



shipiolik/iStock/Thinkstock

# エッセンシャル思考

## 最少の時間で成果を最大にする



著者：グレッグ・マキューン著、  
高橋 璃子訳  
定価：1,728 円  
単行本：320 ページ  
出版社：かんき出版  
(2014/11/17)  
評点（5点満点）  
総合 革新性 明瞭性 応用性  
4.3 4.0 4.5 4.5

### 要約者レビュー

「やらなくては」「どれも大事」「全部できる」こうした思考が人生をすり減らしていると聞いたら、どう思うだろうか。

本書に登場する「エッセンシャル思考」とは、自分が一番大事なものを見極め、それ以外の選択肢をうまく捨て、本質的なものに最高の力を発揮できるようにする技術である。本書には、エッセンシャル思考の基本と、「本当に大事な選択肢を見極める技術」、不要なものをうまく「捨てる技術」が紹介されており、これらの技術を無理なく循環させるための「しくみ化」の方法が具体的に描かれている。アドバイスを実行に移していくことで、仕事の生産性が高まり、自分に正直に生きる充実感を得られることは間違いない。

この本が画期的なのは、非エッセンシャル思考との対比の中で、エッセンシャル思考が成功を生み出した具体例が随所に盛り込まれているため、効果をありありと思い浮かべることができる点だ。また、人間の心理的バイアスを熟知した上で、努力や根性がなくてもエッセンシャル思考を可能にする「しくみ化」の方法は、実践的なものばかりである。

仕事を断るのが苦手な人や、働きすぎて自分の方向性を見失いかけている人はもちろん、人生の質を高めたいと考えるすべての人にとって、必見の内容だと言える。人生の優先順位をじっくりと考え、「自分で選ぶ」

ができず、本来の指向性を見失ってしまうからだ。

なぜこのような事態になってしまったのか？ それは、選択肢

が多すぎ、選択の機会が増えすぎて正しい決断ができなくなる

からだ。また、他人からの口出しの影響力が大きく、「全部やろう」という風潮が世の中に広がってしまっているのも要因の一つだ。

成功と充実感を得るために分の目指す方向性がわからなければ、優秀な人ほど、「自分が狙いが狙いだ。」といつは、優秀な人ほど、「自分

は「選択」。自分には何に時間とエネルギーを使うか、選ぶ力があるということだ。

次に、「ノイズ」。大多数のことは不要だ。「少数の重要なチャンス」を選べば、見返りは非常に大きい。

## 要約本文

### エッセンシャル思考とは何か よく

エッセンシャル思考は、「正しいことをやり遂げる技術」である。大事なことを見極め、自分の時間とエネルギーを最も効果的に配分し、最大の成果を上

という最強の武器を手に、生き方をデザインするヒントを得ていってほしい。(松尾)

## 本書の要点

- ・エッセンシャル思考とは、大事なことを見極め、自分の時間とエネルギーを最も効果的に配分し、最高のパフォーマンスを発揮するための技術である。
- ・本当に重要なものごとを見極めるために必要なのは、じっくりと考える余裕、情報収集の時間、遊び心、十分な睡眠、そして、何を選ぶかという厳密な基準の5つである。
- ・エッセンシャル思考の人は、予測不可能な事態を想定して予定を立てるなど、労力をかけずにエッセンシャル思考を体現できるようしなくみをつくっている。



flytosky11/iStock/Thinkstock

最後に、「トレードオフ」。本当に重要なことにイエスと言うには、その他全てにノーと言わなくてはいけない。「何かを選べば、必然的に何かを捨てることになる」。トレードオフは、往々にしてどちらの選択肢も捨てがたいために痛みを伴うが、選択肢の比較検討において、自分の本当の望みを明確にする絶

は、大事なこと以外を断り、本当に重要なことに集中しなければならない。そうすれば、質の高い仕事ができる。

## エッセンシャル思考の3つの基 本概念

エッセンシャル思考を身につけるには、その基礎となる3つ

の考え方を理解することが不可欠だ。

まずは「選択」。自分には何に時間とエネルギーを使うか、選ぶ力があるということだ。

次に、「ノイズ」。大多数の

のことは不要だ。「少数の重

なチャンス」を選べば、見返り

は非常に大きい。

最後に、「トレードオフ」。本

に重要なことにイエスと言う

には、その他全てにノーと言わ

なくてはいけない。「何かを選

べば、必然的に何かを捨てるこ

とになる」。トレードオフは、

往々にしてどちらの選択肢も捨

てがたいために痛みを伴うが、

選択肢の比較検討において、自

分の本当の望みを明確にする絶

は、大事なこと以外を断り、本

に重要なことに集中しなけれ

ばならない。そうすれば、質の

高い仕事ができる。

好のチャンスでもある。

## 【必読ポイント!】見極める 技術

### 少 め る 数の本質的なことを見極

本当に重要なものを見極めるために必要なのは次の5つである。じっくりと考える余裕、情報収集の時間、遊び心、十分な睡眠、そして何を選ぶかという厳密な基準だ。

忙しく動きまわることを有能さの証だと思っている人は、熟考や睡眠時間を減らそうとする。しかし、エッセンシャル思考の人は、時間をかけて多くの選択肢を調査・検討し、意見を交わし、じっくりと考えることで真に重要なものを見極める。

### 孤 独 —— 考 え る た め の ス

多数の瑣末なことの中から少數の重要なことを見分けるには、誰にも邪魔されない時間が不可欠だ。エッセンシャル思考の人は、目の前の選択肢にすぐ飛びつかず、調査と検討に時間

をたっぷりかける。

考える余裕をもつには、集中せざるを得ない状況に身を置くことが大切だ。例えばLink



lofilolo/iStock/Thinkstock

EOであるジェフ・ワイナーは、毎日合計2時間の空白をスケジュールに組み込んでいる。その時間に、会社の将来像やサービス改善方法といった本質的な問題を考えるようにすること

で、生産性がアップし、人生の主導権を取り戻せたと言う。

情報の核心をつかむには、ささいなことにとらわれ過ぎず、大局を見ることが必要だ。「語られない内容」にも耳を傾け、不要なノイズの中から情報をフィルタリングしなくてはいけない。本質を見抜く目を養うには次のような方法が効果的である。

たとえば、日記をつけてみて、2、3か月ごとに読み返してみること。そうすると、自分の人生の大きな流れを把握するこ

と。

また、知識をつけることで、「普通」を知り、「逸脱」を見つけられるようになる。あるストーリーの中で感じられるひつかりは、ほかの分野とのつながりを示唆しているものかもしれない。

問題を明確にするために、「何

1年に2週間でも、毎朝5分でも、じっくり考えられる時間

を確保しよう。

### 洞 み と る 洞 察 —— 情 報 の 本 質 を つか む

「そのためには何を決めなくてはならないか」というふうに自問することも大切だ。

### 遊 び 聴 く 遊 び —— 内 なる 子 供 の 声 を



olesiabilkei/iStock/Thinkstock

コロンブスは遊んでいるときに地球が丸いことを思いつき、ニュートンはぼんやりと空想しているときに木から落ちるリンゴを見て万有引力の着想を得た、と精神科医のエドワード・M・ハロウェルは語る。遊びは

う。

脳の柔軟性と順応性、創造性を高める上で重要であり、ストレスも軽減する。さらに、計画、優先順位づけ、予測、決断などの高度な機能を活性化するとい

最近は、「遊びこそが創造性と探究心の源」と考え、遊びの要素を取り入れる会社が増えつつある。IDEO社は小型バースの中でミーティングをするのだという。

**睡眠——1時間の眠りが数時間分の成果を生む**

優秀な人たちほど睡眠は生産性の敵だと考え、自分を壊していく。

しかし、私たちの最大の資産は自分自身だ。心と体をないがしろにすると、価値を生み出すための元手がなくなつてしまふ。睡眠は、生産性の敵どころか、仕事の質を最大限高めてくれる。

一流のバイオリニストはよく練習するだけでなく、よく眠るということが明らかになつてい

**選抜**——最も厳しい基準で  
決める

いる間に、脳が膨大な情報の整理と再構築を行うため、より多様な解決策を見つけることがで



vadimguzhva/iStock/Thinkstock

重要なことを選択するためには、中途半端なイエスをやめて、「絶対やりたい」か「やらない」の二択にすることだ。そのためには、10段階の評価で9以上の選択肢しか選ばないという「90点ルール」を採用するといい。そうすれば7、8くらいの評価の中途半端な選択肢に悩まされずに済み、トレードオフを強く意識できるため、より合理的な選択ができる。

明確で厳しい基準があれば、誰でも不要な選択肢をシステムティックに却下することが可能になる。人材採用においても、例えば「この人が創業メンバーだととしても違和感がないか?」と自問することで、本当に自分で力を発揮できる人材を雇うことができるはずだ。

## 捨てる技術

不要なものが「うまく捨てる技術」があれば、周囲の反感を買うどころか、むしろ賞賛

相手を失望させたくないとい  
う思いから、断ることに不安を  
覚えるかもしれない。しかし、  
自分にとつて本当に重要なこと  
が明確ならば、それ以外のこと  
に「ノー」と言いやすくなる。  
きつぱりと上手に断るコツをい  
くつか紹介しよう。



stevanovicigor/iStock/Thinkstock

を出す」、「予定を確認して折り返すと伝える」、「相手にトレーデオフを意識させるために、どうする」などの方法がある。

好印象よりも敬意を手に入れることも有用だ。断ることで一時的に相手と気まずくなることはあるが、うまく依頼を断ることは、「自分の時間を安売りしない」というプロフェッショナルとしての証明になる。長期的に見れば、好印象よりも敬意を持たれる方が大切なのだ。

試行錯誤を重ねるうちに、上手に断るスキルを自分のものにできるはずだ。

**キヤンセル——過去の損失**

チケットを買つてしまつたといふ理由だけで、ひどくつまらない映画を最後まで見てしまふ、というように、無駄だとわかっている行動をだらだらと続ける原因は何か？ ひとつは、サンクコスト（埋没費

用）に対する心理的バイアスである。つまり、すでに払ったお金や時間が無駄になるという理

由で損な取引を続けてしまうということだ。こうした罠から脱出する方法をいくつか紹介しよう。

所有しているものを、持つていないふりをしてみよう。「このチャンスを逃したらどう感じるか？」と考えるかわりに、「もしこのチャンスが手に入つたら、手に入れるためにどれだけのコストを払うか？」を考えてみる。

何かを撤廃する前に、試験的にやめてみて不都合があるかどうかを確かめてみるのもよい。すると、やめても誰も困らないことがわかるケースも少なくないはずだ。

様々な心理的バイアスにとらんでいるプロジェクトについて、想定されるリスク、最悪のケース、周囲への影響、自分や会社への経済的負担の程度、リスクを減らすための投資の内容を考えておくことが、不測の事

## しくみ化の技術

### バッファ——最悪の事態を想定する

エッセンシャル思考の人は、最小の努力で自動的にうまくいくしくみをつくる。その一つが「バッファ（緩衝）をとること」である。予測不可能な未来を前提に、思わぬトラブルによるダメージを緩和しようとする。バッファをつくるコツは、次のようなものである。

たとえば、見積もりは1・5倍で考える。人は、作業にかかる時間を短く見積もりすぎる傾向にあるが、自分が見積もった時間を、つねに1・5倍に増やして締切を設定すれば焦らずに済む。

また、シナリオプランニングでリスクを軽減する。今取り組んでいるプロジェクトについて、想定されるリスク、最悪のケース、周囲への影響、自分や会社への経済的負担の程度、リスクを減らすための投資の内容を考えておくことが、不測の事

態への安全装置となる。

### 削減——仕事を減らし、成果を増やす

エッセンシャル思考の人は、仕事や生活の中で進みを妨げているボトルネックを特定し取り除くことを意識している。最小

限の努力で最大限の結果を得るために、仕事や生活の中で進みを妨げたためである。制約や障害を取り除くためには、最終的に目標達成を明確にすることが最初のステップだ。次に、仕事の完成を邪魔するものを全てリストアップし、優先順位をつけて最



Claudio Divizia/iStock/Thinkstock

大のボトルネックを特定し、取り除けばよい。

どんなレポートも改善しようとするべきがなく、時間がかかるつてしまふが、目標は「草稿を送る」ことだ。ここでボトルネックになつてゐるのは完璧主義の考え方なので、完璧にするよりも終わらせることが大事と考えることで作業を進めるとよい。最優先で解決すべきことは一つだけなのだ。

一読の薦め…要約ですべてを紹介しきれなかつた「捨てる技術」や「しくみ化の技術」については、ぜひ本書を参照していただきたい。明日から実践できる内容が盛りだくさんである。また、最終章の「エッセンシャル思考のリーダーシップ」では、エッセンシャル思考を応用してチームの力を最大化する方法が詳しく述べられているため、管理職やチームリーダーには必読の内容である。アドバイスを一つずつ行動に落とし込み、「自分にとっての本質」を追求してほしい。

著者情報…

グレッグ・マキュー  
シリコンバレーのコンサルティング会社THIS IncのCEO。

エッセンシャル思考の生き方とリーダーシップを広めるべく世界中で講演、執筆をおこない、アップル、グーグル、フェイスブック、ツイッター、リンクトイン、セールスマーケティング・ドットコム、シマンテックなどの有名企業にアドバイスを与えている。ハーバード・ビジネス・レビューおよびリンクトイン・インフルエンサーの人気ブロガー。スタンフォード大学でDesigning Life, Essentially Classesを開講。本書および共著書『Multipliers: How The Best Leaders Make Everyone Smarter』は、ともに米国でベストセラー入りしている。2012年には世界経済フォラムにより「ヤング・グローバル・リーダーズ」に選出された。

Copyright © 2015 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。