



小林一光

株式会社アイ・タック 代表取締役

結果を出す人の 時間の 考え方・使い方



雑用も残業もすべての時間を
成果につなげる
47の提案

あなたは「活きた時間」の 使い方を知っているか？

外資系生命保険でトップクラスの成績を収め伝説になったプロが
高い目標を達成するために大事にしてきたこと



はじめに

◎ スキルやテクニックでは時間を効率的に使うことはできない？

ドッグイヤーともいわれる時代、限られた時間で成果を出すことを求められ、汲々として
いるビジネスマン像が容易に想像できます。

そんな世相もあってか、今巷では時間の上手な使い方、効率よく時間を使う、時間管理
の達人などのテクニックを披露するいわゆるスキル本が氾濫しています。

でも果たしてそれを読んだところで、あなたにとって満足の行く時間の使い方ができる
ようになるのでしょうか？

たしかに中には、

何であんなに仕事が忙しいのにプライベートが充実しているのか？

どうやって時間を作っているのだろうか？

何であんなに成績を上げて忙しいはずなのに、めったに残業しないのだろうか？
という人もいます。

では彼らはどのようにして、時間を有効に活用しているのでしょうか？

卓越した時間活用のテクニクやスキルがあるのでしょうか？

彼らが皆、スキル本を読んで学んでいるのでしょうか？

少しここで考えてみてください。

私の経験でいいますと、プルデンシャル生命で営業マンとして全社業績ナンバーワンになったときも、営業マネージャーとしてチームとしてナンバーワンになったときも、たしかにすごく忙しくて大変でしたが、時間のスキルやテクニクを駆使していたというわけではなかったのです。

結果を出している人とそうでない人との差は、スキルやテクニクに表れているのではないと断言します。

◎ 時間は無限ではなく有限な資源である

その差は一体どこにあるのか？

私は、実はテクニックやスキルの差ではなく、彼らの時間に対する考え方が、大きく影響しているのではないかと思っています。

では彼らは時間という、目に見えないものをどう考え、どう捉えているのでしょうか？

それは「時間は限りある大切な資源であり、決して無限ではない」ということを、理解しているからと、私は答えます。

時間はすべての方に、平等に与えられた権利であり、資源です。でもその権利は、資源であるがゆえ、当然限りがあります。限りあるものであれば、限りのあるうちに、確実に使おうと思っている。

そんな意識が、「時間の使い方の人」と呼ばれるような人たちの、根底にはあるのです。

このようなことをいうと、あなたは「何を今さら、そんなことわかってるよ！」と思う

かもしれません。

でも、ちょっと厳しいことをいいますが、どのくらいまでわかっているのでしょうか？
あなたは、つねに時間をできるだけかけずに、結果を出したいと考えているとします。
それでも思うように結果に表れないとすると、すぐに効率化を考えるのでしょうか？

いったんその思考経路を断ち切って、「何のために時間を使うのか？」をここで考えてみてください。

あなたにも「目標」や「夢」があるはずです。どうせかないっこないという言葉を吞みこんで、真摯に「目標」や「夢」に今一度向かい合ってみてください。

◎ 時間は有限だが、「夢」や「目標」は無限であることを理解する

私も以前は「夢」や「目標」を聴かれたときに、答えることが、正直恥ずかしいとさえ思う時期がありました。

なぜなら、自分自身の中で、自分を信じることができず、何を目標にたてても、「どうせ自分には到底できっこないや」と、どこかであきらめていたからです。

そしていざ目標を決めても、もちろん達成する自信がないので期限を決めることができず、「いつか達成できたらいいな」と、時間は無限にあると思うように私自身も「いつかは」という、非常にあいまいな表現を使うことにより、「夢」や「目標」の核心部分を、適当にごまかしていました。

◎ 大きく意識が変わった大学ラグビー部時代

そんな私の意識が大きく変わったのは、大学時代（早稲田大学）、ラグビー部に所属したことがきっかけでした。

私のチームは常に日本一を狙うほど、大学ラグビーの中でも、屈指の強豪チームでした。先輩、後輩、同期も高校時代名を馳せた選手も多く、私は入部当初から、自分がレギュラーになることなど、「夢」のまた「夢」と思い、「4年間のうち、いつか1試合でも出られたらいいや」と思って活動していました。新入部員当時の私は、完全に4年間という時間が、無限に続くような、錯覚をしていたわけです。

そんな意識で臨んだ4年間でしたから、当然試合に出ることも、補欠になることすら出来ませんでした。

ところが同期の中で、レギュラーを目指すどころか、最初から4年間のうちに、「必ず日本一になる」と宣言していた仲間がいて、事実わたしたちが4年生になったとき、日本一の栄冠を、勝ち取ることとなりました。

そのときの出来事を体験したことで、痛烈に自分の中で、何かが変わったのを覚えてます。

つまり「4年間」という期間は当初から決まっている、つまり「有限」であるが、「日本一になる」というような目標は、「無限」であり、ある意味目標は、立てたものの勝ちではないか？

4年間という限られた時間の中で、結果を出せなかった自分と、4年間という有限な時間を使って、しっかりと目標を達成した同期との意識の差を痛感し、自分は今まで、大きなカン違いをしていたということに、初めて気づいた瞬間でした。

◎ 社会人になって培った時間の使い方

そんな悔しい思いで卒業したあとでしたから、社会人になってからは、1日1日自分与えられた時間を、充分に悔いを残さず、その日のうちに使い切ることを、徹底的に考え、

実行していききました。

また、周りからは「少々無茶では」と思われるような高い目標を、公私共に決めることにより、それに向かつて日々邁進したのを覚えています。

今日しなくてはいけないこと、やるべきことは、仕事だろうがプライベートだろうが、その日のうちに必ずやりきる。

仕事においては、必ず期限を決めた目標を達成すべく、創意工夫しながら、毎日悔いなくやりきる。

「明日でいいや」と先延ばしは、しないよう心掛ける。

また、プライベートでも目標を達成するために、予期せぬ仕事が突然入ろうが、予定をキャンセルして「残業すればいいや」と思う前に、何とか残業せずに、確実に仕事をやりきる方法を、真剣に考えました。

そんな姿勢を見ていただいてか、当時の私は、会社の同僚みなから、日々いつも充実していて、公私共に必ず目標を達成する、スーパーマンのように見られていたようです（笑）。

なぜ、自他ともに認めるダメ人間が変われたのか？

時間の意識を変えると、あなたのなかに眠る大きなエンジンが一気に回り出すというイメージをしてみてください。顕在化されているエンジンの効率をあげるというのではなく、あなたに眠るもつと大きなエンジンです。

その大きなエンジンでトップスピードに入り、目標に邁進している、そんな姿を想像してみてください。

◎ 時間活用の達人になるために ↳意識を変え、行動を変え、習慣を変える↳

私は以前、生命保険の仕事を通じ、人の突然の死に、何度も直面をしてきました。そういうことも踏まえて、余計に1日1日の大切さを痛感し、理解しているつもりです。

この1日1日の大切さを、理解できるかどうか、実はもつとも大切なことであるといつても過言ではないでしょう。この点が、しっかり理解できた上で、スキルやテクニクを学ぶことができれば、あなたもおのずと時間に対する意識が変わり、行動が変わり、やがては習慣も、変えることができるでしょう。

時間活用の、習慣を変えることができれば、あなたも時間の活用方法の、達人になっていること間違いなしです。

本書は、私のもとによくくる質問に、あえて厳しい言い方で答えるという形式をとっています。私が外資系生命保険会社において、セールスマンとしても、セールスマネージャーとしても日本一に輝いた実績に加え、周りの多くの方から学んだことを凝縮し、今すぐ実践できるものばかりです。

「頑張っているのに、なかなか結果が出ない。いつも人一倍忙しいのに、なぜだろう？」
「同じことをしているのに、どうしてあの人は、あんなに早く仕事が終わるのだろうか？」
「トップ営業マンは、日々どんな時間の使い方をしているのだろうか？」……

そんな疑問に、本書はズバリと答えています。

今日まで「時間の使い方が苦手」だったあなたが、時間に対する意識を変え、行動を変え、習慣を変え、生まれ変わる「きっかけ」となることを祈っています。



はじめに 3

第1章 時間の考え方で仕事が変わる！

時間の意識が甘いといわれてしまう理由	20
なぜ目標を立てられないのか？	24
目標設定はフィードバック型かフォワード型か	28
仕事だけではない、人生の目標を考えていこう	32
時間は有限。可能性は無限	38
効率から入るな、無駄なことから入れ	44
モデリングからはじめよう	48
24時間仕事脳で行け	52



第2章

効率はいったん忘れて意識を変えろ

死ぬほど働いたという経験なしで効率は語れない 58

一つの仕事にかかる時間を把握しておけ 62

やらされ感を追放する方法 66

悪い習慣をなくすにはどうしたらよいか 70

朝はすべての人にとってのゴールデンタイム 74

アポキヤンをチャンスと思え〜生きた時間に変える 78

締め切りを決めてコミットしよう 82



第3章

スケジュールは管理するものではない

手帳にはこだわらない 88

手帳はアポイントメント以外もどんどん記入 94



第4章

仕事を早く終わらせる工夫をしているか？

手帳は一目でプロセスが見えることが大事 96

月や週ごとのスケジュール管理日を決めて棚卸し 100

スケジュールリングの反省は感情面でも必要だ 106

スケジュールは裏切られる 110

アポイントメントは自分軸で入れるようにしろ 114

モチベーションが上がるツールを持っているか？ 120

締め切りは他の人と相談して決めたのか？ 122

一気に10の作業ができないか考えてみる 124

相手の出方を予測しておく 128

その仕事でどれぐらいの成果に結びつくのか考えろ 132

「この仕事がしたいー」というのがあったら今すぐできないか考えてみる



第5章

残業は仕事を盗む機会だと思え

すぐに出られるようカバンの中身を整理しているか？
休みは戦略的にとろう

140

138

残業代を稼ぐために残業していないか？

144

作業ではなく考える時間をとろう

148

必ず達成感を得られるような仕事のしかたをする

150

ふだん聞けないことを聞けるチャンスを逃すな

152

もう10分、もうひと手間が仕事の質を高める

154

調子がいいときはとことん仕事に集中しろ

158

上司に呑みにいかないと誘われたら：

160



第6章

オフの使い方仕事面白くなる！

休日のルーティンワークを確立しておけ 166

土日はどちらかには趣味のアポイントメントをいれよう 170

週はじめにピークをもっていくようにする 172

名刺交換して「次も会いたい！」と思ったら、即お礼のメール 176



第7章

人を巻き込むことも覚えろ

人の頼みごとは断らない 180

人づきあいのルールを決めておけ 182

社内に自分を売り込め 184

苦手なものは得意な人に任せておく 188

口コミで情報収集する 192

「俺に聞けば間違いない!」と思わせる分野をつくる

196

おわりに

198

第1章

時間の考え方で仕事が変わる！



時間の意識が甘いといわれてしまう理由。

よく上司に「時間の意識が甘い」といわれてしまいます。

もっと効率よく時間を使えということなんですよね？

時間について、まず「タイムマネジメント」とか「効率」だという人がよくいるけど、私には、それは目の前の置かれた状況を気にして何とか時間を作りたいと言っているようにしかみえない。

時間に追われるような状況にあるから、時間を効率的に使いたいというのは、考える順序としては違うのではないかと思う。

第1章

時間の考え方で仕事が変わる！

そもそも明確な目標とか目的とかがないのに、効率化のことばかり考えていないだろうか？

やみくもにただ「時間を効率的に使わなきゃいけない」というようになっていないだろうか？

そうだとしたら、いつまでたっても、「うまく時間を使えない」「もっと効率的にやらなければ」と右往左往してしまうだろう。

いま一度冷静に「なぜ時間を効率よく使うべきなのか」を考えてほしい。

この問いに対して、近年は残業をカットしている企業もあるから、「早く帰るため」という声も聞こえそう。

しかし、その「早く帰るため」も「しかるべき目標を達成して」だったり、「結果を出して」という言葉が前に来ないだろうか？

したがって、本来であれば、効率を求める前に何のために有効に時間を使うのかを考えるべき。

まず人生の目標があって、1年後の目標があって、月の目標があり、1週間の目標があ

り、今日の目標があつて、その達成のためにどう時間を使うかを考えていくわけだ。

このように目標をブレイクダウンしていつて、今日何をしなきゃいけないかということがはつきりして、そのために時間をうまく使うという意識があれば、時間の使い方が甘くなることはないと思う。

あなたが時間の意識が甘いと言われたり、自分でそう感じたりしているとすれば、それは時間以前の問題なのではないだろうか？

時間の意識が甘いというより、目標への想いが弱いのではないか。

人生の目標であるとか、仕事を通して自分でどういうキャリアを最終的に目指すのかとか、そしてそのために今日1日をどう過ごすのかとか。それらがバラバラだと当然時間に對する意識も甘くなってしまうのだろう。

だから時間の意識をしつかりともち、結果を出すために、まず目標をたてよう。

最近、若い人と話をするとき、「目標の立て方からわからない」、もっとというと、「何が目標なのかわからないのだけれど、どうしたらよいのか」という質問をよく受ける。

もしかしたら、人づきあいの仕方がかわってきていることにも原因があるのかもしれない。

第1章

時間の考え方で仕事が変わる！

以前は「あの先輩のようにになりたい」と思う人が今より多かったように思う。

何かあれば呑みに行ったりとか、話をしながら学んだりしたものだが、以前と比べて人づきあいが希薄になっていくように感じる。今は簡単にインターネットで情報を得られるようになり、環境が大きく変わってはいる。

しかし、多くの情報は入っているけれど、実体験として、目の前で目標を決めて目標達成している人たちが周りにいなくなってきた。若い人たちには、憧れてモデリングする先輩が身近にいない人が多いのではないかと、このことをすごく感じている。

あなたの周りには、目標をバシッと決めて、それに向けて、仕事も私生活もすごく充実していて、すごく忙しそうだけれど、すごく楽しそうという人がいるだろうか？

残念ながないのなら、自分がそういう人になるしかない。



時間は有限。可能性は無限

われながら大きな目標を立てたと思います。

いつか達成できるようにがんばります。

時間について、多くの人が勘違いしている。

「目標が決まりました。僕こういうことが夢なんです」という人に対し、私は「ではいつ達成するのか」と聞くことにしている。

すると、たいていの人は「いつかは」と答える。あるいは「今これが目標だと言っちゃいましたけれど、実現するのはなかなか難しいと思うんですよ、僕の今の環境では」とか

第1章

時間の考え方で仕事が変わる！

「まあ、夢みたいなものなんです、目標というより」というのだ。

「いつかは」というけれど、実は時間は、ごく限られた資源で有限で限られているものだ。だと気付いているだろうか？

有限である時間を無限のように考えて、「いつかは」とか「できるときがあれば」と逃げてしまう。その一方で、可能性に対してはみんな有限にしてしまっているように見える。しかし、そもそものがまったく逆なのではないか。つまり、私は可能性は考え方ひとつで無限に広がるけれど、時間は有限だと思っている。

時間というのは、どんな人にも平等に毎日86,400秒しかないのだ。

この時間を有効な資源と考えるために、86,400秒を円と考えてみたらどうだろう。毎日毎日、私もあなたも86,400円与えられているのだが、一所懸命使わなかったら、毎日お金を無駄にして、どぶに捨てていることになる。

さらに時間はお金と違い、足りないからといって前借できないし、今日すぐくさばってしまったからといって明日に繰り越したり、貯金したりすることはできない。

今日使いきりの86,400円を与えられているのだから、使い切ろうと思わなければ、すぐくもつたない。

1年間毎日50000円ずつ捨てていたらどれだけ無駄にしていることになるか。それだけ有限な資源なのだ。

◎ 時間はお金より大切なもの

お金にたとえてみたが、人にとつては、もしかすると時間はお金より大事かもしれない。たとえばあなたが余命宣告されるようなことになったら、絶対お金より大事に違いない。そういう意識を持てるかどうか。

以前、生命保険の仕事をしていて、突然亡くなる人たちがたくさんいる事実に向き合ってきた。

本当に、ああ、こんな突然と思うような死がたくさんあった。お客様だけではない。30代で突然がんになって亡くなった同期や30代の前半で亡くなった後輩もいた。

中でも余命宣告を受けて衰弱していく同級生の姿をずっとみていたけれど、彼が「本当にしたいときにはもう遅いんだよね。もっと妻にやさしくしたかったし、もっと子供たちと遊んでやりたかった。親にもこんなことをしたかった。でも俺にはもうできないんだ」というのを聞いた時のつらさは忘れられない。

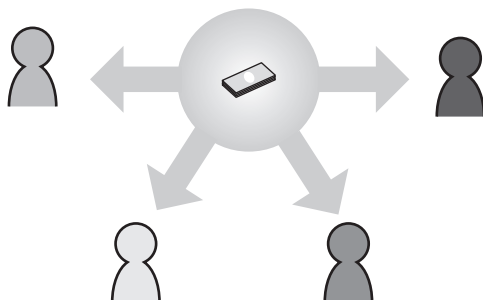
第1章

時間の考え方で仕事が変わる！

時間は有限、可能性は無限。時間は限りのある資源と考えよう！

時間をお金と考えてみよう…。

みんな平等に与えられている。



1日は86,400秒。

1秒=1円とすると、1日あたり86,400円…結構な金額となる。

このように考えただけでも、時間を無駄にはできないと思えるだろう。

**お金でたとえたが、とにかく時間を無駄使いできないと
常に自分に言い聞かせよう！　まずはそこからだ！**

こうした場面に立ち会うことを経て、私の人生観も変化し、時間に対する意識が重くなった。時間は有限であるということをかみしめてもらいたい。

◎とにかく目標の意識づけを

ただ、若い時には時間が有限だという感覚は、まだなかなか実感としては持てないかもしれない。

「やはり、そこまでの実感は持てないな」というのなら、まずあなたが立てた目標に対する意識を変えよう。

私がまだそういう実感を持っていなかった時でも、目標ははっきりしていたし、それに対する感情的な動機づけもあったので、人一倍働き、結果を出せていたように思う。

目標を決め、それをいつまでにするのかを自分の中ではっきりさせよう。

もちろん、目標は立てた段階で終わりというものではない。目標をいつまでにすると決めたら、つねに意識しておこう。たとえば、実際に書いて、手帳の1ページ目や部屋の壁に貼ってみるのもいいだろう。

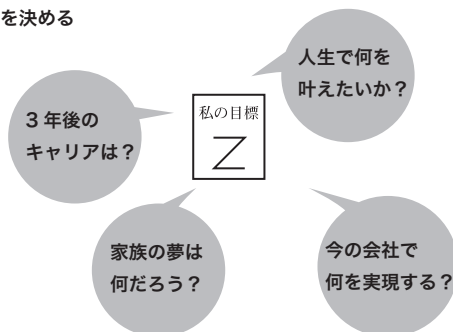
その期限を守ろうとしていけば、時間を無駄にすることはないだろう。

第1章

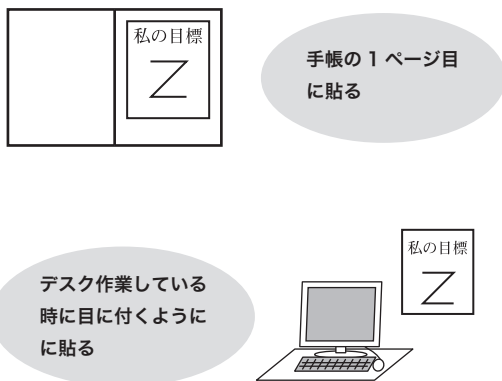
時間の考え方で仕事が変わる！

目標といつまでにするかを決め、目につくところに貼っておく

★目標を決める



★目標を常に確認できるようにする



ビジネス書&語学書

著者の本音!

立ち読みデータはここまでです。
続きはぜひ、書店さんでお求めください。

- ・ アマゾンでのお求めは、[こちら!](#)
- ・ 紀伊國屋書店でのお求めは、[こちら!](#)
- ・ e-hon でのお求めは、[こちら!](#)
- ・ 楽天ブックスでのお求めは、[こちら!](#)
- ・ 本やタウンでのお求めは、[こちら!](#)

突撃
インタビュー

