

脱
ムダ、損、残念！

間食、悪口、寝坊、先延ばし、忘れ物、スマホいじり、ダイエット…

今度こそ、やめる技術

2019年11月22日刊行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、美崎 栄一郎 著『脱ムダ、損、残念！ 今度こそ、やめる技術』を2019年11月22日(金)に刊行いたします。やめたいけどやめられない悪習慣を今度こそやめる具体的なノウハウを紹介します。

「今よりも楽ができる」という視点ならやめられる

明らかにやめたほうがいいのに、やめられないのはなぜでしょうか。その理由は2つ。1つは、**正しいやめ方を知らないから**。そしてもう1つが、「**今のほうが楽だから**」です。

そこで本書では、「ダメな習慣」をやめる技術を「**取り組んだほうが今よりも楽ができるやり方**」にして、43のコツ(技術)をご紹介します。すべて、すぐ簡単に取り組めるコツ(技術)となっています。仕事、生活、人間関係、そして考え方など、さまざまな損、ムダ、残念を生み出す習慣を変えられる一冊です。

今年もあと一ヶ月とちょっとです。「やめたい習慣」や「ダメな考え方」に心当たりがございましたら、新年を新たに迎えるためにも「今度こそ、やめる技術」を学んでみませんか。

書籍名：脱ムダ、損、残念！ 今度こそ、やめる技術

刊行日：2019年11月22日(金)

価格：1,300円(税別)

ページ数：192ページ

著者名：美崎 栄一郎(みさき えいいちろう)

ISBN：978-4866671864

【目次】

はじめに

第1章 仕事の「やめる技術」

第2章 生活の「やめる技術」

第3章 人間関係の「やめる技術」

第4章 考え方の「やめる技術」

【著者プロフィール】

美崎 栄一郎(みさき えいいちろう)

ビジネス書著者、講演家、商品開発コンサルタント。1971年横浜生まれ大阪育ち。花王(株)でサラリーマンとして働いた後、「築地朝食会」「社長大学」など、社外の社会人向けに勉強会や交流会を主催。NHKをはじめ多くのテレビや雑誌、本などで紹介され、いつのまにか「スーパーサラリーマン」と呼ばれるように。

独立後は全国で講演活動を行っている。働き方に関するアドバイスには定評がある。仕事をうまく回すためには、スキルをアップさせることと考え方を変えること、新しいツールを使いこなすことの3つが重要というのが信条。サラリーマン経験を元にした使えるノウハウをまとめた著作は40冊以上。



仕事でも日々の生活でも使える手軽で実践的な「やめる技術」

～43のコツのうち3つを紹介～

(本書より一部要約)

仕事で
やりがち

1. 机が片付かない

机が片付かない理由—それは、仕事が忙しいからです。仕事が忙しいと、片づけるより先に新しい仕事が出てしまうので、どんどん上に書類などの資料を積み上げるしかなく、気づいたら書類の山ができ、そして崩れて、ゴチャゴチャになってしまうのです。この「忙しい→片づかない→作業効率が落ちる→さらに忙しくなってしまう……」という悪循環にハマったら最悪です。

そんな時にオススメなのが、今、必要なものだけを手元に残したら、あなたの机の上やまわりに積み上げられたゴチャゴチャを、すべて段ボールに「どーん」と入れて、そのまま、いったん目につかないところに押しやってしまうだけ。必要なものが見当たらないときは、段ボールをチェックすればいいだけです。机が広々使えるうえに、毎日の余計な探し物時間もなくなるため、仕事の処理スピードがグッと上がります。そして、一週間たったら使わなかったものを整理・廃棄する。これを繰り返していけば、みるみる机が片付いていきます。

普段の生活で
やりがち

2. ダイエットや英会話が続かない

ダイエットや英会話の勉強が続かない理由、それはなんとなくやってみようとしているからです。

そんな時にオススメなのが、やるべき目標を達成する日にちを具体的に決めることです。例えばダイエットであれば、好きなアーティストのライブの日、〇月〇日までにやせると決めることです。

そしてもう一つ、それは、目標を周囲に公言して、できれば一緒に取り組んでももらえる仲間を見つけることです。同じゴールに向かう仲間を作ること、お互いに意識し合いますし、自分が公言した手前、がんばらなくてはという気持ちも働きます。この2つがダイエットや英会話のようなゴールのない目標に向かうときには重要なコツとなります。

人間関係で
やりがち

3. 断れない

社会人になると、人間関係を壊さないように気をつかうあまり、なかなかできないと言い出せずにストレスをためてしまうことが少なくありません。

そんな時にオススメなのが、頼まれた時点で無理だと感じたら、即座に、「ごめんなさい！」と断ってしまうことです。自分の意見をうまく伝えることや相手との人間関係を崩さない言い方を意識するより先に、まず、「最速で断る」のです。残念ながら、自分にしかできないということは、それほど多くはないものです。なので、あなたという選択肢に断られたら、ほかの人に頼むという選択肢もあるのです。このとき自分のかわりの人を紹介してあげると喜ばれます。