いつも多忙な人が
“新たに使える時間”を増やすための
３つの秘密

もしかすると、このウェブセミナーを視聴しているあなたは、
こんな悩みを抱えているのではないですか？

「今まで自分自身でタイムマネジメントに挑戦してきたけど、
どうにも成果を感じられない」

「タイムマネジメントに関して課題意識を持っているが、
なかなか改善に向けた具体的な行動に移せていない」

「いつもやりたいことや、やるべきことがたくさんで、
毎日忙殺されて過ごしている」

…もしこう思ったことがあるなら、
このウェビセミナーの内容は役に立つと思います。

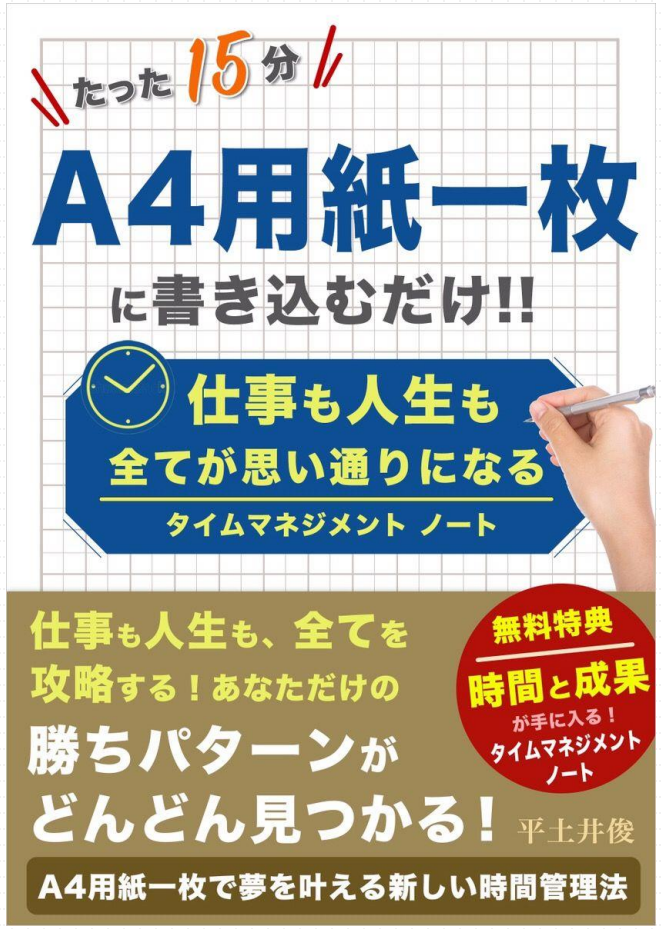
このウェブセミナーを最後まで
視聴いただくことであなたは、

「どうすれば多忙な人が
新たに使える時間を増やすことができるか？」
について知ることができます。

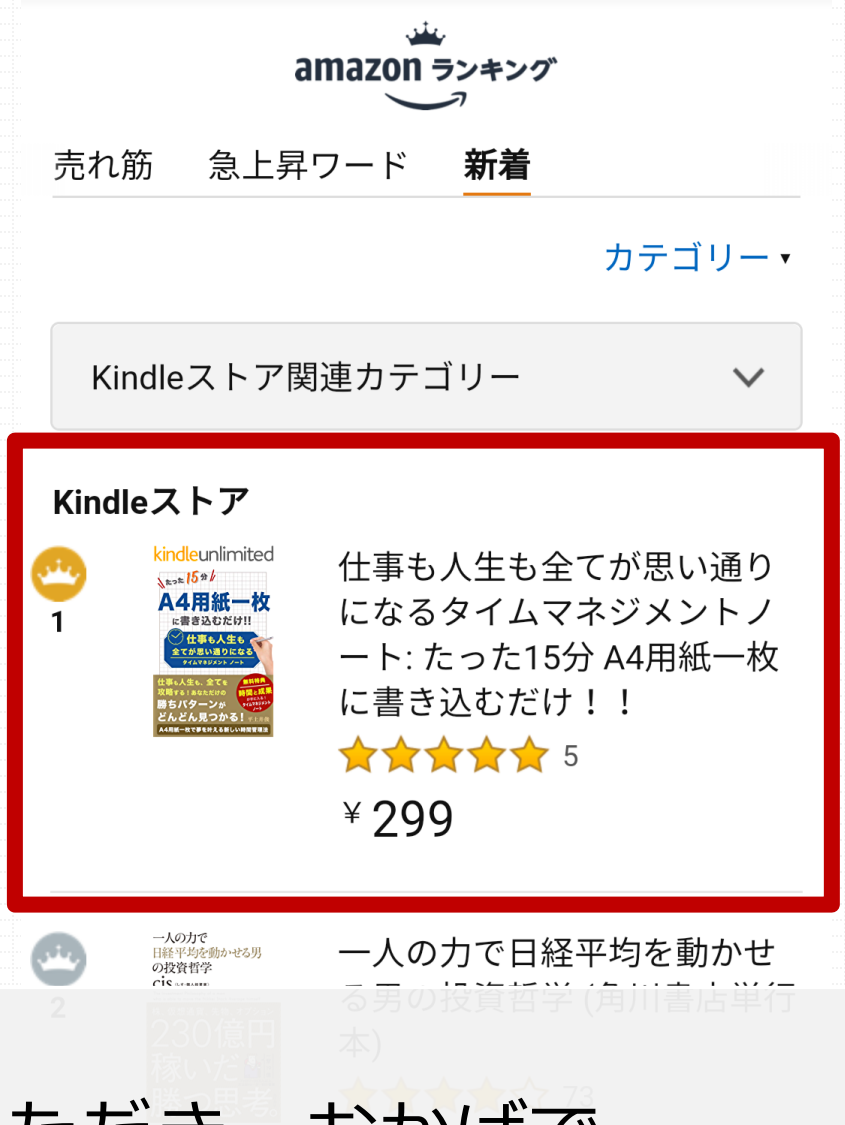
「タイムマネジメントが上手くいく人とそうでない人の違い」
が分かるようになります。

「すぐにできる時間を増やすためのアイデア」
をお伝えします。

改めまして“最幸の人生”を創り出す
目標達成＆タイムマネジメントの専門家の平土井です。



僕は2018年12月に**タイムマネジメントの電子書籍を出版**しました。



多くの方に購入していただき、おかげで、
Amazonランキング1位を獲得することができました。

そして、そこから延べ**600名以上の方とコーチング**する機会に恵まれ、
多くの方の**タイムマネジメントに関する悩み**を聴いてきました。

その悩みの中で特に多かったものが・・・

「時間が足りない・・・」という悩みでした。

実際にこんな声がありました。

「ほぼ毎日、21時～22時ごろまで
（繁忙期は日付が変わるころまで）残業しており、
自分の時間が思うようにとれない状況でした。
しかもその状態が数年続いており、
完全に常態化していました。」

「今まで以上に朝早くから動いているのに、
時間が足りないのはなぜだろう？
いつもやりたいことややるべきことがたくさんで、
毎日忙殺されて過ごしていました。
このままでは、自分の理想とする働き方や未来には
近づけそうにないなと思っていました。」

「仕事と育児で忙しく、
自分で勉強したいこと・やりたいことの時間を
確保できていない」

「完璧主義かつ心配性の性格もあり、
重要度の高いイベントがあると、
必要以上にその作業や思考（悩み）に
時間を注入してしまう傾向にあり、
自分への投資や睡眠時間を圧迫して、
自身の生活のリズムや計画を
崩していまうことがある。」

このように、「時間が足りない」と悩んでいる方が
多かったのです。

では、なぜ、時間が足りなくなるのでしょうか？

これは多くの方にヒアリングして
分かったことなのですが・・・

タイムマネジメントが上手くいかない人は、
「今の状況を変えずに、時間を増やそうとしている」
ということが分かったのです。

これはどういう事かと言うと・・・

今の自分がやっていることはそのままにして、
「あれもやりたい、これもやりたい」と
さらに自分がやることを増やしてしまっているのです。

でも、「1日は24時間」。

この事実は変わりません。

現状を変えずにやることを増やしてしまえば、
当然、使える時間はほとんどなくなっていきます。

結果、「やりたいことが多すぎて時間が足りない・・・」
「自分は時間の使い方が下手だ・・・」と

自分で自分のセルフイメージを低くしている人が
大勢いることが分かったのです。

逆に、タイムマネジメントが上手くいっている人もいました。

そういう人に共通していたのは・・・

自分の時間を増やすために、
今やっていることを“減らす”もしくは、“なくす”
という努力をしていたのです。

例えば、あるサラリーマンの男性は、
家族と一緒にいる時間を増やすために、
いつもなら必要以上に仕事をして残業していた時間を
“なくし”ました。

また、ある個人事業主の女性は、
将来の計画を立てる時間や新しい商品・サービスを作る時間を
増やすために、今まで700回以上毎日配信していたメルマガを
週2回の配信に**“減らし”**ました。

こうして、彼・彼女は、家族と一緒にいる時間や
将来の計画を立てる時間を作っていったのです。

時間の使い方は**「トレードオフ」**の関係です。

ちなみに、トレードオフとは、
目的に向けて一方を立てれば他方がまずくなるといった、
二つのやり方・あり方の間の関係です。

分かりやすく言うと、
“あちらを立てればこちらが立たず”
ということです。

時間の使い方にも、同じことが言えます。

例えば、13時からAという仕事に2時間使っていれば、
その間はBという仕事には時間が使えなくなります。

その逆もしかりです。

タイムマネジメントが上手くいっている人は、
この原則をちゃんと理解しています。

ですので、自分が得たい結果や変化のために、
柔軟に今やっていることを減らしたり、なくして
自分が使える時間を増やしているのです。

いかがでしょうか？

「自分が使える時間を増やす」ための鍵は、

「今やっていることを減らすこと」です。

今やっていることを減らせば、
新たな時間を作ることができます。

実際に、さきほど紹介したサラリーマンの男性は、
残業時間が月に40時間あった状態から、
５時間まで減らすことができ、
家族と一緒に過ごす時間が増えるようになりました。

また、毎日メルマガ配信をしていた個人事業主の女性は、
配信を週2回に減らしたことで、**月に18時間の自分の時間**を
作ることができ、将来の計画を立てる時間や
新しい商品・サービスを作る時間を増やすことができました。

でも、これを聞いてあなたは、
こんなことを思いませんでしたか？

「今やっていることを減らすのは、難しそう・・・」

「今やっていることは、どれも重要だからなくせない」

「今やっていることをやめてしまうと、
何か問題が起こりそう・・・」

多くの方が、「やることを減らせば良い」
というのは何となく分かっているのですが、

今お伝えしたような思いにとらわれて
時間を増やすことができていないんです。

そこで、これからこの３つの思い込みに対する
解決策をお伝えしていきます。

思い込み①
「今やっていることを減らすのは、難しそう・・・」

これは、今やっていることを
どうやって減らせばよいか分からない状態です。

やっていることがたくさんあって、
どれを減らせば最適な形で時間を増やせるのか
見当がついていません。

ですので、
「今やっていることを減らすのは、難しそう・・・」
と思ってしまいます。

しかし、これは
「減らすための基準」があれば簡単です。

「減らすための基準」とは、
基準に照らし合わせることで、
今やっていることの中で何を減らせばよいか
明確になるものです。

何か物事を決める時は、
基準があると決めやすくなります。

例えば、引っ越しをする時って、
引っ越し先の条件を決めますよね？

「駅まで5分」「バス・トイレ別」
「2階以上」「南向き」といった具合に。

この「引っ越し先を選ぶための基準」があるから、
膨大な量の物件から自分に合った住まいを
見つけることができます。

同じように、自分の中に
「今やっていることを減らすための基準」
があれば、簡単にどれを減らせばよいか分かります。

そして、自分が使える時間を
増やすことができるようになります。

実際に、医療機器申請のお仕事をされている
40代・男性のHさんは、

自分の中に「減らすための基準」を作ったことで、
残業時間が月に40時間あった状態から
５時間まで減らすことができ、
家族と一緒に過ごす時間が増えるようになりました。

ですので、

「今やっていることを減らすのは、難しそう・・・」
と思っているのであれば、

「減らすための基準」を持つことで、
簡単に減らすことができます。

思い込み②
「今やっていることは、どれも重要だからなくせない」

これは、今やっていることが
どれも大事なものだから減らすことができないと
思っている状態です。

やっていることのどれもが
優先順位が同じになってしまっているのが
原因です。

ですので、
「今やっていることは、どれも重要だからなくせない」
と思ってしまいます。

しかし、
重要なことはあなたが思っている以上に少ないです。

「パレートの法則」により、
重要なものは全体の2割くらいしかありません。

ちなみに、「パレートの法則」とは、

イタリア経済学者ヴィルフレド・パレートが
発見した法則です。

パレートは、「経済において全体の数値の大部分は、
全体を構成するうちの一部の要素が生み出している」
と提唱しました。

「80：20の法則」「ばらつきの法則」
とも呼ばれています。

現代でよくパレートの法則が
用いられている現象を紹介します。

例えば・・・

売上の8割は、全顧客の2割が生み出している

商品の売上の8割は、全商品の2割が生み出している

売上の8割は、全従業員のうち2割で生み出している

仕事の成果の8割は、費やした時間全体のうち
2割の時間で生み出している

ですから・・・

パレートの法則にならって、
あなたが重要だと思ってやっていることの
2割だけを残せば、

全体の8割の成果を生み出すことができ、
余った時間を新たな時間として活用できます。

実際に、コンサルタント・WEBライターの
お仕事をされている
40代・女性の小峰さんは、

より重要な2割の仕事だけを残したことで、

「やること・やりたいことが多すぎて身動きが取れない状態から、
使える時間が週に10時間以上増えたうえに、
収入まで月に10万円くらいアップしました。」
と仰っています。

ですので、

「今やっていることは、どれも重要だからなくせない」
と思っているのであれば、

重要なことはあなたが思っている以上に少なく、
より重要な2割だけを残すことで
自分が使える時間を増やすことができます。

思い込み③
「今やっていることをやめてしまうと、
何か問題が起こりそう・・・」

これは、今やっていることをやめてしまうと、
自分に何か不利益なことが起きるのでは？
と心配している状態です。

実際には起きてないことを
ネガティブな形で先取りして
イメージしてしまっているのが原因です。

ですので、
「今やっていることをやめてしまうと、
何か問題が起こりそう・・・」
と思ってしまいます。

しかし、実際にやってみれば分かりますが、
意外と問題になることは少ないです。

とは言え、「そうは言っても・・・」
と心配になる気持ちは分かります。

そこで、

まずは「お試し」でやめてみる
ことをオススメします。

やめた後にどうなるのか分からなくて怖い場合は、
期間限定でやめてみれば良いのです。

そこから、続けるのか、元に戻すのかを
決めればOKです。

実際に、地方公務員の
お仕事をされている
30代・女性のOさんは、

出張すると必ず報告書を作成する
必要があったのですが、

細かい部分まで書かないといけないと思っており、
時間をかけて報告書を作成していました。

しかし、時間の使い方を見直すために
報告書の中身をチェックしたところ、

報告書の中に「誰にも見返されない」部分を
発見しました。

そこで試しに「誰にも見返されない部分」は、
ディテールにこだわらず、サラッと作成することにしました。

おかげで、
報告書作成で帰宅時間が遅くなっていたところを
早めに退勤できるようになり、

その後も特に問題は起きませんでした。

ですので、

「今やっていることをやめてしまうと、
何か問題が起こりそう・・・」
と思っているのであれば、

意外と問題になることは少ないので、
試しに期間限定でやめてみることをオススメします。

いかがでしたでしょうか？

時間が足りないけど、
今やっていることを減らせない人には、

「今やっていることを減らすのは、難しそう・・・」

「今やっていることは、どれも重要だからなくせない」

「今やっていることをやめてしまうと、
何か問題が起こりそう・・・」

と間違った思い込みから、
やっていることを減らせてないんです。

このウェブセミナーでお伝えした通り、

「減らすための基準」を用意すれば
簡単に今やっていることを減らせますし、

重要なことはあなたが思っている以上に少なく、
より重要な2割だけを残すことで
自分が使える時間を増やすことができます。

また、**意外と問題が起こることは少ない**ので、
何が起こるか分からなくて怖いなら、
まずはお試しでやめてみましょう。

と言うこともお伝えしました。