

中島孝志著 Takashi Nakajima

「ゆううつな月曜日」をシンプルに  
やり過ごす28のテクニク

Forest  
2545  
Shinsyo



はじめに——つらい、つまらない、出勤したくない……が一瞬で消える！

月曜日はつらい、つまらない、だって会社に出勤しなくちゃいけないから……という人は少なくない。

だれだって日曜日のほうが好きだ、と思う。けど、ずるずるとベッドに隠れてもなんにもならない。引きこもっていちゃ給料がもらえない。そうなりや生きていけない。ここはつらくとも出勤しなくちゃ。

さて、どうする？

本書は月曜日がゆううつ、大嫌い、という人のために書いた。かといって、上から目線で教訓を垂れようなんてまかり間違っても思っちゃいない。だって、わたしだって月曜日がゆううつで嫌いだっただもん。

だから、「月曜日大嫌い人間」の気持ちはわかっているつもり。で、この嫌な月曜日を楽しく過ごす提案をしようってわけ。欲張りだから、できれば、月曜日を使って仕事も人

生もハッピーになれるような仕掛けとか方法も披露したいと思っている。

月曜日がなぜゆうつつで嫌いなのか？ ほんとうに嫌いなのは月曜日ではない……はず。

- 会社が嫌い
- 仕事が好き
- 通勤電車が嫌い
- 上司が嫌い
- 意地悪な先輩や同僚が嫌い
- ちゃんと仕事をしてくれない部下や後輩が嫌い
- あの得意先に行くのが嫌い

その他もろもろの理由があると思う。ちょっと考えてみただけでもこれだけの理由が思  
い浮かぶ。

さて、この中のどこにも「だからこそ月曜日が嫌い」という理由は見あたらない。正確

にいうと、「○○○○があるから月曜日が嫌い」ということなんだよ、ほんとうは。

ならば解決法はとつてもシンプル。「○○○」という理由をなくしてしまえばいいわけだ。そうすれば、一瞬にして月曜日は大好き、週の中でいちばん好き、早く月曜日にならな  
いかなあ、となるはず。そうでしょ？

「できる人」だってみな月曜日はゆううつだし嫌いだよ。でも、引きこもったりしない。  
なぜかといえば、月曜日を楽しくする方法を知ってるから。

あなたにもそんな方法をわかりやすくお伝えできればと思う。

はじめに つらい、つまらない、出勤したくない……が一瞬で消える！…………… 3

## 第1章

できる人はみなやっている！  
ゆううつな月曜日が一瞬で「好き」に変わる方法

✓「月曜日が嫌い」という理由は根拠がない！…………… 14

✓できる人は最初からできたわけじゃない！…………… 15

✓そっくり真似れば負け戦にだって勝てる！…………… 17

**テクニック1** 月曜日はいつもより早めに出勤する！…………… 22

**テクニック2** 月曜日だけは休まない！…………… 25

✓朝の使い方月曜日がガラリと変わる…………… 27

**テクニック3** 情報は通勤電車でチェックする…………… 29

✓スマホで音楽を聴くか、それとも朝勉するか？…………… 31

✓本は読み物ではなく聴く物！…………… 34

## 第2章

月曜日の朝イチは仕事がどっさり！ メール、会議、  
事務処理……「できる人」のかشこい仕事術

### 【メール編】

- テクニック4 月曜日に来るたびにトップギアで仕事をする……………37
- テクニック5 「やる気モード」に一瞬でシフトする方法……………40
- テクニック6 月曜日に出勤したくなる仕掛け……………43
- テクニック7 仕事の先取りをすると楽になる！……………46
- ✓ 月曜日の朝イチは「メールチェック」に追われている？……………52
- ✓ 4・2時間の浪費……………54
- テクニック8 中島流かんたんメール処理術……………57
- テクニック9 メール10通を1分でさばく！……………60
- ✓ こんな失敗、あんな失敗！ 返信メールの注意点……………62

【会議編】

✓月曜日はミーティングデーだ……………64

テクニック10 生産的な会議の仕掛け方……………66

✓キヤノン電子の会議術——スタンダード会議で生産性8倍増の法則……………68

✓IBMの会議術……………73

✓生産性の高い会議はここがちがう！……………75

テクニック11 部下との情報交換は月曜日のランチで！……………77

【事務手続き編】

テクニック12 会議前の忙しい上司からハンコをもらう方法……………80

テクニック13 誰よりも効率のいい出張精算の方法……………83

✓日報、週報、月報はノルマ達成の対策を練るためにある！……………85

✓代金回収表でチェックしないと支払ってもらえなくなる！……………88

テクニック14 ここがちがう！ 儲かる契約書、儲からない契約書……………90



### 第3章 月曜日をもっとも効率的に使う方法

- ✓「仕事のリズム」をつくる月曜日……………98
- テクニック15 月曜の「to do list」がいちばん重要！……………100
  - ✓「80対20の法則」で仕事する意味……………103
  - ✓仕事の「モレ」と「ロス」をなくす……………106
  - ✓「Not to do list」もつくっておこう！……………107
- テクニック16 月曜日だけは少しフライングしてみる……………111
  - ✓「to do list」をチーム全員ですりあわせる……………115
- テクニック17 段取りは逆演算思考法で計算する……………118
- テクニック18 月曜日にモチベーション・アップを仕掛ける方法……………122
- テクニック19 「スキマ時間」を徹底的に活用する……………124
- テクニック20 月曜日だから切りの悪いところで終わらせる……………127
- テクニック21 火曜日の準備をして帰る……………130

## 第4章 その他大勢から頭1つ抜け出す！ 月曜日の活用法

✓月曜日はアポとりにうってつけの日だ！……………134

テクニック22 アポは2週間単位でとる……………136

✓余った時間は神様からのプレゼント！……………139

テクニック23 ランチ・ミーティングを得意先とする……………141

✓ビジネスランチで聞いた「すごいマーケティング戦略」……………144

テクニック24 「お客を増やす特效薬」を月曜日に仕込んでおく……………148

✓「その他大勢」から頭1つ図抜ける……………151

✓前もってすべて記入してある絵ハガキを活用する！……………154

✓30年前に元祖ブログ、元祖メルマガを発行していた！……………157

✓口下手だからこそ名刺に語らせよう！……………160

テクニック25 月曜日ごとに名刺を整理する……………163

✓月曜日こそ「断捨離の法則」を徹底させよう！……………167

✓「2次会は行かない」の法則……………170

## 第5章 月曜日は徹底的に勉強し、徹底的に人脈を開発する！

- ✓ 月曜日は自分の付加価値を最大限に高める……………174
  - ✓ 1万時間かければ一流になれる……………177
  - ✓ なんと5590時間も通勤電車で過ごしている！……………180
  - ✓ 通勤時間に1冊本を書いてしまった！……………183
  - ✓ 電車の中で新聞を読んではいけない……………185
  - ✓ 売れっ子漫画家の新聞チェック法を見習うべし……………187
- テクニック26**
- ✓ 節約のために1時間前に出勤する！……………190
- テクニック27**
- ✓ 月曜日に人脈を開発する！……………192
- テクニック28**
- ✓ 月曜日の早朝勉強会で人脈を開発する……………194
  - ✓ 人間が最高のご馳走と心得ること……………196
  - ✓ 探せば無料講演会、無料セミナーが花盛り！……………200
  - ✓ 人に教えれば2倍、3倍勉強になる……………203