

面倒くさがりやの
あなたがうまくいく

55の法則

本田直之

面倒くさがりやの

あなたがうまくいく

55の法則

本田直之

めんどろ

面倒くさがりやのあなたがうまくいく 55の法則

2009年1月25日 第1刷発行

2009年3月25日 第9刷発行

著者 ———— 本田 直之 ほんだ なおゆき

発行者 ———— 南 暁 なみ けい

発行所 ———— 大和書房 だいわ

東京都文京区関口 1-33-4

電話 03-3203-4511

振替 00160-9-64227

編集協力—— 古賀史健 (office koga)

ブックデザイン— 渡邊民人+小林祐司 (TYPEFACE)

印刷—— 歩プロセス

製本所—— 小泉製本

©2009 Naoyuki Honda, Printed in Japan

ISBN 978-4-479-79249-9

乱丁・落丁本はお取り替えます

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

「面倒くさいこと」が 山積みのあなたへ

あー、面倒くさい。

仕事や勉強はもちろん、部屋の掃除から健康管理まで、あらゆる「やるべきこと」について、この言葉が浮かんてこない人はいないのではないのでしょうか。

実際、わたしがセミナーや講演会などの席で、「自分を面倒くさがりやだと思う方は手を挙げてください」と出席者に声をかけると、まず9割以上の方々が手を挙げます。

そして実際、わたし自身が「究極の」面倒くさがりやです。

あまり大きな声で言うことではないかもしれませんが、コツコツ地道に努力することが嫌いですし、部屋や書類の整理整頓だって苦手な、典型的な怠け者です。

これまでわたしは、仕事や人生がうまくいっている人たちをたくさん見てきましたが、その多くは自らを面倒くさがりやだと自認していました。

注意深く観察してみると、彼らはただの面倒くさがりやではなく、「究極の」面倒

くさがりやだからこそ、物事をスムーズに運ぶことができるのだということに気づいたのです。

それではなぜ、「究極の」面倒くさがりやたちはうまくいくのでしょうか？

面倒くさいことはほうっておくと 雪だるま式に増えていく

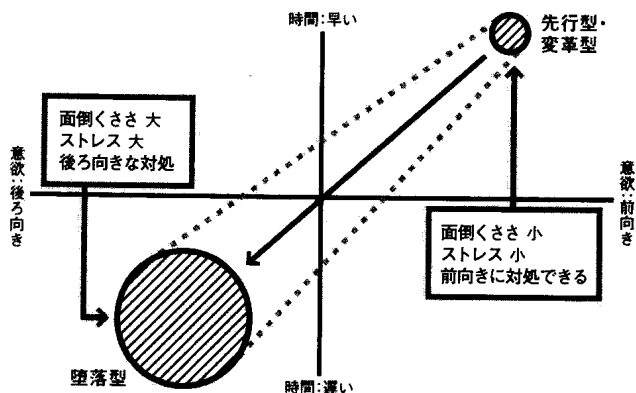
ひと口に「面倒くさがりや」といっても、大きく2つのタイプに分けられます。

ひとつは墮落型の面倒くさがりや。面倒から逃げ回ったり、面倒を避けたりすること、借金のように雪だるま式に面倒を増やしていくパターンです。彼らは面倒くさがりやであるにもかかわらず、自ら面倒くさいことを引き寄せてしまっています。

そしてもうひとつは先行型・変革型の面倒くさがりやです。

この両者をわかりやすく図式化したものが、左ページの図になります。縦軸は時

□ タイプ別面倒くさがりや



間、横軸は意欲だと考えてください。

まず、先行型・変革型の面倒くさがりやは、できるだけ早い段階で「面倒くさいこと」への対処をとります。この時点ではまだ問題も小さく、前向きな気持ちで対処することが可能です。

しかし、時間が経てば経つほど「面倒くさいこと」は大きくなっていきます。墮落型の面倒くさがりやは、早い段階での対処を怠っていたため、結局とてつもなく大きな「面倒くさいこと」に直面せざるを得ません。

このためストレスも大きく、解決するた

めに費やす時間や労力も膨大なものになってしまいます。

もし、自分がどちらのタイプの面倒くさがりやだかわからないというのなら、簡単な自己判断法があります。

なにかの記念日などで、大切な人と流行っているお店に食事に行くとき、あなたは予約をとりますか？

予約をとるという小さな手間を惜しまない人は、先行型・変革型の面倒くさがりやとしての才能があるといえます。

一方、予約をとることもせず、なんとなく「流行っているお店だから行列になるのは仕方ない」と思ってしまう人は、残念ながら問題が雪だるま式にふくらんでいく墮落型の面倒くさがりやなのかもしれません。

もちろん、いまは墮落型であっても、本書を読み、ひとつずつ実践していくことで先行型・変革型の面倒くさがりやになることができます。

「面倒くさい」から発明が生まれた！

「面倒くさい」という言葉に、否定的な印象を持っている方は多いと思います。何事も面倒くさがらず、コツコツ積み重ねていく姿勢が大切なのだ、と。

たしかにそれはそれで立派な態度ですし、尊敬すべきことです。

しかし、ほんとうに「面倒くさい」は間違った考えなのでしょうか？

「面倒くさい」は人を墮落させるような考えなのでしょうか？

わたしはそうは思いません。むしろ、先行型・変革型の面倒くさがりやには、自分を変え、ひいては世の中を変えていくだけの潜在能力が秘められているのです。わかりやすいところでは、次のような例が挙げられます。

■「馬で移動するのは面倒くさい」↓自動車の誕生

■「列車や船で移動するのは面倒くさい」↓旅客機の誕生

- 「商店街を歩き回るのは面倒くさい」↓スーパーマーケットの誕生
- 「時間を気にして買い物するのは面倒くさい」↓コンビニの誕生
- 「お店に出かけるのは面倒くさい」↓ネットショッピングの誕生
- 「道順を調べるのは面倒くさい」↓カーナビの誕生
- 「カセットやCDを持ち歩くのは面倒くさい」↓iPodの誕生

なにかの技術革新や新サービスが誕生した背景には、かならず「面倒くさい」という強い思いがあります。「面倒くさい」というストレートな欲求こそが、進歩と革新を生む原動力となっているのです。

「この『面倒くさい』ことを解消するためには、どうすればいいのか？」

それを追求していくことによって、文明は進歩してきました。

21世紀、これからどんな分野でどんな画期的な発明や発見があるのかわかりません。ただひとつだけ確実なのは、いかなる発明であれ、その出発点は「面倒くさ

い！」にある、ということです。

「面倒くさい！」という思いは、可能性に満ちあふれた種であり、うまく水をまいてあげれば、新しいアイデアの芽を育てることができるのです。

もし、かけ算の九九を覚えていなかったら？

「面倒くさいから、あえて小さな面倒をやっておく」という逆説的な考え方。

じつは、日本人なら誰もが小学校のうちからこの経験をしています。

「かけ算九九」です。

小学2年生の子どもにとって、かけ算九九を暗記することは非常に面倒くさいことです。しかし、大人たちは「ここでかけ算九九を覚えておかないと、将来もつと面倒くさいことになる」ということを知っています。だから、どんなに時間がかかっても、かけ算九九だけはしっかりと暗記させます。ここでかけ算九九を身につけておく

だけで、何歳になっても覚えていて生涯にわたって多大な利益を得ることができるか
らです。

この考え方を応用しない手はありません。

ただ「小さな面倒をやっておく」だけで、負の連鎖から抜け出し、日々のストレス
からも解放されます。成果もあがつて幸せな毎日を送ることができます。

もし、あなたが面倒くさがりやだとしたら、それはひとつの才能であり、とてつも
ない可能性を秘めていると考えるべきなのです。

一方、ここで小さな面倒から逃げていると、一生面倒くさい流れが変わりません。
次々と面倒くさいことを引き寄せ、気づいたときには面倒くさい循環から抜け出せな
くなってしまってください。

わたし自身、「面倒くさい」という思いから出発し、人生やビジネスのあらゆる
場面で襲ってくるであろう「大きな面倒」を打ち消すため、試行錯誤を重ねながらあ
らゆる対策を講じてきました。

本書では、そのテクニックを惜しむことなく公開していくつもりです。

難しいテクニックなど、ひとつありません。なぜなら、わたしはほんとうに面倒くさがりやなのですから。

また、本書では55個の法則を紹介していますが、手近な目標として1日1個ずつ実践するようにしてみてください。目次にチェックボックスをつけていますので、クリアできたものをチェックしながら読み進めると、あなたの人生は確実に変わっていきます。

本書がみなさんの人生や仕事を好転させるために、少しでも役立つことができるのなら、著者としてこれに勝る喜びはありません。

ハワイにて

レバレッジコンサルティング株式会社代表取締役兼CEO

本田直之

55 面倒くさがりやのあなたがうまくいく
の法則

できたら下のチェックボックスにチェック！



「面倒くさいこと」が山積みのあなたへ 1

1

考え方編

法則 01

面倒くさいから「目標」をつくる 20



法則 02

面倒くさいから相手の話を聞く 24



法則 03

面倒くさいからやる気を下げない 26



法則 04

面倒くさいから変えられないものに執着しない 30



法則 05

面倒くさいから「できない理由」を考えない 32



法則 20	面倒くさいから 時間を大切に する	68	☐
法則 19	面倒くさいから 根拠を探す	64	☐
法則 18	面倒くさいから 自己責任に する	62	☐
法則 17	面倒くさいから 見返りを期 待しない	60	☐
法則 16	面倒くさいから がんばらな い	58	☐
法則 15	面倒くさいから 短期で考え ない	56	☐
法則 14	面倒くさいから 人のせいに しない	54	☐
法則 13	面倒くさいから 型にはまる	52	☐
法則 12	面倒くさいから 無意識化す る	50	☐
法則 11	面倒くさいから グチらない	48	☐
法則 10	面倒くさいから メモをする	44	☐
法則 09	面倒くさいから むずかしく 考えない	40	☐
法則 08	面倒くさいから いい人ぶら ない	38	☐
法則 07	面倒くさいから 素直になる	36	☐
法則 06	面倒くさいから 運を上げな い	34	☐

2

日常生活編

法則 21

面倒くさいから「朝5分」に一番力をそそぐ 74

法則 22

面倒くさいから 定位置をつくる 76

法則 23

面倒くさいから 全部予約する 78

法則 24

面倒くさいから 体を動かす 80

法則 25

面倒くさいから しっかり眠る 82

法則 26

面倒くさいから 書店に足を運ぶ 84

法則 27

面倒くさいから マニユアルを熟読する 86

法則 28

面倒くさいから 我流でやらない 88

法則 29

面倒くさいから 強制力を利用する 90

法則 30

面倒くさいから モノを捨てる 92

法則 31

面倒くさいから 調べつくす 94

法則 32

面倒くさいから 二度寝しない 96

