

仕事が早くなる！

計画力

&

ストレスフリーの
仕事術を教えます。

思い描いたタンドリどおりの仕事術、
実行力を着実に身につける方法、
うまくいく計画のしくみのつくり方、
ルーティンワークをきつちりこなしていく方法、
習慣力を強くするための9つのフェーズなど
今からすぐに使えるワザを多数紹介！

日本能率協会マネジメントセンター 編

日本能率協会マネジメントセンター

予定どおりに

完了させる

とっておきの仕事術を

身につけよう！



習慣力



第1章

計画力を強くしよう！

- ① 計画力強化に欠かせない3つのセンス 9
- ② 「明快な目標」なくして「優れた計画」なし 14
- ③ ゴールまでの道筋を明らかにする 18
- ④ 計画には適切なレベルがある 22
- ⑤ 計画は複数の案から選ぶ 26
- ⑥ 計画には論理性がなくてはならない 30
- ⑦ 「心」と「環境」を整えて、計画を成功に導く 34
- ⑧ 計画にはリスクがつきもの 38
- ⑨ 計画は状況に応じて変化していく 42
- ⑩ 計画達成の必須条件は「全員参加・目標共有・自力実行」 48

コラム

リーダーたちはなぜ歴史小説が好きか？ 48

第2章

うまくいく計画のしくみのつくり方

- ① 目標を達成できる「計画立案のルール」 50
- ② 正しい状況把握が計画の基本 54
- ③ 計画のたたき台のつくり方 58
- ④ 「優先順位」と「緊急度」を見極める 62
- ⑤ 全体計画を細分化し、作業へ落とし込む 66
- ⑥ 日程を「見える化」する 72
- ⑦ 進捗管理のタイミングと意義 74
- ⑧ メンバーの能力を把握したチームづくり 78
- ⑨ チームが活気つくミーティングのコツ 84
- ⑩ 計画達成に向けた、適切なサポート 88

コラム

「計画の達人」の物語 92



仕事が早くなる！ 計画力&習慣力

第3章

習慣力を強くしよう！

- ① 習慣力がない人は、やり遂げられない 94
- ② 習慣力を強くする（その1）本能の動きを知る 98
- ③ 習慣力を強くする（その2）行動の意味を知る 100
- ④ 習慣力を強くする（その3）感動の効果を知る 102
- ⑤ 本能×行動×感動を連動させて習慣力を強くする 106

コラム 万葉の昔から伝わる心 日本は「ことだま」の国 114

第4章

習慣力を強くする9つのフェーズ

- ① フェーズ1 「残念な自分」を認める 116
- ② フェーズ2 「なりたいたい自分」をイメージする 120

- ③ フェーズ3 「よくなるぞー」と覚悟を固める 124
- ④ フェーズ4 よくなるためにすべきことは？ 128
- ⑤ フェーズ5 なにはともあれ「動き出す」 132
- ⑥ フェーズ6 うまくいったら自分にこぼつび 136
- ⑦ フェーズ7 人は3週間で慣れる 140
- ⑧ フェーズ8 習慣を持続するコツ 144
- ⑨ フェーズ9 習慣力は自信を育てる 148
- ⑩ 試して損なし「ポジティブ習慣」のススメ 152

コラム 大企業も参考にする自衛隊の習慣教育 160

第5章

計画力×習慣力でワンランクアップをめざそう！

- ① 計画力と習慣力には共通点が多い 162

第1章

計画力を強くしよう！

INDEX

② 計画力×習慣力は万能のスキル	164
③ 計画力×習慣力で高いゴールをめざす	168
④ チームのタイムマネジメント力をアップさせる	172
⑤ チームのモチベーションをアップさせる	176
⑥ チームの組織力をアップさせる①	180
⑦ チームの組織力をアップさせる②	186
⑧ チームの組織力をアップさせる③	190
⑨ チームの仕事効率をアップさせる	194
⑩ チームのトラブル対応力をアップさせる	198
⑪ 計画力×習慣力で3つの目を入れる	202
⑫ 計画力×習慣力は人生を変える	206
⑬ 3つのセンスを、さらに磨こう	210