

はかどる技術



ロジスティクス工学×行動経済学の逆説の効率ハック

鈴木邦成



物流と同じように、

仕事や人生設計の「滞り」を解消する！

「人並みに努力はしているつもりだけど、結果が出ない」

「仕事にも人づきあいにも疲れてしまった」

「忙しすぎて自分の時間が持てない」

向上心のある人ほど、こんな悩みを抱えているはず。

物流・ロジスティクスの専門家である著者は、その原因を「滞り」にあると語る。

物流にピークやオフピークがあるように、仕事や人生設計も、わざわざピーク状態をつくり出すようなスタイルで行動すれば、大きな滞りが発生して非効率になるというわけだ。

つまり、いかにピークを避けて滞りを解消していくかが、頭のいい人の時間管理や仕事術につながっていくということ。

実際、学生・社会人を問わず、悩みのほとんどは「滞りをなくす」という視点から物流のセオリーを当てはめていくと解決できる。

そこで本書では、専門のロジスティクス工学に加え、最新の行動経済学なども取り入れて、時間・仕事・勉強・人づきあい・人生設計・お金……などのさまざまなシーンやテーマにおいて、最小限の努力で最大限の成果を引き出せる考え方を伝える。



《目次》

まえがき 最小限の努力で最大限の成果を

プロローグ 今日からあなたは「滞り」知らず

第1章 時間の滞りを解消する

第2章 仕事の滞りを解消する

第3章 勉強の滞りを解消する

第4章 人づきあいの滞りを解消する

第5章 人生設計とお金の滞りを解消する

あとがき 努力が空回りする人ほど伸びしろがある

《書誌情報》

本体価格-----1650 円

ISBN-----978-4866802763

ページ数-----296

判型-----四六判並製

《著者》鈴木邦成 すずきくにのり

物流エコノミスト、日本大学教授。一般社団法人日本ロジスティクスシステム学会理事、電気通信大学非常勤講師（経済学）。専門は物流およびロジスティクス工学。物流改善などの著書、論文多数。

普段から学生やビジネスパーソンから専門分野に関する相談を受ける一方で、就職、転職、資格試験の勉強方法、職場での時間管理や人づきあいなど、幅広い悩みについても意見を求められるという。そうしたやりとりのなかで、物流・ロジスティクス工学の知見を、「仕事や人生の滞りをなくす」という視点から悩みに当てはめることで、思いがけない解決策を導けることに気づく。本書には、そのロジックがふんだんに盛り込まれている。

主な著書に『トコトンやさしい物流の本』『入門 物流（倉庫）作業の標準化』『トコトンやさしい SCM の本』（いずれも日刊工業新聞社）、『シン・物流革命』（中村康久氏との共著、幻冬舎）、『物流 DX ネットワーク』（中村康久氏との共著、NTT 出版）などがある。

1 刷 6000 部(2024 年 5 月)