

思い込みのチカラで 1日を26時間に増やす タイムマネジメント講座

元雑誌編集者15年
住宅用木材バイヤー16年
SNS発信歴15年
三日坊主向けパーソナルコーチ
佐々木たかし



【この講座で得られるもの】

- ①24時間→26時間時間が増えるメソッド法
- ②24時間を味方にできる
- ③時間と戦わなくなる
- ④ワタシには時間があることに気づける
- ⑤良質な時間を過ごすことができる



プロフィール

学生時代【福岡大学】

賃貸住宅編集部（1年）・西日本新聞社運動部（3年）

社会人時代

リクルートfromエー：じゃマール編集部（3年）

フリーランス：じゃらん編集部、別冊旅系ムック本（5年）

編集プロダクション：九州ウォーカー出向（2年）

結婚後木材業へ転身

木材問屋でのフォークリフトオペレーター（3年）

ヤマエ久野株式会社（東証一部上場）木材市場（10年）

4年前に独立・起業

法人化→令和2年5月「合同会社Green's Label」設立



どんな人なのか？

雑誌編集者時代【20代】
健康診断で体力年齢が60
～70歳代ですよと言われ、
運動への意識が高まるも
長続きしない人でした



私自身の経験です

「どうせ長続きしないからここから選んだら？」
妻が指さしたのはワゴン
セールに山と積まれている
シューズ達。



私自身の経験です

妻への見えない対抗心
から3か月後にはハー
フ（21キロ）の大会完
走するまでレベルアッ
プ！

さらに6か月後には
フルマラソンを4時間
半かけて完走♪



私自身の経験です

徹底的に自己管理して
時間や日常生活、健康
を見直しタイムも向上。
そしてついに...福岡マ
ラソン2016のペースラン
ナーを務められるほ
どにステップアップし
ました！



徹底的な時間管理で2015年に3時間切りまであと5分のタイムをマークするも、その2年後大きな挫折経験を味わう。結果的に不健康だったこともあり、時間管理を手放し、4年前にサラリーマンを辞める。



【ワークです】

86,400円のお金が毎日あなたの財布に入ってくるとしたら、どう使いますか？
残った分はリセットされ、繰越不可



【ワークの質問です】

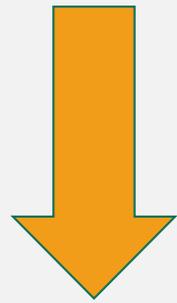
1週間後と1ヶ月後
あなたはそのお金を
キッチリ使い切れて
いるでしょうか？



【時間 = お金？】

1日 = 86,400円

1日 = ??????秒

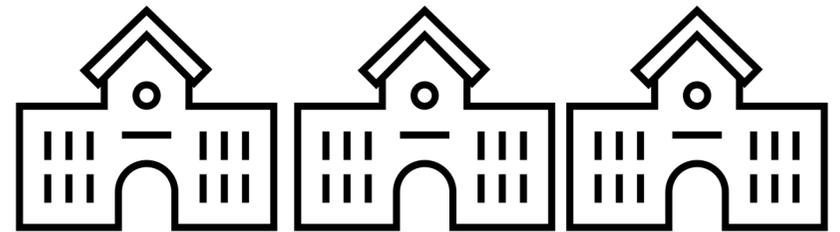


本当に必要なの？



【時間の歴史】

日本へ今のような
時間の概念が本格的に
導入されたのは
いつからでしょう？



【時間の歴史】

- ① 不定時法と和時計
- ② 朝と夜が四季で変化
- ③ 太陰暦から太陽暦

【どうすると時間が増える？】

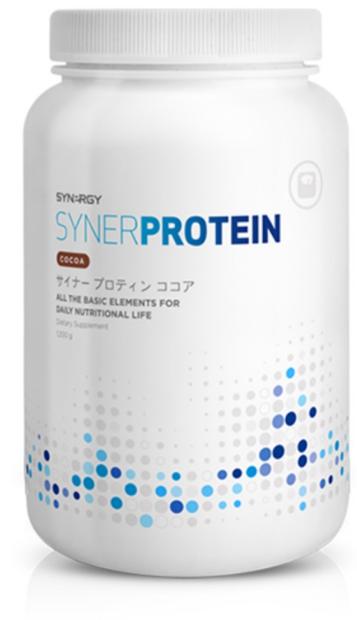
お試し①

食事の時間を減らす



【1年前にやったこと】

2週間 & 30日間
ファスティング



😱【1年前にやったこと】😱

30日間ファスティングの場合

準備期間（1週間）

置き換え期間（2週間）

回復期間（1週間）

😱【1年前にやったこと】😱

準備期間

魚中心、水道水NG、サプリメント5本

置き換え期間

サプリ5本 & プロテイン飲み放題

回復期間

日本食（発酵食品）で腸環境を再構築

【どうなった？】

- ① 外食(ランチ)の時間が減る
- ② 睡眠時間減で朝時間増
- ③ 仕事がハイパー状態
- ④ 思考が常にトランスモード
- ⑤ 最大体重5キロ減 体脂肪率12⇒5%台

【どうすると時間が増える？】

お試し②

早めの就寝で朝起きの実践



【何をしたか？】

朝のミッション
高校生の娘を学校へ送る



【どうなった？】

- ① 出発の8時までには諸々終わる
- ② 夜遅くまで仕事をしない
- ③ 朝のウォーキングが日課
- ④ 朝日浴びる = ビタミンD効果

【おまけ】

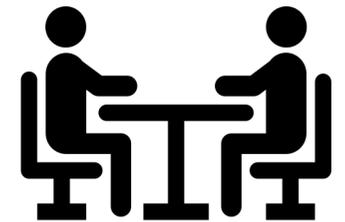
お試し③

タスクを減らす

外注する

家事分担

手伝ってもらおう



【このように変わった】

サラリーマン時代

現在

6時起床

5時起床

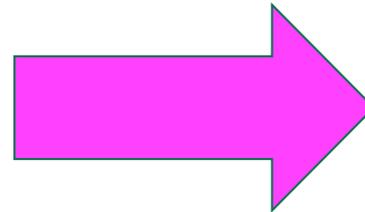
7時入社

8時娘送迎

8時～18時就業

9時～17時就業

19時公園でランニング
(2～3時間)



18時ランニング
(30～1時間)

22時帰宅

20時夕食

24時就寝

22時就寝

【やっている実践】

①朝時間（2時間）

読書、散歩、瞑想など

②仕事集中のためにYouTube音楽「ポモドーロタイマー」利用

③1日2食or1食。内臓お休みタイムと長寿遺伝子スイッチオン

【やっている実践①】

朝時間（2時間）

読書、散歩、瞑想など

仕事以外のことを考える = 読書、散歩
セッションある日は朝リマする

リラックスして自分を調える = 瞑想

深呼吸でセロトニン効果 = 瞑想、祝詞

雨の日は散歩しない。やらない日も作る

朝の食事は水分補給のみ = Detoxタイム



【やっている実践②】

②ポモドーロタイマーとは？仕事を25分ずつのセッションに分け、短い休憩（5分）をはさんで行う人気の高い時間管理テクニックです



【オススメ】

チルカフェで勉強に集中する3時間のポモドーロタイマー！夢をかなえる努力



ポモドーロタイマー カフェ+ジャズで3時間集中して勉強するためのbgmタイマー



驚くほど勉強に集中できる2時間！ポモドーロタイマー25分サイクル

2.4万 回視聴・3 か月前

study timer

ポモドーロテクニックで勉強に集中するタイマー 海波の音 Timestamps: 00:00 Intro 00:00:05 Session 1 00:25:05 Break 00:30...

Intro | Session 1 | Break | Session 2 | Break | Session 3 | Break | Session 4

CHAPTER数: 8



勉強に集中できない時に使う！2時間があっという間に感じるポモドーロタイマー

6万 回視聴・1 か月前

study timer

ポモドーロタイマー #ポモドーロテクニック カフェの雑音で勉強に集中できる2時間 ポモドーロタイマー カフェTimestamps...

Intro | Session 1 | Break | Session 2 | Break | Session 3 | Break | Session 4

CHAPTER数: 8



スタバカフェBGMで2時間超集中【ポモドーロタイマー25分集中+5分休憩】
【勉強用/作業用BGM】

1.3万 回視聴・3 か月前

勉強用BGM配信 スタッフMUSIC

この動画の使い方 ①今日やること&できれば時間配分をコメント欄に記入する ②できるだけ自分が決めた時間配分で終わるように ...

動画の説明より



ポモドーロタイマー 25分集中 5分休憩x6セット 3時間勉強用bgm

3201 回視聴・1 年前

study timer

ポモドーロタイマー25分集中し、5分の短い休憩。勉強用bgmは雨の音です。サボりたくなっても、未来の自分のために、目...

【やっている実践③】

1日2食or1食。内臓お休みタイムと長寿遺伝子スイッチオン

ランチ = 蕎麦、ちゃんぽん、玄米入り白米、わら納豆、カレーライス、味噌汁、秘密のふりかけ、野菜スープ

夕飯 = ビール、おつまみ（刺身、焼き魚、焼き鳥）、野菜炒め、サラダ、謎のウコン錠剤、フルボ酸液体、天日塩

秘密のふりかけ



フルボ酸 液体



謎のウコン錠剤 とゼオライト液体

【最後に】

時間よりも
大切なもの



【シェアタイム】

あなたの時間へ
どうメスを入れる？
どう改善していくか？

【時間はセルフイメージ】

セルフイメージ（自己肯定感）

セルフは「マイセルフ」
「〇〇セルフ」の2つがある



【セルフイメージの正体】

人生はセルフイメージの通りになる「自己イメージ」「他者イメージ」がある



つまり自己肯定感と他者肯定感

【セルフイメージの正体】

自己肯定感は高い
他者肯定感が低い
ケースが増えている



【セルフイメージの正体】



人生は
「セルフイメージ通りになる」
より良い人生を歩むためには
高いセルフイメージを
持つことが不可欠

【セルフイメージの正体】

世界で起こる問題の多くがセルフイメージを起因にしたものが増えている = 社会問題、殺人、虐待、万引きなど

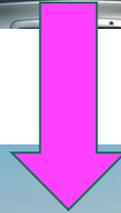
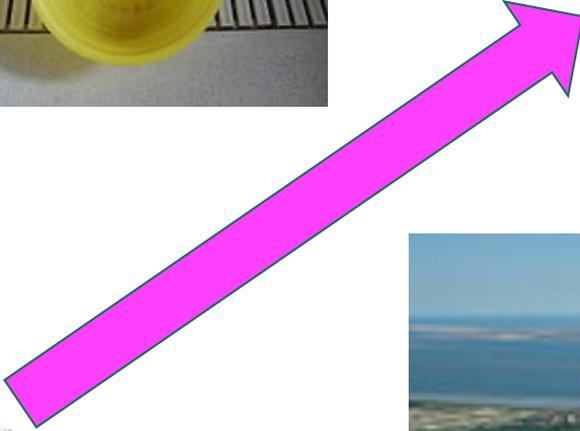
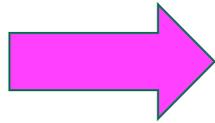


【セルフイメージの正体】

セルフイメージと
『 』は一致する

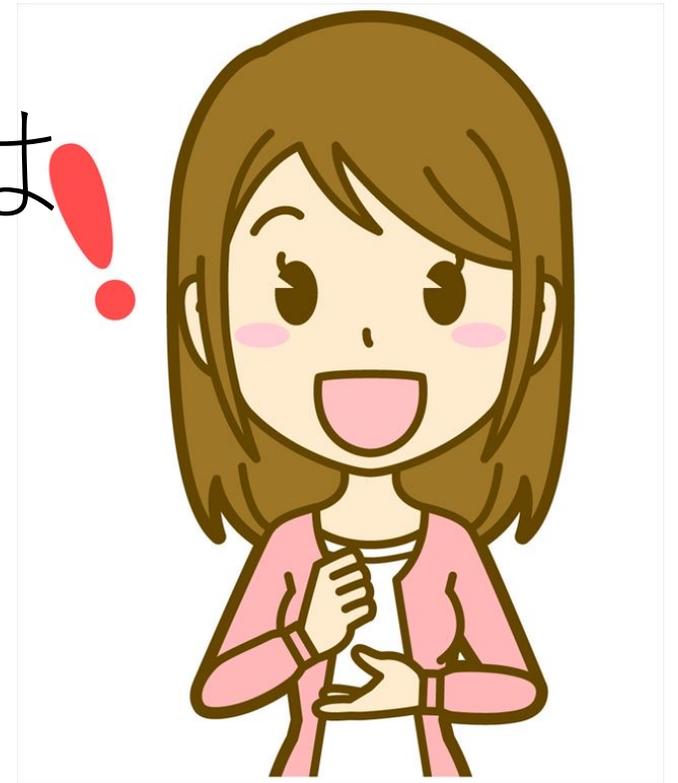






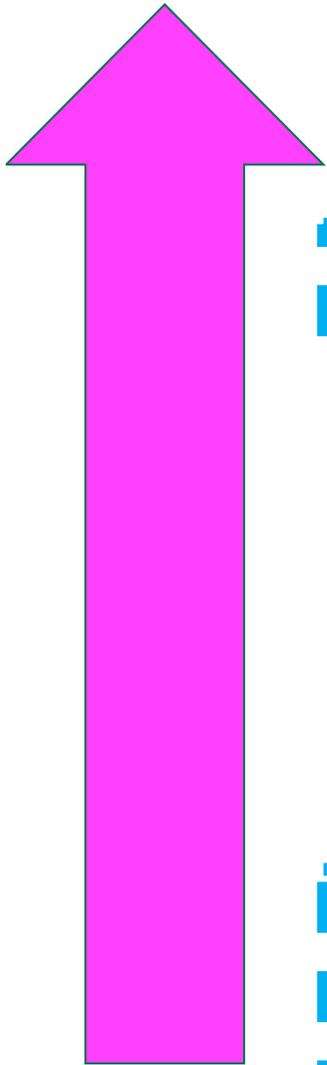
【セルフイメージの正体】

器以上のものは
入ってこない



【ワーク】

成功スピード、成功の大きさ、
成長スピード、成長の大きさ、年収、
仲間の数、魅力や可能性を発揮できる度合、
応援や支援をくれる人の数、幸福度、
隠れた才能を発揮できる力、
人生の主人公になれる度合、救える人の数、
大切にできる人や物やことの数、
大切にできる範囲の広さ、品性、人間力



【**実**】 = 物理的実態

例) 年収、仲間の数、
売上、利益、顧客数、
社員数

「**すぐに**」変わらない、時間的 & 「**物理的**」制限がある

100% 相関関係がある

(但し「**タイムラグ**」がある)

【**虚**】 = 物理的実態

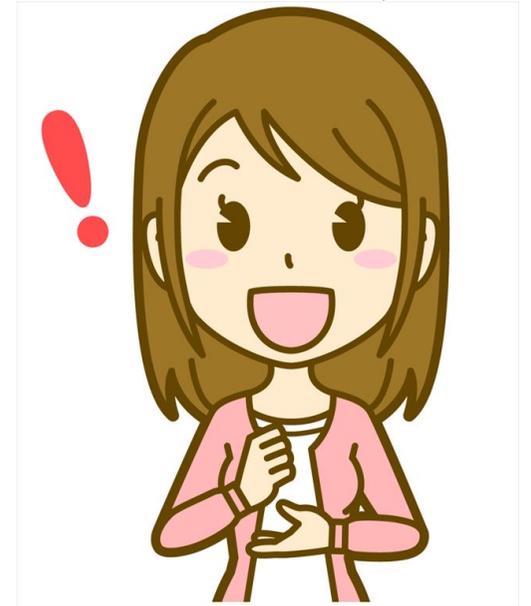
例) 知恵、想像、夢目
標、使命、志、目的

「**時間的**」 & 物理的制限がない、「**自由**」に持てる、
時空を越える、「**無限**」である、好きなだけ持てる

【セルフイメージの正体】

1 許可を出す（自分を認める）

2 知る（自分の価値）



【セルフイメージの正体】

高いセルフイメージを
持つための
脳ミソから汗が出る
超重要ワーク





ワーク1

大切な人の良いところを
できるだけ多く
書いてみましょう



ワーク 2

自分の良いところを
できるだけ多く
書いてみましょう



ワーク3

自分に備わっているものを
できるだけ多くリストアップ
してみましよう。

例) 耳、口、鼻、手



ワーク4

これまでにあなたが成し遂げてきたことを出来るだけ多くリストアップしてみましよう



ワーク5

自分の存在価値を
出来るだけたくさん
書いてみましょう

【高いセルフイメージを持つ】

①視覚イメージを高める

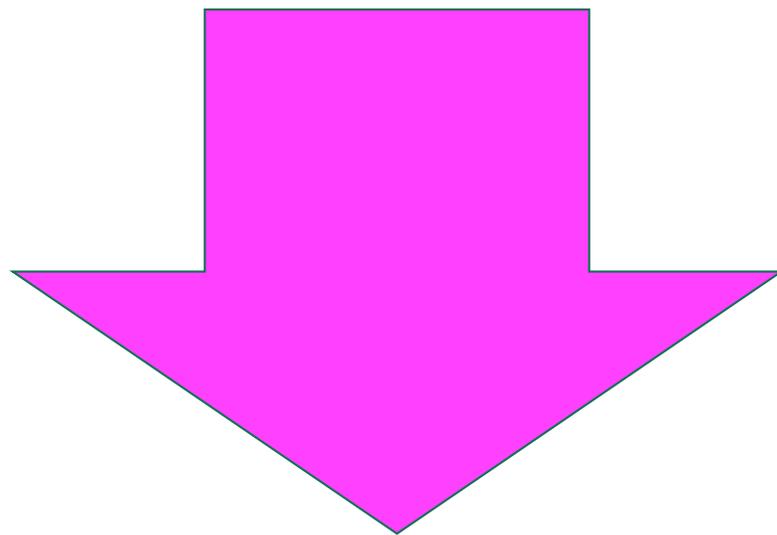
持ち物や小物を変える。オシャレは敬意

②聴覚イメージを高める

使う言葉を変える。脳が一番覚えている

③人脈イメージを高める

付き合う人を変える。会う人のステージUP



これまで自分では選択しなかった
選択をすることが重要！

【怖い方が正解】



😊😊 ご清聴ありがとうございました😊😊

～今日の学びを ぜひともその日のうちに アウトプットしましょう～

- 1、今日学んで初めて知ったことや役に立ったことを教えてください
- 2、もっとココを教えて欲しいとか次はこんなことが知りたかったというのがあればご質問ください
- 3、これからどんなことを実践、実行しようと思いますか？

お名前

性別と年代

居住県名

メルアド