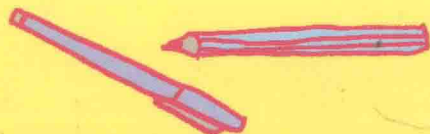


「ひとり時間」で、 すべてがうまく 回りだす!

Before9プロジェクト主宰／図解化コンサルタント

池田千恵 CHIE IKEDA



すべてがうまく
回りだす!

常州大学图书馆
藏书章

Before9プロジェクト主宰／図解化コンサルタント

池田千恵 CHIE IKEDA

池田千恵

CHIE IKEDA

Before 9 プロジェクト主宰／図解化
コンサルタント。福島県生まれ。二
度の大学受験失敗を機に早起きに目
覚め、半年の早朝勉強で慶應義塾大
学総合政策学部に入學。ワタミ
(株)、外資系戦略コンサルティング
会社を経て、2009年に独立。始業前
の時間を有効活用する大人の遊び場
「Before 9 プロジェクト」を主宰。朝
時間の活用と図解による思考整理術
を駆使して悩めるビジネスパーソン
の「モヤモヤ」を解消し、自分の人
生を思いどおりに生きるための目標
達成術を指南している。著書に、
『「朝4時起き」で、すべてがうまく
回りだす!』(マガジンハウス)、『夢
が現実化する「1枚図解」』(明日香
出版社)、『朝活手帳』(ディスカヴァ
ー・トゥエンティワン)がある。

「ひとり時間」で、 すべてがうまく回りだす!

2011年7月28日 第1刷発行

著者	池田千恵
発行者	石崎 孟
発行所	株式会社マガジンハウス 〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 書籍編集部 ☎03-3545-7030 受注センター ☎049-275-1811
装丁	林あい (林芸)
イラスト	清水将司 (gaimgraphics)

印刷・製本 凸版印刷株式会社

©2011 Chie Ikeda, Printed in Japan

ISBN978-4-8387-2276-1 C0095

乱丁本、落丁本は小社製作部宛にお送りください。
送料小社負担にてお取り替えいたします。
定価はカバーと帯に表示してあります。

マガジンハウスのホームページ
<http://magazineworld.jp/>

- ・ 池田千恵公式HP
<http://ikedachie.com/>
- ・ 池田千恵 Facebookページ
<http://www.facebook.com/before9>
- ・ Before 9 プロジェクト公式ブログ
<http://ameblo.jp/before9/>
- ・ 図解化コンサル池田千恵の
「人を動かす1枚図解」
<http://connect.jp/pawapo/>

「ひとり時間」は、
頑張りの方向を修正する大事な儀式

休み明けの月曜が過ぎ、徐々に仕事にエンジンがかかりはじめた火曜の朝。目覚めたら、なんだかだるくて寒気がする。嫌な予感がして体温を計ると37度4分。会社に行くべきか迷うギリギリの熱だ。

昨日の夜、ちよつと喉がイガイガしていたから、ちゃんとうがいして、かりん飴をなめて、湯冷めしないうちに寝ただけだなあ……まいったな。

今日は朝イチから大事な会議があるんだった。どうしようかな？ 休もうかな？

でも、私が休むことでチームメンバーに迷惑をかけてはいけない。ちよつと辛いけど頑張るんだ！

無理を押して出席したチームミーティング。

これはクライアアントの今後のマーケティング戦略を考えるための大事なもの。少し

でも意味がある発言をしなければ。このためにちゃんと予習してきたから大丈夫。勇気を振り絞って発言したら、「それは君の仕事の範囲を超えているから、そこまで考えなくていいよ。君は議事録を書いていてくれればいいから」の一言であえなく却下。社内ですしでも存在感を示したいと思つて頑張っているのに、何もできない自分にイライラする。

日が傾くにつれ、寒気が増してきた。

仕事を早めに切り上げ、帰りの電車に乗る。一刻も早く横になりたいくらい辛くなつてきたけど、ぎゅうぎゅうの車内では当然座れるわけがない。やつとの思いで吊り革につかまりながら、思わずため息が漏れた。

「熱があるのに無理して会社に行つちやつたけど、私なんていなくても、別に会社は何も変わらず、うまく回つちやうだよな。あーあ。頑張つて行かなきゃよかった。こんな思いをするんだつたら、家でおとなしく寝てればよかった。私が会社にいる意味って、何だろう？　いったい何のために働いているんだろう……」

いろんなことをとりとめもなく考えているうちに、頭がボーッとしてきた。考えても答えは見つからないし、いいや、もう考えるのやめた。考えてもしようがないし。

やつと体調も戻ってきた金曜日。まだ本調子じゃないから今日は仕事が終わつたら

早めに帰ろう。そう思っていたところに同僚のKちゃんから急に女子会のお誘いメールが来た。

誰かが急に来られなくなったからって、いきなり私を誘うのやめて欲しいんですけど。私はただの補欠なのかと悲しくなる。Kちゃんグループと飲むと、いつも愚痴や上司の悪口ばかりになるからホントは苦手だ。でも、せつかく誘ってくれたのに断るのも悪いし、私もけっこうストレス溜まっちゃってるし、飲むのもいいかな。

で、「ちょっとだけなら」と、行くことにした。

案の定、最初から最後まで、今の部署の悪口大会。最初は「愚痴や悪口には参加しない」と決めていたのに、お酒の勢いもあって、つい私も上司に言われたイヤなことをぶちまけてしまった。「うんうん、わかる」って言ってもらえると、なんだか嬉しくて、さらに毒舌はエスカレートする。

終電の満員電車、ちよつと飲み過ぎちゃった。電車の揺れと車内の蒸し暑さと満するお酒のニオイの三重苦だ。うう、気持ち悪い。

ボーッとした頭で今日一日を振り返る。

「私、いったい何やってるんだろ……」

一生懸命やっているはずなのに、なかなかうまくいかない。

こんなに頑張っているのに、誰も認めてくれない。

みんなと一緒にいても、心から楽しめない。

私は誰からも愛されていない……。

このままでいいわけではない。それはわかっている。でも、いったい何をどうしたらいいの？

こんなふうに思ってしまうあなたに今一番必要なのは、「ひとり時間」をしっかり作り、自分の頭と心の棚卸しを行うことです。

忙しい日々流され、「まあいいか」「考えても仕方がない」という言い訳を作り、先延ばしにしている部分を、目をそらさず見つめることです。

心や頭に、モヤモヤとした霞がかかっている。なんか変だな、このままじゃいけない気がするな。でも、どこからどう手をつけていいのかわからない。そんな気持ちの時、私は「あー！ 今、『モヤ様』が降りて来た」と感じます。

頭がモヤモヤしてしまうから「モヤ様」です。私は「ひとり時間」でこの「モヤ様」を味方につけて、気持ちをコントロールしています（「モヤ様」についての詳細はP73以降で紹介します）。

「モヤ様」をうまく味方につけることができるようになった瞬間から、「モヤ様」は

全力であなたを応援します。心と頭の棚卸しがラクにできるようになります。頑張ってもうまくいかない原因をしつかり解明し、頑張りの方向を正しく修正することができようになります。

こんなに頑張っているあなたの努力が報われない理由はただ一つ。力を入れるべき方向を間違えてしまっているだけなのです。あなたがどんなに頑張ったとしても、それが見当違いな方向だったら、物事は違う結果をもたらします。

頑張りの方向を間違えると、例えば、こんなことが起こります。

- 一生懸命やってもうまくいかないの、うまくいっている人をひがんでしまう。
- どうして自分ばかりがこんな目に遭うのだろう、と、不幸自慢をしたくなる。
- 人の幸せを素直に喜べなくなる。
- 「ありがとう」という言葉を素直に発せない。
- 自分が「やりたい！」と思ったことを、否定されるのではないかと怖くなる。
- 人と比べて、自分のダメさ加減に落ち込みやすくなる。
- 誰かがほめてくれても、「どうせお世辞でしょ」と素直に受け止められない。
- 人にされたイヤなことをいつまでも根にもち、仕返しをしようとする。

- 相手から奪うことで自分の幸せが訪れると思いつくようになる。
- 自分のことに精一杯で、相手を思いやる余裕がない。
- 何かがうまくいくと、すべて自分の実力だと思いつ込み、感謝の気持ちを忘れる。

ここにあげた項目は全部、過去の私の姿です。自分で感じた気持ちなので、生々しく、具体的に覚えていきます。この気持ちのまま今も生きていたら……と思うとぞっとします。

私は、二浪して入った大学では落ちこぼれ、就職活動では30社も落ち、新卒で入った会社では20代で窓際社員。転職した外資系コンサルティング会社でも最初は時給千円台の契約社員スタートで、つい2年前までは普通の会社員として、会社の中でも目立たない存在でした。

そんな私ですが、早起きを習慣化したり、図解で自分の頭を整理したり、手帳に計画を書いて実行することで、徐々に目標を達成できるようになってきました。それもすべて、「ひとり時間」を作り、冷静に自分の頭を整理できたおかげなのです。ダメな自分を直視し、そこから抜け出す術を身につけることができたからです。

正しい頑張り方を身につけることにより、どんな人間でも変われることを、私は実体験としてわかっています。

私はあなたに、自分の人生がなかなかうまくいかないからといって、頑張ることが格好悪いことだとか、どうせ頑張ってもムダだと言って、頑張ること自体を諦めてほしくないのです。ちよつとしたズレを直せば、必ずうまくいくものなのですから。

一生懸命頑張っている人がきちんと評価され、報われる世の中を作りたい！ 自分が以前感じていた、辛く苦しい思いは、頑張りの方向が正しいところに向かうだけで解消するのです。

ちよつとだけです。ほんのちよつとの力加減で、人生って驚くほどうまく回り出すのです。そのための一つの手段として、今回この本で提案するのが「ひとり時間」の上手な使い方です。

あなたの努力が報われないのは、行き当たりばったりで直面した問題に一生懸命エネルギーを注ぎ込むことで疲れてしまっているからです。あふれる情報を鵜呑みにして、その情報を得ることで「自分はちゃんと考えている」と思い込んでいるからです。人間、誰しも弱いもの。水が高いところから低いところへと自然に流れていくように、自分で考えず、意志をきちんと持つことがないまま生活することはラクでなし、そのままでも一応生活はできます。

でもそうやってラクをして流された先に行き着くところが、青く澄み切った海であ

るとは限りません。よんだ水たまりの可能性だってあるわけです。水たまりは流れることがないので、そのままにしておくただ腐ってしまうだけです。

誰だって、よんだ水たまりになんかとどまりたくないでしょう？

だったら、自分の道を信じ、意志を持って切り開いていきませんか？

慌ただしく過ぎる日々の中、ひとり静かに自分と向き合う時間を少しでも確保してみましよう。それだけで、イッパイイッパイだと思って、焦るのに何もできなくて空回りする自分から少しずつ解放されるようになります。

私はこの本を、かつての私と同じように苦しんでいる人に向けて書きました。

偉そうなことを書いている私だって、今でも放っておくとすぐにネガティブ体質に戻ってしまいそうですし、ちよつとした批判や、うまくいかなかったことにいつまでもよくよしていることも、未だに多いのです。

でも、自分のそういう性質を客観的に見つめ、「あ、自分は今こうなっている」と、他者の目で自分を見つめる術を「ひとり時間」で見つけることができれば、日々ちよつとずつ間違つた方向に行きそうな自分の軌道を修正して前に進んでいくことができます。私がそうやって、少しずつ前に進んできました。だからこそ、同じように苦しんでいる方々にもできるはずです。

強い人は、自分で覚悟を決められる人。たとえ今、周囲の状況があなたに味方をし

ていなくても、それを決して人のせいにはしない人。

私は完全に強い人間だ、なんてことは言えません。弱いところもたくさんあります。毎日、失敗したり、反省したりの毎日です。

こんな私でも、「ひとり時間」をうまく使うことで、この後に起きるすべてのことは、自分で選んできた道だと思って納得して進むことができると思えるようになりました。自分に才能はない、なんて嘘。

命をかけて進んでいく覚悟がないだけの話です。

人が決めた道ではなく、自分で決めた道をしっかり前を向いて進む。その覚悟ができできないか。それだけの問題なのです。

今の自分は仮の自分だ、自分はまだ本気を出していないだけだ。自分のことなんて誰もわかってくれやしない。そう思うのなら、試しに一度、本気を出してみませんか？自分のことをわかってもらえるように、「ひとり時間」を使ってきちんと考えて、自分を発信してみませんか？

あなたが本当のあなたを見つける手段を、あなた以外に求めてはいけません。

あなたのことを知っているのは、他ならぬあなただからです。

あなたの人生は、あなただけのものです。

他人に人生のハンドルを握らせてはいけません。

人生を「まあいいか」で終わらせないために、「ひとり時間」を使って、見える景色を、思うとおりにデザインしていきましょう。

主体性を持つて考え、動き、あなただけの人生を生きていきましょう！

「ひとり時間」をきちんと活用できるようになれば、あなたの頑張りは時間差で、ちゃんと成果を連れてきてくれます。

他人に自分の人生を決めてもらうのは、今日限りでおしまい。

さあ、ここからがスタートです。

池田千恵



まえがき——「ひとり時間」は、頑張りの方向を修正する大事な儀式 1

第Ⅰ章 なぜ、「ひとり時間」が大切なのか？

なぜ今、「ひとり時間」が大切なのか？ 18

私を育てた「ひとり時間」 21

「アクティブ孤独」で「みんな時間」も大事にできる 25

「調整コスト」「つながりコスト」があなたの時間を奪う 27

「ひとり」だからこそ、出会いも増える 29

自分が思っているほど、人はあなたのことを気にしていない 30

「すきま時間」なら誰にでもある 33

家族の反発を避けるシンプルなコツ 35

過去の失敗は、向き合って乗り越える 37

「ひとり時間」を大切にすれば、自分の軸が定まる 40

自分の敵である自分に打ち勝つことができる 42

「ひとり時間」で、未来の自分をプロデュースする 45

「現象」を覚えずに、「原因」を覚える 46

30分前行動を習慣にすれば、相手にも優しくなれる 47

自分の「慌てポイント」が把握できる 49

ゆでガエルから脱し、自分棚卸しをする 51

「朝活」は、幸せの青い鳥ではない 54

「洗い場」に逃げてても、何も変わらない 56

朝を「動」でなく「静」で捉え、自律神経のバランスを整える 58

情報があふれかえる今、「ひとり時間」で源流をたどる 62

第2章 「ひとり時間」の作り方

「ひとり時間」は「できる」じゃなくて「作る」もの 68

頭の「モヤ様」は、速やかにノートに移動させる 73

「モヤ様」を味方につける方法 77

相手の「ひとり時間」も意識する 78

断りにくいメールの返信は、なるべく早く済ませる 82

「素朴な疑問」を思い出す 83

計画を立てたら、「予実管理」で見直す 86

自分の予定を表やグラフで「見える化」する	90
確認ミスが、大きな時間のムダにつながる	95
「ひとり時間」が欲しいからこそ、仕事には手を抜かない	98
「ひとり時間」で、アクセルとブレーキの調子を見る	103
「早起き早寝」と「入眠儀式」が朝を変える	105
起床時間ではなく、睡眠時間のマネジメントをする	108
家族の信頼構築は、時間ではなく密度で決まる	109
「男だから」「女だから」「妻だから」という固定観念をいったん取り払う	112
パパとママが「ひとり時間」を持つための4つの工夫	114
「仕組み化」「見える化」「ごほうび」を意識する	125
時間の「断捨離」で「ひとり時間」を作る	127
相手に時間をコントロールさせないための「自分ハブ化計画」	130
情報は「ブッシュ型」で時間をかけずに収集する	132
タイマーを常備する	135
「ToDoリストに挫折したら、「すぐとり」の法則を思い出す	137
二毛作戦で、ルーティン作業を節約する	141
「みんな時間」を使いながら、「ひとり時間」を確保するハイブリッド法	144
プレゼン力を身につける	145

「ひとり時間」でスケジュールを立てる時の3つのポイント 149
自分が「ノル」状況を意識的に作る「ひらめきマネジメント」 152

第3章 「ひとり時間」の使い方

「妄想力」を鍛える 158

「ごちゃごちゃの頭を整理する」 162

自分が解決すべき問題に意識を集中させるために図を使う 163

嫌いな人のことは、なぜ嫌いなのかを分析する 167

マイナスイメージは「嫉妬年表」で昇華させる 173

「自分実況中継」で、冷静な自分を取り戻す 176

ブレゼンの練習は、一人で、大きな鏡の前で行う 180

運動やサウナでひたすら汗を流す 183

「プチパワースポット」を持つ 186

「ビタミンプール」を持つ 187

自分の気分や体調を記録して、見つめる 189

あえて「型にはめる」ことで、創造性を発揮する 191