


# 仕事の在り方研修

～成果は集中によってもたらされる～



ヨクスルコーポレーション  
湯浅翔太

〒370-0003 群馬県高崎市新保田中町756-8

電話番号：090-8588-1339

(お電話を希望される場合、事前にショートメッセージをお願い致します。)

メールアドレス：[syota\\_yuasa@yokusuru1339.com](mailto:syota_yuasa@yokusuru1339.com)

URL：<https://yokusuru1339.com/>

# 自己紹介

名前：湯浅翔太（男性）

生年月日：1991年2月5日

家族構成：妻（中国出身）・娘

趣味：仕事/カラオケ/投資/読書

経歴：

前職ではホテル経営（新潟・東京・愛媛）



Yokusuru Corporation 代表

（在りたい姿の実現を支援するを理念に、経営伴走・企業研修・映像制作の事業を行っております。）



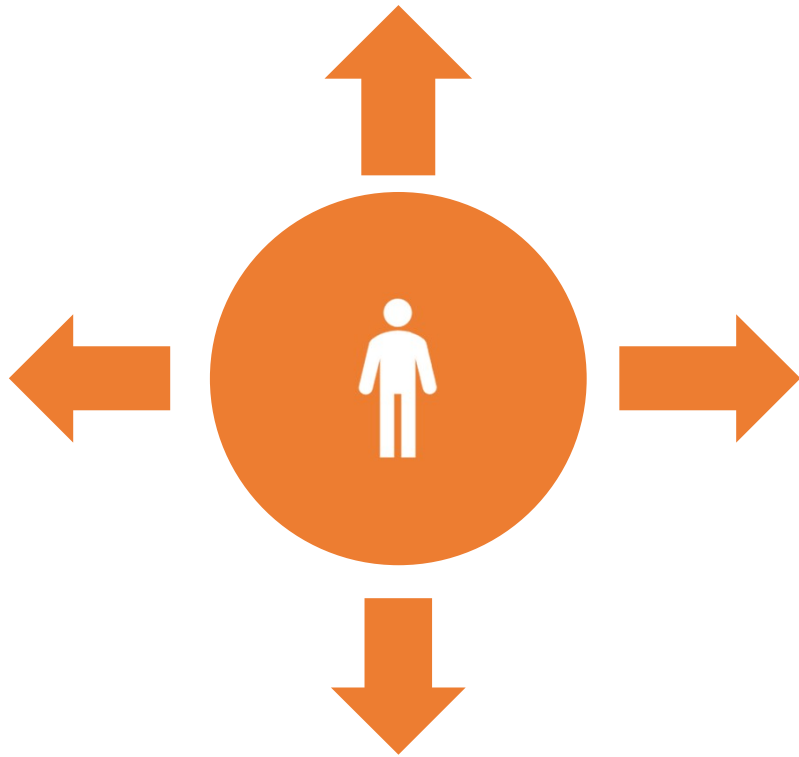
# 仕事の在り方

～賢く生きる者は、不要なものを排する～

(林語堂/作家・思想家)

# どちらの仕事で在りたいか

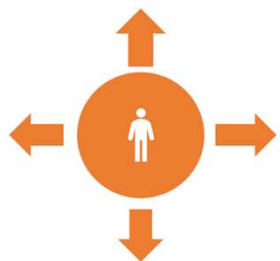
同時に複数の事を進める  
仕事の在り方(分散)



1つの事に集中する  
仕事の在り方(集中)

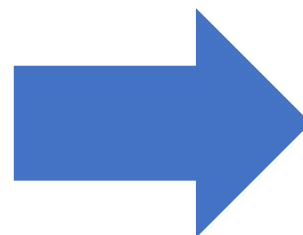
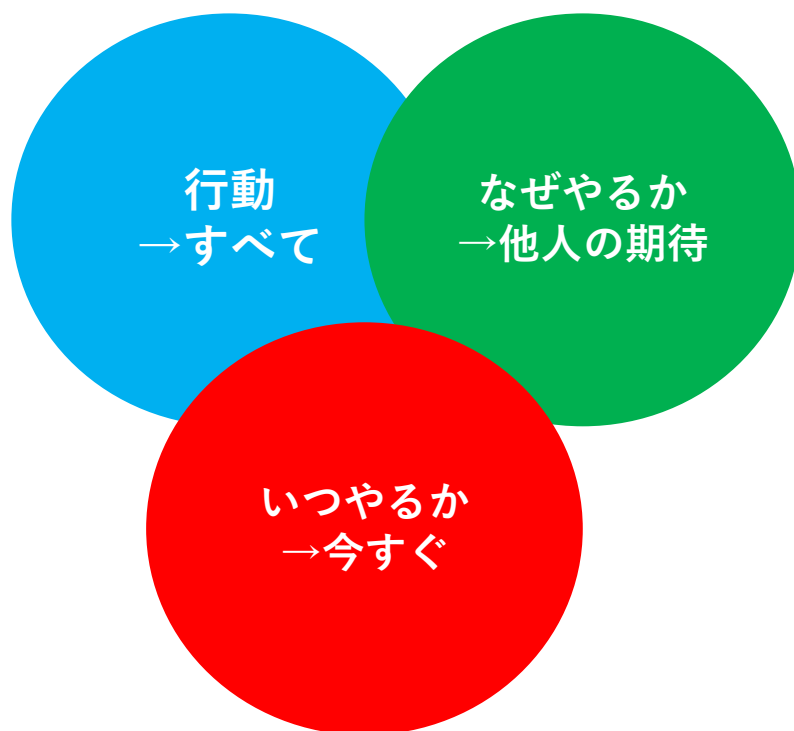


# 分散的であるか、集中的であるか



	分散思考	集中思考
考え方	みんな・すべて *やらなくては *どれも大事だ *全部こなす方法は？	より少なく・しかしより良く *これをやろう *大事なことは少ない *何を捨てるべきか？
行動	やることをでたらめに増やす *差し迫ったものからやる *反射的に「やります」と言う *期限が迫ると根性で頑張る	やることを計画的に減らす *本当に重要なことを見定める *大事なことで以外は断る *あらかじめ障害を取り除いておく
結果	無力感 *何もかも中途半端 *振り回されている *何かがおかしい *疲れ切っている	充実感 *質の高い仕事ができる *コントロールしている *正しい事をやっている *毎日を楽しんでいる

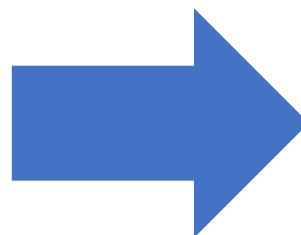
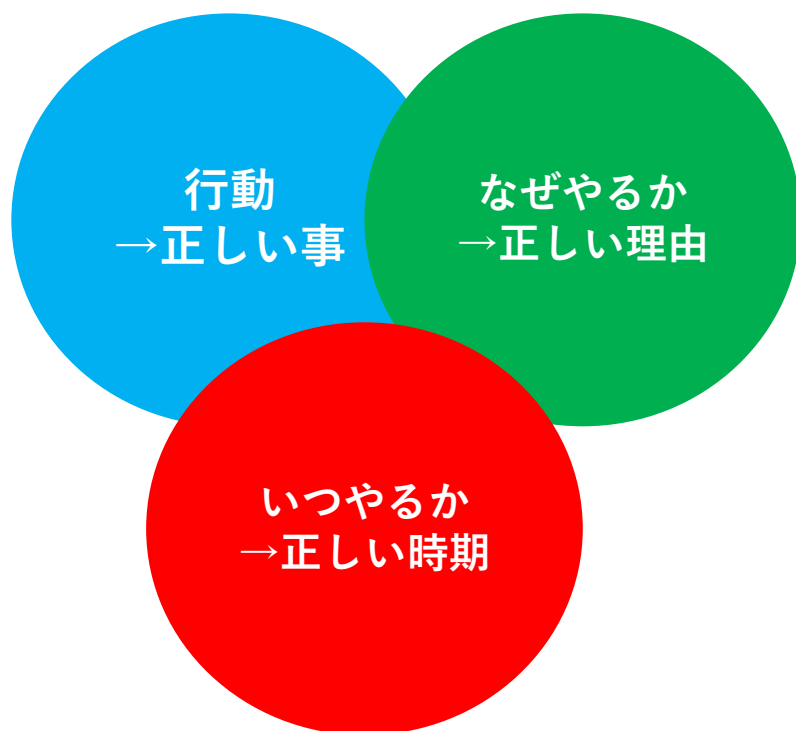
# 分散思考の仕事の在り方



ストレスの多い  
仕事の在り方



# 集中思考の仕事の在り方



成果の出る  
仕事の在り方



# 成功した時こそ、集中を守る

## 成功のパラドックス

第一段階 目標をしっかり見定め、成功へと一直線に進んでいく

第二段階 成功した結果、「頼れる人」という評判を得る。「あの人に任せておけば大丈夫」と言われ、どんどん多様な仕事を振られる様になる

第三段階 やる事が増えすぎて、時間とエネルギーがどんどん拡散されていく。疲れるばかりですべてが中途半端になる

第四段階 本当にやるべき事ができなくなる。成功したせいで、自分を成功に導いてくれた方向性を見失ってしまう

成功すれば成功する程、  
有名になれば有名になる程、  
分散的な仕事の在り方になりやすい。

# なぜ、人は方向性を見失うのか

## 人が方向性を見失う要因

要因1 自分の評価を上げようと考え、あれもこれも実行しようとする

要因2 欲張って、あれも、これも、やろうとする

要因3 何に集中するかを決めていない

要因4 何を断る、何をやめるを決めていない

何に集中するのかを決める。  
何を断るのかを決める。  
自分の評価の為に仕事をしない。

# 仕事のやり方

～われわれを人間にするのは、  
選択する能力である～

(マデレイン・レングル/作家)

# やらされ仕事になった瞬間、 仕事はつまらなくなる



仕事がつまらないのは、  
仕事をやらされ仕事にしているから。

仕事が面白いのは、  
自身が主体的に仕事をしているから。

# トレードオフとは

～戦略には選択とトレードオフがつきものだ。  
独自性を意図的に選ぶ取るのである～

(マイケル・ポーター/経営学者)

# トレードオフの概念



得るもの	=	失うもの
Aさんとの時間を設ける	=	Bさんとの時間を失う
焼肉屋に行く	=	寿司屋に行く機会を失う
Aの職場で働く	=	Bの職場で働く機会を失う

\*何かを得る事は、何かを失うという事

本当に失って困る物・困る事はなにか。  
その中に集中思考の真髓がある。

# 仕事をすゝる環境

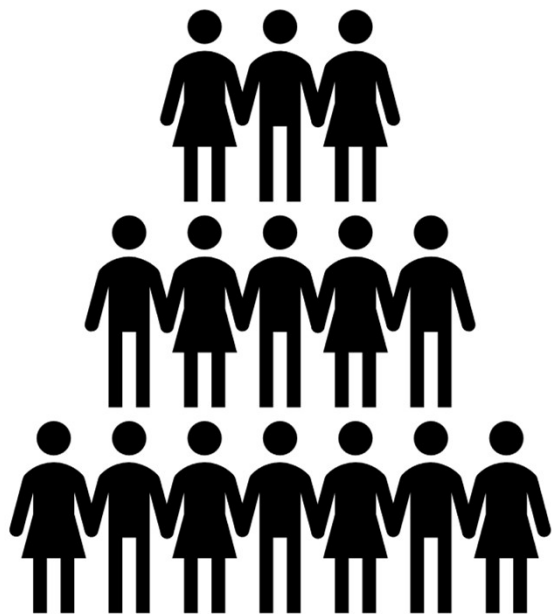
～深い孤独がなければ  
まともな作品はつゝくれない～

(パブロ・ピカソ)

# 成果の出る環境

どちらの仕事の在り方が、「仕事」に集中できるのか

大人数



1人・少数精鋭



# 良い仕事を する為の遊び

～賢い人はちょっとした  
ナンセンスを楽しむものだ～

(ロアルド・ダール/作家、脚本家)

# 心の中の子供を殺さない

## 仕事の為にも遊ぶ

遊ぶ理由①

選択肢を広げる。可能性を広げる。視野を広げる。

\* アインシュタインの言葉：有用な知識を覚える能力よりも、空想する力の方が大きな位置を占めているようだ

遊ぶ理由②

ストレス軽減。

\* ストレスは脳に影響を与える。感情をつかさどる扁桃体の働きが強くなり、認知機能をつかさどる海馬の働きが弱くなる。

遊ぶ理由③

脳の高度な機能を活性化する。

\* 脳の実行機能に良い影響を与える。実行機能とは、計画、優先順位付け、スケジューリング、予測、委譲、決断、分析など



社会の為、お客様の為、  
そして何より自分の為にも「意図的に」遊ぶ。

遊びが未来の可能性を広げる。  
遊びがより良い仕事に繋がる。

# 寝るが勝ち

～毎晩眠りにつくたびに、私は死ぬ。  
翌朝目を覚ますとき、  
私は生まれ変わる～

(マハトマ・ガンジー)

# 8時間以上眠る事がステータスの時代に

## 8時間睡眠以下



- \* インプットしようとした事が頭に入らない
- \* 重要な仕事に集中できない
- \* 判断を誤る原因になる

## 8時間睡眠以上



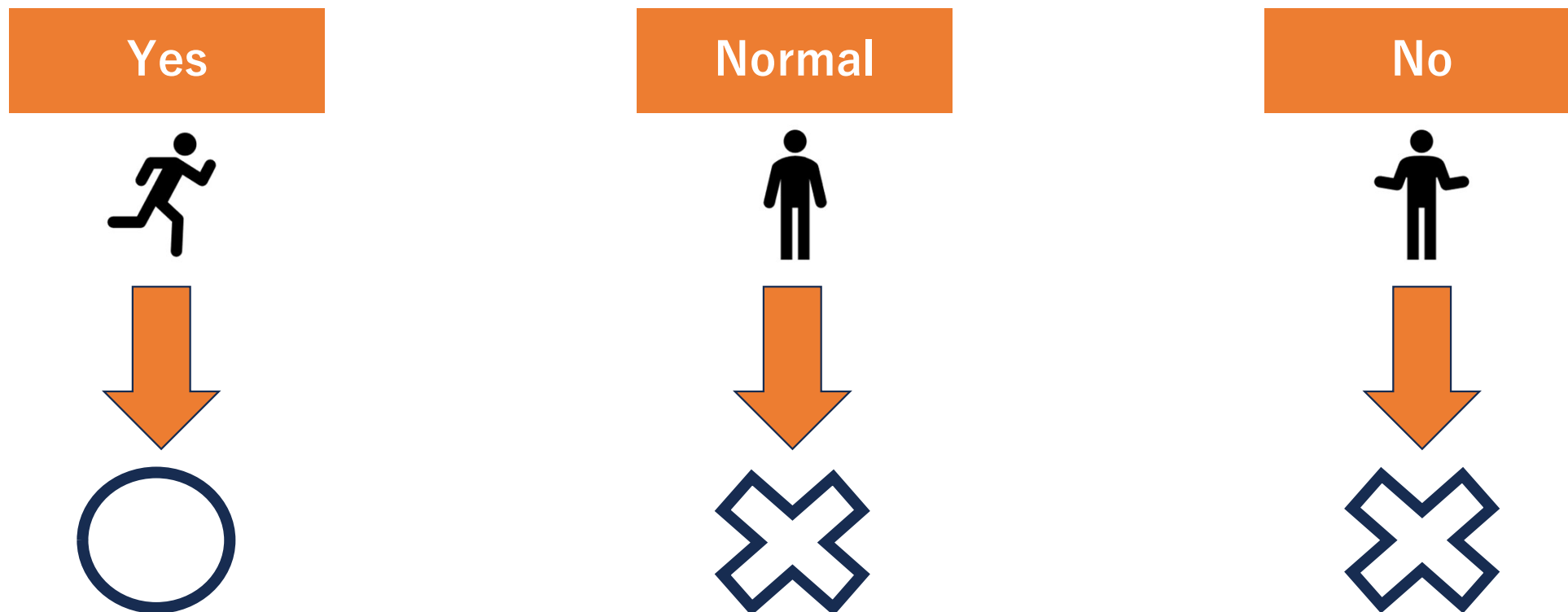
- \* 自分という資産を守る事に繋がる
- \* 睡眠は仕事の質を高める有効な手段
- \* 世界の一流は8時間以上の睡眠をしている  
(Amazon: ジェフ・ベゾス/プロ野球選手大谷翔平さん/クリントン元大統領)

# 集中の守り方

～内的なプロセスは、  
外的な基準を必要としている～

(ルートヴィヒ・ウィトゲンシュタイン/哲学者)

絶対的なYesでない。それすなわちNoである。



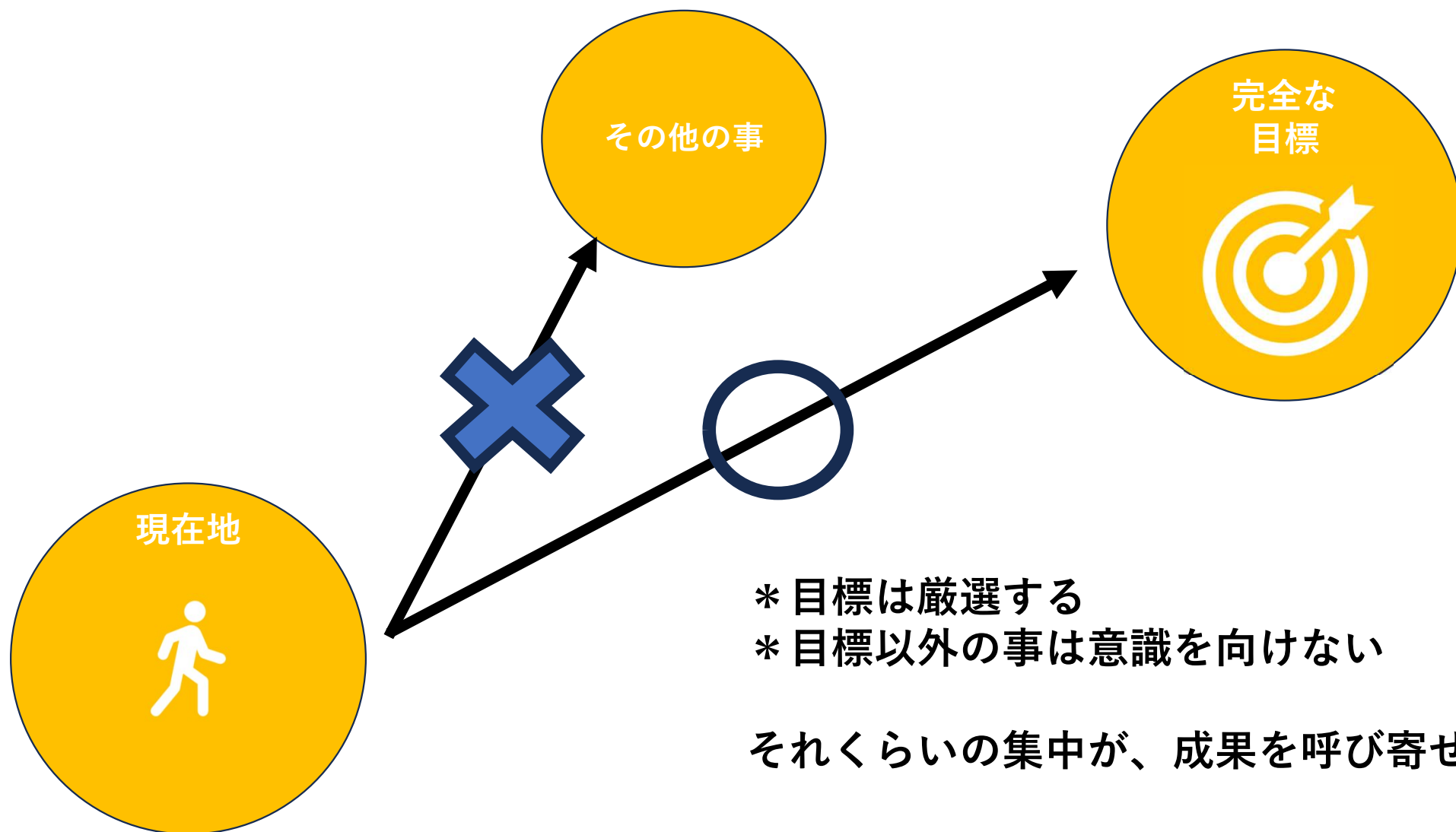
Noはもちろん、Normalな物事も容赦なくNoとする。  
この徹底があって初めて、集中できる状況が維持される。  
普通である事を安易に良しとしない。  
厳しい判断基準が自身の集中を守る。

# 目標達成の仕方

～ひとつの目標を、  
立ち止まらずに追いかける  
それが成功の秘訣です～

(アンナ・パヴロワ/バレエダンサー)

# 「かなり明確」ではなく「完全に明確な目標」を



- \* 目標は厳選する
- \* 目標以外の事は意識を向けない

それくらいの集中が、成果を呼び寄せる。

# 境界線を定める

～Noは完成された文章である～

(アン・ラモット/作家)

# 基準がないから、判断がブレる。行動に迷う。



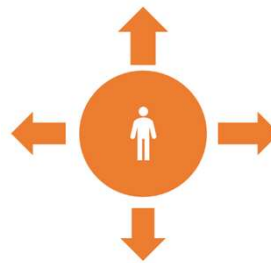
境界線



集中思考

\* 境界線を引く事で  
本当の力が発揮できると考える

\* 境界線は自由を生む



分散思考

\* 境界線が  
自分の力を制限すると考える

\* 境界線を窮屈であると捉える

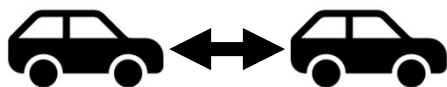
# バッファを持つ

～6時間で木を切れと言われたら、  
最初の4時間は斧を研ぐのに使うだろう～

(エイブラハム・リンカーン)

# バッファ (緩衝) は車間距離

バッファを設けない運転



- \*相手の急な変化に対応できない
- \*余裕がない、不安がある

→仕事と運転の仕方は似ている

バッファを設けない運転



- \*相手の急な変化にも対応可能
- \*余裕があるから安心して運転できる

→仕事の在り方として望ましい

# 小さな仕事・大きな仕事

～毎日1センチずつでいいから、  
より良い未来に近づくことをやろう～

(ダグ・ファイアボー)

# 大きな仕事=小さな仕事の積み重ね

## 【大きな仕事の特徴】

\*大きな仕事を得るには、信用、信頼が不可欠  
(最初から大きな仕事をするのはそもそも難しい)

\*大きな仕事は1人で動かす事も難しい



大きな仕事

## 【小さな仕事の特徴】

\*信用を得る為にも、最初は小さな仕事こそ重要

\*信用を育み、信頼に育てる

\*スピード感を持って進められる



小さな仕事

小さな仕事

小さな仕事

小さな仕事

小さな仕事



**意識ではなく、習慣を変える。**

～決まりきった行動は、  
賢い人の場合、  
高い志のあらわれである～

(W・H・オーデン)

# 意識して行っている時点で、 習慣になっているとは言えない

## 意識的な行動のイメージ



意識して行動している為、意識が途切れた瞬間に行動も止まる。

---

## 習慣的な行動のイメージ



習慣を変えるには時間を要する。

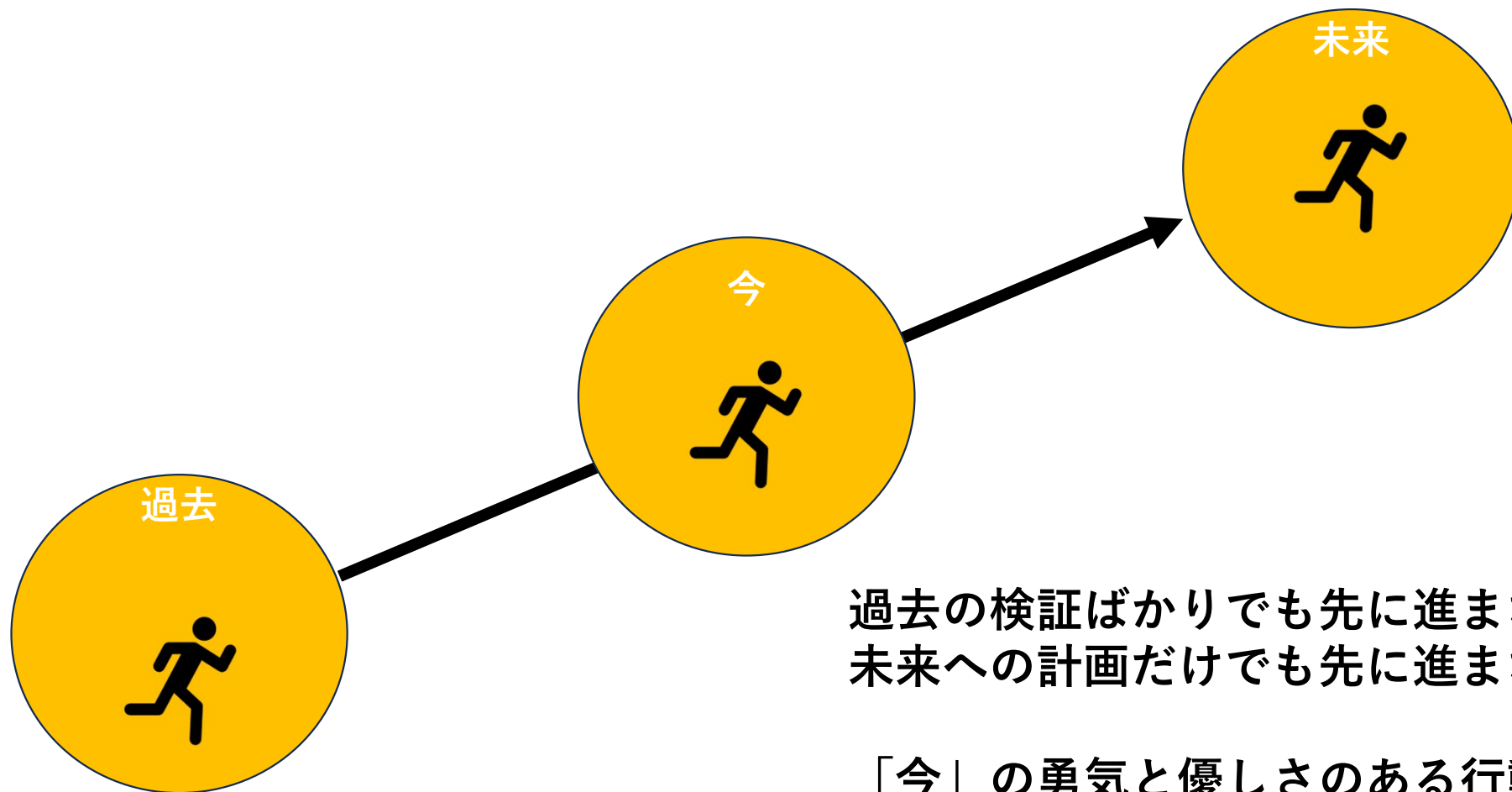
1つ1つ、集中して体と脳に染み込ませる「仕組み」と「環境」が大切。

# 優れた過去の検証より、 秀逸な未来への計画より、 「今」への集中

～生は今この瞬間にある。  
今この瞬間をないがしろにする人は、  
日々を十分に生きることができない～

(ティク・ナット・ハン/禅僧)

# 「今」に集中する事で過去が活き、未来を拓ける



過去の検証ばかりでも先に進まない、  
未来への計画だけでも先に進まない。

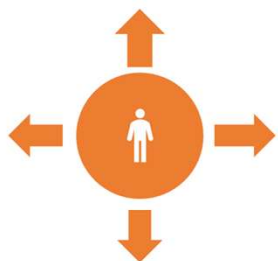
「今」の勇気と優しさのある行動だけが  
未来に繋がる仕事となる。

# 集中思考と分散思考の まとめ

～多忙な生活の不毛さに気をつけよ～

(ソクラテス)

# 集中的な仕事で在れ



## 分散思考

## 集中思考

方針	より大きく、より多く	より少なく、しかしより良く
人材	やたらと人を雇い、愚鈍な集団を作る	人材の選別にこだわり抜き、邪魔な人材は排除する
戦略	優柔不断で方向性が定まらない	「何かひとつだけしかできないとしたら、何をするか?」と考える
タスク分担	誰が何をやるのか不明確で、決定の根拠が分からない	各メンバーの特性と目標にとって最良の配置を決める
コミュニケーション	自己中心的にしゃべる	耳を傾け、本質を見抜く
部下育成	こまごまと首を突っ込みすぎるか、忙しすぎて放置するかの両極端(あるいは両方)	小さな進歩を重ねているかどうか、適切にチェックする
成果	チームはバラバラになり、あらゆる方向に1ミリずつの成果しか出せない	チームが1つにまとまり、これと決めた方向で飛躍的な成果を上げる

分散的で在るな  
集中的で在れ