

# 第 6 回 成功者は時間を上手に使う

## お金 < 時間

成功者は、

「お金は失ったら取り返せるが、時間は過ぎ去ったら取り返せない」

という考えで時間をととても大切に使おうとします。

お金をたくさん持ってるからちょっとくらい失っても気にしないということではなく、彼らは仮に一文無しになることがあっても再起してまたお金を取り返す力を持ってると自負しています。

対して時間は有限で最大の資源なので、いかに有効に使うかをしっかり考えます。

人はなんと一日の 60%ほどを無自覚に過ごしているといえます。事細かに覚えてられないというのはありますが、何となく過ごす時間が多くないかを自問自答してみてください。

## 時間管理 2 ステップ

手始めに、あなたの 1 日を 4 つにジャンル分けして、それぞれに何時間使ってるか算出してみましょう。

### ①プライベート（必要時間）

睡眠、食事、風呂、身支度、家事など

### ②アウトプット

仕事、教育など

### ③自発的なインプット

読書、勉強、調べものなど

### ④受動的なインプット

テレビ、SNS、エンタメ系 YouTube など

いかがでしょうか？

何となくわかったかと思いますが、④が削るべき点です。もちろんゼロにする必要はなく、一日 2 時間以内が目安です。

削った時間を他に充てることで有効に使えます。

①の時間を削る人も多いですが、調子を崩しては本末転倒です。

削る余地があるのは④だけです。

睡眠時間が足りてないなら削った時間を睡眠に充てるべきです。

夜は早々に寝て朝早く起きる、いわゆる朝活もオススメです。

夜寝る前についダラダラとやってしまう SNS の流し見やゲー

ムなどは朝だとそれほどしたいと思わないので、やり過ぎて寝

不足になるのを防げます。

通勤中も読書やオーディオブックでインプットをすれば、周り

のスマホゲームで指のトレーニングしかしてない人の何倍も有

意義な時間を過ごせます。

時間を大切にと言うとあれもこれもと欲張る人がいます。

しかし脳はふたつのことを同時に処理できないので、一度に取り

り組めるのはひとつだけです。書類作成をしながら明日のスケ

ジュールは立てられません。

「やってるよ」という人は実際は同時ではなく、細かく脳の切り替えをされていて脳に負担をかけているだけです。

車ならブレーキを踏みながらアクセルを踏むようなものです。

詰め込み過ぎは忙しさに押しつぶされて余裕を失います。そしてどれも中途半端なまま挫折し、自責や自己否定感につながってしまいます。

では、次のステップです。

仕事でも勉強でも、まずはやることを全て書き出してみましよう。

その中で

- ・優先度が高いもの=今やるべきタスク
- ・やっておきたいもの=今日中、今週中にやるタスク

に分けておき、メモしておきます。

時間を区切って、やるべきタスクをひとつずつ当てはめて計画的に取り組みましよう。

Aを30分やって、次はBを30分やって、休憩して、というように予定をざっと組んでおくと

「えーっと、何からやろうかな...」

の解消になります。

予定を立てて、取り組むときは一度にひとつずつ集中してやりましょう。

## 集中力を引き出す 意志の力 < 環境の力

ひとつずつ集中して、の "集中" することがなかなか難しいですよ。

「集中するぞ」

と心に決めたところで意志の力では長持ちしません。

人は自分に甘いからです。

見出しのように、環境の力の方が重要です。

環境の力で集中力を引き出すというのは例えば、

- ・集中するときはスマホを手元に置かず、音も切る
- ・デスクの周りに余計なものを置かない
- ・検索エンジンは目を引くものがない Google にしておく

などのように集中の妨げになる誘惑を無くすことです。

前回、衝動買いを抑えるにはトリガー（きっかけ）を遠ざけるということをお伝えしましたが、ここでは集中を切るトリガーを遠ざけるということです。

## ポモドーロのすすめ

集中しやすい環境作りの次は、自分が集中できる時間単位を知りましょう。個人差があることなので自分に合う長さを知っておくべきです。

基準が欲しい人にはポモドーロ式から始めてみることをオススメします。

これは 25 分集中して作業し、5 分休憩する、この 30 分を 1 セットとしていて、4 セットで 30 分休憩を推奨してます。

「自分は 15 分が限界」

「もっと長くていい」

となれば自分にちょうどいい時間でセットの時間を決めればいいでしょう。

注意点は数回やっただけで自分に合わない判断しないことです。何度もやっていく中で判断しましょう。

---

今回は、

- ・ 時間はお金より貴重
- ・ 時間管理 2 ステップ
- ・ 集中力は環境作りと自分のペースを知ること

ということをお伝えしてきました。

---

**お金を**

**守る（知識と情報力）→稼ぐ（本業と副業）→増やす（投資）**

**をサイクルにしていくことが安定運用の基本です。**

時間を上手に使う成功者の心がまえを取り入れましょう。

今回は、人間の無限の可能性 "脳" を有効に使うアイデアについてお伝えします。

森 ひろき