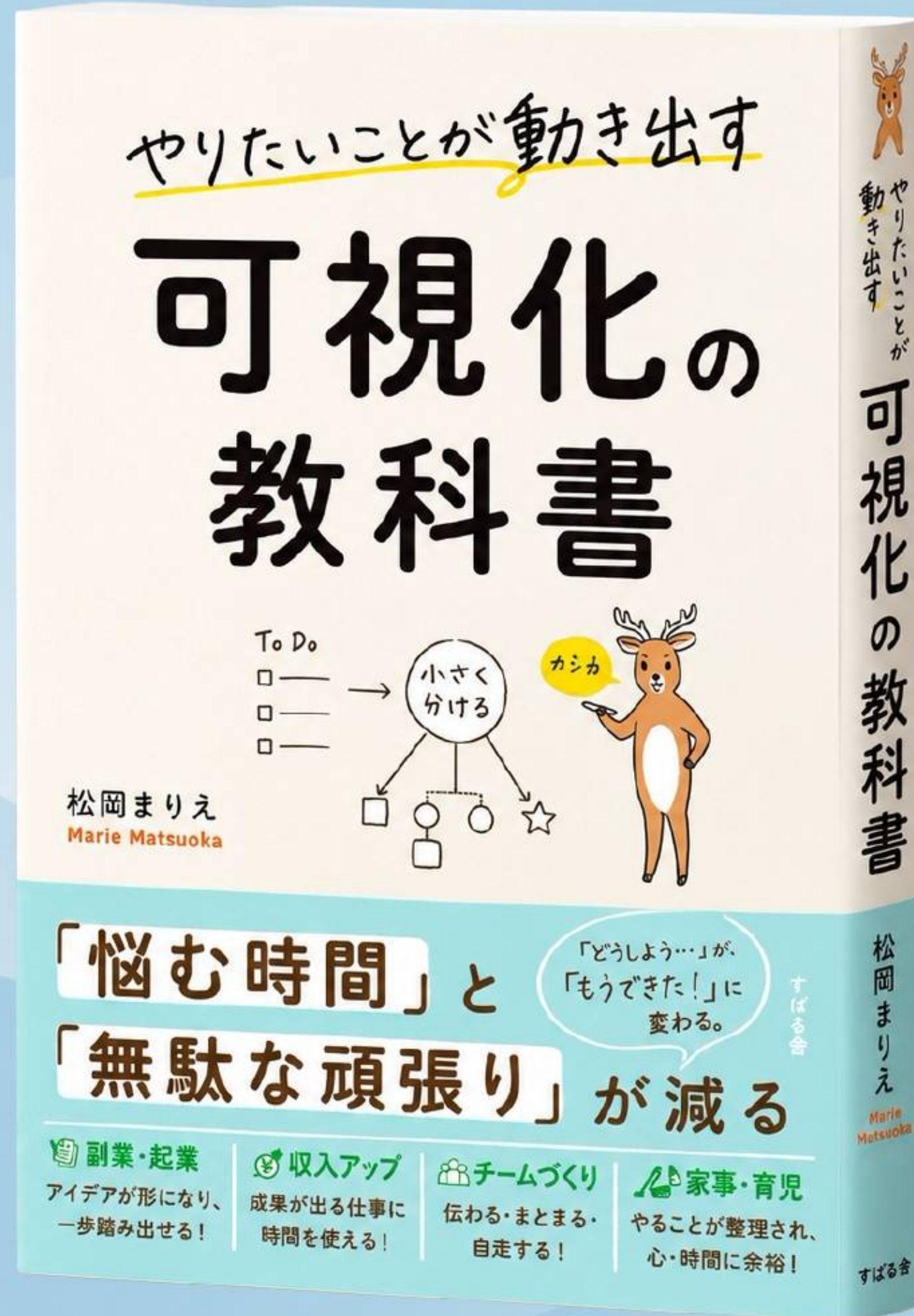


書籍購入特典資料

時間の捻出が難しく感じている人に…

時間を カシカ!



時間を

カシカ!

～充実した人生を送るために～



見

えないもの

この世で最も



目次

- ① 時間の貯め方
- ② 何に時間を使うのか？ゴール設定のコツ
- ③ 時間を生み出す方法



この世で最も見えないもの

時間

よくいただく質問



会社員をしながら
副業社長をやり
2児の母をしていて
どうやって時間をやりくり
をしているのですか？

過去の私も本当に悩んでいました…

12年前



2人目出産



自分の時間無し



命を育てる 人類の重大ミッション & 仕事を続けていくこと

時間の壁にぶち当たる…



家庭と仕事の両立に
どうにもこうにもならない…
根本的にやり方や考え方を
変えるしか生き残る道はない！

私が12年間トライ＆エラーを繰り返してきた中で

成果の出た方法を ご紹介します！



私の時間を有効活用した成果

- ✓ 子どもが生まれてからの方が
圧倒的に会社でも評価され出世！
- ✓ プライベートでも時間の
無駄遣いをしなくなった！



時間がなくて苦しんでいる人こそ
今が見直すチャンス！



時間は有限!!
と教えてくれた
我が子に感謝



とにかく量稽古！

私自身も10年以上かかって
改善してきました。

急には出来るようにならない！



質問

お金を貯める鉄則は
なんだと思いますか？

The background image shows a hand dropping a coin into a glass jar filled with coins. In the background, there is a large yellow piggy bank and several stacks of coins. The overall theme is saving money.

回答

先取貯金

先取貯金

例① 給与日

給与天引きで貯金

例② 月末

やりくりして残った
お金を貯金

私が母からの教えを40年間守り続けてきた

資産形成方法



貯める習慣

貯める仕組み

を作れているかどうか!

時間も全く同じ 原理原則



先取時間





先取時間確保のコツ

いつまでにやるかよりも

いつやるかを決める！





先取時間確保のコツ

締切だけしか決めてないと…
結局ギリギリ族になってしまう

いつやるか
決めましたか？





いつやるか決める時の効果的な方法

人と約束する

誰かと約束するとすっぽかさない
自分の意志に頼るより簡単に成果が出る





いつやるか決める時の効果的な方法

仕事だけでなく家庭でも同じ

- ☑ 子供誕生日プレゼント買う日 (1/10)
- ☑ 夫の誕生日プレゼント買う日 (3/23)
- ☑ 母の日のプレゼント注文する日 (4/10)
- ☑ 父の日のプレゼント注文する日 (5/15)

など...



何に時間を使うのか？ ゴール設定のコツ



フルタイム共働きの育児「もう無理」と思った事がある 81.6%

仕事やめる？
家事やめる？
子育て放棄する？
究極の選択

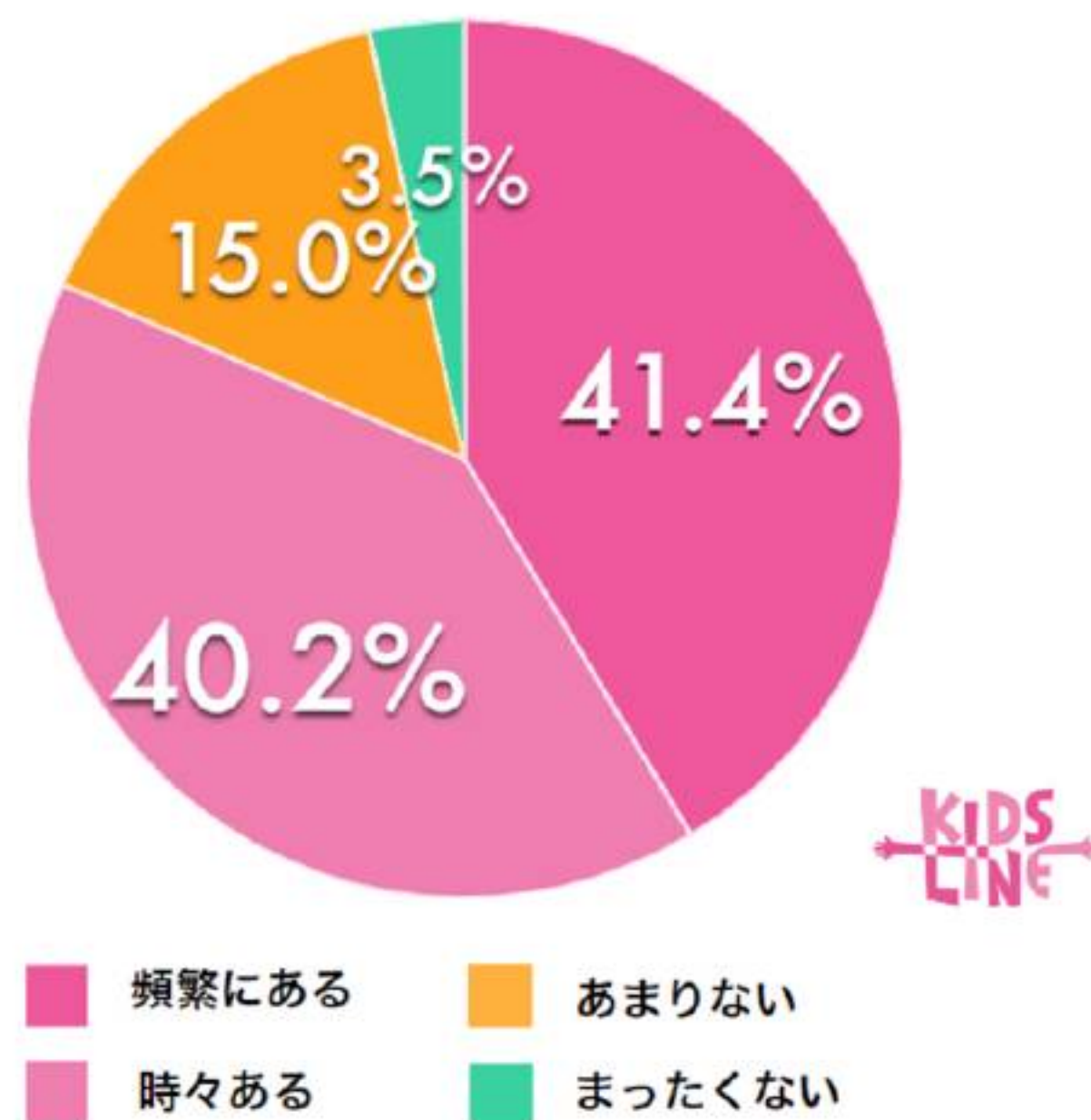


日本でフルタイム
核家族の親は
とにかく時間が無い！



フルタイムで共働きの育児、「もう無理！」と思ったことがあるのは81.6%

「子育てしながらフルタイム勤務は、無理！」と思われたことがありますか？



キッズラインが行ったアンケート
回答者515名

そうしないと
生活が回らない



自分の価値観を
変えざるを
得ない状況



強制的に **時間筋トレ** が大事



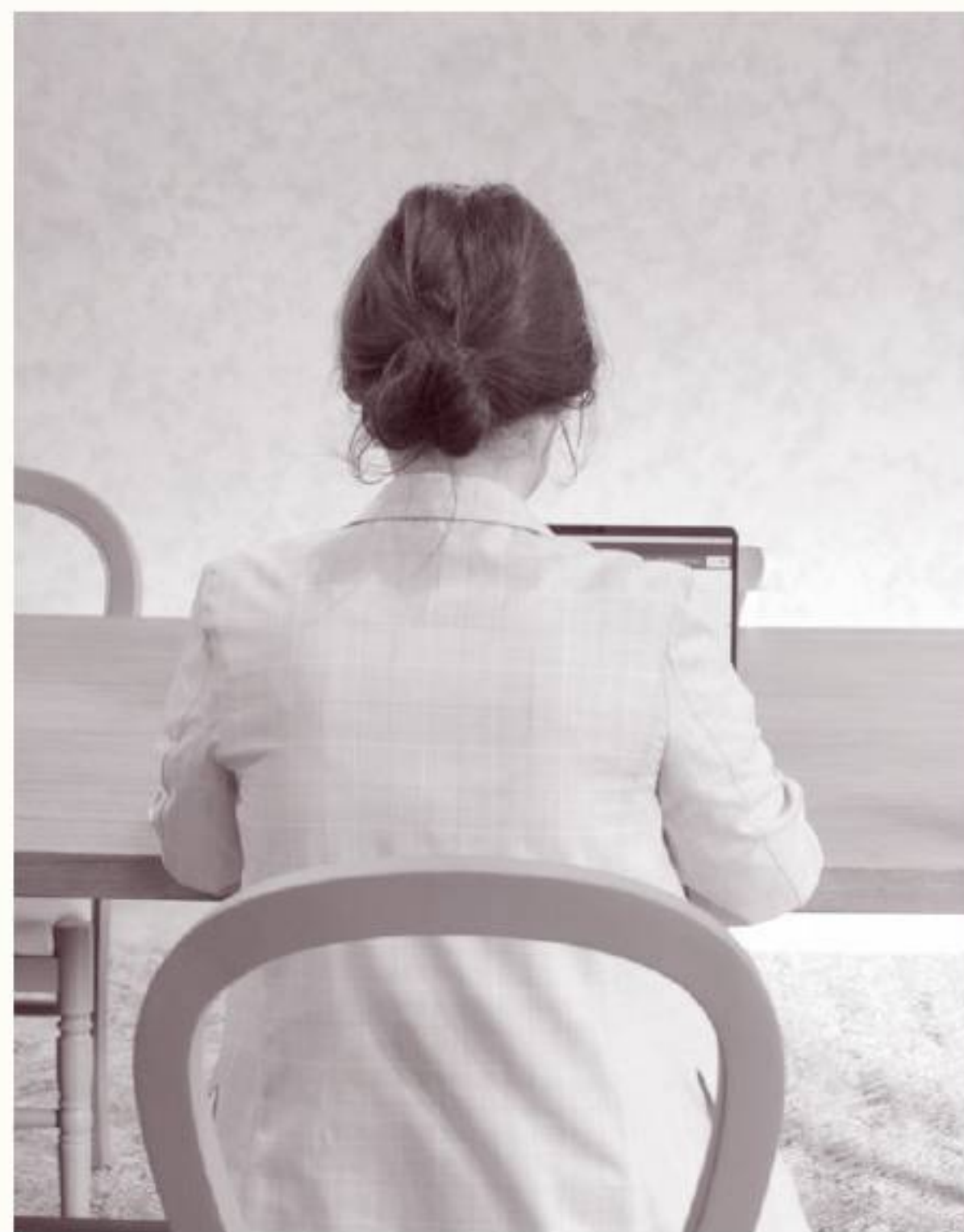
☑ 常に**優先順位**を考える

☑ 優先度の低いものから**辞めていく**

数年前の私は将来の不安にさいなまれていました
このままでいいのかな…

母 妻

〇〇部署



家計管理

子どもの保護者

子供会の〇〇役

目の前の膨大な役割とタスクがあった…

ひたすらタスクをこなす日々…

家



保育園



会社

楽しみや美容
ファッションは
二の次…

貯金して
楽しみは
老後に



世間一般では幸せ
そのものに見えるのに…

充実感が
感じられない

このままでいい
のかな…



自分の時間を自分で
コントロールできない



ずっと人のために
時間を使って疲弊

ここから抜け出す秘訣

自分なりの**ゴール**を設定
時間を**自分でコントロール**





終わりが見えない
トンネルにいる感覚



ゴール設定でどれくらいで
抜けるのかが分かると
ゴールに向かって
前向きに進める

ゴールを持つだけで
人は幸福度が上がる



ゴール設定 3つのコツ



ゴール設定のコツ3つ

- ① ゴールはその都度変わっていい
- ② 何個もゴールを同時に設定しない
- ③ ゴールを決める時間もまた先取時間として確保する

① ゴールはその都度変わっていい

ゴールの大きさや優劣はない

自分が本当に得たい

ゴールを都度設定する



今はダラダラしたい…が
本当に得たいゴール♡

① ゴールはその都度変わっていい

自分に正直に設定しましょう
壮大なゴールでなくてOK！

家族や周りの
人にどう
思われるかな…

コロコロ気持ちが
変わってしまう
罪悪感…

自分の人生に
とって正直
じゃないと
意味が無い！



② 何個もゴールを同時に設定しない (1つか2つまで)

優先順位をつける

1つ目のゴールを
達成してから
次のゴールへ



ゴール1

ゴール2

ゴール3

② 何個もゴールを同時に設定しない (1つか2つまで)

複数同時にゴールを追うのは非効率

- ❗ 達成まで時間がかかる
- ❗ 達成率が下がる
- ❗ 疲弊する



ゴール設定について

ゴール = 「投資した時間」×「生産性」

「量稽古のすすめ」
ゴールに近づくため
時間を投資し生産性の
高い学びを継続すること



参考：星渉先生著書「神時間力」

ゴールを1つか最大2つまでにする理由

例：3つ以上同時並行で進めると…

A：ダラダラ



B：案件成約



C：家族時間



満足度高く次のステップに進めるのはどっち？

A

A：だらだら



×1日



未達

B：案件成約



×1日



未達

C：家族時間



×1日



未達

B

A：だらだら



×3日

達成!



あれこれ手を出すと中途半端に終わる

優先度の高い順番に目標設定→

達成感

ゴール1

A : ダラダラ



×3日



ゴール2

B : 案件成約



×3日



ゴール3

C : 家族時間



×3日

何より怖いのは…

心が折れてしまっ
て
すべてやめてしま
うパターン





一つずつ取り組んで
自分の成長を実感
しながら進んで
いきましょう!

③ゴールを決める時間も先取時間として確保する

先取時間

ゴールを設定する時間を最初に確保する
チームミーティングの時間、家族会議の時間など…



③ゴールを決める時間も先取時間として確保する



自分がやらざるを得ない
環境を強制的に設定

ゴールの振り返り、再確認など



こんなお悩みをよくいただきます



ゴールを設定しようにも
やりたいことがありません…

よくわかります！
私も会社員で変わり映えのない日々を
過ごしていたので…。



ゴールは自分の知っている 範囲にはない！



- ✓ 探しに行く
- ✓ 体験しに行く
- ✓ 自分の憧れの働き方や
生き方をしている人に会う

ゴール&モデリング！



憧れの働き方
憧れの生き方
をしてる人を見つかる

モデリングとは…真似して学ぶ

疑似体験するかのうように
想像できて可視化できたら
確実にそれは実現できる！



憧れの人の普段の様子を観察する

最初どうやって
仕事を獲得してた？

普段どんな自由な
生活をしてる？



松岡まりえ流 時間を生み出す方法



松岡まりえ流 時間を生み出す方法①

使途不明時間を 可視化する



コロナ時期の使途不明時間を可視化

コロナ前



毎日朝晩通勤
片道1時間以上



コロナ後



通勤がなくなり
年間500時間削減

時間を計算・記録・見直し・予定を立てる

松岡まりえ流 時間を生み出す方法②

スマホから
距離を置く



スマホは便利だが人体の そばにあるだけで認知能力 (=生産性) が著しく低下する



テキサス大学マコームズ・スクール・オブ・ビジネスの
調査「スマホの影響」

手元にスマホ



成績



別の部屋にスマホ



スマホを自分から遠い場所に置けば
置くほどパフォーマンスが高くなる

集中したいときはスマホは

機内✈モード

1～2時間だけでも
効果あり！





脳は1つのことしかできない
だから人間は実はマルチタ
スクなんかしていない

タスク・スイッチング（タスクの切り替え）しているだけで
タスクからタスクへさっと切り替えているだけだ

スタンフォード大学の神経科学者エヤル・オフィル博士



**最もタスクを切り替えない
人が最もパフォーマンスが
高い**

研究結果でも明らかになっています



**あたふたとせわしなく働いて
生産性の低い社員は1日に500回
もタスクスイッチング
しているそう**

対策

- ✓ 極力同じ仕事は同じ日にやって片付けてしまう
- ✓ 同じ日にプロモーションを入れないように設定する
- ✓ クライアントの数を絞ってスイッチを極力減らす



限られた時間でで沢山のタスクを
やろうとすると「時間がない！」と
欠乏感ばかり感じて人間の判断力は
低下しその人は平均してIQが13ポイント
下がるという研究結果も出ています

IQが13ポイント下がる＝徹夜明けくらいのパフォーマンス

時間を可視化するワーク

- 1 やりたい事を可視化するワーク
- 2 優先順位を決める可視化ワーク
- 3 使途不明時間を可視化するワーク

時間を可視化するワーク 

**やりたい事を
可視化するワーク**

やりたいことを可視化するワーク

出来るだけ多く「やりたい事」を書き出せるだけ書き出してみよう！

例：時間内で出来るだけ多く「やりたい事」を書き出せるだけ書き出してみよう！

1	海に行きたい	26
2	子供とダラダラ過ごしたい	27
3	好きな人と一緒に働きたい	28
4	年収1,000万円達成	29
5	ペットを飼いたい	30
6	ハワイに行きたい	31
7	書斎が欲しい	32
8	会社員を辞めたい	33
9	新しいパソコンが欲しい	34
10	一人旅がしたい	35
11		36
12		37
13		38
14		39
15		40
16		41
17		42
18		43
19		44
20		45
21		46
22		47
23		48
24		49
25		50

出来るだけ多く「やりたい事」を書き出せるだけ書き出してみよう！

1	26
2	27
3	28
4	29
5	30
6	31
7	32
8	33
9	34
10	35
11	36
12	37
13	38
14	39
15	40
16	41
17	42
18	43
19	44
20	45
21	46
22	47
23	48
24	49
25	50

時間を可視化するワーク



優先順位を決める 可視化ワーク

優先順位を決める可視化するワーク

- ①【やりたいことリスト】の中からテーマ別に5つピックアップして10点満点中でやりたい度が何点か可視化してみましょう！
- ②直観でササッと点数を付けてみよう！※「感情」の点数をつけるのがポイント！
- ③まずは優先順位の高い1番のゴールから取り組もう！

例

仕事・成長・学び	
書斎作る	7

楽しみ・趣味	
海に行く	9

お金	
年収1,000万円達成	3

健康・美容	
顔脱毛する	9

人間関係	
家族温泉旅行いく	5

仕事・成長・学び	

楽しみ・趣味	

お金	

健康・美容	

人間関係	

優先順位が高い順番にゴール設定しよう

1
2
3
4
5

時間を可視化するワーク 

使途不明時間を 可視化するワーク

使途不明時間を可視化するワーク②

▶何に使ったのかよくわからない時間を明確にしよう！

- ・ゴールにつながらない無駄な時間を見つけその中から特に不要だと思う時間を3つ書き出してみる（例：SNSダラダラ見る時間 30分）



- ・不要だと思った時間の合計が1日で何時間になるか計算する
(例：1日0.5時間)

時間

- ・1週間で何時間になるか計算する
(例：0.5×7日=3.5時間)

時間

- ・1カ月で何時間になるか計算する
(例：0.5×30日=15時間)

時間

- ・1年で何時間になるか計算する
(例：15時間×12ヶ月=180時間)

時間

【重要】 その時間があったら他に何ができるかリアルに考えてみよう！

＼ 応援よろしく願いいたします！ ＼

クラファン始動！

出版記念クラウドファンディング開催中です。まりえものの
コンサルなど魅力的なプランをご用意しております。

内 容

★本気の可視化 1:1 コンサル

★販売戦略、商品設計コンサル

★可視化本出版記念読書会主催権 など



クラファンの
詳細・お申し込みは
こちらから⇒

