

スペシャル特典

究極の

”タイム
マネジメント”
辞典

■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子を入手した個人・法人（以下、甲と称す）と発行者（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

- ✓ 会社員だから“時間”がない
- ✓ 毎日、“時間”に追われている
- ✓ 忙しくて副業をできる自信がない

このように誰もが抱える
悩みを一瞬で解決し、

『時間』を思い通りに作り出す…

日々の時間に余裕を持ち、
副業もやり放題。

そんなリアルを実現するための、

『究極のタイムマネジメント』

著者 しゅう

どうも、しゅうです！

コンテンツビジネスを
していくにあたって

これから先、

時間をどれだけ
マネジメントできるか？

が大きな課題です。

実際に、あなたは

「毎日時間がない！！」

といつも悩んでいますよね？



ビジネスを

「実践する時間が取れるかな…」

と心配されていますね。

多くの会社員や副業をやっている人、
さらには、独立起業している人でさえ、

「時間がない」

「もっと時間があれば」

と心の奥底で思っています。

実はこの悩み…解決できます。

その方法をこの辞典で、
細かく解説しています。

結論、

「時間がない」
と悩んでいる方は、

間違いなく

『タイムマネジメント』

ができていません。

そのままでは、

いくら良い知識やスキルを武装しても

収益を伸ばすことは難しいです。

逆に、今回解説する

『タイムマネジメント』

ができれば、

副業状態でも、
思い通りに時間を作ることができ、

“時間”に追われることなく、
余裕を持ってコンテンツビジネスに取り組
めます。

その結果、質の高い作業ができるため、

収益も右肩上がりに
伸ばしていただけます。

当然、ネット起業までの期間も
大きく“短縮”させることができます。



さらにネット起業後、

独立して活動していく際にも、
法人化した際にも

このマネジメントを
実践することができます。

“一生使えるスキルです”

あなたは今回、
僕の情報発信を見ながら、

本質的なビジネススキルを
身につけるチャンスを得たので…

必ずこのタイムマネジメントを
マスターしてください。

そして、自由自在に時間を生み出し、
最大限の“結果”につなげてください。



“時間”をコントロール
できるようになると、

ビジネスの結果だけでなく、

あなたの

『人生のクオリティ』

が大きく変わることをお約束します。

当たり前のことですが、

人間には“寿命”があり、
“時間”は有限です。

多くの人が“時間”に追われ、

「時間がない」

という言葉が口癖のように
発しながら生きていくのを横目に…

時間を思い通りにコントロールして、
時間を支配できるようになりたいですね？

ここで得た知識を使って、
時間を増やし、

**思う存分、自分の時間を
有意義に使ってください。**

では、じっくりと読んでください！

《目次》

第1章

時間の正しい“捉え方”

第2章

時間汚染と対処法

第3章

コンフリクトとリフレーミング

第4章

“感情”と“時間”

-最後に-

《第1章 時間の正しい“捉え方”》

まず初めに、

時間をコントロールするために、
1番重要なことをお伝えします。

それは時間に対する

“捉え方”や“考え方”

を変えることです。

多くの人がいつも、
「時間がない」

《第1章 時間の正しい“捉え方”》

とって生きています。

おそらくあなたも普段から、

「時間がない！」

と思いつつ生きていませんか？

そのため、

時間を作ろうとすると、

- ✓朝早く起きる
- ✓移動時間に作業する
- ✓夜、遅くまで作業する

《第1章 時間の正しい“捉え方”》

といったように“物理的”に
時間を増やそうとします。

しかし、それよりも
もっと大事なことは、

「時間はある」

と捉えることです。

まず、大前提として、

**「時間はある」という考え方を
インストールしてください。**

《第1章 時間の正しい“捉え方”》

いいですか？

常に頭の中では、
「時間はある」と捉えます。

実は、「時間がない」
と生きている人は、

気付かぬうちに
“生産性”が落ちています。



《第1章 時間の正しい“捉え方”》

つまり、

「時間がない」と焦って
作業しているため、

作業の質が低下してしまい、
思うように結果もでません。

作業にかける時間よりも
『質』の方が大切です。



《第1章 時間の正しい“捉え方”》

まずは、「時間はある」と捉え、
考え方の根底から変えることで、

「質の高い」作業ができるため、

短時間の作業でも、
効率良く結果につながられます。

○ 「時間はある」と思考を転換する



○ 作業の生産性があがる



○ 結果的に短い作業時間でも結果が出る



○ 時間が増える

《第1章 時間の正しい“捉え方”》

こういったロジックになっています。

実際に僕もこの思考を取り入れてから、
かなり生産性があがりました。

常に余裕を持って作業ができるため、
ものすごく作業がはかどります。



この後に説明する
具体的なテクニックも全て

《第1章 時間の正しい“捉え方”》

この考え方が、
根底にあってのものです。

まずは意識して少しずつ
慣れていってください。

そうすると、あなたは
無意識のうちにこの考え方が

**頭の中に定着し、
生産性を高めることができます。**

たったこれだけのことですが、
軽視せずに真剣に取り組んでみてください。

《第2章 時間汚染と対処法》

あなたは“時間汚染”という
言葉を聞いたことがありますか？



簡単に説明すると、

ある1つの作業に
集中して取り組んでいる時に、

全く違う物事に
気を取られてしまうことです。

《第2章 時間汚染と対処法》

その作業しているものとは、
全く違う物事に気をとられることで、

その作業時間が、

“汚染”

されるということです。

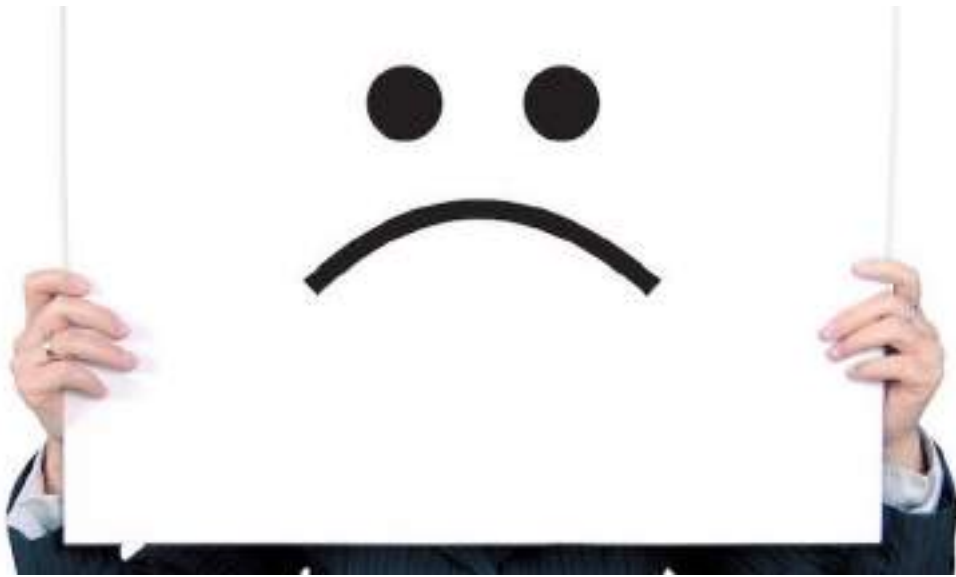
(例)

・PCで作業している時に、LINEの通知音が気になり、ついスマホを見てしまう。

《第2章 時間汚染と対処法》

こういった形で
時間汚染されてしまい、

作業の質や作業量が、
低下しているケースです。



多くの Web ビジネスをしている人が、
カフェで作業しているのは、

《第2章 時間汚染と対処法》

この時間汚染を
できるだけ防ぐためでもあります。

自宅で作業をしていると、
家族やテレビ、マンガ、ゲームなど、

目に入るだけで
意識を持っていかれてしまう

時間汚染の要素がたくさんあります。



《第2章 時間汚染と対処法》

では、この時間汚染について、
どのように対処していけば良いか…

安心してください。

実はそこまで難しくありません。

《対処法1》

マルチタスクをやめる

先ほどの事例のように、PCで作業をしながら、LINEの返信をする…といったような“マルチタスク”(2つ以上の作業を平行して行うこと)をやめましょう。逆に効率が悪いです。とにかく作業の質、時間対効果を上げたければ“シングルタスク”で作業してください。

《第2章 時間汚染と対処法》

《対処法2》

他の物や音が一切気にならない環境をつくる

- ✓ 個室スペースのあるカフェで作業する
- ✓ 自宅でやるとしても、誘惑が目に入らないような部屋で作業する(もしくは作る)

このように、シングルタスクで一点集中できるような環境を“意図的”に作ってください。これを徹底することにより、あなたの作業効率は一気に上がります。まるでゾーンに入るかのように集中して作業に取り組むことができます。“没頭する”という感覚が大事ですね。

《第3章 コンフリクトとリフレーミング》

次に、『コンフリクト』と
『リフレーミング』について解説します。

なかなか聞き慣れない
言葉かも知れませんが、

この2つも“タイムマネジメント”
において重要な要素です。



《第3章 コンフリクトとリフレーミング》

では、まず言葉の意味から
お伝えします。

【コンフリクト】

➡タイムマネジメントの分野では“ゴールコンフリクト”とも呼ばれています。直訳すると“葛藤”という意味ですが、やりたい事や目標などが複数あって、ぶつかり合っている状態のことです。

これによって、
人はかなりのストレスを感じています。

そして、必要以上に、

《第3章 コンフリクトとリフレーミング》

「時間がない」と
感じてしまうことです。

これに対する対処法がリフレーミングです。

【リフレーミング】

→直訳すると「枠組みを捉えなおす」という意味。やることや目標が複数あって葛藤している場合は、それらを「1つの目標として合体させてしまう」のも良いし、「これだけやりたい事や目標があるなんて、ワクワクする」と思考の枠組みを変えてしまう方法です。また、第2章で説明したようにマルチタスクをやめるのも大事です。

《第3章 コンフリクトとリフレーミング》

とにかく人は

「ストレス」や「焦り」、「葛藤」

を感じている状態が一番良くありません。

その状況を「無くす」ことによって、

生産性が上がり、結果的に

「時間が増える」のです。



《第3章 コンフリクトとリフレーミング》

この『コンフリクト』を
『リフレーミング』によって

消し去ることにより、

**あなたの生産制や
時間の感覚は劇的に変わるでしょう。**

リフレーミングについては、
最初は慣れが必要になりますが、

意識して思考の枠組みを変えていくことで、
少しずつ出来るようになります。

《第4章 “感情”と“時間”》

ここまで読んだあなたは、
恐らくもう気づいているかと思います。

タイムマネジメントにおいては、
ムダの排除や、朝活するといった、

そういった物理的な対処よりも、

“感情”がキーと

なっているということに。

意外でしたか？

《第4章 “感情”と“時間”》

この感情によって、

時間の感覚や生産性が
大きく影響されてしまうため、

結果的に時間対効果が、
大きく変わってしまいます。



《第4章 “感情”と“時間”》

この感情をコントロールして、

時間を有意義に使えている

一部の人たちが、

普通の人たちよりも

時間を増やすことができます。

そこで、

最後の第4章では、

これまでお伝えしてきた概念以外で、

『感情』をコントロールする

コツをいくつかご紹介します。

《第4章 “感情”と“時間”》

これらを実践すれば、
時間に追われる感覚を無くすことができます。

【感情のコントロール1・呼吸】

実は人間というのは、呼吸を変えることによって感情も大きく変わります。よく緊張している人や焦っている人に対して、「深呼吸して」と言ったりしますよね。具体的には「吐く時間」を長くするのが1番効果的です。普段から「吐く時間」を長めにするように意識して、生活してみてください。予想以上に感情が落ち着いてきます。その落ち着いた感情で、作業することによって生産性が高まります。これを実際に体験した人ではないと分からないと思いますが、本当に想像以上に作業への集中度が変わります。

《第4章 “感情”と“時間”》

【感情のコントロール2・他人への親切】

2つ目は“他人への親切”です。1日15分でも「他人の為に自分の時間を使う」ことによって、感情が大きく「前向き」になり、余裕が生まれるというロジックです。これは実際にある研究でも実証されていますが、僕自身も実践しているので間違いありません。「他人のために時間を使ってしまっていたら、余計に時間を失ってしまうじゃないか！」と思う人がいるかも知れませんが、騙されたと思って実践してみてください。“感情”が穏やかになるため、作業への集中力が驚くほど上がります。

《第4章 “感情”と“時間”》

一番理想的な感情としては、

“前向き”

で穏やかであることです。

この感情がキープされていれば、
相当効率が良くなります。



《第4章 “感情”と“時間”》

時間の感覚、
そして、作業の生産性は

自分自身の“感情”が
大きく関連していることを理解し、

今回お伝えしたシンプルな
対処法を素直に実践してみてください。

-最後に-

いかがでしたか？



今まで考えたことのない
概念が多かったはずです。

人間に与えられている時間は、
間違いなくみんな平等です。

1日24時間と決められています。

-最後に-

ですが、今回のレポートの内容でご理解いただいたように、

**生産性をあげることで、
結果的に時間を増やすことが可能です。**

特に Web 起業を目指している方は、
本業をしながら作業も

積み重ねていく必要があるので、

『タイムマネジメント』

のスキルを身につけることは必須です。

-最後に-

是非、このレポートの
内容を繰り返し読んで、

タイムマネジメントの
スキルを身につけてください。

もちろん、コンテンツビジネスを実践していく
上で
必ずこのスキルを活かしてくださいね。



-最後に-

スキルを身につけた先にあるのは、
時間を自由に生み出し、

やりたい作業をやり放題…
という現実です。

あなたの成長と
あなたの成功を心より祈っています。

公式 LINE へ感想をくださいね。

しゅう