

簡単！少ない作業時間で、

仕事の効率を3倍に増やす方法



フリーランスでやるのも、

副業でやるのも、

時間を効率的に使えば

作業がサクサク進みます。

すなわち、

単純に生産性があがります。

それは、収入にも直結してきますよね。

これって、すごっく

大切なことだと思います。

じゃないと、、、

- ・ 毎日が作業ばかりでつらい
- ・ 集中できなくて手が止まっちゃう
- ・ 携帯をすぐにいじっちゃう

ってなっちゃういます。



なので、**自分をマネジメント**することが
重要になってきます。

自分をマネジメントするって、
あまりイメージわかないかもしれませんが、

会社員のように
決まった時間ダラダラ仕事を
こなすのではなく。

決められたことを
決められた時間に、
しっかりこなすということ。

そのために、

「**集中力**」をキーワードに

自分を「マネジメント」するコツを
教えちゃいます。



集中力のコツ

- ①作業の前に「めいそう」をする
- ②環境を整える
- ③45分毎に、休憩を取る
- ④明日やることを、前日に書き出す
- ⑤一つの作業にしばる
- ⑥自分のポジションを確認する

①作業の前に「めいそう」をする

めいそうは、自分の感情や心の乱れをなくしてくれます。

あたまの中がリセットされて、
作業に入るときに気分を切り替えてくれます。

1分でもいいので、目を閉じて
自分の呼吸に意識をもってみてください。

②環境を整える

これは、意外とできてない人がいます。

スマホなど意識が散まんになるものを
近くに置くのはやめましょう。

また、青いものを置くと精神が安定します。

鏡を置いて、自分の顔を見るのも効果的です。
ダラダラしてる顔が映ってたら、要注意！

③ 45分毎に、休憩を取る

人は、区切りのいいところまでタスクをこなそうとします。

しかし、あえて時間を区切ることでリラックスできます。

また、**あせらし効果**でもう少しがんばろうという気になります。

④ 明日やることを、前日に書き出す

やることが前日に整理されていると
時間のロスがありません。

なので、朝起きてすぐにでも
作業にとりかかれるのです。

考える時間を減らすことで
ロスを減らす工夫です。

⑤一つの作業にしぼる

何個も何個もタスクを
増やさないということです。

何個もある場合は、
簡単なものから始めてください。

作業がノってきたところで、
重たいものにシフトしていきましょう。

⑥自分のポジションを確認する

自分を客観的にみるということです。

なにをやっているのか？

正しいことなのか？

定期的に自分に

問いかけることをしてください。



エネルギーマネジメント

- ①エネルギーに余裕をもつ
- ②エネルギーを回復させる
- ③エネルギーが漏れないようにする

- ①エネルギーに**余裕**をもつ

要するに体力があれば
新しいことに挑戦できます。

エネルギー残量を減らす

ものを排除してください。

例えば、イライラするもの
ストレスのかかるものを少なくする。

②エネルギーを回復させる

人としゃべってみたり
映画などの趣味をしたり
コーヒーでブレイクしたり

常にエネルギーを **70%以上**に
保ってみてください。

③エネルギーが漏れないようにする

エネルギーは、意識しないと
どんどん漏れていきます。

嫌いな人と関わったり

育児で子供に手を焼いたり

エネルギーが漏れないように

予防することをしてみてください。



六本木あたりにいる社長さんとか
めっちゃエネルギーッシュ
だったりしますよね。

それって、しっかりと
自分をマネジメントしているから。

遊びも仕事も、集中してできてるから
エネルギーがあふれているのだと思います。

あと、「自分で自分に期待しない」
ということ意識してください。

自分ならできると過信しがちです。
しかし、現実には真逆です。

だから、自己マネジメントが必要なんです。

みなさんもビジネスに取り入れて

作業効率を UP させてください。

どれも、むずかしく考えずに
意識してやってみるところから
始めてくださいね。



PS,

わたしも「たいめいけん」の
社長さんのように黒光りさせた

エネルギーを放っていきたいです(笑)

