

もう時間に「流されない」

『時間を「うまく使う人」と「追われる人」の習慣』12月9日発売

明日香出版社（東京都文京区）は12月9日（金）にビジネス書の新刊『時間を「うまく使う人」と「追われる人」の習慣』（著・滝井いづみ）を発売します。



本書の概要

「いつも仕事に追われている」

「本当にやりたいことに使うための時間が確保できない」

といったワークライフバランスの悩みを抱える読者を対象に、時間の使い方のコツを見聞き2ページ、50項目で解説。

時間に追われる人が陥りがちな「してはいけないこと」などにも言及しているため、自身の現状と比較しながら実践に落とし込みやすい構成となっています。

著者の滝井氏はタイムマネジメント・コーチングなどを手がける「Office FONTANA」代表。「タイムマネジメントコーチ」としての視点に基づいた読み進めやすい内容がポイントです。

著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- ・香川県出身。大手旅行代理店にて渡航業務、大型ツアー手配、企画などに従事した経験の中で段取り力、時間管理能力を磨いた。
- ・ビジネス向きの研修は「タイムマネジメントの基本、優先順位、動く仕掛け、時間のうみだし方」などをメインピックに実施。
- ・在宅勤務者、SOHOなど個人事業者の方が陥りやすい「時間の悩み」を解決するタイムマネジメント研修も手がける。

滝井いづみ（たきい・いづみ）

青山学院大学卒業。

タイムマネジメント コーチングを行う Office FONTANA 代表。

大手旅行代理店に8年勤務。多忙な旅行会社時代の一人暮らしにおいて、100時間を超える残業時間を経験し、段取りの必要性やライフバランスの重要性を知る。大手百貨店、電力会社、保険会社、IT関連会社、大手通信建設業、デザイン会社などで1on1 コーチング研修、タイムマネジメント研修、コミュニケーション研修、中堅リーダー研修、新人研修等を実施。

得意分野はタイムマネジメント、ビジネスマナー、部下育成、リーダーシップ、コーチング、コミュニケーション、傾聴、ライフバランス等で、これらをテーマにセミナー講演を行っている。

書名

時間を「うまく使う人」と「追われる人」の習慣

著者名 滝井 いづみ

ページ数 240

本体価格 1600円

判型 B6 並製

ISBN 978-4-7569-2243-4

もくじ

※詳細は2ページ目に記載

- | | |
|--------------|---------------|
| 1章 思考編 | 5章 環境・仕組みづくり編 |
| 2章 スケジュール管理編 | 6章 メンタル編 |
| 3章 ムダとり・時短編 | 7章 人生編 |
| 4章 効率アップ編 | |

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

もくじ (全項目)

1章 思考編

- 01 時間をうまく使う人は全体の時間でとらえ、追われる人は仕事時間だけを考える。
- 02 時間をうまく使う人は自分で行動を決め、追われる人はやらされ感で行動する。
- 03 時間をうまく使う人は見通しを立ててから動き、追われる人は思いつきで動く。
- 04 時間をうまく使う人はロングスパンで考え、追われる人はショートスパンで考える。
- 05 時間をうまく使う人は振り返りを活用し、追われる人は振り返りをしない。
- 06 時間をうまく使う人は悩む時間が少なく、追われる人はいつまでも悩む。
- 07 時間をうまく使う人はコンディションを大切にし、追われる人はコンディションを軽視する。

2章 スケジュール管理編

- 08 時間をうまく使う人は使える時間を把握して使い、追われる人は時間を際限なく使う。
- 09 時間をうまく使う人は時間の見積もりがうまく、追われる人は時間の見積もりを諦める。
- 10 時間をうまく使う人は重要なことから着手し、追われる人はそのときの気分で着手する。
- 11 時間をうまく使う人は自分の行動時間も押さえ、追われる人は他人とのアポイントしか書かない。
- 12 時間をうまく使う人はバッファを組み込み、追われる人はスキマなく詰め込む。
- 13 時間をうまく使う人はイレギュラーに強く、追われる人はイレギュラーでフリーズする。
- 14 時間をうまく使う人は手帳とデジタルを使い分け、追われる人はツールを持て余す。
- 15 時間をうまく使う人はゆとりを持ち、追われる人はゆとりを作らない。

3章 ムダとり・時短編

- 16 時間をうまく使う人はゴールから逆算し、追われる人は手当たり次第やる
- 17 時間をうまく使う人は相手の時間を先に押さえ、追われる人は希望通りのアポが取れない。
- 18 時間をうまく使う人はスキマ時間を活用し、追われる人はスキマ時間を持て余す。
- 19 時間をうまく使う人は過剰品質の仕事せず、追われる人は気が済むまでやりたがる。
- 20 時間をうまく使う人は着手のスタートが早く、追われる人は助走が長い。
- 21 時間をうまく使う人は手の引きどきを考え、追われる人は最後までやろうと考える。
- 22 時間をうまく使う人はスマホを使いこなし、追われる人はスマホに使われる。

4章 効率アップ編

- 23 時間をうまく使う人は段取りに時間をかけ、追われる人は段取りを立てる手間を惜しむ。
- 24 時間をうまく使う人は期限を決めて集中し、追われる人は機嫌を気めずダラダラやる。
- 25 時間をうまく使う人は戦略的に先送りし、追われる人はやりたくないから先送りする。
- 26 時間をうまく使う人はマルチタスクを使い分け、追われる人はマルチタスクでミスが増える。
- 27 時間をうまく使う人は人に頼るのがうまく、追われる人は人に頼らず抱え込む。
- 28 時間をうまく使う人は1日のテンプレートを持ち、追われる人は毎日ゼロから予定を考える。
- 29 時間をうまく使う人は角を立てずに断り、追われる人は我慢してなんでも引き受ける。

5章 環境・仕組みづくり編

- 30 時間をうまく使う人は視覚情報の少ないあん今日で集中し、追われる人は視覚情報が多い環境で気をそらす。
- 31 時間をうまく使う人は必要な物をすぐ手にし、追われる人は探し物が多い。
- 32 時間をうまく使う人は自分を動かす仕組みを持ち、追われる人は仕組みをつくらない。
- 33 時間をうまく使う人は家事で気分転換し、追われる人は家事を雑務にする。
- 34 時間をうまく使う人はひとりの時間を持ち、追われる人はいつも人と一緒にいたがる。
- 35 時間をうまく使う人はテレワークをうまく活用し、追われる人はテレワークに適応できない。

6章 メンタル編

- 36 時間をうまく使う人は自分の傾向を理解し、追われる人は自分の傾向を無視する。
- 37 時間をうまく使う人はレジリエンスが高く、追われる人はレジリエンスが低い。
- 38 時間をうまく使う人は「無駄」な時間を楽しみ、追われる人は「無駄」な時間を排除する。
- 39 時間をうまく使う人は楽しみを見つけ、追われる人はイヤイヤ続ける。
- 40 時間をうまく使う人は自分との約束を守り、追われる人は自分を蔑ろにする。
- 41 時間をうまく使う人は気分転換の手段を持ち、追われる人は気分転換の手段を持たない。
- 42 時間をうまく使う人はウェルビーイングを意識して動き、追われる人は健全でない働き方をする。
- 43 時間をうまく使う人はマインドフルネスで集中し、追われる人は雑念に振り回される。

7章 人生編

- 44 時間をうまく使う人はひとり作戦タイムを持ち、追われる人は自分と向き合う時間を持たない。
- 45 時間をうまく使う人は習慣化して積み重ね、追われる人は付け焼き刃でかわそうとする。
- 46 時間をうまく使う人は変化を恐れずアップデートし、追われる人はこれまでのやり方に固執する。
- 47 時間をうまく使う人は目標を大切にし、追われる人は目標を毛嫌いする。
- 48 時間をうまく使う人はお金以外のモチベーションを持ち、追われる人はお金だけが指標となる。
- 49 時間をうまく使う人は今も未来も大切にし、追われる人は未来のために今を我慢しすぎる。
- 50 時間をうまく使う人は価値観に沿った時間を過ごし、追われる人は自分にとって大切なことに気づいていない。

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>