

はじめに

もし、今日から1日3時間、自由に使える時間が増えたらあなたは何をしますか？
お仕事？ 家族や友人と過ごす？ 趣味？ それとも、睡眠？

いろんな選択肢があると思いますが、1日3時間、余計に時間を使えるとしたら、
あなたの人生の充実に繋がりそうでしょうか？

時間管理に課題を感じているあなたへ

はじめまして。3ステップ時間管理術インストラクターの酒井です。

この本を手にとってくれたということは、きっとあなたはご自分の時間管理に課題を感じているのだと思います。例えば…

- やりたいことはたくさんあるけど忙しくてどれも手が付かない
- いつも目の前のことに追われて気が付いたら一日、一週間、一ヶ月が過ぎている
- 「やらなきゃいけないこと」に追われて「やりたいこと」に時間が割けない
- いつも「忘れないうちに急いでやらなくては」という焦りがある
- 手が空けば空いたで「何か忘れているのではないか…」と不安になる
- 小さなことをウツカリ忘れる、やるべきことが漏れる
- 細切れの予定が入ってまとまった時間が取れない
- 心のどこかで「予定なんて決めてもムダ」という思いがあって予定を立てられない
- その日のやる気次第で生産性にムラがある
- 「もっといいやり方、もっと効率的な方法があるんじゃないか…」と感じている
- なんだかか時間を損している気がする

……などなど

どれかひとつにでも当てはまれば、きっとこの本はあなたのお役に立つと思います。
なぜなら、私がこの本であなたにお伝えしようとしている「3ステップ時間管理術」は、

まさにこうした課題を解決するために考案されたものだからです。

タイム・イズ・マネー？

いいえ、タイム・イズ・ライフです！

時間の使い方が変われば人生が変わる――

ビジネス・ブレイクスルー大学の創設者であり、日本のトップコンサルタントでもある大前研一氏もこのように言っています。

004

人間が変わる方法は3つしかない。

時間配分を変える

住む場所を変える

つきあう人を変える

どれかひとつだけ選ぶとしたら、時間配分を変えることが最も効果的。

時間の使い方が変われば人生は変わります。そう、タイム・イズ・マネーではなく、タイム・イズ・ライフ。時間は人生そのものです。

**時間管理なんて大嫌い、予定なんて立てても無駄、
と思っていた私が…**

時間管理術のインストラクターをしている私ですが、もともと時間管理が得意だったわけではありません。むしろ、時間管理なんて大のニガテでした。

005

もちろん、そんな状態でいいと思っていたわけではありません。いろんな時間管理の教材を買って努力はしてきたのです。だけど、どれも長くは続きませんでした。本を読んで数日は改善された気はするのですが、1週間もたてば元通り。こんな悪循環を数十年間続けてきた私でしたが、3ステップ時間管理術と出会い、いまでは時間管理を教える立場になってしまいました。

3ステップ時間管理術の凄さ

時間管理なんて…と思っていた私の考えを一日にしてガラリと変えた3ステップ時間管理術とはどんなものか？ 私自身の体験からお伝えできればと思います。

- 1カ月以上まったく進まなかった「やるべきこと」が魔法のように消えたやるべきこと、やりたいことをメモしておいても、いつまでもそれが進まない…もしかしたらあなたもこんな経験があるかもしれません。

私もそんな状況に嫌気がさしていたひとりですが、3ステップ時間管理術の講座を受けたその翌日に、1カ月以上まったく進まなかった「やるべきこと」が魔法のように消えてしまったのです。それも2つも！ この衝撃で、私は翌日にインストラクターになることを決意してしまいました。

- 一日で処理できる仕事量やアポイントが劇的に増えた

私は仕事柄、人と会うことも多いのですが、以前は一日に1、2件の予定が入ると「忙しい」と感じていました。

しかし、3ステップ時間管理術を受講した数日後、4時間のセミナー、2時間の商談会、さらに3時間の交流会に参加し、かつ、スキマ時間を活用してタスクを着々と片付けることができた一日を過ごすごうことができました。

この生産的かつ充実感であふれる一日を過ごせた時、心から「3ステップ時間管理術と出会えてよかった」と感じました。

もちろんこんな効果を感じているのは私だけではありません。次の章では実際に3ステップ時間管理術を受講した方々のケーススタディもご紹介していきます。

時間管理ができている状態とは？

そもそも、いまあなたは時間管理ができていますか？それともできていない？ 次の質問に胸を張って「YES!」と言えるかどうか。それがひとつの答えです。

「いま、本当にあなたがすべきこと、したいことに十分な時間を費やすことができますか？ その実感がありますか？」

さあ、どちらでしたか？ と聞きつつも、きっとこの本を手にとっているあなたの答えは…「NO」だったのではないのでしょうか。

もし、いまは答えが「NO」だとしても、心配しないでください。そのための3ステップ時間管理術です。願わくは私と同様に、この時間管理術があなたにとって『最後に学ぶ時間管理術』になりますよう。

あなたの人生を劇的に変える3ステップ時間管理術の世界へようこそ！

2018年9月吉日

3ステップ時間管理術インストラクター 酒井秀介