

**あなたの
大切な時間を
しっかりと管理！**

時間管理 攻略術



著作権について

- この資料には著作権があります。
- 資料をご自身からインターネットや他者に公開すること、ならびに類似資料を作成すること等は禁止しております。



メインコンテンツ



なぜ「時間を管理」するのか？



ワタナベ推奨！「8つの管理術」



限りある時間と「自己実現」

1日の時間はみんな平等

24時間

1,440分

86,400秒

「時間管理」こそ人生の大切なテーマ

- ◆ 時間管理は私生活の「おまけ」ではない
- ◆ 時間管理 ⇒ 主体性（自己責任による行動）
⇒ 規律（行動の判断基準）
- ◆ 主体性・規律と「プラス思考」の関係
- ◆ 主体性・規律のない人生は「むなしい」



主体性と規律が生み出す「プラス思考」

◆ 「プラス思考」は有意義な人生において重要

⇒ 願って叶えば苦労はしない...

◆ プラス思考は「結果」。「きっかけ」ではない。

⇒ プラス思考になるのを(偶然に)待っていませんか??

◆ きっかけは「主体性と規律」で作り出せる

⇒ 主体性・規律のある日々の中で心身が勝手に充実

⇒ 勝手に自信がついてくる

⇒ 勝手にプラスの感情が芽生える

⇒ 勝手にプラスのイメージで満たされる

なぜ私が「時間管理」をするのか??

人生は一度きり。

「ウキウキワクワクの豊かなライフワーク」

雇用制度が変わるこれからの時代。

「自由と自己責任」

本来、人生は楽しい。

「精神的な富の結果が、物理的な富」

メインコンテンツ



なぜ「時間を管理」するのか？



ワタナベ推奨！「8つの管理術」



限りある時間と「自己実現」

ワタナベのスケジュール（平日／通常期）

- ✓ 5:30 起床
- ✓ ~6:30 朝の育児
- ✓ ~7:30 身支度／出勤
- ✓ ~8:30 **自己投資時間**

- ・資格の勉強
- ・週刊経済誌

※在宅勤務日はランニング

- ✓ ~12:00 午前の業務
 - ・メールチェック
 - ・研究企画
 - ・文献調査
 - ・開発業務

- ✓ ~13:00 昼休み
 - ・投資スクール対応
- ✓ ~15:00 会議・打合せ
- ✓ ~17:30 午後の業務
 - ・メール対応
 - ・データ整理
 - ・その他の定型業務
- ✓ ~18:20 帰宅
- ✓ ~20:30 夜の育児・夕食
- ✓ ~22:30 **自己投資時間**
 - ・投資スクール対応
 - ・為替相場確認
- ✓ 23:00 就寝

ワタナベのスケジュール（休日／通常期）

- ✓ 6:00 起床
- ✓ ~8:30 朝の育児
- ✓ ~10:30 自己投資時間
 - ・ランニング
 - ・資格の勉強
 - ・投資スクール対応
- ✓ 11:00~ 家族時間
 - ・お出かけ
 - ・自宅映画

- ✓ ~14:00 家族時間
- ✓ ~16:00 自己投資時間
 - ・株式銘柄整理
 - ・ポートフォリオ分析
- ✓ ~20:00 夜の育児・夕食
- ✓ 21:00~ 自己投資時間
 - ・資格の勉強
- ✓ 23:00 就寝

育児・家事を優先（自ら率先）しつつ、
スキマ時間は資格の勉強 & 読書

ワタナベ推奨！「8つの管理術」

- ◆ ワタナベの日々の時間管理の中で、特に重視している「**基本の管理術**」をご紹介します！
- ◆ 考え方に加えて、ノウハウ・テクニックをご紹介しますが、「**なぜその方法なのか**」という背景は「**主体性・規律**」が大部分を占めます。
- ◆ ノウハウよりも目的意識・行動力で差が出ます。単に管理術をマネするだけではなく、**日々の目的意識を大切に行動に移して下さい。**

ワタナベ推奨！「8つの管理術」

- 【管理術①】 「自分事」を良く知る
- 【管理術②】 それは「本当に重要か??」
- 【管理術③】 計画は「イメージ」とセット
- 【管理術④】 「シンプルに」評価する
- 【管理術⑤】 「考える行動」は午前中
- 【管理術⑥】 スキマ時間こそ「黄金時間」
- 【管理術⑦】 例外時のルールを決める
- 【管理術⑧】 ワタナベの「ちょいワザ」

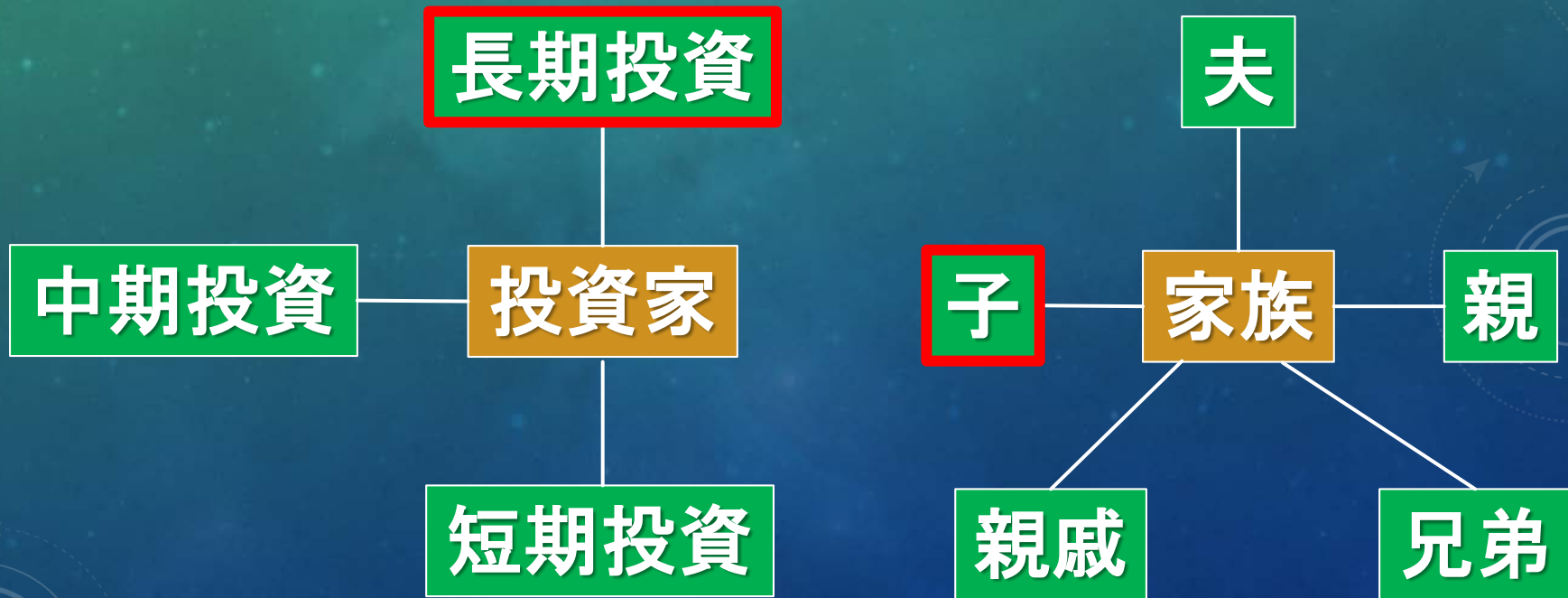
【管理術①】 「自分事」を良く知る

- 身の回りの「自分事」を100%把握していますか??
自分自身の「現状」と「願望」は意外と知らないもの。
マインドマップで「自分の役割」から出発して整理。



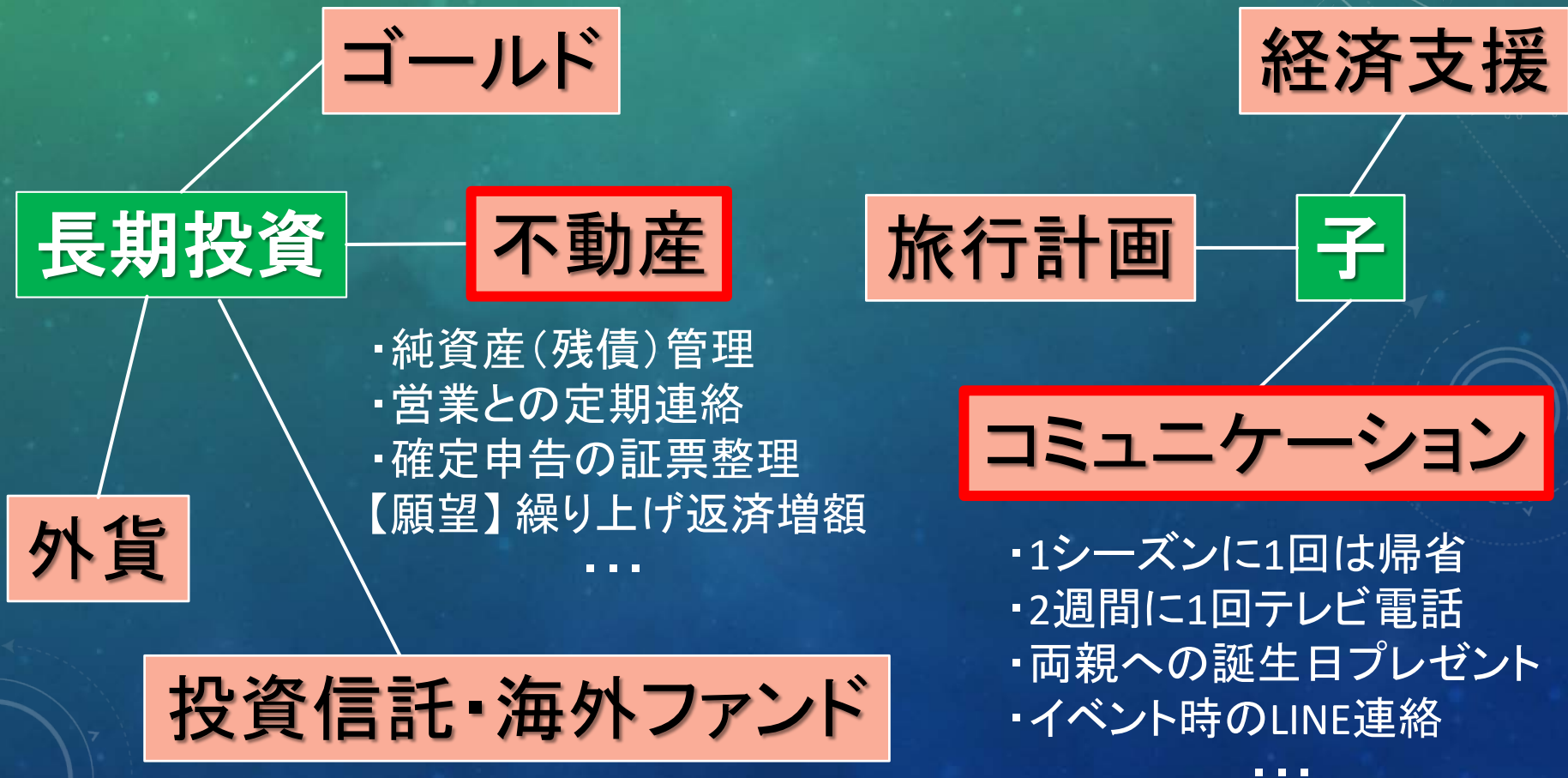
【管理術①】「自分事」を良く知る

- 身の回りの「自分事」を100%把握していますか??
「想定外」を減らすことで結果的に時間管理に生きる。
役割は「少しずつ細かく分解」していく。



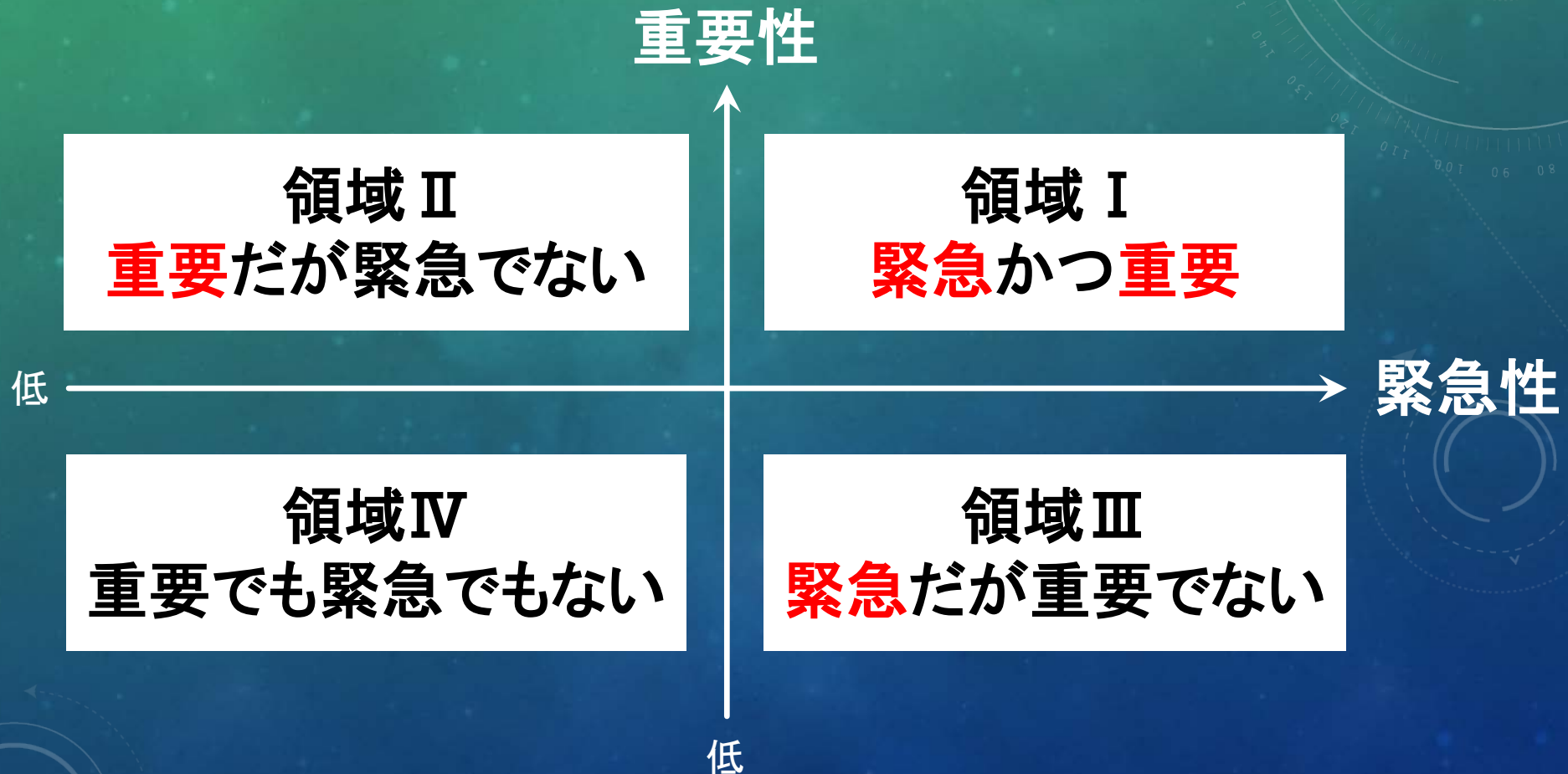
【管理術①】「自分事」を良く知る

- 身の回りの「自分事」を100%把握していますか??
それぞれの役割に関する「**項目と活動**」を書き出す。



【管理術②】 それは「本当に重要か??」

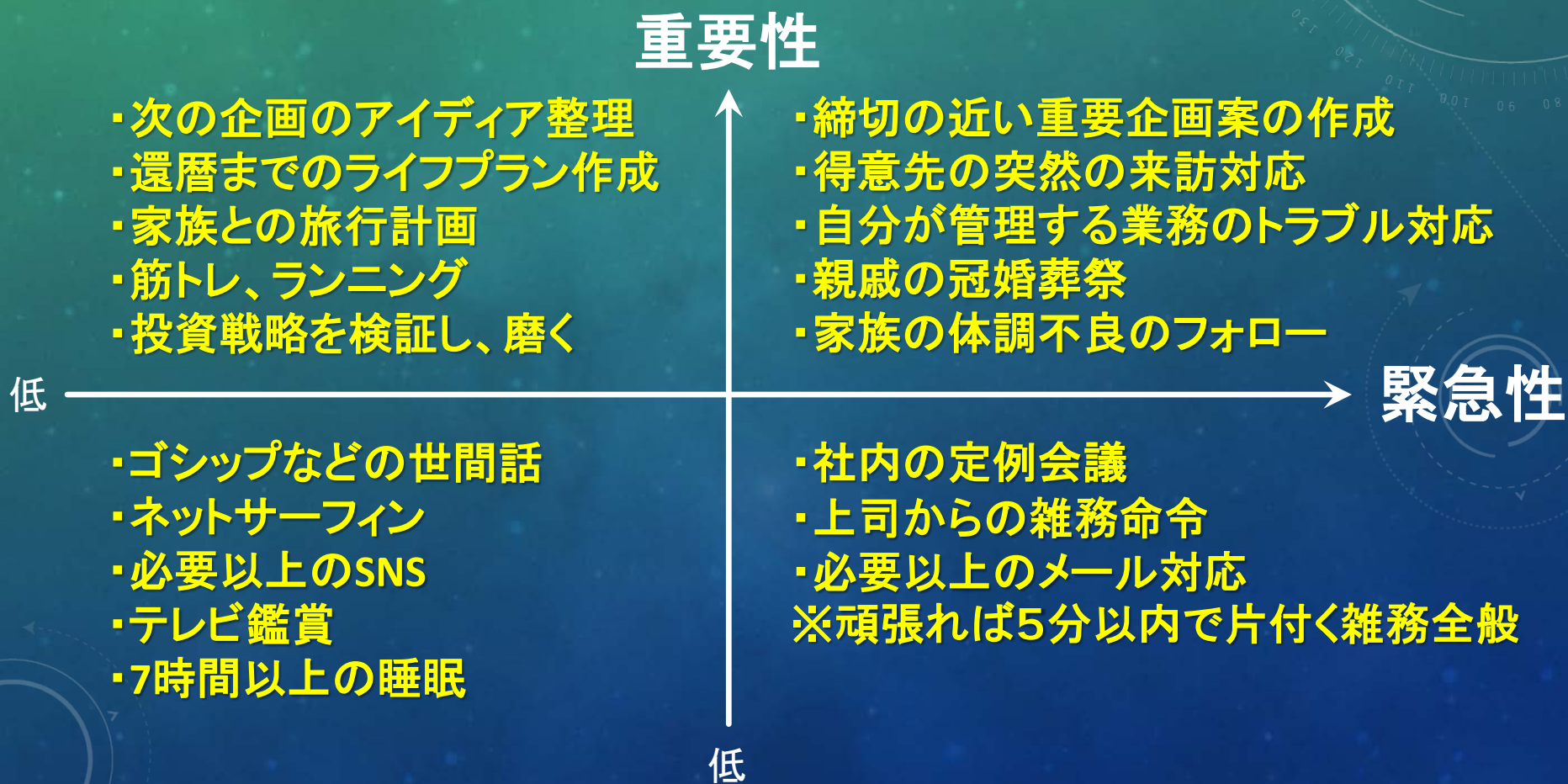
- あなたにとって「重要な物事※」を見える化



※引用元: スティーブン・R. コヴィー著「7つの習慣」

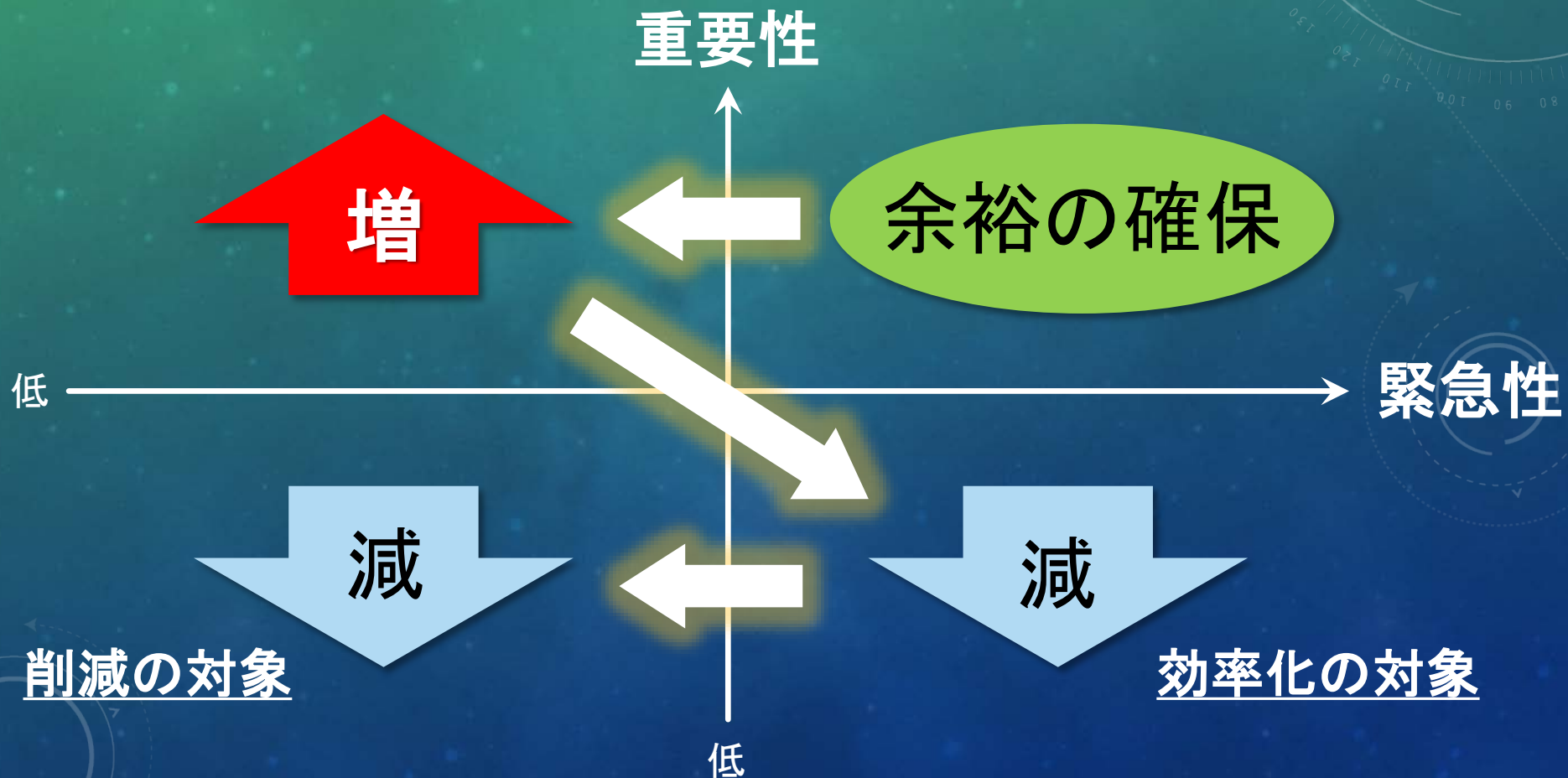
【管理術②】それは「本当に重要か??」

- 管理術①の「活動」と「願望」をすべて書き出す
できるか否かは考えず、すべてを頭の中から取り出す。



【管理術②】 それは「本当に重要か??」

- 時間の確保は「重要な物事」から！！
重要な物事を優先することで効率化と削減に圧力を！



【管理術③】計画は「イメージ」とセット

- 週のはじめ・一日のはじめに必ずイメージしておく
単なる計画の書き込みは意味なし！ イメージとセット！

月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日

- ✓ 必ず「重要な物事」から時間を確保！
- ✓ 「睡眠時間」・「休憩時間」も計画すること！
- ✓ 週のはじめに「**大まかな**」イメージをしておく。
- ✓ 起床後すぐに一日の流れを**具体的にイメージする**



事前のイメージで**自然と行動はスムーズになる。**
計画の**70%くらい**を達成できればOK！

【管理術④】「シンプルに」評価する

- できたか??できなかったか??をシンプルに評価
「○×△」などの基準を設けて評価する。

月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日

- ✓ 計画通りにできたこと: ○
- ✓ 完全にできなかったこと: △
- ✓ 自分以外の原因によりできなかったこと: △
- ✓ 自分の努力・工夫不足によりできなかったこと: ×



外乱によってできなかったことは一切気にしない。
「自分でコントロールできること」の改善に集中する。

【管理術⑤】「考える行動」は午前中

- 「時間帯」と「仕事や行動の種類」の相性を考える
頭を意識的に使う仕事、勉強は午前中に！
- ◆ 午前中はもっともストレスや疲労が少ない時間帯。
重要な仕事や勉強は意識的に午前中に行う。
- ◆ 昼休みによって体が緩む午後は、
ミーティング(アウトプット)や単純作業を
中心に行う。
- ◆ 夜は疲労感もあり効率は上がらないが、
勉強などのインプット作業を行うと
寝ている間に記憶が定着する。
(※就寝20分前はスマホ厳禁！)



【管理術⑥】スキマ時間こそ「黄金時間」

- 人間が継続的に集中できる時間は20分程度
欲張って勉強時間を取ると非効率な結果に...
- ◆ 勉強時間は連続で長く確保するものではない。
スキルや資格、投資の勉強などの「インプット」は
意図的に「スキマ時間」へ割り当てる。
- ◆ 「1時間×1回」よりも「20分×3回」の方が結果的に
効率は上がる。小まめに休憩を。
- ◆ 「読書」は勉強時間にカウントしない。
休憩時間として扱うこと。



【管理術⑦】 例外時のルールを決める

- 「言い訳」をしない状況に落とし込む

体調不良や緊急時、過渡期のルールを決めておく！

- ◆ 体調不良や緊急時など、私生活に大きな影響を及ぼす事態が発生した場合、**事態回復を最優先**する。

- ◆ 過渡期（時間に余裕がない期間など）にも、**プランをないがしろにしないルール**を必ず決めておく。

⇒（例）本業で帰宅が遅れた場合：勉強時間を1/2まで減らす

⇒（例）計画外にお酒を飲んだ日：投資判断に関わる作業はNG

⇒（例）余暇の時間が取れない場合：読書時間を減らす

⇒（例）単に面倒くさいと感じた時：月に3回まではサボってOK

【管理術⑧】ワタナベの「ちょいワザ」

- ワタナベが日ごろ駆使する「ちょいワザ」一覧
 - ✓ 時短のためにお金を使う(家電・料理キットなど)。
 - ✓ 「何をやるか」ではなく「何をしないか」というマインド。
 - ✓ 「忙しい」という発言は絶対にしない。
 - ✓ 仕事や行動には自ら進んで期限をつける。
 - ✓ 仕事は6割強くらいの完成度でいったん上司へ投げる。
 - ✓ 類似の仕事は「定型化」「パッケージ化」する。
 - ✓ アプリに頼りすぎると形骸化(マンネリ化)する。
 - ✓ 必ず自分にご褒美を与える。

おまけ ワタナベのスケジュール（投資初心者時代）

- ✓ 6:00 起床
- ✓ ~8:00 自己投資時間
 - ・株／投信の勉強
 - ・週刊経済誌
- ✓ ~8:30 身支度／出勤
- ✓ ~12:00 午前の業務
 - ・メールチェック
 - ・研究企画
 - ・文献調査
 - ・開発業務
- ✓ ~13:00 昼休み
 - ・株／投信の勉強
- ✓ ~15:00 会議・打合せ
- ✓ ~17:30 午後の業務
 - ・メール対応
 - ・データ整理
 - ・その他の定型業務
- ✓ ~18:00 帰宅
- ✓ ~18:30 夕食
- ✓ ~22:00 自己投資時間
 - ・株／投信の勉強
- ✓ ~23:30 余暇時間
- ✓ 24:00 就寝

メインコンテンツ



なぜ「時間を管理」するのか？



ワタナベ推奨！「8つの管理術」



限りある時間と「自己実現」

主体性と規律のない人生

◆ 看護師が語った、死の直前に誰もが口にする「後悔のことば」

- ① もっと自分らしく生きればよかった
- ② あんなにガムシヤラに働かなくてもよかった
- ③ 言いたいことははっきりと言えばよかった
- ④ もっと友達と連絡をとればよかった
- ⑤ もっと自分の幸せを追求すればよかった

主体性と規律は「優しい隣人」

◆ 主体性と規律をもって、私たちが口にする
「**前進のことば**」

- ① 自分の願望を達成する能力が自分にはある
- ② 目的や節度をもって自分の役割を実行できる
- ③ 相手のメンツを立てる思いやりが自分にはある
- ④ 同じ目標を志す仲間を大切にできる
- ⑤ 家庭は人生の「起点」、そして「基点」