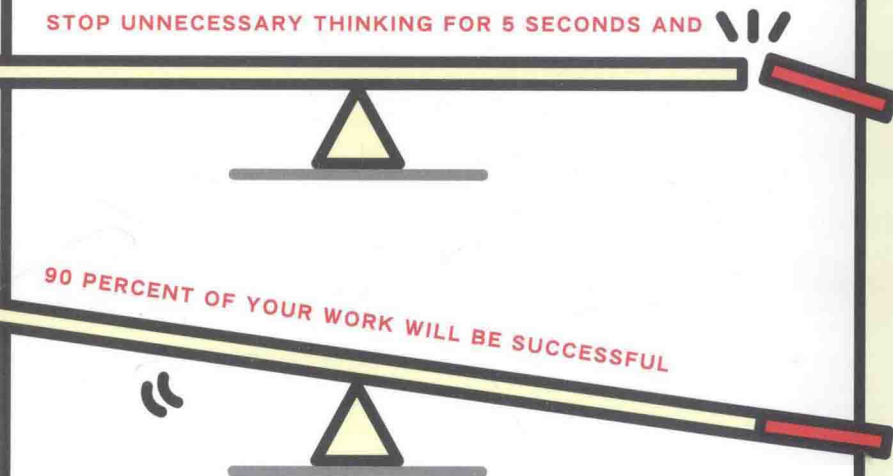


たった5秒
思考のムダを
捨てるだけで、
仕事の9割はうまくいく

株式会社インバスケツト研究所
代表取締役

鳥原隆志

STOP UNNECESSARY THINKING FOR 5 SECONDS AND



90 PERCENT OF YOUR WORK WILL BE SUCCESSFUL

STOP UNNECESSARY THINKING FOR 5 SECONDS AND
90 PERCENT OF YOUR WORK WILL BE SUCCESSFUL

たった5秒
思考のムダを
捨てるだけで、
仕事の9割はうまくいく

株式会社インバスケット研究所 代表取締役

鳥原隆志



〔著者紹介〕

鳥原 隆志（とりはら たかし）

株式会社インバスケッ研究代表取締役。インバスケッ・コンサルタント。CDA（キャリアカウンセラー）。

大手流通業にて、さまざまな販売部門を経験し、スーパーバイザー（店舗指導員）として店舗指導や問題解決業務に従事する。その経験を活かし、株式会社インバスケッ研究を設立。これまでに作成したインバスケッ問題は、ゆうに腰の高さを超える。現在、日本で唯一のインバスケッ・コンサルタントとして活躍中。

著書に『たった5秒 思考を変えるだけで、仕事の9割はうまくいく』（KADOKAWA中経出版BC）、『究極の判断力を身につけるインバスケッ思考』『入社2年目のインバスケッ思考』『人を動かす人柄力が3倍になるインバスケッ思考』（以上、WAVE出版）などがある。

本書の内容に関するお問い合わせ先

中経出版BC編集部 電話 03(3262)2124

たった5秒思考のムダを捨てるだけで、
仕事の9割はうまくいく

（検印省略）

2014年2月16日 第1刷発行

著者 鳥原 隆志（とりはら たかし）

発行者 川金 正法

発行所 株式会社KADOKAWA

〒102-8177 東京都千代田区富士見2-13-3

03-3238-8521（営業）

<http://www.kadokawa.co.jp>

編集 中経出版

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-2 相互麹町第一ビル

03-3262-2124（編集）

<http://www.chukei.co.jp>

落丁・乱丁のある場合は、送料小社負担にてお取り替えいたします。
古書店で購入したものについては、お取り替えできません。

DTP／ムーブ 印刷／新日本印刷 製本／三森製本所

©2014 Takashi Torihara, Printed in Japan.

ISBN978-4-04-600137-5 C2034

本書の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）並びに無断複製物の譲渡及び配信は、著作権法上での例外を除き禁じられています。また、本書を代行業者などの第三者に依頼して複製する行為は、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。

Contents

『たった5秒思考のムダを捨てるだけで、
仕事の9割はうまくいく』

はじめに

014

第1章

思考をやめることから始めなさい

01

余計なことを考えるから正確な判断ができない

032

▽瞬時に正しい判断ができるかを測る「インバスケット」

▽人が判断を誤る2つの理由

02

「加える」より「捨てる」判断が重要

035

▽エグゼクティブは「やめる判断」を求められる

▽思考をシンプルにすると、成果が始めめる

03

期待を「上回る」よりまずは「達する」ことを考える

038

▽成果につながらない思考をめぐらせていないか

▽基本を押さえていないと、付加価値をつけても意味がない

04

ムダな思考をやめると仕事の8割は減る

042

▽本当にしなければならぬ仕事は何か？

▽「願望」と「必要」は違う

05

「身につける」より「やめる」ほうが簡単

046

▽抱えすぎている思考を捨てる

▽「うまく処理する」のではなく「処理しない」ことを選ぶ

あなたは能力を出しすぎている

01

丁寧な仕事がいいとはかぎらない

050

▽3行で済むメールを20行にする能力

▽暴走した能力は、弊害を引き起こす

02

「何を捨てるか」を選びなさい

054

▽優先順位をつけられる人が成果を出す

▽「能力を出さない能力」が必要

03

「環境を整えてから……」。その慎重さがチャンスを探す

057

▽「もっと時間があればできたのに」と言っていないか

▽ネガティブな指摘は、捨てるべき思考を教えてくれる

インバスケッ 初級編



第3章

たった5秒で成果が出る「インバスケッ」

- ① **こだわる力** ————— 068
「どう思われているか？」を捨てる
- ② **リスク管理力** ————— 076
「本当に大丈夫か」を捨てる
- ③ **人脈力** ————— 084
「人脈の数々」を捨てる
- ④ **問題発見力** ————— 092
「誤ったコストダウン思考」を捨てる
- ⑤ **組織活用力** ————— 100
「相手への依存」を捨てる

インバスケッ 初級編



6

目標達成力

106

「ゴールへの意識」を捨てる

7

利益追求力

112

「相手の利益を奪うこと」を捨てる

8

気配り力

120

「あらゆる人への配慮」を捨てる



中級編



9

思いやる力

128

「余計な気遣い」を捨てる

10

洞察力

136

「とりあえず先延ばし」を捨てる

11

問題解決力

144

「本質的な問題解決」を捨てる

12

効率追求力

152

「自分のための効率化」を捨てる

13

当事者意識

158

「過去の失敗を掘り返す」を捨てる

14

伝える力

166

「余計な文章や言葉」を捨てる

15

協調力

174

「仲良し集団」を捨てる

インバスケッ

上級編



16 問題分析力 ————— 184
「深く考える」を捨てる

17 創造力 ————— 192
「妄想する時間」を捨てる

18 計画力 ————— 200
「戦わない理由」を捨てる

19 組織防衛力 ————— 208
「ルールのための仕事」を捨てる

20 危険察知力 ————— 216
「すべてがリスクの考え方」を捨てる

21 自己PR力 ————— 226
「自分はすごい」を捨てる

22 対人関係能力 ————— 234
「勝手な妄想」を捨てる

「思考のムダ」をコントロールする

01 自分の「思考の枠組み」を知る

244

- ▽「成長の土台」をつくるために必要なこと
- ▽失敗の「本当の原因」に目を向ける

02 「思考のムダ」はひとつずつ修正する

248

- ▽一気に直そうとすると、必要な能力まで失う
- ▽思考の程度を「環境」に合わせる

03 「ムダな思考」と「行動」を切り離す

251

- ▽思考のムダを捨て、チャンスをつかみにいこう
- ▽「理想」を捨てる勇気をもつ

おわりに

254

STOP UNNECESSARY THINKING FOR 5 SECONDS AND
90 PERCENT OF YOUR WORK WILL BE SUCCESSFUL

たった5秒
思考のムダを
捨てるだけで、
仕事の9割はうまくいく

株式会社インバスケット研究所 代表取締役

鳥原隆志



あなたにも、

こんな経験はありませんか？

どうしてこうなるの？



一生懸命、働いているのに
なぜか成果が出ない……



どうしてこうなるの？



時間をかけて
企画を練ったのに
評価されない……

