

序章 偉大な仕事を成し遂げた人たちが知っていたこと

p.1 「隠れ家では、私一人きりだ」「鍵はいつも私が持っていて、誰も許可なしには入れない」……Jung, Carl. *Memories, Dreams, Reflections*. Trans. Richard Winston. New York: Pantheon, 1963.

p.4 「彼を頼りにしている患者は大勢いたが……Currey, Mason. *Daily Rituals: How Artists Work*. New York: Knopf, 2013. (メイソン・カリー著、金原瑞人、石田文子訳『天才たちの日課 クリエイティブな人々の必ずしもクリエイティブでない日々』フィルムアート社、2014年)

p.4 歴史上、影響力のあった人物の生涯を調べれば……

・モンテーニュについては……Bakewell, Sarah. *How to Live: Or A Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer*. New York: Other Press, 2010.

・マーク・トウェインについては……Currey, Mason. *Daily Rituals*.

p.5 脚本家で映画監督のウッディ・アレン……Robert Weide のドキュメンタリー *Woody Allen: A Documentary*, 2011.

p.5 理論物理学者、ピーター・ヒッグス……Sample, Ian. “Peter Higgs Proves as Elusive as Higgs Boson after Nobel Success.” *Guardian*, October 9, 2013,

p.5 他方、J.K.ローリングは……https://twitter.com/jk_rowling.

p.6 マイクロソフトの創業者、ビル・ゲイツは……Guth, Robert. “In Secret Hideaway, Bill Gates Ponders Microsoft’s Future.” *Wall Street Journal*, March 28, 2005, <http://online.wsj.com/news/articles/SB111196625830690477>.

p.6 「もし私が多くの……Neal Stephenson の旧バージョンのサイトから引用。

p.7 2012年のマッキンゼーの調査……Chui, Michael, et al. “The Social Economy: Unlocking Value and Productivity Through Social Technologies.” McKinsey Global Institute. July 2012.

http://www.mckinsey.com/insights/high_tech_telecoms_internet/the_social_economy.

p.8 「ネットのせいで……Carr, Nicholas. “Is Google Making Us Stupid?” *The Atlantic Monthly*, July-August 2008.

<http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/306868/>.

- p. 8 カーは別荘に引きこもり……*The Shallows* ペーパーバック版の Author's Note より。
(ニコラス・G・カー著、篠儀直子訳『ネット・バカ インターネットがわたしたちの脳に
していること』青土社、2010年)
- p. 15 「21世紀のスーパーパワー」……Barker, Eric. “Stay Focused: 5 Ways to Increase
Your Attention Span.” *Barking Up the Wrong Tree*. September 18, 2013.

第1章 生産性を劇的に上げるために必要なこと

- p. 22 ネイト・シルバーなる……Tracy, Marc. “Nate Silver Is a One-Man Traffic
Machine for the Times.” *New Republic*, November 6, 2012.
[http://www.newrepublic.com/article/109714/nate-silvers-fivethirtyeight-blog-drawing-m
assive-traffic-new-york-times](http://www.newrepublic.com/article/109714/nate-silvers-fivethirtyeight-blog-drawing-massive-traffic-new-york-times).
- p. 22 ESPN(スポーツ専門チャンネル)とABC ニュースは……Allen, Mike. “How ESPN
and ABC Landed Nate Silver.” Politico, July 22, 2013.
[http://www.politico.com/blogs/media/2013/07/how-espn-and-abc-landed-nate-silver-1688
88](http://www.politico.com/blogs/media/2013/07/how-espn-and-abc-landed-nate-silver-168888)
- p.23 シルバーの手と耳を駆使するやり方には……Marcus, Gary, and Ernest Davis.
“What Nate Silver Gets Wrong.” *The New Yorker*, January 25, 2013.
<http://www.newyorker.com/books/page-turner/what-nate-silver-gets-wrong>
- p.23 スタープログラマーのデビッド・ハイネマイヤー・ハンソン……
<http://david.heinemeierhansson.com/>.
- Lindberg, Oliver. “The Secrets Behind 37signals’ Success.” TechRadar, September 6,
2010.
<http://www.techradar.com/news/internet/the-secrets-behind-37signals-success-712499>
“OAK Racing.” Wikipedia. http://en.wikipedia.org/wiki/OAK_Racing.
- p.23 三番目の成功者はジョン・ドーアで…… “John Doerr.” *Forbes*.
<http://www.forbes.com/profile/john-doerr/>
- p.23 「私たちは『大リストラ (Great Restructuring) の……p.9 of Brynjolfsson, Erik, and
Andrew McAfee. *Race Against the Machine: How the Digital Revolution Is Accelerating
Innovation, Driving Productivity, and Irreversibly Transforming Employment and the
Economy*. Cambridge, MA: Digital Frontier Press, 2011. (エリック・ブリニョルフソン、
アンドリュー・マカフィー著、村井章子訳『機械との競争』日経 BP 社、2013年)
- p.26 「データの視覚化、解析ツール、……Ibid., 9.
- p.26 「カギとなる問いは……p. 1 of Cowen, Tyler. *Average Is Over*. New York: Penguin,
2013. (タイラー・コーエン著、池村千秋訳『大格差 機械の知能は仕事と所得をどう変え

るか』エヌティティ出版、2014年)

p.30 ネイト・シルバーの場合……Hickey, Walter. “How to Become Nate Silver in 9 Simple Steps.” Business Insider, November 14, 2012.

<http://www.businessinsider.com/how-nate-silver-and-fivethityeight-works-2012-11>

Silver, Nate. “I Am A Blogger for FiveThirtyEight at The New York Times. Ask Me Anything.” Reddit.

http://www.reddit.com/r/IAmA/comments/166yeo/iama_blogger_for_fivethiryeight_at_the_new_york.

“Why Use Stata.” <http://www.stata.com/why-use-stata/>

p.32 「注意力の光線を……p.95 of Sertillanges, Antonin-Dalmace. *The Intellectual Life: Its Spirits, Conditions, Methods*. Trans.Mary Ryan. Cork, Ireland: Mercier Press, 1948.

p.32 「精神の発達と深化」……Ibid., 13.

p.33 「意図的な練習 (**deliberate practice**)」……Ericsson, K.A., R.T. Krampe, and C. Tesch-Romer. “The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance.” *Psychological Review* 100.3 (1993): 363-406.

p.33 「私たちはこうした〔熟達者と凡人との〕相違は……Ibid., 13.

p.34 「注意散漫は、……Ibid., 368.

p.34 神経科学者たちは答えとして……Coyle, *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How*. New York: Bantam, 2009.

ミエリンの役割についてはコイルのサイトのスライドショーも参照。 “Want to Be a Superstar Athlete? Build More Myelin.” The Talent Code.

www.thetalentcode.com/myelin.

p.35 アダム・グラントについてさらに詳しくはウォートン・スクール・オブ・ビジネスのウェブサイト参照。 <https://mgmt.wharton.upenn.edu/profile/1323/>.

p.36 それもうなずけるのは……Grant, Adam. *Give and Take: Why Helping Others Drives Our Success*. New York: Viking Adult, 2013. (アダム・グラント著、楠木健訳、『GIVE & TAKE 「与える人」こそ成功する時代』三笠書房、2014年)

p.36 『ニューヨーク・タイムズ・マガジン』でも……Dominus, Susan. “The Saintly Way to Succeed.” *New York Times Magazine*, March 31, 2013: MM20.

p.38 『全優の学生になる方法……Newport, Cal. *How to Become a Straight-A Student: The Unconventional Strategies Used by Real College Students to Score High While Studying Less*. New York: Three Rivers Press, 2006.

p.38 「なぜ私の仕事は……Leroy, Sophie. “Why Is It So Hard to Do My Work? The Challenge of Attention Residue When Switching Between Work Tasks.” *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 109 (2009): 168-181.

p.41 「彼は大規模な破壊者であり、破壊常習者だ」「私は立ったまま……Savitz, Eric.

“Jack Dorsey: Leadership Secrets of Twitter and Square.” Forbes.com, October 17, 2012.

<http://www.forbes.com/sites/ericsavitz/2012/10/17/jack-dorsey-the-leadership-secrets-of-twitter-and-square/#86f70384d5ae>

p.42 「土曜日まる一日……2013年10月、HuffPost Live.のインタビューより。

第2章 注意力を奪う「シャロー・ワーク」という存在

p.45 「世界最大のオープンフロア計画」……Hoare, Rose. “Do Open Plan Offices Lead to Better Work or Closed Minds?” CNN, October 4, 2012.

<http://edition.cnn.com/2012/10/04/business/global-office-open-plan/index.html>

p.46 「従業員に広々とした場所にいるよう……Savitz, Eric. “Jack Dorsey: Leadership Secrets of Twitter and Square.” Forbes.com, October 17, 2012.

<http://www.forbes.com/sites/ericsavitz/2012/10/17/jack-dorsey-the-leadership-secrets-of-twitter-and-square/#4e958fbf4d5a>

p.46 「おしゃべりなティーンエージャーの……Strom, David. “I.M. Generation Is Changing the Way Business Talks.” *New York Times*, April 5, 2006.

<http://www.nytimes.com/2006/04/05/technology/techspecial4/05message.html>.

p.46 ビジネスとしての IM で最近成功しているのが、ホール……Tsotsis, Alexia. “Hall.com Raises \$580K from Founder’s Collective and Others to Transform Realtime Collaboration.” TechCrunch, October 16, 2011.

<https://techcrunch.com/2011/10/16/hall-com-raises-580k-from-founders-collective-and-others-to-transform-realtime-collaboration/>

p.47 『ニューヨーク・タイムズ』でも……

<https://twitter.com/nytimes/lists/nyt-journalists>

p.47 『ガーディアン』に……オリジナルの記事は *Guardian* の 2013年9月13日付けオンライン版に以下のタイトルで掲載されたが、「法的な」事情で削除されている。“Jonathan Franzen: What’s Wrong with the Modern World.”

p.47 ウェブ・マガジン『スレート』は……Slate, October 4, 2013, by Katy Waldman, 最終的なタイトルは “Jonathan Franzen’s Lonely War on the Internet Continues.” だが、同記事のオリジナルのタイトルはもっと辛辣なものだった。

http://www.slate.com/blogs/future_tense/2013/10/04/jonathan_franzen_says_twitter_is_a_coercive_development_is_grumpy_and_out.html.

p.47 「フランゼンは一つの範疇……Weiner, Jennifer. “What Jonathan Franzen Misunderstands About Me.” *The New Republic*, September 18, 2013.

<http://www.newrepublic.com/article/114762/jennifer-weiner-responds-jonathan-franzen>.

p.48 「ひどく気が散る」「仕事に夢中になっているとき……Treasure, Julian. “Sound News: More Damaging Evidence on Open Plan Offices.” Sound Agency, November 16, 2011.

<http://www.thesoundagency.com/2011/sound-news/more-damaging-evidence-on-open-plan-offices/>

p.48 マークと共著者たちがおこなった研究……Mark, Gloria, Victor M. Gonzalez, and Justin Harris. “No Task Left Behind? Examining the Nature of Fragmented Work.” *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: ACM, 2005.

p.49 「ツイッターはメディア中毒への……Packer, George. “Stop the World.” *The New Yorker*, January 29, 2010,

<http://www.newyorker.com/news/george-packer/stop-the-world>

p.49 トム・コ克蘭はメールに……Cochran, Tom. “Email Is Not Free.” *Harvard Business Review*, April 8, 2013.

<https://hbr.org/2013/04/email-is-not-free>

p. 51 フランス人経済学者、トマ・ピケティは……p.509 of Piketty, Thomas. *Capital in the Twenty-First Century*. Cambridge, MA: Belknap Press, 2014. (トマ・ピケティ著、山形浩生、守岡桜、森本正史訳『21世紀の資本』みすず書房、2014年)

p. 52 「疑いようのない真実」……Manzi, Jim. “Piketty’s Can Opener.” *National Review*, July 7, 2014.

p. 54 「最初、みんな実験に反対しました」「責任者は……」「危うくなる」「クライアントによりよいものを……Perlow, Leslie A., and Jessica L. Porter. “Making Time Off Predictable—and Required.” *Harvard Business Review*, October 2009.

<https://hbr.org/2009/10/making-time-off-predictable-and-required>

p. 57 真に優れた物理学の研究をなすには……

<http://www.worldcat.org/wcpa/servlet/DCARead?standardNo=0738201081&standardNoType=1&excerpt=true>.

p. 58 「マネジャーたち自身……p.9 of Crawford, Matthew. *Shop Class as Soulcraft*. New York: Penguin, 2009.

p.60 ヤフーの新 CEO、マリッサ・メイヤーは……Carlson, Nicholas. “How Marissa Mayer Figured Out Work-At-Home Yahoos Were Slacking Off.” *Business Insider*, March 2, 2013.

<http://www.businessinsider.com/how-marissa-mayer-figured-out-work-at-home-yahoos-were-slacking-off-2013-3>

p.61 Alissa Rubin は@Alissanyt というハンドルネームでツイートしている。私が読んだ

ルービンの記事の一例は以下を参照。

Rubin, Alissa J., and Maïa de la Baume, “Claims of French Complicity in Rwanda’s Genocide Rekindle Mutual Resentment.” *New York Times*, April 8, 2014.

<http://www.nytimes.com/2014/04/09/world/africa/claims-of-french-complicity-in-rwanda-s-genocide-rekindle-mutual-resentment.html>

p.62 亡きニール・ポストマンによる警告……Postman, Neil. *Technopoly: The Surrender of Culture to Technology*. New York: Vintage Books, 1993.

p.63 「代替物を不法なものにするのではない…… Ibid., 48.

p.63 「“インターネット”を知恵と……p.25 of Morozov, Evgeny. *To Save Everything, Click Here*. New York: Public Affairs, 2013.

第3章 ディープ・ワークの三つの利点

p.68 「仕事はすべて手作業で……<http://www.doorcountyforgeworks.com>.

p.69-70 「この部分、つまり初めの破損が……」「ごく優しく扱わないと……」「これで用意ができた」「それをきちんとおこなうことだな……the PBS documentary “Secrets of the Viking Swords,” 最初の放映は 2013 年 9 月 25 日。

p. 70 「手仕事を通じて……p.15 of Crawford, *Shop Class as Soulcraft*.

p. 72 「ガンというだけではなく……」「この病気は私の意識を……」「映画、散歩、そして……p.3 of Gallagher, Winifred. *Rapt: Attention and the Focused Life*. New York, Penguin, 2009.

p. 73 「月を指し示す指のように……Ibid., 2.

p. 73 「あなたは誰か…… Ibid., 1.

p. 74 「リセットボタン」……Ibid., 48.

p. 74 「相手の身勝手さや…… Ibid., 49.

Rapt にはフレドリックソンの研究がわかりやすく要約されているが、詳しくは以下を参照。Frederickson, Barbara. *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown Archetype, 2009. (バーバラ・フレドリックソン著、高橋由紀子訳『ポジティブな人だけがうまくいく 3 : 1 の法則』日本実業出版社、2010 年)

p. 74 ローラ・カーステンセンは……*Rapt* (p.50-51). 詳しくは以下を参照。Carstensen, Laura L., and Joseph A. Mikels. “At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect.” *Current Directions in Psychological Science* 14.3 (2005): 117-121.

p.77 「注意力についての五年にわたる報告は……p.13 of Gallagher, *Rapt*.

- p.77 「きつい試みをへて……Ibid., 14.
- p.79 「生活サンプリング法 (ESM) ……Larson, Reed, and Mihaly Csikszentmihalyi. “The Experience Sampling Method.” *New Directions for Methodology of Social & Behavioral Science*. 15 (1983): 41-56.
http://en.wikipedia.org/wiki/Experience_sampling_method.
- p.79 「最高の瞬間は通常……p.3 of Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row Publishers, 1990. (ミハイ・チクセントミハイ著、今村浩明訳、『フロー体験 喜びの現象学』世界思想社、1996年)
- p. 80 皮肉にも、仕事は……Ibid., 162.
- p. 81 「できるかぎりフローの活動に……Ibid., 157.
- p. 81 「世界は、さまざまな形を……p.xi of Dreyfus, Hubert, and Sean Dorrance Kelly. *All Things Shining: Reading the Western Classics to Find Meaning in a Secular Age*. New York: Free Press, 2011.
- p. 82 「個人は啓蒙主義を受け入れた結果……Ibid., 204.
- p. 83 「それぞれの木片は……Ibid., 210.
- p. 83 「意義を“生み出す”ことではなく……Ibid., 209.
- p. 84 「美しいコードは短く……https://www.youtube.com/watch?v=DBXZWB_dNsw.
- p. 85 「われわれは単なる石を切っているだけ」「プロジェクトの全体構造の中に……the preface of Hunt, Andrew, and David Thomas. *The Pragmatic Programmer: From Journeyman to Master*. New York: Addison-Wesley Professional, 1999. (『新装版 達人プログラマー 職人から名匠への道』オーム社、2016年)

第4章 集中して取り組むための戦略

- p. 93 「私の仕事では、長時間の考究と…… ドナルド・クヌースのウェブページを参照。
<http://www-cs-faculty.stanford.edu/~uno/email.html>
- p. 95 「1990年1月1日に……
<http://www-cs-faculty.stanford.edu/~uno/email.html>
- p. 100 「タイミングを見はからって……Isaac, Brad, “Don’t Break the Chain” for Lifehacker.com: <http://lifehacker.com/281626/jerry-seinfelds-productivity-secret>
- p. 103 「アメリカで最高の……Hitchens, Christopher, “Touch of Evil.” *London Review of Books*, October 22, 1992.
<http://www.lrb.co.uk/v14/n20/christopher-hitchens/touch-of-evil>
- p. 104 『六賢人……Isaacson, Walter, and Evan Thomas. *The Wise Men: Six Friends and the World They Made*. New York: Simon and Schuster Reissue Edition, 2012. (オリ

ジナル版は1986年に刊行されたが、アイザックソンの最近の著書が成功していることから再刊されたようだ)

p. 104 「豪華に紡ぎ出された記事」「冷戦のプルターク……

<http://books.simonandschuster.com/The-Wise-Men/Walter-Isaacson/9781476728827>.

p. 107 「[カーロの] ニューヨークのオフィスは……」「物事をきちんとするように……」
Darman, Jonathan. “The Marathon Man,” *Newsweek*, February 16, 2009.

p. 107 チャールズ・ダーウィンも…… “Charles Darwin” post on Mason Currey’s *Daily Routines*, December 11, 2008.

http://dailyroutines.typepad.com/daily_routines/2008/12/charles-darwin.html

p. 108 「[偉大な創造的知性は] 芸術家のように……」Brooks, David. “The Good Order.”
New York Times, September 25, 2014, op-ed.

<http://www.nytimes.com/2014/09/26/opinion/david-brooks-routine-creativity-and-president-obamas-un-speech.html>

p.110 「ちょうど『死の秘宝』の仕上げに……」Harry Potter’s Page:

<http://www.harrypotterspage.com/2010/10/03/transcript-of-oprah-interview-with-j-k-rowling/>

p.111 ローリングが滞在することになったのは……Johnson, Simon. “Harry Potter Fans Pay £1,000 a Night to Stay in Hotel Room Where JK Rowling Finished Series.”
Telegraph, July 20, 2008.

<http://www.telegraph.co.uk/news/celebritynews/2437835/Harry-Potter-fans-pay-1000-a-night-to-stay-in-hotel-room-where-JK-Rowling-finished-series.html>.

p.112 例えば、ビル・ゲイツは……Guth, Robert A. “In Secret Hideaway, Bill Gates Ponders Microsoft’s Future.”
Wall Street Journal, March 28, 2005.

<http://online.wsj.com/news/articles/SB111196625830690477?mg=reno64-wsj>.

p.112 ウィリアム・ショックレーは…… “Shockley Invents the Junction Transistor.”
PBS. <http://www.pbs.org/transistor/background1/events/junctinv.html>.

p.113 「座席におさまって……」 “Where’s Your Home?” Peter Shankman’s website, July 2, 2014, <http://shankman.com/where-s-your-home/>

p.114 2013年のある記事では……Wong, Venessa. “Ending the Tyranny of the Open-Plan Office.”
Bloomberg Businessweek, July 1, 2013.

<https://www.bloomberg.com/news/articles/2013-07-01/ending-the-tyranny-of-the-open-plan-office>

p.114 「コミュニケーションとアイデアの……」Konnikova, Maria. “The Open-Office Trap.”
The New Yorker, January 7, 2014.

p.115 「ワンルーム形式はすこぶる壮観だ……」Stevenson, Seth. “The Boss with No Office.”
Slate, May 4, 2014.

http://www.slate.com/articles/business/psychology_of_management/2014/05/open_plan_offices_the_new_trend_in_workplace_design.1.html.

p.115 「スクエアのジャック・ドーシーは……Savitz, Eric. “Jack Dorsey: Leadership Secrets of Twitter and Square.” *Forbes*, October 17, 2012.

<http://www.forbes.com/sites/ericsavitz/2012/10/17/jack-dorsey-the-leadership-secrets-of-twitter-and-square/#55c603c44d5a>

p.116 『ニューヨーカー』が指摘しているように……*The New Yorker*, January 30, 2012.
<http://www.newyorker.com/magazine/2012/01/30/grouphink>.

p.117 「多くの知り合い、問題……Gertner, Jon. “True Innovation.” *New York Times*, February 25, 2012.

<http://www.nytimes.com/2012/02/26/opinion/sunday/innovation-and-the-bell-labs-miracle.html>

p.123 「これをどうやったらいいんだろう？」……p.xix-xx of McChesney, Chris, Sean Covey, and Jim Huling. *The 4 Disciplines of Execution*. New York: Simon and Schuster, 2004. (『戦略を、実行できる組織、実行できない組織。』)

p.124-125 「多くのことをしようと努めるほど……Ibid., 10.

p.125 「あなたが注意集中を求める戦いに……Brooks, David. “The Art of Focus.” *New York Times*, June 3, 2014.

<http://www.nytimes.com/2014/06/03/opinion/brooks-the-art-of-focus.html>

p.126 「得点が出たときには……p.12 of McChesney, Covey, and Huling, *The 4 Disciplines of Execution*.

p.127 「人は成績をつける……Ibid., 12.

p.128 「最重要目標を持つチームの……」「物事が実際に実行される」……Ibid., 13.

p.130-131 「私は忙しくない……」「余暇は、単なる休みや気まま……Kreider, Tim. “The Busy Trap.” *New York Times*, June 30, 2013.

<http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/06/30/the-busy-trap/>

脳に休息を与える価値の根拠となる研究に、私が注目するきっかけとなったのは以下の論文である。Jabr, Ferris. “Why Your Brain Needs More Downtime.” *Scientific American*, October 15, 2013.

<https://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>

p.132 「科学論文は何百年もの間……Dijksterhuis, Ap, Maarten W. Bos, Loran F. Nordgren, and Rick B. van Baaren, “On Making the Right Choice: The Deliberation-Without-Attention Effect.” *Science* 311.5763 (2006): 1005-1007.

p.134 2008年の『サイコロジカル・サイエンス』誌に……Berman, Marc G., John Jonides, and Stephen Kaplan. “The Cognitive Benefits of Interacting with Nature.” *Psychological Science* 19.12 (2008): 1207-1212.

p.136 「本質的に人を魅了する刺激」「人の注意を穏やかに……Berman, Marc. “Berman on the Brain: How to Boost Your Focus.” Huffington Post, February 2, 2012.

http://www.huffingtonpost.ca/marc-berman/attention-restoration-theory-nature_b_1242261.html.

Kaplan, Rachel, and Stephen Kaplan. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

p.136 「意図的な練習」理論の考案者……Ericsson, K.A., R.T. Krampe, and C. Tesch-Römer. “The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance.” *Psychological Review* 100.3 (1993): 363-406.

p.139 「仕事を中断しても……Masicampo, E.J., and Roy F. Baumeister. “Consider It Done! Plan Making Can Eliminate the Cognitive Effects of Unfulfilled Goals.” *Journal of Personality and Social Psychology* 101.4 (2011): 667.

第5章 雑念を取り払うトレーニング

p.141 『つながらない生活』……Powers, William. *Hamlet's BlackBerry: Building a Good Life in a Digital Age*. New York: Harper, 2010.

p.141 「ソローが実行したことを…… “Author Disconnects from Communication Devices to Reconnect with Life.” *PBS NewsHour*, August 16, 2010.

p.145 ハーバード大学に通っていたら……Morris, Edmund. *The Rise of Theodore Roosevelt*. New York: Random House, 2001.

p.146 「驚くほど多くの関心事」……Ibid., 64.

p.146 「アメリカで最も博識な……Ibid., 67.

p.147 「彼が机についていた時間は……Ibid., 64.

p.153 ダニエル・キーロフは五分間で……Lieu Thi Pham. “In Melbourne, Memory Athletes Open Up Shop.” ZDNet, August 21, 2013.

<http://www.zdnet.com/article/in-melbourne-memory-athletes-open-up-shop/>

p.154 「ジョシュア・フォアはわずか一年の……Foer, Joshua. *Moonwalking with Einstein: The Art and Science of Remembering Everything*. New York: Penguin, 2011.

(『ごく平凡な記憶力の私が1年で全米記憶力チャンピオンになれた理由』)

p.155 「メモリー・アスリートとその他われわれ……Carey, Benedict. “Remembering, as an Extreme Sport.” *New York Times Well Blog*, May 19, 2014.

第6章 ソーシャル・メディアから離れる

p.159-160 「世界一ネットと……」「活力を使い果たして……」「最初の一週間で……」「終わりはすぐにやってきた」…… Thurston, Baratunde. “#UnPlug” July-August 2013 issue of *Fast Company*.

<http://www.fastcompany.com/3012521/unplug/baratunde-thurston-leaves-the-internet>.

p.162-163 「私が最初にフェイスブックに……」「最初は、[何となく] 始めたのですが……」「フェイスブック [を私が利用するのは] ……私が 2013 年に書いた以下のブログに寄せられたコメントである。“Why I’m (Still) Not Going to Join Facebook: Four Arguments That Failed to Convince Me.”

<http://calnewport.com/blog/2013/10/03/why-im-still-not-going-to-join-facebook-four-arguments-that-failed-to-convince-me/>

p.167 「私のファンがツイッターで……2013 年 5 月にニューヨークで開催されたブックエキスポ中の国際デジタル出版フォーラムにおけるグラッドウェルの発言。“Malcolm Gladwell Attacks NYPL: ‘Luxury Condos Would Look Wonderful There,’” Huffington Post, May 29, 2013.

http://www.huffingtonpost.com/2013/05/29/malcolm-gladwell-attacks- n_3355041.html.

p.167-168 「私はツイートしない……」「あまりに使いやすいことは……Allan, Nicole. “Michael Lewis: What I Read.” *The Wire*, March 1, 2010.

<http://www.thewire.com/entertainment/2010/03/michael-lewis-what-i-read/20129/>.

p.168 「そして、約一年後の現在…… “Why Twitter Will Endure,” by David Carr for the *New York Times* in January 2010:

<http://www.nytimes.com/2010/01/03/weekinreview/03carr.html>.

p.168 「ツイッターはメディア依存症への……Packer, George. “Stop the World.” *The New Yorker*, January 29, 2010.

<http://www.newyorker.com/news/george-packer/stop-the-world>

p.179 「パーティーにすれば……Nicodemus, Ryan. “packing party”: “Day 3: Packing Party.” *The Minimalists*. <http://www.theminimalists.com/21days/day3/>.

p.182 ツイッターのユーザー一人当たりの…… “Average Twitter User Is an American Woman with an iPhone and 208 Followers.” *Telegraph*, October 11, 2012.

<http://www.telegraph.co.uk/technology/news/9601327/Average-Twitter-user-is-an-an-American-woman-with-an-iPhone-and-208-followers.html>.

p.184-186 「ロンドン市民で……」「この男が自分の一日に関して……」「その 16 時間の間……」「それは何か? ……Chapter 4 in Bennett, Arnold. *How to Live on 24 Hours a Day*. Originally published in 1910. <http://www.gutenberg.org/files/2274/2274-h/2274-h.htm>.

(アーノルド・ベネット著、渡部昇一訳『自分の時間 1日24時間でどう生きるか』三笠

書房、2016年)

第7章 シャロー・ワークを減らす

p.188 「みんなこの夏、お天気を…… “Workplace Experiments: A Month to Yourself.”
Signal v. Noise, May 31, 2012.

<https://signalvnoise.com/posts/3186-workplace-experiments-a-month-to-yourself>.

p.189 「40時間を四日に詰め込むのは……Weiss, Tara. “Why a Four-Day Work Week
Doesn’t Work.” *Forbes*, August 18, 2008.

http://www.forbes.com/2008/08/18/careers-leadership-work-leadership-ex_tw_0818work-week.html

p.189 「週四日制労働のポイントは…… “Forbes Misses the Point of the 4-Day Work
Week.” Signal v. Noise, August 20, 2008.

<http://signalvnoise.com/posts/1209-forbes-misses-the-point-of-the-4-day-work-week>.

p.190 「私なら五日取るね…… “Workplace Experiments.”

<https://signalvnoise.com/posts/3186-workplace-experiments-a-month-to-yourself>.

p.190 『インク』誌の記事で……Fried, Jason. “Why I Gave My Company a Month Off.”
Inc., August 22, 2012.

<http://www.inc.com/magazine/201209/jason-fried/why-company-a-month-off.html>

p.192 アンダース・エリクソンと協力者たちは……p.370 of: Ericsson, K.A., R.T. Krampe,
and C. Tesch- Römer. “The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert
Performance.” *Psychological Review* 100.3 (1993): 363-406.

p.193 たぶん自分で思っている以上にテレビを……Chalabi, Mona. “Do We Spend More
Time Online or Watching TV?” *Guardian*, October 8, 2013.

<https://www.theguardian.com/politics/reality-check/2013/oct/08/spend-more-time-online-or-watching-tv-internet>

p.194 『ウォールストリート・ジャーナル』の記事で……Laura, Vanderkam.
“Overestimating Our Overworking,” *the Wall Street Journal*, May 29, 2009,

<http://online.wsj.com/news/articles/SB124355233998464405>.

p.194 ほとんどのことに必要な時間を低く見積もって…… “Deep Habits: Plan Your
Week in Advance,” August 8, 2014.

<http://calnewport.com/blog/2014/08/08/deep-habits-plan-your-week-in-advance/>

p.210 「私たちは、何かが間違っている理由を……p.13 of Freeman, John. *The Tyranny of
E-mail: The Four-Thousand-Year Journey to Your Inbox*. New York: Scribner, 2009.

p.211 「あなたが私の生活を……<http://calnewport.com/contact/>.

p.221 「ささいな悪いことが…… “The Art of Letting Bad Things Happen.” The Tim Ferriss Experiment, October 25, 2007.

<http://fourhourworkweek.com/2007/10/25/weapons-of-mass-distractions-and-the-art-of-letting-bad-things-happen/>

おわりに

p.222 「驚異的な集中の芸当」……Isaacson, Walter. “Dawn of a Revolution,” September 2013.

<http://news.harvard.edu/gazette/story/2013/09/dawn-of-a-revolution/>

p.223 「[ゲイツとアレンを] 分かち特性は……Isaacson, Walter. *The Innovators*. New York: Simon and Schuster, 2014. The quote came from 9:55 into Chapter 6 of Part 2 in the unabridged Audible.com audio version of the book.

p.227 論文を「九本」刊行することができた……私が書いた論文は以下のサイトの 2014 年の欄に掲載されている。

<http://people.cs.georgetown.edu/~cnewport/publications.html>

p.228 「焦点をしばった生活を……p.14 of Gallagher, *Rapt*