる

「小さな目標を次々に達成し

一読のすすめ…要約には書

ききれなかったが、本書では250もの「ライフハックのワザ」が紹介されている。それも、今日から試せる実際のものから、心のもちようを教えてください、心のままでさまだ。

要約者にとって特に印象に残ったのは、最後のライフハックとして紹介されている「人生の航路をゆつくりと変える」である。

ぜひ実際に書籍を手に取り、お気に入りのライフハックを探してもらいたい。

著者情報…

堀正岳（ほりまさたけ）

研究者・ブロガー。北極における気候変動を研究するかたわら、ライフハック、IT、文具などをテーマとしたブログ「Lifehacking.jp」を運営。知的生産、仕事術、ソーシャルメディアなどについて著書多数。理学博士。

Copyright © 2018 Flier Inc. All Rights Reserved.

本文およびデータ等の著作権を含む知的所有権は株式会社フライヤーに帰属し、事前に株式会社フライヤーへの書面による承諾を得ることなく本資料およびその複製物に修正・加工することは堅く禁じられています。また、本資料およびその複製物を送信、複製および配布・譲渡することは堅く禁じられています。