

SINGLE TASK  
一点集中術 「シングルタスクの原則」ですべての成果が最大  
になる

# SINGLE シングルタスク TASK

「シングルタスクの原則」で  
すべての成果が最大になる

## 一点集中術

デボラ・ザック  
著  
原簿  
Single-tasking: Get More Done — One Thing at a Time

ブライアン・トレーシー  
（「フォーカル・ポイント」著者）  
ケン・ブランチャード 他、  
（「1分間マネジャー」著者）

大絶賛の  
世界的ベストセラー  
ついに日本上陸!

ハーバード、  
スタンフォード、MIT……  
脳科学、心理学の  
最新研究からわかった

超シンプルなのに  
超効果的な  
驚異の方法

すべてが「超効率化」する!

発売日: 2017年9月1日  
出版: ダイヤモンド社  
著者: デボラ・ザック  
ページ: 201  
PDF

話題沸騰! 世界絶賛のベストセラー、ついに待望の邦訳刊行!  
「一点集中」の画期的なノウハウと効果を説き、タイム誌、  
ファストカンパニー誌、フォーブス誌、ハフィントンポスト、  
CNN他、全米の話題を席卷、世界8か国で翻訳!

**一点集中であらゆる作業が「超効率化」する**  
何にどのように「一点集中」することが最も効果が高いか?  
仕事だけでなく日常生活のすべてにおいて「時間」をどう管理すべきか?  
「脳の働き」を最適化するには具体的に何をすべきか?

ハーバード、スタンフォード、MIT.....  
**脳科学、心理学の最新研究を網羅!**  
タスクからタスクにスイッチする際の脳のエネルギーの非効率や  
学界で新常識になっている「マルチタスク」の非生産性、  
「シングルタスク」の大きな効果、「集中力」や「フロー」の発揮の仕方、  
脳の「疲弊」を防ぐ方法ほか、科学的に「効率」と「生産性」を  
最大化するメカニズムを詳細に提示する。

**「時間管理」と「自己管理」の最もシンプルで優れた方法**  
「この方法はあなたの生産性とパフォーマンスを劇的に変える。  
本書は時間管理と自己管理についてあなたが生涯に読むものの中で  
最も重要な1冊になるだろう」(ブライアン・トレーシー)

「著者は、シングルタスクがいかにストレスを減らし、生産性を高め、  
質の高い結果を生み出すかを示している。よりハードではなく、  
よりスマートに働きたい人にとって必読の書だ」(ケン・ブランチャード)

【内容より】

**最もタスクを変えない人が、最も能率が高い**  
「同時進行」をやめるだけで成果が上がる  
120分間「鋭い集中力」を維持できる  
脳がエネルギーを出せる環境をつくる  
全行動を「1つずつ」にする  
「午前中」になにを終わらせるべきか?  
1日2回「空白タイム」をつくる  
タスクをまとめて「集中的」に処理する  
「タイムシフト」という合理的な時間管理法  
「時間の節約」は意味がない  
シングルタスクをいつまでも「継続」する

