

忙しい社長のための、「時間創出実践法」 はやぶさ2・629号 2023年12月08日（金）

*売れない時代でも成長する方法はあります！

%company%

%free1%

%free2%

%name_sama%

■忙しい社長のための、「時間創出実践法」

はじめに：

社長としての日々は予測不可能なタスクで溢れています。

しかし、仕事や勉強のタスクを25分ごとに分割して、

5分間の休憩をはさみながらきっちり決められた時間でタスクを実施していく

ポモドーロ・テクニックや、

重要な仕事に特定の時間帯を割くことで、

マルチタスクや先延ばしで時間やエネルギーをロスすることを防ぐ、
タイムブロッキングのような時間管理法を活用することで、
忙しい一日の中でも効率を最大化し、成功に向けた道を切り開くことができます。

そのために今回は時間創出実践法の概要を説明していきます。

第1項：時間管理の基礎

時間管理のスキルは、成功したビジネスパーソンの重要な要素です。

時間の監査を実施し、一週間にわたって自分の活動ログを記録し、
どの活動が時間を最も消費しているかを明確にすることから始めましょう。

この自己分析を通じて、非効率な時間泥棒を特定し、それを排除することができます。

二八の定理を応用して、20%の努力で80%の成果を生むタスクに集中し、
時間創出のための基盤を築きます。

第2項：時間創出の技術とツール

テクノロジーの進歩は、推渉管理・時間管理に革命をもたらしました。

特にカレンダーアプリやタスク管理アプリを使用することで、
日々の業務計画を簡単かつ効率的に行うことができます。

例えば、Asana や Trello のようなツールを活用することで、
タスクを明確に管理し、必要なリソースを適切に割り当てることができます。

タイムブロッキングテクニックを用いて、
一日の中で特定のタスクに集中するためのブロックを設定し、
中断されずに作業に没頭できる時間を作り出します。

第3項：優先順位の設定

時間は有限であり、すべてのタスクに対応することは不可能です。

このため、タスクを「緊急かつ重要」「緊急だが重要でない」
「重要だが緊急でない」「緊急でも重要でもない」の4つのカテゴリーに分類し、
優先順位を決定するアイゼンハワーボックス（マトリクス）や

収集→処理→整理→見直し→実行という順序で、
タスクを洗い出し整理した後、順を追って処理していく
GTD 理論を用いることがお薦めです。

これらの方法を用いることで、限られた時間の中で最も影響力のある活動に集中できます。
さらに、予期せぬタスクや緊急事態が発生したときに備えて、

バッファ時間をスケジュールに組み込むことで、柔軟な対応が可能となります。

第4項：目標設定とデリゲーション

明確な目標設定は、時間管理において不可欠です。

そのためには、あるべき姿と現状のギャップが可視化できるように

Specific：「具体的、分かりやすい」

Measurable：「計測可能、数字になっている」

Achievable：「同意して、達成可能な」

Relevant：「関連性」

Time-bound：「期限が明確、今日やる」

の5つの要素を考慮する、SMART 目標設定法を利用して、

現実性のある目標を設定しましょう。

これにより、目標達成への道筋がはっきりとします。

そして、適切なデリゲーションプランを立て、

チームメンバーに適切な責任を委ねることで、自分自身の負担を減らし、

より戦略的なタスクに集中することが可能になります。

リーダーシップにおけるコーチング技術を活用して、

チームメンバーが自己管理を行い、タスクを効果的に遂行できるよう支援します。

第5項：習慣とルーチンの構築

日々の習慣とルーチンは、時間管理における強力なツールです。

習慣追跡アプリを利用して、日々の良い習慣を形成し、

それを維持することで、一貫性と生産性を高めます。

ケーガンの変化理論に基づき、既存の悪い習慣を断ち切り、

より有益な新しい習慣に置き換えることで、自己の成長を促進します。

このプロセスを通じて、継続的に効率的な行動パターンを構築し、

時間創出のための習慣を身につけます。

第6項：ストレス管理とリラクゼーション

ストレスは時間管理の大敵です。

適切なストレス管理技術を身につけることで、時間の生産性を維持し、

ストレスによる消耗を最小限に抑えることができます。

マインドフルネス瞑想や五感を活用したリラクゼーション技法を実践することで、

心身の緊張を解きほぐし、集中力を高めます。

これらのリラクゼーション技法は、忙しい日常の中で心を落ち着け、
長期的なストレスに対する耐性を築くのに役立ちます。

第7項：継続的な改善と評価

時間管理は一度きりの学習ではありません。

継続的な自己評価と改善を行うことが、長期的な効率の向上に繋がります。

COCA-PDCA サイクルを活用して、計画した時間管理の戦略が実際に効果をもたらしているかを評価し、必要に応じて改善します。

また、カイゼンの哲学に基づいて、時間管理・負荷計画の技術を継続的に見直し、最適化していくことで、常に最高の時間の生産性を維持することができます。

以上時間生産性を上げる法について述べてきましたが

本質は自分にとって大切なことを見極め、優先順位をつけ選別し
やることを絞り込むことです。

ただし、やってみるとこれが一番難しい！

ちゃんと必要な時間を取って、自分の人生を見直しゴールを明確にすることで
何が自分にとって大切なことなのか、

事業においてやるべきことは何なのか明確にできます。

ここが、経営者にとって最大の経営課題でもあるのです。

執筆：(株)I&C・HosBiz センター はやぶさ編集長 岩下 一智

いかがでしたでしょうか？

~~~~~

次回は、

忙しい社長のための、AI活用実践法

をお送りいたします！

前号でご案内しました

■■中小企業経営者列伝、第10弾。5回シリーズ

世界シェアトップを誇る岡本硝子の挑戦！

岡本硝子株式会社 第三代代表取締役社長 岡本毅氏

につきましては

12/22 発行のはやぶさ2 631号からの連載開始となる予定です！

お楽しみに！

~~~~~  
■参考図書■Amazon 電子書籍

合本主義「義利合一」の時代がきている

<https://www.amazon.co.jp/dp/BOCB9M6D2T>

*著者：(株)I&C・HosBiz センター

Captain 平本 靖夫

~~~~~  
本記事に対するご質問やご感想は下記アドレスまでお願いいたします。

[heart\\_gaia\\_gi@hosbiz.net](mailto:heart_gaia_gi@hosbiz.net)

### ~~~~~ 次回予告 ~~~~~

皆様のコメントを励みにして、航海を続けていきますので、重ねてご支援ご鞭撻を  
よろしく願います。

◆次号 第630号 23・12・15（金）は、

忙しい社長のための、AI活用実践法

を、お送りいたします。

なお内容は予告なく変更する場合がありますので、ご承知ください。

■LittleBiz 企業・中小企業で働く人々や、経営者が幸せでなければ、

私たちは「世のため・人のため」になれない。

とクルー一同尽力しております。

■平本靖夫、50年の経営支援家人生の集大成 第1弾！

## 『合本主義「義利合一」の時代がきている』

Amazon kindle にて発売中！！ 2000円

<https://www.amazon.co.jp/dp/BOCB9M6D2T>

◆『合本主義「義利合一」の時代がきている』は、  
読み物として書いたのではなく、人生をいかに生きるが、ビジネス活動を  
どうすれば良いかの指針であり、「教本」ですので、  
内容をより理解していただくために、ZOOM 講義を、  
10月より開催いたしておりますので、よろしくお願いします。

### ■ZOOM 講義 & 勉強会のご案内■

\*下記にてご案内します。ご期待ください\*

★購入していただいた方は、ご招待いたします。

第8回:12月14日(木曜日)・18:30~20:30

\*\*\*最終回です\*\*\*

### notes

説明:・開講の目的&オリエンテーション 理念経営とは自分も他人も幸せになる

[https://rinenkeieishi.net/archives/data/mls723lpdf\\_1\\_201.pdf](https://rinenkeieishi.net/archives/data/mls723lpdf_1_201.pdf)

これを機会に是非お求めください

最後までお読みいただき感謝いたします。本当にありがとうございます。

では、また次号で元気にお会いしましょう！

---

◆発信日・・・毎週・金曜日

◆発行責任者・・・Captain 平本靖夫

◆編集長・・・・・・・・岩下一智・(株) I&C・HosBiz センター 執行役員

マーケット・クリエーター(MRC)・・・CST 開発推進責任者

プロフィール

<https://rinenkeieishi.net/corporate/index.html#inoue>

Facebook

<https://www.facebook.com/yasuo.hiramoto>

ご愛読ありがとうございます

著者：(株)I&C・HosBiz センター

Captain 平本靖夫

プロフィールは

<http://rinenkeieishi.net/corporate/index.html#hiramoto>

◆はやぶさ・に関するお問い合わせ・質問は

メールアドレス：kazu\_zohan@hosbiz.net

発行責任者：Captain 平本靖夫、

編集長：岩下一智 MRC