

自己紹介

- 明石 健 (@ksworks)
 - 東ラ研タスク管理分科会スタッフ
 - 本業：システムエンジニア
 - 趣味：いろいろ
 - 実はかなり適当人間



父方実家が静岡です。



今回のテーマ

「習慣力」

持っていない

ことについては

自信があります(° ڎ °)b

だけど

「習慣化」を身につけたくない訳ではないので

習慣化しやすいような 環境づくり

2011-08-28 静岡ライフハック研究会 Vol.1 LT

とあるセミナーで聞いたエピソード

悩む暇があると
継続が難しくなるから
難易度下げる

…って話だったかな(^_^;)

具体的には…

「起きたら直ぐに
ランニングができる
服装で寝る」

(;° Д°)

寝汗とか気持ち悪くない!?

そうじゃなくて

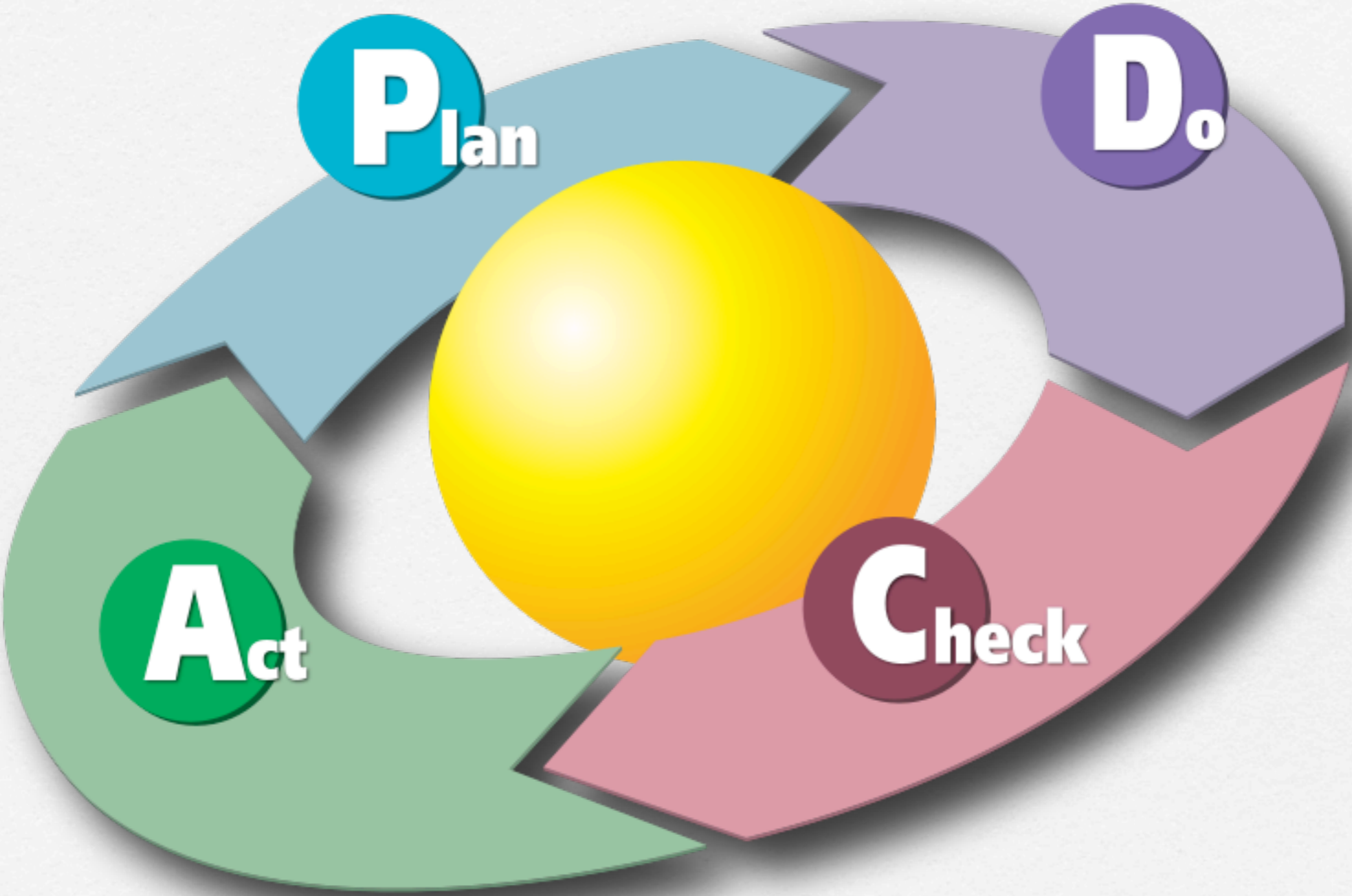
そこまでやんなきゃ
無理なんだ…

とは言え、僕は走らないので

(膝が悪いので3km以上走れない)

他の事にも対応出来る方法は？

分解して考えてみよう。





Plan→Doで
どうやってロス無く
行程を移行できるか？

考える迄もなく、
準備する時にどうするか？

やって駄目なら
考え直せばいい(´▽`)
g

(´-`).。oO(PDCAサイクルとか持ち出す必要無かった)

唐突ですが

我が家にはダンスが3つ

下着・肌着等



スーツ等 (仕事着)

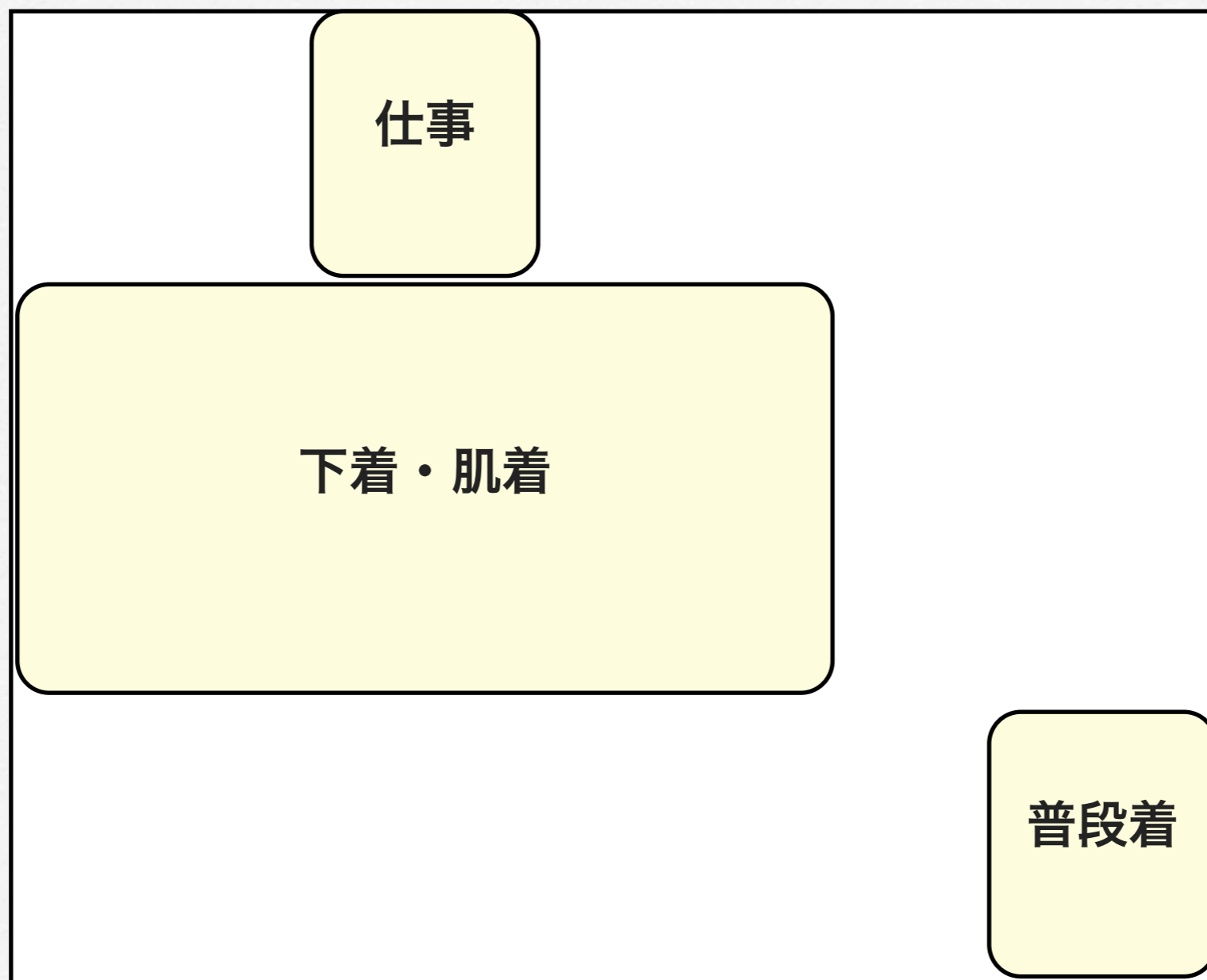


普段着

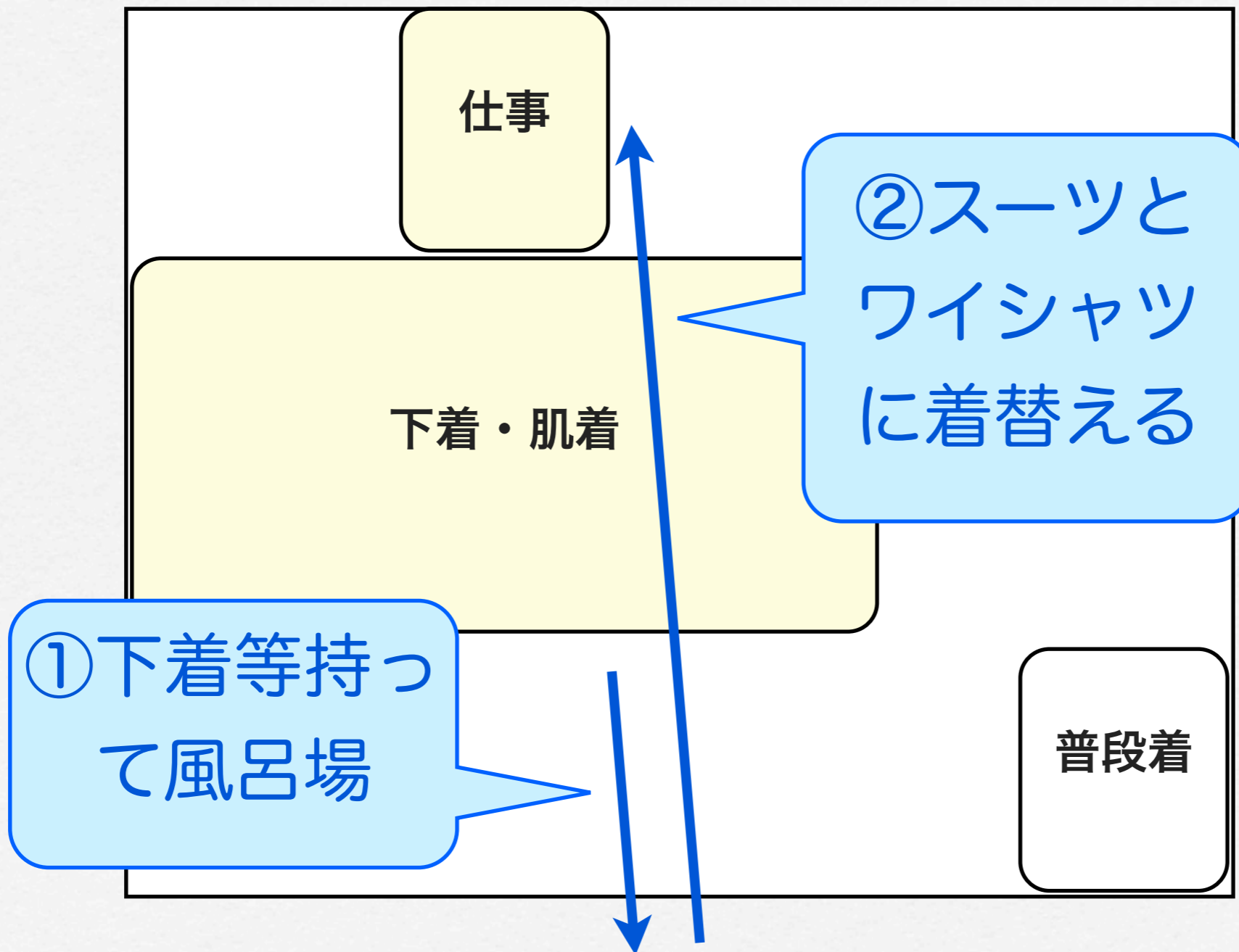


(´-`).。oO(結構、皆同じだと思うけど)

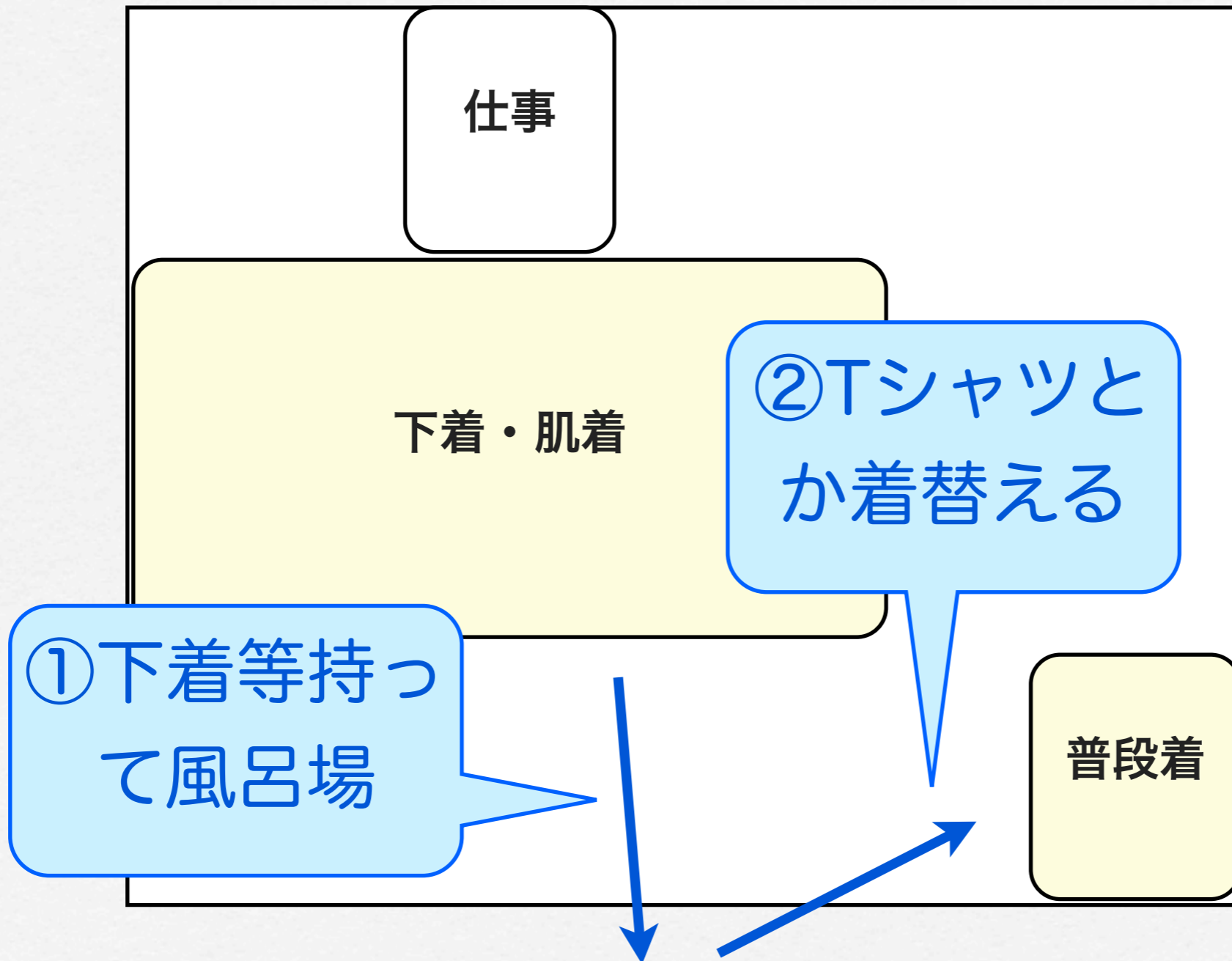
位置関係



仕事の日



休日



これが意外と結構いい

- 目的・用途ごとに纏めて整理
 - 目的が決まっていれば、場所も決まっている
 - 仕事無い日にスーツ見なくて済む
- それぞれ一カ所なので動線が単純
 - あちこち動き回らなくても準備完了

場所が決まっていると、
探し回ったりする面倒が無い

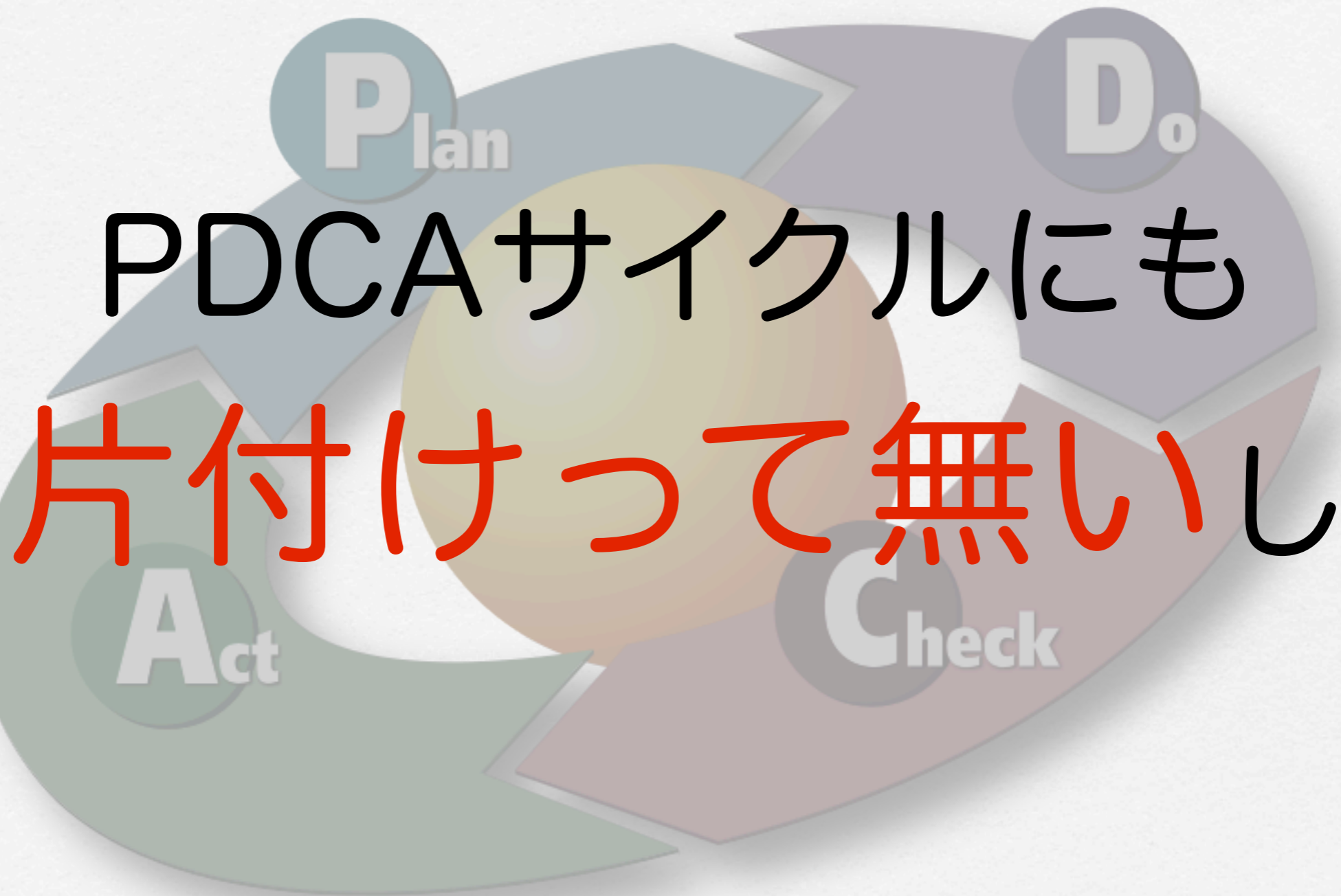
余計な物を見なくて済むと、
精神的なストレスが少ない

最小限のステップで、
やる気が萎える前に実行

「整理整頓」

できてたらなんか
「習慣化」につながりそう

でも「後片付け」って
考えるとそれが面倒



!(° ∇ °)

「後片付け」 ≡ 「次の準備」

(次の)作業の「準備」って
考えると

なんか楽しい

これなら出来るかも!?

いつでも持ち出せる状態で
準備しておく

UST配信用セット



いつでも持ち出せるカメラ



やむなく整理できなくとも

とりあえず纏める

毎日使う物置き場



上手く整理でき てない物

汗かくので、そのままにはし
て置けないので、掛けっぱ…
→毎回出すのが面倒なので、
毎回は出さなくなった



(´-`).。oO(もっと上手いやり方を誰かに聞こう)

ご静聴どうもありがとうございました