

本当にやりたいことに
没頭する技術

ニール・イヤール with ジュリー・リー
野中香方子 訳

最強

NIR EYAL WITH JULIE LI

indistractable

How to Control Your Attention and
Choose Your Life

読書会のための
ディスカッション
ガイド

Indistractable Book Club

Discussion Guide

日経BP

の

集 中 力

indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life

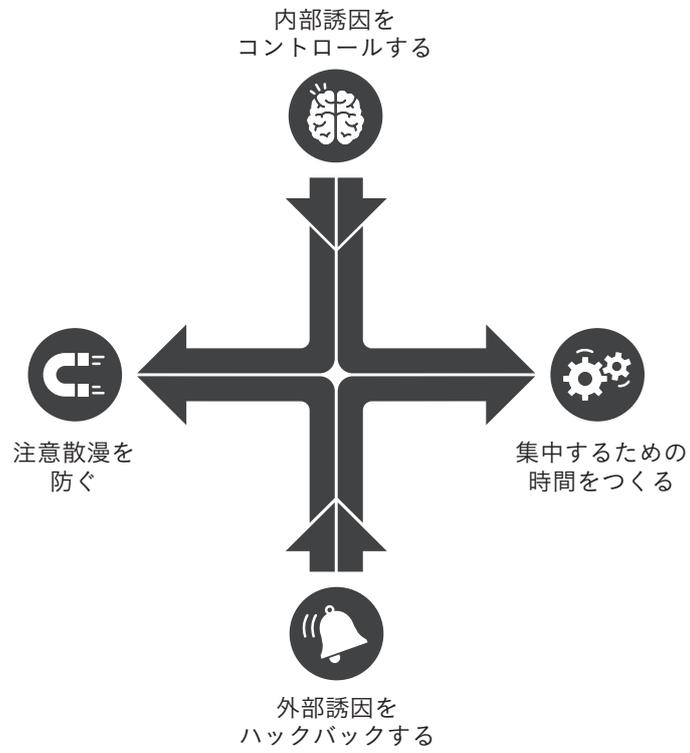
by Nir Eyal

Copyright©2019 by Nir Eyal

Japanese translation rights arranged with Nir Eyal

c/o Fletcher & Company, New York through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

集中できるようになる方法



『最強の集中力』読書会のためのディスカッションガイド

あなたが『最強の集中力』で学んだことについて、友人たちと議論して、絆を深めましょう。このディスカッションガイドに記載されている質問は、『最強の集中力』に出てくる話題に関して、有意義な議論を呼び起こすように設計されています。

数人の友人を招き、生産性、価値観、テクノロジー、誘因について、このガイドを使って、気軽に活発な意見交換をしてください。

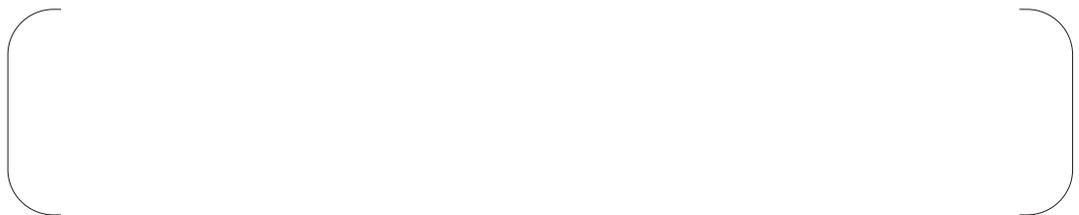
- 1—— 本書を通じて著者ニールは、自分、人間関係、仕事という三つの領域の重要性について語っています。私たちは意図しないまま、一つの領域に多くの時間を費やし、他の領域を犠牲にしがちです。あなたはどの領域を最も改善したいですか？その理由は何ですか？



- 2—— 本書は型破りなアイデアに満ちています。その中に、思いがけない形であなたの考え方を変えたものはありますか？



- 3—— あなたの集中を頻繁に邪魔するものについて考えてみましょう。最もよく経験する三つの内部誘因は何ですか？ 同様に、最もよく経験する三つの外部誘因は何ですか？ 内部誘因は内面から働きかけ、外部誘因は環境から働きかけることを覚えておきましょう。



『最強の集中力』 読書会のためのディスカッションガイド

- 4 ———— 楽しさと遊びが、退屈な仕事や単調な仕事の見方をいかに変えるかを、ニールは説明しました。あなたの日常生活や仕事の中で、特に魅力的ではないタスクについて考えてみましょう。どうすればそれらの見方を変えて、(あるいは、制約を追加して)より面白くすることができるのでしょうか？

()

- 5 ———— ニールは「お楽しみ用の瓶」をつくることで、幼い娘と積極的に関われるようになりました。あなたの「お楽しみ用の瓶」に必ず入る五つの活動は何でしょうか？

()

- 6 ———— ニールは「やることリスト」について二つの対照的な見方を述べ、「やることリスト」には欠点があり、役に立たないと見えています。この見解にあなたは賛成ですか？ 反対ですか？ その理由は？

()

- 7 ———— 集中するには、自分の価値観に沿ったスケジュールを立てることが欠かせません。あなたの理想通りにタイムボクシングした1日を想像しましょう。時間をどう過ごしますか？ 自分、人間関係、仕事のために、あなたはどのように「価値観を時間に変える」のでしょうか？

()

『最強の集中力』 読書会のためのディスカッションガイド

- 8—— 価値観は最終目標ではなく、行動のガイドラインです。三つの価値観（自分、人間関係、仕事）のうち、あなたにとって最も重要なのはどれですか？

()

- 9—— 現代の職場環境、特にオープンオフィスは、注意散漫の原因になっていることが、研究によって示されました。あなたもそうだと思いますか？

()

- 10—— 自宅で仕事をしている時も注意散漫は避けられません。グループチャットからスマートフォンまで、あらゆるものが気を散らします。どうすれば中断されずに仕事を進めることができるでしょうか？

()

- 11—— 本書の中で、アイデンティティーは固定していないことを学びました。習慣と同じく、アイデンティティーを変えて、より好ましい自己イメージを持つことは可能です。あなたを変えたいと長く願っていた習慣は何ですか？ 自分を力づけて成功するために、どうすれば新たなアイデンティティーを得ることができるでしょうか？

()

『最強の集中力』 読書会のためのディスカッションガイド

- 12—— ニールは、「制約は生活の枠組みを与えてくれるが、制約がないと何から手をつければいいかわからなくなり戸惑う」と述べています。あなたの生活において、制約が好ましい枠組みを与えてくれることはありますか？

()

- 13—— 行動を変えることは難しく、往々にして失敗します。そのため失敗から立ち直る方法を学んでおく必要があります。あなたは過去の失敗からどのように立ち直りましたか？

()

- 14—— インターネット（ソーシャルメディアを含む）は、コンテンツの洪水を引き起こす恐れがあります。オンライン・コンテンツとの関係を改善するために、あなたはどのような習慣を身につけたいですか？

()

- 15—— ニールは、オンラインでの注意散漫に対抗するための幅白い方法を皆さんに教えました（例えば、Forestのようなアプリを使ってフェイスブック・ニュースフィードを排除するなど）。効率を上げ、集中するために役立つ方法を知っていたら、教えてください。

()

『最強の集中力』 読書会のためのディスカッションガイド

- 16—— 研究によると、精神が健全であるためには、自律性、有能感、関係性という三つの心理的栄養素が必要です。これら三つのうちで、あなたにとって最も重要なものとその理由は何ですか？ あなたにはどれが不足していますか？

()

- 17—— 技術の進歩（自動運転車、AI、バーチャル・リアリティ、ソーシャルメディアなど）は、恐怖とパニックを引き起こす可能性があります。なぜだと思いますか？

()

- 18—— （例えば、ジムをさぼるとか、友だちとの連絡をおろそかにするなど）するつもりでいたのに、しばしば実行できないことは何ですか？ 4段階の集中モデルに従って、言ったことを実行するために、あなたには何ができるでしょうか？

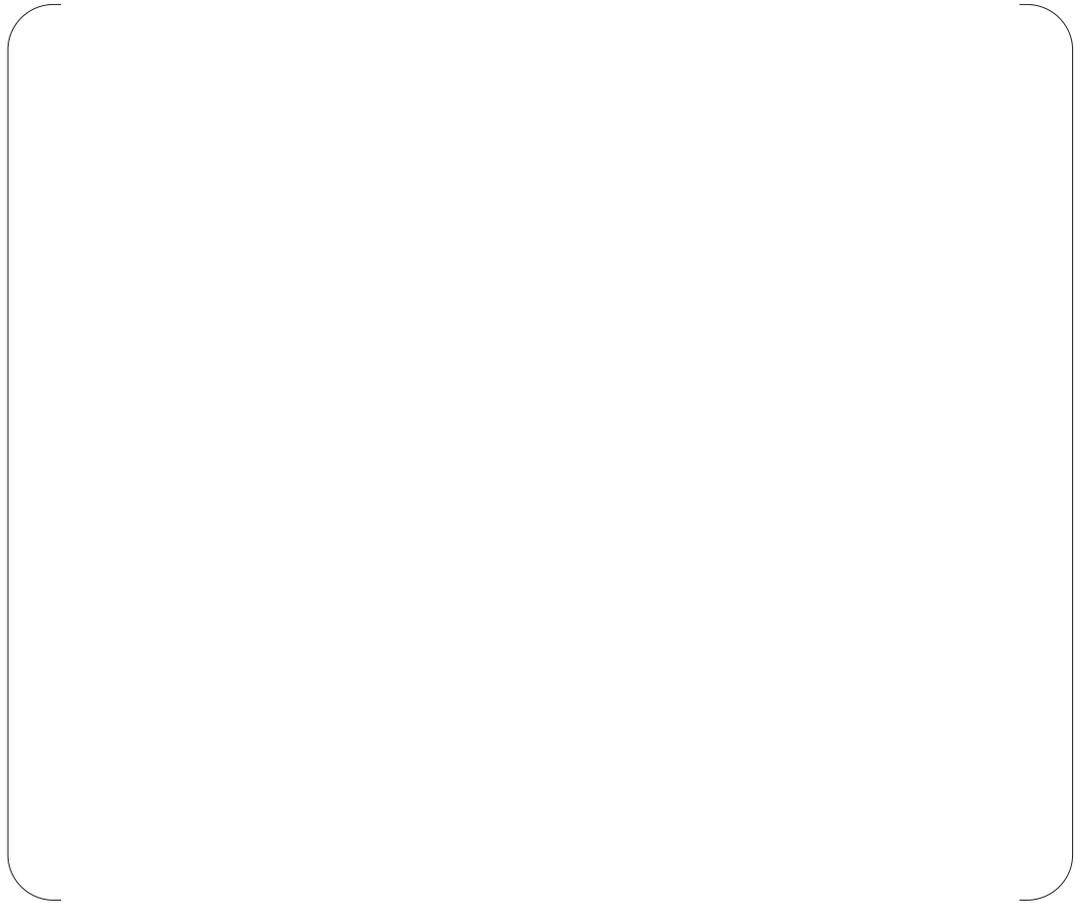
()

- 19—— 調査によると、アメリカ人の三分の一は、1年間携帯電話を使えないより、その間、セックスを諦めたほうがましだと答えています。あなたなら、1年間、どちらを諦めますか？ その理由は？

()

『最強の集中力』 読書会のためのディスカッションガイド

20—— あなたにとって、気の散らない生活とは、どのような生活でしょうか？



**世界は気を散らすものでいっぱいだと
感じたことはありませんか？**

**集中できるツールや関連情報について
もっと知りたければ、こちらへ**

indistractable.com