

# CONTENTS

日本語版解説「ストレスフリーとは何か？」田口元 PAGE 1

謝辞 PAGE 10

はじめに——さあ、GTDを始めよう！ PAGE 11

## ⊕ ストレスフリー環境で生産性を発揮しよう PAGE 83

### ⊕ 第4章 さあ、始めよう——時間と場所、ツールの準備 PAGE 84

—— 導入編：徹底的にやるか、気楽にやるか——“小技”から入るもよし／まずは時間を確保する／場所を確保する／ツールをそろえる／最後に必要なこと

### ⊕ 第5章 収集——“気になること”すべてを集める PAGE 106

—— 心の準備はできただろうか／「収集」の実行／inboxにあるもの

### ⊕ 第6章 処理——inboxを空にする PAGE 126

—— 処理の指針／処理のポイント——「次にとるべき行動は何か」／現在抱えているプロジェクトを知る

### ⊕ 第7章 整理——最適な受け皿を用意する PAGE 149

—— 基本カテゴリー／行動のリマインダーを整理する／プロジェクトのリマインダーを整理する／行動をとる必要のない情報を整理する／チェックリスト——クリエイティブなリマインダーを作る

### ⊕ 第8章 レビュー——システムの機能を維持する PAGE 196

—— いつ、何をチェックするか／システムを更新する／大局的なレビュー

### ⊕ 第9章 実行——最善の行動を選択する PAGE 208

—— 4つの基準で現在の行動を選ぶモデル／1日の仕事を3つのカテゴリで評価するモデル／6つのレベルで仕事をレビューするモデル

### ⊕ 第10章 プロジェクトを管理する PAGE 231

—— 必要なのは「ひとつ上の視点」／どのプロジェクトのプランニングを行なうか／プロジェクトに関する思考を助けるツールやシステム／さあ、実践しよう

## ⊕ GTDの基本 PAGE 17

### ⊕ 第1章 仕事は変わった。さて、あなたの仕事のやり方は？ PAGE 18

—— 仕事は増える一方だが……／武道家の「気構え」を身につける／「やるべきこと」とうまく付き合うために／行動こそが管理すべきもの

### ⊕ 第2章 生活をコントロールする——GTD実践のための5つのステップ PAGE 43

—— 収集／処理／整理／レビュー／実行

### ⊕ 第3章 創造的にプロジェクトを進めるために——プロジェクトプランニングの5つのステップ PAGE 68

—— “垂直的な視点”を取り入れる／ナチュラル・プランニングモデル／“ナチュラルではない”プランニングモデル／リアクション型プランニングモデル

# CONTENTS

---

- ⊕ **基本原則のパワーを体感しよう** PAGE 247
  - ⊕ **第 11 章 収集の習慣を身につけると何が変わるか** PAGE 248
    - 個人的なメリット／集団や組織レベルで「収集」する
  - ⊕ **第 12 章 次にとるべき行動を決めると何が変わるか** PAGE 262
    - GTD の発案者／行動の選択肢を明らかにする／頭のいい人ほど放置してしまう／「次にとるべき行動」の判断を組織のルールにするメリット
  - ⊕ **第 13 章 望んでいる結果に目を向けると何が変わるか** PAGE 278
    - 必要なことに目を向け、スピーディにこなす／望んでいる結果に目を向けることが重要／日常のさまざまなことをさばっていく達人になろう／あらゆるレベルで求めている結果を管理する／ナチュラルプランニングで何が変わるか／組織を前向きな体質に変える

---

おわりに PAGE 288

監訳者あとがき PAGE 291

---