

カエルは 早く食べる!

ブライアン・トレシー 著

Brian Tracy

井上 大剛 訳

先延ばしせず、

最高の結果を出し続ける

強力な
21の法則

Eat That Frog!
Fourth Edition
21 Great Ways to Stop Procrastinating and
Get More Done in Less Time



EAT THAT FROG! 4th Edition
21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time
by Brian Tracy
Copyright © 2001, 2006, 2017, 2025 by Brian Tracy
Japanese translation rights arranged with Berrett-Koehler Group Inc., Oakland
through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

賛辞

「警告する。この本は、あなたの仕事のやり方や成果を大きく変えてしまうだろう。いまの仕事の進め方に疑問を投げかけ、成功の鍵である自律心について説き、みなが先延ばしをしてしまう根本的な原因を究明したうえで、生産性を劇的に高める方法を驚くほどシンプルに説明してくれるからだ」

—— *Micro Business Hub*

「いつも先延ばしをしてしまうことに悩んでいる人は、シンプルで試す価値のある戦略をたくさん提示してくれる本書を、ぜひ読むべきだ。先延ばしをしてしまう原因は人それぞれなので、多様な戦略を使つて、さまざまな原因に対処するトレーシーのやり方は、素晴らしい」

—— *The Simple Dollar*

「『カエルは早く食べろ!』は生産性アップに関する私のお気に入りの本で、いつも年のはじめに読み返しては、実践すべき習慣やルールを思い出している。しかも、読むたびに新たな発見がある」

—— *Change for the Better* リズ・グースター

「誰もが『カエル』を抱えている。そして先延ばしをやめるには、それを食べてしまうのが一番だ。トレーシーは、時間ドロボウの先延ばしを楽しみながら乗り越える方法を教えてくれる。本書のどの章にも、新しいアイデアやコツ、テクニクがぎっしり詰まっている。それをうまく使えば、あなたは夜の時間をソファでムダにするかわりに、ジムで有意義に過ごせるようになるだろう」

—— *Peanut Press*

『カエルは早く食べろ！』はページ数はすくないが、内容の濃い1冊で、現代人にかげられた呪いである“先延ばし癖”への特効薬だと言える。しかも“良薬なのに口に苦くない”。現代人の常として、私もこれまで山のように啓発書を読んできたものの、内容が頭に残らないものがほとんどだった。だが本書は違う。私はいまでも毎日カエルを食べていて、おかげで絶好調だ。これ以上ないほど、おすすめの本だ」

— The Coaching Academy コリーナ・リチャード

「この本に尻を叩かれてToDoリストをつくって、日々の計画を立てたおかげで、生産性がアップして集中力も高まった」

— Brilliant Business Moms ベス・アン・シュバンベルガー

『カエルは早く食べろ！』はタイムマネジメントと生産性に関する、一番わかりやすい本だ。だから個別のタイムマネジメント手法を学ぶ前に、ぜひ一読することをすすめる。手軽に実践できるエクササイズやテクニクが満載なのも本書の素晴らしいところで、具体的なステップを提示してくれるので、思い立ったらすぐに取り組めるはずだ」

— Asian Efficiency タン・ファム

「影響力のある1冊。提唱されている21の方法は、己を磨いて新しい自分に生まれ変わりたいと願う読者にとって、真のゲームチェンジャーになるだろう。私もこの本から大きな恩恵を受けた。ぜひ、手に取ってほしい」

— Reflect on This クリス・ムーア

「時間を上手に使いたい人、競争過多なこの世界で自分の価値を高めたい人に強くおすすめ」

— The Journal of Applied Christian Leadership

「最初はこの本にそれほど期待していなかった。というのも、“カエルを食べる”というコンセプトが絵空事に聞こえて、現実には通用しないのではないかと思ったからだ。だが大間違いだった。これは実際に何をすべきかを教えてくれる素晴らしい本だったのだ。夢や希望について観念的なことをダラダラと語るのではなく、学生、会社員、主婦、起業家をはじめ、誰もが実践できる具体的なアドバイスを与えてくれる。タイムマネジメントに悩んでいる人だけでなく、ぜひみんなにこの本を手にとってほしい。必ず役立つ知識が得られるはずだ」

— Shocks and Shoes ファア

「この本は重要な仕事を順序立ててこなしていくのに必要な、自律心を養うための具体的なガイドラインを提供している点で、類書とは一線を画している。21の章すべてに、その時々で時間を有効に使用しているかを判断するための具体的な指針や実践的な方法論が示されている。目の前の仕事に取り組むにあたっての精神的・肉体的な準備の整え方に加えて、仕事を扱いやすい大きさに分割して前に進めるための戦略を学ぶことができる。さらに本書は、仕事になかなか手をつけられないときや、気が散って中断してしまい、もう一度集中する必要があるときに、自分にどのような言葉をかければいいのかも教えてくれる」

— Pittsburgh Post-Gazette カネギー図書館ビジネス司書

はじめに……………	10
イントロダクション——カエルは早く食べろ……………	19
1 目標を定める……………	28
2 日々の計画を立てる……………	37
3 80対20の法則をあらゆることに適用する……………	46
4 起こるであろう結果を考える……………	53
5 自分主導の先延ばしをする……………	65
6 ABCDEメソッドを常に活用する……………	72
7 鍵となる成果領域(KRA)に集中する……………	78
8 ビッグ・スリーの法則を適用する……………	87
9 はじめる前に徹底的に準備をする……………	101
10 少しずつ着実に進む……………	106
11 新しい習慣を身につけて、新しい自分に生まれ変わる……………	111
12 鍵となるスキルを磨く……………	121
13 何が邪魔をしているのか見極める……………	127
14 自分を追い込む……………	134
15 行動を起こすためにモチベーションを高める……………	139
16 テクノロジーを活用する……………	145
17 集中力を高める……………	154
18 仕事を分割して小さくする……………	160
19 まとまった時間を確保する……………	165
20 危機感を持つ……………	170
21 すべてをシングルタスクでおこなう……………	176
ディスカッション & アクションガイド……………	182
4つのアクセル……………	190
参考文献……………	203

素敵な心の持ち主であり、
素晴らしい可能性を秘めた最高の娘、
キャサリンへ。

はじめに

この本を手にとってくれてありがとう。私を含め、多くの人たちが助けてきたこのアイデアが、あなたの役にも立ちますように。本書をきっかけにして、人生を大きく変えてほしい——それが私の願いだ。

人生にはやるべきことが多すぎて、時間は常に足りない。仕事でもプライベートでも、あなたは文字通りいつも追われている。終わりにくく押し寄せるメールやソーシャルメディアのメッセージに。こなさなければならぬプロジェクトに。読まなければいけない雑誌や、いつか落ち着いたら読もうと思っっている本の数々に。

しかし実際には、その「いつか」は永遠にやってこない。すべての仕事をこなさきることとはできない。積み上がったメールや本や雑誌の山を片付け、いつかやろうと思いついているレジャーを楽しむような余裕はけっして生まれない。

さらに言えば、時間が足りないせいで生じているこうした問題を、効率を上げれば解決できると思うのもやめたほうがいい。効率化のテクニックをどれだけ身につけようと、目の前には与えられた時間ではこなしきれない量の仕事があるからだ。使える時間がいくら多かろうと、それは変わらない。

だから、自分の時間と人生をコントロールするには、考え方と仕事の仕方、そして日々とぎれることなく押し寄せるやるべきことの洪水に、対処するやり方を変えるしかない。バランス良く仕事を進めていくには、きっぱりと一部を切り捨て、その分の時間を人生を本当の意味で変えてくれるような一握りの活動に割く。これを徹底するしかないのだ。

私はこれまで40年以上にわたって、タイムマネジメントについて研究してきた。ピーター・ドラッカー、アレック・マッケンジー、アラン・ラーキン、ステイブ・ブーン・コヴィーをはじめとする多くの作家の著書を読み込み、それ以外にも生産性をアップして成果を出す方法に関する何百、何千もの本や論文に目をとおしてきた。本書はその集大成だ。

良いアイデアに出合うたび、私は自分の仕事やプライベートでそれを試してみた。そして、その方法がうまくいったときは、講演会やセミナーで発表して、ほかの人にも教えてきた。

ガリレオはこんな言葉を残している。

「人にものを教えることはできない。その人が自らそれに気づく手助けができるだけだ」知識や経験が豊富な人なら、こうした考え方をどこかで耳にしたことがあるかもしれないが、本書を読めば、それをより深く理解できる。そしてそうした方法論やテクニクを学んで、習慣になるまで繰り返し実践すれば、人生は良い方向へと変わっていくはずだ。

成功者に学ぶ

ではここで少しだけ、私自身の人生とこの小さな本のはじまりについて語らせてほしい。私はもともと、好奇心が旺盛であるということを除いては、目立った長所のない子どもだった。高校での成績は振るわず、卒業することなく中退。その後の数年間は肉体労働に従事し、明るい未来が見えなかった。

21歳のときに船員として貨物船に乗り込み、世界を見に行くことにした。8年間にわたって旅をしながら働き、戻ってきてはまた旅に出て、最終的には5大陸80以上の国を訪れた。

その後、肉体労働の仕事が見つからなくなったので、見知らぬ家のドアをノックして歩合制で商品売るセールの仕事の事に転職。売上が上がり苦しい思いをするなかで、まわりを見回して「なぜほかの人は、自分よりうまくやれているのだろう」と自問するようになった。

結果としてここが、私の人生のターニングポイントになる。

成功している同僚に、どうすれば生産性を上げて多くのお金を稼げるかを聞いてみたところ、彼らは隠すことなく教えてくれた。そしてアドバイス通りに行動してみると、売上が急に上がりはじめたのだ。あまりにうまくいったので、私は営業部門のマネージャーに昇進。そこでも同じように成功しているほかのマネージャーに、どうやったらそんなにすごい成果が出せるのかを聞き、彼らが教えてくれたことをそのまま実行してみると、すぐに同じくらいの成果を出せるようになった。

まずは学び、それを実践する——このプロセスが私の人生を変えた。あまりにもシンプルで当たり前のことであるのに、いまでも驚かされる。成功している人たちが何をしているかを知り、それを実践し続けられ、いずれは同じような成果が出るのだ。ただひたすら、うまい人から学べばいい。なんて素晴らしい考え方だろうか！

成功は予測可能

要するに、一部の人たちがまわりよりもうまくやっているのは、物事に正しいやり方で対処しているからなのだ。幸せて裕福な成功者たちは、普通の人よりもはるかに時間の使い方がうまい。

貧しい家庭で生まれ育った私は、根深い劣等感と無力感を抱えていた。はじめは成功者たちはみな、自分よりも優れた人間なのだと思い込んでいたのだが、必ずしもそうではないことを知った。物事の進め方が違うだけで、彼らが頭を使って学んだことは、自分だつて習得できるのだ。

これは私にとって天からの啓示であり、そのときに感じた驚きと興奮はいまでも続いている。ある分野で成功している人たちがどういうやり方をしているかを調べて、あとは同じ成果が出るまでそれを実行し続ける。それだけで、人生は変わるし、ほとんどどんな目標でも達成できることがわかったのだから。

セールの仕事についてから1年で、私はトップの成績を出した。さらにその1年後にはマネージャーに昇進。働き出してから3年を待たずに25歳の若さで、6カ国をまたぐ95

人の営業チームを率いる営業部長に上りつめた。

それ以降、私はのべ22もの異なる仕事を経験した。いくつもの会社を設立・運営し、一流大学で経営学の学位を取得し、フランス語とドイツ語とスペイン語を習得。1000社を超える企業で講演や研修、コンサルティングをしてきた。現在は、毎年多くの人に向けて講演やセミナーをおこなっており、参加者は多いときには2万人にもなる。

シンプルな事実

私はキャリアを通じて、あるシンプルな事実を繰り返し目にしてきた。それは「最も重要な仕事にひたすら集中して、最後までうまくやり遂げる能力」こそが、成果を挙げて成功して、尊敬を集め、地位を得て、幸せな人生を送るための鍵になるということだ。そしてこの知見こそが、本書の核であり、魂でもある。

この本の目的は、読者に、キャリアの面でより早く成功し、同時にプライベートを充実させる方法を伝えることだ。このあとのページには、私がこれまでに発見した、個人としての能力を高めるための最も強力な「21の法則」を収録している。

本書に示された方法論やテクニック、戦略は、実践的で即効性のある、効果が証明済みのものばかりだ。冗長になるのを避けるため、先延ばしやタイムマネジメントの失敗を招く心理的・感情的原因についてはあまり扱っていない。また、学術的な理論や研究についても深く立ち入らないことにした。そのかわり、仕事ですぐに成果を出して幸せになるための具体的な方法を学んでいこう。

本書に書かれたアイデアはすべて、生産性やパフォーマンスを全体的に高めて成果を出すためのもので、あなたがたとえどのような業界にしようとも、自分の価値を高めるのに役立つはずだ。また、多くはプライベートにも応用可能である。

21の法則は独立していて、それぞれ別々に使えるが、どれも必要不可欠なものだ。ある戦略がある状況で効果的だったとしても、状況が変われば別の戦略が有効かもしれない。21の方法を手元にすべてそろえておけば、あなたはバイキングで料理を選ぶように、その時々状況や目的に合わせて、効率的に生産性を高めるテクニックを組み合わせることができるだろう。

成功するには行動が肝心だ。

21の法則は、手っ取り早く、思ったとおりにパフォーマンスを挙げて、結果をもたらす

てくれる。だから、あなたがこの法則を学び、実践するのが早ければ早いほど、キャリアも加速する。それは保証しよう！

つい最近、私がワシントンDCで開かれた晩餐会に出席していたときのこと。2500人の参加者の内の1人の男性が、こう話しかけてきた。

『「カエルは早く食べろ！」の著者のブライアン・トレシーさんですね！ あなたのおかげで人生が変わりました。リッチになれたんです」

私はこのような言葉を、おかげさではなく1000回近く聞いてきた。本書は54もの言語で出版されて400万部以上を売り上げ、多くの人に多大な影響を与えてきた。この第4版では、読者のみなさんが過去のバージョンで評価してくれた内容や特徴はすべてそのままに、アイデアの伝え方を全面的に見直した。さらに「新しい習慣を身につけて、新しい自分に生まれ変わる」という章と「4つのアクセル」を追加し、結論部分にも内容を加筆し、「デイスカッション&アクションガイド」をまとめ直した。

これまで多くの人が、本書のパワフルなアイデアの恩恵を受けてきた。あなたもぜひそうあってほしいと思う。そうすればきっと、将来どこかで会ったときに「あなたのおかげで人生が変わりました。リッチになれたんです！」という言葉を私にかけてくれるだろう。

「カエルの食べ方」を学べば、達成できないことなどないのだから。

ブライアン・トレーシー

2025年3月

カリフォルニア州、ソラーナ・ビーチにて

イントロダクション——カエルは早く食べろ

いまほど素晴らしい時代はない。これほど多くの目標を達成できる可能性とチャンスが与えられている時代は、かつてなかった。だが同時に、これほどまでに選択肢の多さに混乱させられるのも、おそらく人類史上はじめてだろう。だからこそ、提示されている選択肢があまりに多すぎるがゆえに、そのなかからどれを選ぶかを決める能力こそが、人生で何をなし得るかを決定的に左右すると言える。

現代人であるあなたはきっと、やるが多すぎて時間が足りないことに苦しんでいるはずだ。しかも、遅れを取り戻そうとして頑張っているところに、新たな仕事や責任が次から次へと、まるで波のように押し寄せてくる。すべてこなさきることは絶対にできない。追いつくことはけっしてないのだ。つまり、仕事や責任のうちの一部——場合によってはその大半に、常に手が回りきらない。