

# 仕事のできる人がやっている減らす習慣

「仕事が速い」より大事な「減らす」という思考法

中村一也

仕事のできる人  
がやっている

減らす  
習慣

中村一也  
データサイエンティスト

「仕事が速い」より大事な  
「減らす」という思考法

生産性向上が専門のデータサイエンティストが教える！  
科学的に「時間」と「成果」を生み出す仕事のコツ

仕事 思考 作業 タスク メール ミス

フォレスト出版 全部、減らして、終わらせる。

やることを  
減らせば  
仕事も人生も  
うまくいく

生産性工場が専門のデータサイエンティストが教える  
「速く」ではなく「減らす」という新仕事術

もっと仕事ができるようになりたい」

「より仕事のスピードを高めたい」

と思うことはありませんか。

ではなぜ、仕事ができるようになりたいのか。

人によって答えは様々だと思いますが、中でも

「自分の自由に使える時間を増やしたい」

ということではないでしょうか。

仕事をガンガン終わらせられれば、もっと余裕を持って自分の  
自由な時間が増え、やりたいことに着手できると。

しかし、仕事のスピードがどれだけ速くなったとしても、あなたの  
時間が増えることはありません。

なぜなら、仕事はいくらでも増えていくからです。

日々、今日やること、やらなければいけないこと、やりたいことな  
どに追われているのだとしたら、

「仕事を速くする」ではなく「仕事を減らす」

という思考を身につけてみませんか。

仕事ややるべきことを減らすことで、仕事も速く終わりながら、  
質を高め時間的な自由を手にすることができます。

仕事をもっとラクに、速く、より成果を出すが可能になる仕事術  
です。

## 《目次》

- 第1章 「仕事を減らす」という思考法
- 第2章 思考のムダを減らす
- 第3章 作業のムダを減らす
- 第4章 自分のターンを減らす
- 第5章 メールを減らす
- 第6章 ミスを減らす

## 《書誌情報》

本体価格-----1650 円

ISBN-----978-4866802930

ページ数-----272

判型-----四六判並製

## 《著者》中村一也

1986 年、京都府生まれ。小説家、ビジネス評論家。京都大学経済学部卒業。小説家としては、頭が悪くなると言われがちなライトノベルの常識をくつがえす「頭がよくなるライトノベル」の執筆に取り組んでいる。ストーリーとしてのおもしろさを追求する一方で、自然と知識が身に付く仕掛けを張り巡らせている。これまでの経歴としては、京都大学で金融工学を専攻し、大手金融機関に就職。営業戦略の立案業務に従事後、独立。現在はビジネス領域を中心とした評論活動を展開している。論理学と数学に造詣が深く、高校数学の教員免許を保有。ビジネスと学問の視点を融合させた論理的思考のエキスパート。わかりやすい説明の技術に定評があり、大学(京都女子大学、立命館大学等)や企業、各種団体にて講師として登壇。ビジネス誌『プレジデント』や『日経ビジネス アソシエ』、『THE21』をはじめ、メディア掲載多数。著書に、『7つのゼロ思考外資系コンサルタントも知らない異次元スピード仕事術』(ぱる出版)、『僕が無料の英語マンガで楽に TOEIC900 点を取って、映画の英語を字幕なしでリスニングできるワケ』(扶桑社)がある。近年執筆協力したものとして、『「時短」と「成果」が両立する 劇速スピード仕事術』(日経 BP 社)、『ブラックジャックによろしく 英語版』(プレジデント社)などがある。

初版 6000 部(2024 年 10 月)