

準備力の高め方

VOL— 1 準備力を知る



■ ■ ■ はじめに ■ ■ ■

準備の大切さは、おそらく誰もがわかっていることでしょう。仕事で成果を出すために、日常で物事をスムーズに進めるために、人生における重要な問題に備えるために、準備は必要です。私たちは日々、何らかの準備のために、時間を費やしています。

ところが、準備がうまくいくということは、なかなかないのではないのでしょうか。何をどうしたらいいのかわからないこともあるでしょうし、「なんとかなるさ」と万全の準備を怠って失敗することもあるでしょう。きちんと準備したつもりなのに、ふたを開けてみればあれが足りない、あれをやってあげばよかった、そんな状況と直面したこともあると思います。

では、どうしてうまくいかないのでしょうか。準備がうまくできれば、より短い時間の中でもっと質の高い仕事ができるはずなのに、なぜそうはならないのでしょうか。

そうした準備における様々な問題や課題を解決するために、この講座は誕生しました。仕事や人生を大きく左右する準備について、その基礎的なテクニックから応用的な考え方で、様々なシーンにおける「準備」を学習し、「準備する力=準備力」を高めていくことをねらいとしています。

歴史上の偉人や、誰もが知っているようなトップアスリートは、準備を非常に大切にしています。何か重要な試合に臨むときの肉体的、精神的なものから、日常生活における習慣といえるようなものまで、彼らの行動の多くは準備に費やされています。

私たちビジネスマンは、トップアスリートほどの磨き上げられた準備行動を行う必要はないかもしれませんが、しかし、考え方ひとつ、やり方ひとつで、普段気にも留めなかった行動が、仕事や私生活の色々な場面において、物事がうまくすすんでいくための「準備」になりえるのです。

第一巻では、準備とは何かという定義から準備に必要な考え方やテクニックなどを、主に仕事の面から解説していきます。

さあ、あなたも、ビジネスや人生に活用していけるあなたなりの「準備力」をしっかりと身に付け、新しい明日を切り拓いていきましょう。

CONTENTS

物事がうまくすすむ 準備力の高め方

vol.1 準備力を知る

第1章 そもそも「準備」ってなに？

Lesson 1	準備を知ればうまくいく	8
Lesson 2	なぜ、準備はうまくいかないのか	10
Lesson 3	どうすれば準備はうまくいくのか	12
Lesson 4	早めの準備はモチベーションに弾みをつける	14

第2章 最短距離で最適な準備をするために必要なこと

Lesson 1	環境を整える	18
Lesson 2	仕組みをつくる	20
Lesson 3	情報からイメージする	22
Lesson 4	スケジュールを立てるために	24

第3章 準備をする上での考え方

Lesson 1	思考のトレーニング① (ひとりブレインストーミング)	28
Lesson 2	思考のトレーニング② (スキャンパー、マインドマップ)	30
Lesson 3	思考ツールの活用① (3C、4C)	32
Lesson 4	思考ツールの活用② (SWOT)	34
Lesson 5	思考ツールの活用③ (PEST、PESTE)	36
Lesson 6	図解化	38
Lesson 7	タイムマシン法とロジック・ツリー	40

第4章 準備のテクニック

Lesson 1	実行可能なTo-Doリストをつくる	44
Lesson 2	チェックリストを使う	46
Lesson 3	時間管理は心理戦	48
Lesson 4	準備不足に気付く	50
Lesson 5	ミスを防ぐ、最小限に食い止める	52
Lesson 6	リスクを管理し、リスクに備える	54

第5章 シーン別の準備

Lesson 1	社内業務をうまくすすめるための準備	58
Lesson 2	提案するための準備	60
Lesson 3	相手を説得するための準備	62
Lesson 4	会議をスムーズにすすめるための準備	64
Lesson 5	プレゼンテーションのための準備	66
Lesson 6	文書のための準備	68
Lesson 7	スケジュールを立てるための準備① 優先順位を付ける	70
Lesson 8	スケジュールを立てるための準備② 時間を増やす	72
Lesson 9	スケジュールを立てるための準備③ 時間管理を最適化する	74
Lesson 10	仕事を終えるための準備	76

学習の進め方

1

学習スケジュールを立てる

テキストの学習をはじめの前に、講座全体の学習スケジュールと、各章の学習予定日を決めましょう。各章の扉ページには、「学習項目Lesson」ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

2

各単元の学習をおこなう

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めていきます。

テキストは全5章で構成されています。

それぞれの章に「学習項目Lesson」「まとめSummary」があります。Lessonで学習した内容の理解度を深めるために、まとめで内容を復習しましょう。

テキスト学習が終了したら、添削課題を作成し、提出します。

各章の構成

学習項目Lesson ・ 各Lessonは、「本文」「ポイント」「図解」で構成されています。まず本文とポイント、図解を読み、要点を理解しましょう。本文の重要だと思った箇所に下線を引いたり、気付いたことや疑問に思ったこと、Lessonで学んだテーマに関する情報（ニュース、日常の出来事、聞いた話など）を余白に書き込んでおきます。課題に取り組んだり、復習する際に活用しましょう。

まとめSummary ・ 各章の要点をまとめたページです。この章で学習した重要なポイントを今一度しっかりと確認しておきましょう。

3

添削課題を提出する

各テキストの学習が終了したら、添削課題に取り組みます。まずはじめは、テキストを見ずに取り組んでみましょう。わからない部分については、テキストを読み返しながら、解答を記入してください。全ての設問に解答し終わったら、期日までに提出して下さい。

そもそも「準備」ってなに？

▶ **この章の内容・この章で学ぶこと** この章を終えた後、次のことが身に付きます。

LEARNING OBJECTIVES

社会は一つの船のようなものだ。
だれもが舵をとる準備をせねばならない。

ヘンリック・イブセン 1828-1906 ノルウェー
「近代演劇の父」と称される劇作家、舞台監督、詩人

私たちは準備が大切であることを、よくわかっているつもりです。それなのに、なぜいつもうまくいかないのでしょうか。準備不足、見当はずれの準備、過剰な準備……。準備がうまくいかなければ、そのあとの仕事がうまくいかないのも当然です。しかし、そもそも一体、準備とはなんなのでしょう？

第1章では、準備の本当の姿を明らかにするところからはじめます。なぜうまくいかないのか、どうすればうまくいくのか、準備の基本を身に付けましょう。

▶ **学習スケジュール**

	予定日	実施日		予定日	実施日
Lesson 1	/	/	Lesson 3	/	/
Lesson 2	/	/	Lesson 4	/	/

Lesson 1

準備を知ればうまくいく

■ そもそも準備ってなんだろう？

ビジネスでもプライベートでも、どうも準備が十分にできなかった、あるいはムダな準備をしてしまった、ということがしばしばあります。簡単なようでいて、実際にはなかなかうまくいかない準備。では、準備とはそもそもなんなのでしょう。

「準備」という言葉はごく一般的な普通名詞で、普段から当たり前のように意識せずに使っています。あらためて考えてみれば、私たちは小さい頃から「出かける準備をちゃんとしなさい」、「明日、学校に持っていく物は準備できた？」などと散々いわれ続け、いわば生活習慣の基本としてたたき込まれてきました。

国語辞典では「物事をする前に、あらかじめ必要なものをそろえたり態勢を整えたりして用意をすること。」「用意はある物事を行うために必要なものなどをそろえる意を表す。それに対して、準備は物事がうまく運ぶように前もって環境や態勢などをととのえる意を表す。」などと解説されています。

この講座で学んでいく準備力とは、準備をする力、すなわち「物事がうまく進んでいくために、あらかじめ必要なものをそろえたり態勢を整えたりして用意をする能力」のことをいいます。言葉で説明すると、少々理屈っぽいので、身近な例で考えてみます。

■ 最適な準備を考え、実行するために必要なのが準備力

たとえば料理では、調理をすることが仕事の本番です。しかし、料理を決定付けるのは調理の腕だけではありません。「下ごしらえ」という準備が、料理の味を大きく左右します。

料理を作るためには、まずその料理を食べる人がおいしく食べられる献立を決め、そのための材料を適正な分量で用意し（どの食材をどの店で買うか、品質と価格と効率を考慮して買い物して）、適切な大きさや形に切り、調味料に漬け、下ごしらえをしておく必要があるのです。つまり、その食事が満足いくものとなるかどうかは、献立を決めるところから下ごしらえをするまでの準備段階にかかっているといても過言ではないのです。

もし調理途中で足りない材料があることに気付き、あわてて買い物に行くようなことになると、鍋の中がすっかり煮詰まって焦げてしまうなどということにもなりかねません。そうなってしまうと、準備不足を後悔しながら、苦い食事をすることになるのです。

準備力をもう一步踏み込んで定義すると、このような事態を招かないために、その仕事で目指すゴールに向かって、最適な作業で最良の成果を得るために必要なことを予測し、実行

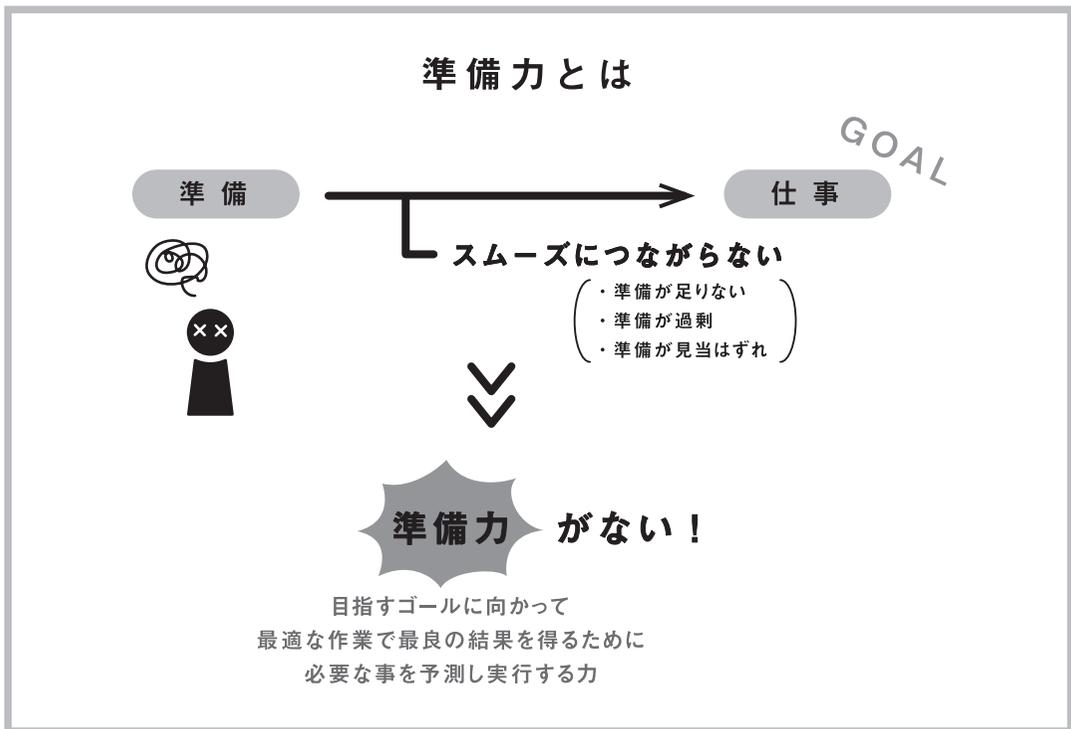
する力となります。

アメリカ合衆国第16代大統領エイブラハム・リンカーンは、「木を切るのに8時間もらえるのなら、私は最初の6時間を、斧を研ぐことに費やす」という言葉を残しました。国家を二分した南北戦争の終結とアメリカ合衆国憲法修正第13条の議会可決。ふたつのリンクする難題に敢然と立ち向かい、奴隷開放という歴史的偉業を成し遂げたリンカーンがどれほど準備を重要視したか、よく伝わってくる言葉です。

このようなことは、ビジネスの場においても全く同じです。自分が何をしようとして、何のための準備をしているのか、それが明確になれば、準備不足を避けることができますし、ムダな準備をすることもありません。準備がうまくなれば、自ずと成果にもつながり、今までとは違った新しい仕事や日々の生活を切り拓いていけるはずです。

Point 1 物事がうまく進むように、前もって環境や態勢などを整えることが準備。

Point 2 最適の作業で最大限の成果を得るために必要なことを見極め、実行する力が準備力。



学習実施日： / /

Lesson 2 なぜ、準備はうまくいかないのか

■ 準備できないのか、しないのか

私たちは生活習慣の基本として、準備することを昔から教えられてきました。それにも関わらず、うまくいかない……。その理由は、準備ができていないからなのでしょうか、それとも、本当の意味で準備をしていないからなのでしょうか。能力に問題があるのか、意識に問題があるのか、それによって問題解決の方法も変わってきます。

「経験不足」、「必要となる情報を収集する力が足りない」、「どんなことが起きる可能性があるのか想像する力が不足している」、「準備しなければいけないこと、しなくてもいいことの判断がまだつかない」……これらのことに起因しているとするれば、うまくいかない理由は、能力にあるということになります。そもそも準備ができないのです。

この場合、問題は今すぐに解決できるものではありません。情報を集め、想像し、判断する能力や経験といったものは、正しい知識を得た上で、何度も実践を重ねて徐々に身に付けてくるものです。この講座はいわば、そのための第一歩です。

■ 準備は安易にとらえられがち

一方、「安易に取り組んでいる」、「緊張感が欠けている」といったことに理由があるとするれば、それは意識の問題です。本当の意味での準備をしていない、ということになります。そうであるならば、だらだらせずにきちんと時間を割いて、しっかり取り組みばよいでしょう。

しかし実は、それだけで解決できる問題でもありません。それにも関わらず、おそらくほとんどの場合、準備不足や準備がうまくいかなかった理由を「時間がなかった」と言い訳して済ませ、それを繰り返してしまっているのではないのでしょうか。このように問題の本質がしっかりとらえられていないことに、解決が難しくなってしまう理由が潜んでいます。

準備は本来、非常に重要度の高いものですが、一般的には安易なものとしてとらえられがちです。とりあえず、慣例だから、当たり前のことだから準備するといった取り組み方では、本番の仕事に結び付く力も弱くなってしまいます。結果として間違っていた準備をしてしまうのは、「とりあえず」、「形だけ」、などというやり方をしていることに原因があるのでしょうか。

また準備段階では、まだ仕事のゴールまで時間的に余裕があるように思えるため、あとでいくらでも取り返せるような気がしてしまうものです。その結果、ちょっと手をつけただけでも準備を済ませた気持ちになったり、この程度でいいだろうと自分を甘やかしてしまったり、知らず知らずのうちに緊張感が欠けた心理状態になってしまいます。こうした考えの甘さも、

準備の質をなかなか高めることができない要因となります。

準備がうまくいかない理由が、上記のような「怠けていたからできなかった」というものなら、それは準備力以前の、意識や姿勢の問題です。まずは準備の大切さをしっかりと認識することから始めていきましょう。

Point 1 準備がうまくいかない理由には、能力と意識、2つの問題がある。

Point 2 甘い見通しから、緊張感の欠けた状態で準備をすることが多い。

準備がうまくいかない理由

時間不足



安易な取り組み

とりあえず…
慣例だから…



本当の理由

- ・ちょっと手をつけただけで充分…
- ・まあ、こんなものだろう…
- ・いざとなればなんとかなる…

甘い!

緊張感がない

Lesson 3

どうすれば準備はうまくいくのか

準備を左右するのは能力ではない

準備の質を高める重要なポイントのひとつとして、メンタルの状態があります。しかし、その大切さをどれだけ力説しても、準備はあくまで準備として気を抜く人が少なくありません。

「準備が大切とはいっても、しょせんはスタート前のウォーミングアップのようなものでしょう？ ウォーミングアップをやったあとで気持ちを高め、集中して、スタートダッシュをしてからが勝負だ！」

このような考えのままだと、同じ過ちを繰り返すことになってしまいます。

たしかに準備そのものは、あまりモチベーションが上がるようなものではないかもしれませんが。加えて、準備そのものに苦手意識を持っている人も、ひょっとするといえるのではないのでしょうか。

「用意周到」、「マメ」などと評価されるような人は、一般的に抜かりなく準備を行うことができるものです。そういう人と自分を比べて、自分には向いていないと思ってしまうと、準備に対してネガティブな気持ちになってしまいます。

しかし、準備力はテクニックや考え方の集合です。個人の素質や才能で決定されるものではなく、学んだり習慣化したりすることで、誰でも身に付けることができるものです。

この講座では具体的な方法を解説しながら、さまざまな角度から準備力を高めていきます。準備がうまくいかないことも、そうした方法を駆使することで克服することができるでしょう。

準備に対してポジティブに考える

そのためにここでは、「準備がうまくいく」ために必要な、根本的な考え方を紹介します。まずは準備をしなかった場合とした場合の、それぞれの結果を想像してみましょう。

準備をしていなかった場合、もし何か思わぬ事態が起こったら、その対応に追われてしまうことになるでしょう。ミスやトラブルの対処は、通常の業務に比べてエネルギーや時間を多く使うものです。すると通常業務にあてることができる労力と時間がどんどん削られ、余裕がないまま他の仕事をするようになります。この余裕のなさは、他の思わぬ事態の呼び水になりかねません。こうしたことが重なると、やがてスランプ、悪循環に陥ってしまいます。

一方、準備をしていた場合は、思わぬ事態の対処のために割く労力と時間は少なくなります。また良い準備は仕事の効率化、さらには質的向上をうながす、通常業務をうまく進める上での潤滑油にもなりえます。仕事がトントン拍子に進めば気分も良くなり、次の仕事にもスムー

ズに取りかかれるようになるでしょう。それはつまり、仕事の好循環につながるということです。

準備は、悪循環に陥ることを防ぎ、好循環へのきっかけとなる素晴らしいものです。このようにポジティブにとらえることが、「準備がうまくいく」ようになるために一番大切なことです。

Point 1 準備力は学んだり習慣化したりすることで、誰でもできるようになるテクニック。

Point 2 準備を改善すれば仕事の好循環につながる、その意識を持つことが重要。

準備力のテクニック



準備力 = テクニック

学ぶ ▶ 習慣化する ▶ 誰でも身に付けることができる！

学習実施日： / /

Lesson 4

早めの準備はモチベーションに弾みをつける

いつ準備を始めるか？

「最適な準備を考え、実行するために必要なのが準備力」だと、Lesson 1で述べました。しっかりした準備をするためには、ゴールを見据えた上で時間をかけて何が必要なのかを考え、そしてその考えを実行することが必要なのです。しかし、個人が持っている時間や労力といったものには限りがあります。それらをいかに効率的に使って、最大の効果を上げるかがポイントです。

まず、準備をいつから始めるべきかという、「今、この瞬間から」ということになります。スタートポイントを最大限手前に持ってくると、それはつまり「今」になるのです。

あとで準備不足の原因を考えてみると、時間がなかったから、という結論に達することがよくあります。もちろん実際に時間がないケースもあると思いますが、多くの場合、その時間を有効に使っているとはいえないのではないのでしょうか。何も始めないままあつという間に時間が過ぎ、もっと早く始められたのにと後悔することは少なくないはずですよ。

また、何となくずるずると準備に取りかかっている内に、準備が足りないまま本番の仕事が見切り発車してしまうこともあります。見切り発車とはつまり、準備不足の状態です。

準備をいち早く始めれば、それだけ多くのことに気を配ることができ、修正を行う余裕も出てきます。そして早めに着手することで、小さな仕事でも大きな仕事でも、動き始めたという実感を持つことができるでしょう。その実感をテコにして、モチベーションを高めることもできます。

というのも、止まっているものには止まり続けよう、動いているものには動き続けようとする物理的な特性があるのですが、仕事にも同じようなことがいえるからです。動き始める時は大きな力（大きな心理的抵抗を乗り越える力）が必要で、それが往々にしてモチベーションを減退させるのですが、ひとたび動き始めれば、慣性の働きのようなものによって自然と弾みがつき、その弾みがモチベーションを高めるのです。

準備のスタートは、どんな準備が必要か考えること

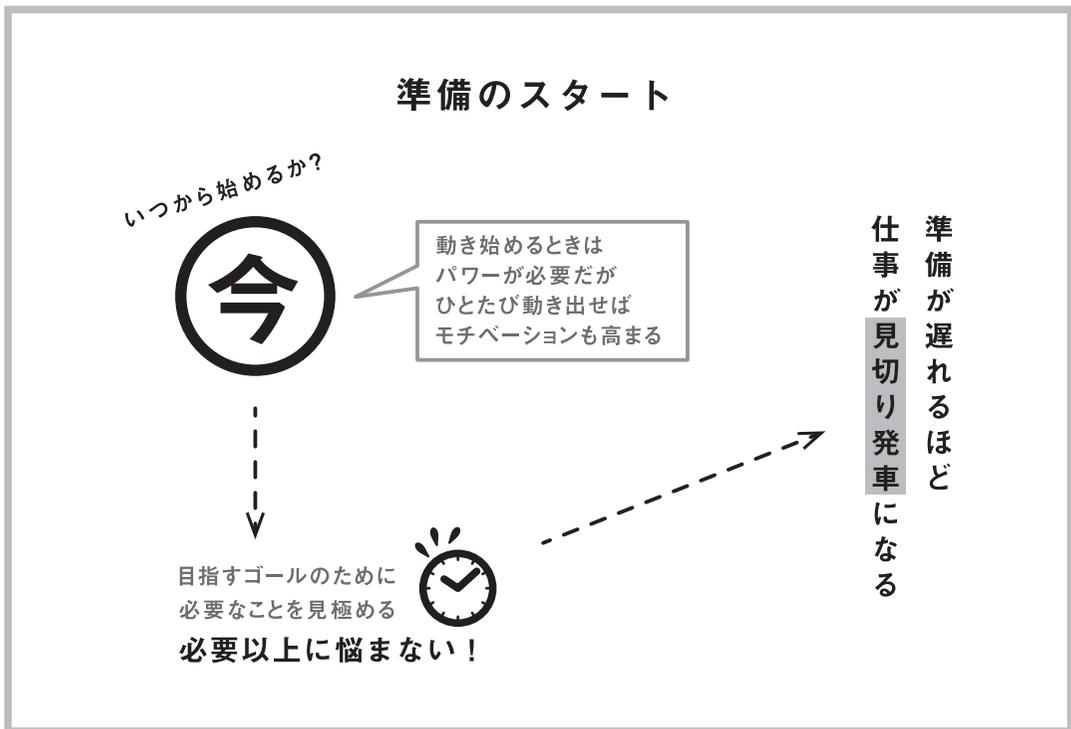
ただし、「早く着手すればいい」からといって、適当に手をつけるのがいいかというと、そうではありません。仕事の見切り発車を防ぐための準備そのものが、見切り発車になってしまうのは元も子もありません。

準備することそのものが目的ではないように、早く始めることも目的ではないのです。準備はあくまで仕事をして結果を残すための過程であり、手段のひとつです。

そのために、どんな準備がその仕事に必要なのか、まずはしっかり考えることが肝心です。先を予測してしっかりと構想を練りたいところですが、まだまだ未知の問題も多いでしょう。重要なのは「現状考えられる範囲で優先度・重要度を検討して、あまり深く悩まず、試行錯誤しながら準備の経験値を高めていくこと」を常に意識し、失敗を繰り返さないようにすることです。

Point 1 与えられた時間を最大限有効に使って、いち早く準備を始める。

Point 2 ゴールを見据え、やるべき準備をよく考えるべきだが、あまり悩みすぎないこと。



学習実施日： / /