

## はじめに

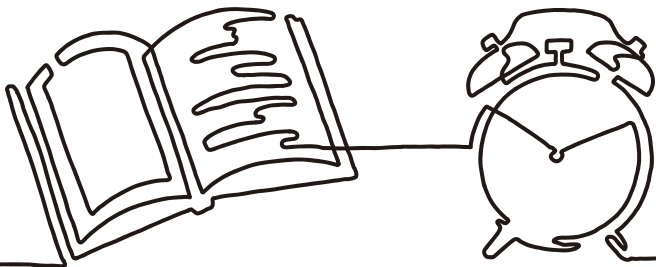
時間が足りない、仕事ばかりで家庭に時間を使えない、やるが増える一方で心の余裕がないという問題に直面している方は多いのではないのでしょうか。

この本を手にとっていただいたあなたも、その一人かもしれません。

私も同じような悩みを抱え、さまざまな時間術やタスク管理術に関する本を読んで試し、挫折し、模索してきました。そして結論に出合いました。

あなたは、アメリカ企業の約58%が採用している、ある「方法」を知っていますか？

統計結果によると、この方法を実践したチームは、製品の品質が250%向上したそうです。さらに、実践している人の85%は、仕事の質が上がったと実感しています。



この方法には、生産性を大幅に上げる効果もあります。取り入れたことにより、生産性が3倍から最大8倍になったと実証されました。

そして、使用した人の78%が「非常に満足している」と回答しており、同僚や仲間にも積極的に推奨しています。

その「方法」とは、「スクラム」です。

スクラムとは、日本の新製品開発プロセスに関する論文をもとにした、チームメンバー全員が協力し、柔軟かつ迅速に、効率よく開発を進める手法です。スクラムでは、各メンバーがルールを設定し、それに基づき責任を持って行動するため、指示を待たず自己管理型でタスクを積極的にこなしていきます。仕組みに問題がある場合や改善の余地がある場合は、その仕組み自体を見直し適応させることを重視し、さらなる効率化をはかります。

これは、選手同士が肩を組みボールを獲得するラグビーのセットプレーの「スクラム」同様、開発の初期から最終段階までチーム全体（複数人）で協力することが不可欠で、ソフトウェア開発に応用されています。



私はこの手法を、「個人」が充実した満ち足りた人生をデザインするため  
にアレンジしました。それが本書でお伝えする「ウェルビーイングスクラ  
ム」(ウェルスク)です。

ウェルスクは、単に生産性の向上を目的とするタスク管理術ではありませ  
ん。ウェルビーイング (Wellbeing = 身体的・精神的・社会的に良好な状  
態) を持続するための「ライフデザイン術」です。

この方法を取り入れることで、時間に追われず、仕事と家庭のバランスを  
取り、心に余裕を持つて生きることができるようになります。

本書では、具体的なステップや実践例を交えながら、誰でも簡単に取り入  
れられる方法を紹介しています。私自身の経験と、ポジティブ心理学の事例  
をもとに、ウェルビーイングを実現するための道筋を示します。

ウェルスクが生まれた背景は、私のプログラマーとしての個人的体験です。  
ソフトウェア開発において、数カ月前に自身で書いたコード(コンピュー

WELL-BEING SCUM

タへの命令)を見返すと、まるで別人が書いたかのように感じることもあります。この現象に対処するため、開発者は未来の自分や他者がコードを理解できるように、コメントを加えることが一般的です。ここから、私たちは一人の個として確固として存在しているように見えても、日々変化していることがわかります。

そこで、過去の自分と今の自分、未来の自分を「別人」のチームだと捉えることで、チーム開発で用いられる「スクラム」が個人の日常生活においても役立つかもしれないと考えました。

実際に、日々の生活に取り入れたところ、次のような成果を挙げることができました。幸福は主観であるため、客観的な成果を紹介します。

- 5社の役員を務めながら飛び級で広島大学大学院を卒業し、博士号(工学)を取得
- 学生時代に創業したゲームアプリ会社を売却
- 40以上のプログラミング関連のコンテストで受賞



- 子ども向けプログラミングスクールを創業し、全国20店舗以上に展開
- 広島大学の学長特任補佐・特任助教やWeb3関連、高校の複数アドバ  
イザーに就任

- 文部科学省が支援するスクラムを用いた高度IT人材育成プログラム  
「eNPIT」で全国優勝

- 10冊の書籍を出版（電子書籍含む）

今は家族や友人関係も良好で、日々幸福をかみ締めています。  
ただし、すべてが順調だったわけではありません。

私は学生時代、不登校で教師からいじめられていました。事業に失敗して  
数千万円の借金を抱えながら、朝は新聞配達、日中はフルタイムで働いてい  
た時期もあります。当時は深夜の1時半に起床して配達に行き、7時半に帰  
宅、そこから受託していた仕事を夜までこなす生活でした。

時間がないと感じる中で、ウェルスクを用いて、本当に大切なこと〴〵に集  
中することで、その年に年商1億円を達成しました。

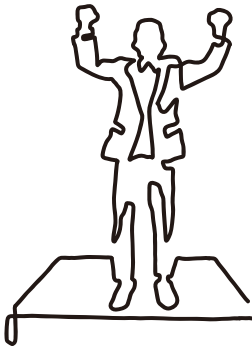


時間がないことを嘆くのではなく、限られた時間をいかに有効活用するかという思考に切り替える大切さを学んだのです。

この本を読んで、あなたも目標やタスクを効率よく達成し、持続的な幸福を得られる、充実した人生を送るための第一歩を踏み出してください。

人生をより豊かにするためのガイドとして、この本を活用していただければ幸いです。

北村拓也



はじめに

2

## 人生の「時間」は、幸福に生きるために使う

あなたが仕事の生産性を高めることに求める「意味」は？

18

● 何のために仕事をするのか？

19

● タスク管理の目的は「ウエルビーイングの持続」

21

持続的な幸福の5つの構成要素

22

人生という航海に不可欠な「ウエルビーイングスクラム」

24

「ウエルビーイングスクラム」とは？

27

● タスク管理法は、掛け合わせることで効果を最大化できる

27

● アクシオンとは「やりたいこと」の最小単位

29

● ウエルスクで作成する6つの計画書

31

## 代表的な5つのタスク管理法には限界がある

- 心をクリアにする「GTD」……………36
- 集中力を最大化する時間管理術「ポモドーロ・テクニック」……………40
- 優先順位を見極めるタスク管理術「アイゼンハワー・マトリクス」……………46
- 条件つき計画で目標達成を加速する「To-Do List プランニング」……………51
- 柔軟性とスピードを兼ね備えたアジャイル開発法「スクラム」……………55
- 5つのタスク管理法の「いいとこ取り」な方法が「ウェルスク」……………66
- 思考が整理され、時間不足による不安が軽減される……………66
- 今に集中でき、生産性が高まる……………68
- 罪悪感が解消され、余暇の時間を本当に楽しめる……………70
- 習慣化する力が身につく……………75
- 自分の成長に合わせて仕組みを改善できる……………76



## 人生の羅針盤となる「人生計画書」を作る

計画書1 人生計画書	81
人生目的	82
● 私たちは存在しているだけで価値がある？	
● 生物としての生きる目的を知る	
● 死ぬ直前に後悔しないために 人間としての人生目的を知る	84
● 人生目的は更新するもの まだ知らない自分を探求する	86
● 人生目的のバランスの取れた選び方	87
人生ゴール	92
● 目的とゴールの違い	93
ビジョン	96
人生計画書を作る「人生デザイン」	97
「ワーク1」 人生目的を見つける質問集	98
「ワーク2」 目的とゴールと手段	100
「ワーク3」 ゴールと手段から目的を導き出す	101
「ワーク4」 バランスの良い人生目的を設定する	101

## 頭の中をスッキリさせる 「やりたいことリスト」を作る

計画書2 やりたいことリスト

「ワーク1」 やりたいことをノートに書き出す

「ワーク2」 やりたいことリストを作るための27の質問に回答する

105

106

106

## 夢を行動に変える 「人生アクションリスト」を作る

計画書3 人生アクションリスト

作成手順1 ジョブストーリーフォーマットを活用する

作成手順2 やりたいことリストを「期間」で分ける

作成手順3 「条件つき」のやりたいこと

作成手順4 やりたいことを「優先順位」で並べ替える

作成手順5 2週間でやることを「15分単位」のアクションで見積もる

113

114

116

116

117

120

人生アクションリストを作る「人生アクションデザイン」

127

- 「ワーク1」 やりたいことリストのブラッシュアップ①……………128
- 「ワーク2」 やりたいことリストのブラッシュアップ②……………128
- 「ワーク3」 やりたいことリストのブラッシュアップ③……………128
- 「ワーク4」 アクションを優先順位で並べ替える……………129
- 「ワーク5」 工数の見積もり……………129

## 週次活動計画「週次アクションリスト」を作る

- 計画書4 週次アクションリスト……………133
- 作成手順1 週次ゴールを決める……………134
- 作成手順2 日次ゴールを定める……………134
- 作成手順3 アクションを曜日ごとに割り振る……………135
- 作成手順4 アクションを「Tシャツ見積み」順に並べる……………136
- 週次アクションリストを作る「週次アクションデザイン」……………138
- 「ワーク」 週次アクションリストを作成する……………139

## 日次活動計画「日次アクションリスト」を作る

計画書5 日次アクションリスト

- 習慣化のコツは「自分の仕組み化」
- 習慣形成にかかる「66日」を目標にする
- 幸福感を高める習慣

日次アクションリストを作る「日次アクションデザイン」

「ワーク1」前日の活動の振り返り

「ワーク2」アクションリストの更新

「ワーク3」今日取り組むタスクの確認と調整

## 成果を祝う「達成リスト」と 仕組みを改善する「学びリスト」を作る

計画書6・1 達成リスト

「ワーク」達成リストの作成

計画書6・2 学びリスト

学びリストを作る「週次振り返り」……………

「ワーク1」今週の達成リストを振り返る……………

「ワーク2」KPTフォーマットで振り返りを実践……………

5つの活動の実施スケジュール……………

163 162 161 160

## ウエルビーイングスクラムに適切なツール

ウエルビーイングスクラムを一元化できるツール「Notion」……………

● Notionに登録したら、すぐに「ウエルスク」を使えるように……………

● 読者限定特典！ テンプレートを活用して始めよう……………

● 人生計画書を作る……………

● やりたいことリストを作る……………

● 人生アクションリストを作る……………

● 週次アクションリストを作る……………

● 日次アクションリストと習慣を実行する……………

● 達成学びリストを作る……………

● ウェルスクの使用方法に困ったら……………

186 183 180 179 176 174 172 170 167 166

- ウェルスクを活用する1. ポモドーロタイマー……………186
- ウェルスクを活用する2. BGM……………189
- カスタマイズのヒント……………192

## ウェルビーイングスクラムを 最小限で始める方法

- ウェルスクのやり方は「人それぞれ」でいい……………196
- ウェルスクをステップバイステップで拡張する方法【実践編】……………198

## ウェルビーイングスクラム応用編Q & A

- 一つのアクションの大きさはどのように設定すればいいですか？……………218
- ウェルスクを習慣づけたいのですが……………218
- 今使っている「タスク管理ツール」から、……………218
- ウェルスクに移行することはできますか？……………220
- 休憩に何をすればいいですか？……………221

新しいアクションがどんどん増えて、

「日次アクションリスト」が終わりません……。

ポモドーロ・テクニックを使ってもアクションに集中できない場合、

どうすればいいですか？

予定外に届いたメールへの対応は、どうすればいいですか？

つい、スマホを見てしまいます……。

家で作業に集中できない場合、どうすればいいですか？

ウェルスクは、「個人」でしか活用できませんか？

222

223

224

225

226

227

おわりに

参考文献

230

232