

自分時間を創るためのシンプルな実行方法! iPhone／iPad電子書籍アプリ「シンプル時間整理術」が10,000DL突破！記念セール実施中！

株式会社メディカム（本社：東京都渋谷区）は、iPhone/iPad用電子書籍として「シンプル時間整理術」を2012年10月1日（木）

にAppStoreよりリリースし、10,000DLを突破したことを発表致します。

6月23日（日）

まで期間限定SALE実施中！！1,365円より93%OFF！85円でご提供中！この期間に是非お試しください！

■基本データ

タイトル：シンプル時間整理術

カテゴリ：ブック

リリース：2012年10月1日（月）

価格：85円（定価1,365円⇒93%OFF☆6月23日 まで!!）

購入方法：iTunes Store>App Store>ブックまたは“シンプル, 整理術, 習慣,” で検索

iTunesストアリンク

<http://bit.ly/S5DqEG>

先着5000名様限定、定価1,470円の94%OFF!!

【出版社:Index communications】

自分時間を創るためのシンプルな実行方法!!

成功パターンをしっかり記憶すれば、あなたの人生に劇的な変化が訪れる!!

毎日運動することが健康にいいことは誰もわかっていることだが、多くの人はそれを実行しない。

その結果、成人病は減らないし、健康を害する人は後を絶たない。

成功する人としらない人の差は、この程度の意識の持ち方、そしてその結果生まれる習慣の違いから始まるのだ。

当たり前だと思うからやらないことが多い。

知っていると思うから後回しにすることも多い。

単純な人のほうが、複雑な人よりも成功できる理由は、物事を信じてすぐ実行するからだ。

本書をきっかけに、時間のとらえ方を変えていこう。

【内容紹介】

まえがき

【プロローグ】

- ・「就寝前30分」の使い方を変えれば、人生で得るものも変わる
-

【Chapter1】

■就寝30分前を確保せよ。

- ・就寝前30分は、誰もが与えられた隙間時間である
- ・就寝前30分が、あなたの残りすべての時間を支配する
- ・一日の最後に抱いたイメージが、明日のあなたを創る
- ・成功パターンを確立するためには、仕事のプロセスをシンプル化する

【Column】

ヘッドハンターの判断力

【Chapter2】

■時間術に愛を。

- ・仕事の単位を、これからはすべて30分に変える
- ・時間の損得勘定にもっと敏感になる
- ・部屋の電気を消す前に、自分の大切な人に思いを寄せる
- ・時間管理に役立つ魔法の言葉 106

【Column】

ヘッドハンターの時間割

【Chapter3】

■自分時間の殖やし方。

- ・自分のやりたいことを全部やるのが、シンプル時間整理術の原点
- ・就寝前30分に思い出すこと、それが本当にやりたいこと
- ・自分の人生の操縦席に座る感覚を持つ
- ・時間が足りないのではない、時間を支配している実感がないだけ
- ・意識的に30分に一度、ストップをかける
- ・自分時間を増やし、他人時間を減らすことを意識する

【Column】

付箋をもっと有効に使おう

【Chapter4】

■時間戦略をカイゼンしよう。

- ・くだらない仕事は即刻やめよ
- ・毎週必ずやることを作れ
- ・仕事は雑でもいいから早くやれ
- ・メールを誤用していないか
- ・「英語メモ」で時間が格段に節約できる
- ・単純なクリアファイル整理術
- ・残業をしてはいけない

【エピローグ】

- ・成功パターンをしっかり記憶すれば、あなたの人生に劇的な変化が訪れる
-

【著者情報】

小松俊明(こまつ・としあき)

67年東京都生まれ。慶應義塾大学法学部を卒業後、住友商事に入社。20代後半、アジアに渡り出版社を起業し、求人情報誌を創刊。帰国後、米系ヘッドバンテイング会社にて外資系管理職の転職支援に従事。現在は外資系管理職の転職を支援するリクルーターズ株式会社の代表取締役を務める。人材紹介業界の業界支援、人材コンサルタント向けの私塾「松塾」の運営、そのほか中高年の再就職支援、新入社員や就活生向けの講演、研修など、精力的にこなしている。著書に『できる上司は定時に帰る』（あさ出版）、『役に立つMBA役にたたないMBA』（阪急コミュニケーションズ）、『転職の青本』（ゴマブックス）、『人材紹介の仕事がよくわかる本』（日本実業出版社）などがある。

iTunesストアリンク

<http://bit.ly/S5DqEG>

是非お試しください！

■その他 お勧めアプリ一覧情報

<http://goo.gl/yvRCp>

■その他のiPhoneアプリ・電子書籍一覧サイト

<http://bit.ly/zU1VoR>

■その他のAndroidアプリ・電子書籍一覧サイト

<http://bit.ly/wAe4k0>

———当プレスに関するお問い合わせ先———

●書籍アプリに関してのお問い合わせ

社 名：株式会社メディカム

T E L：03-5468-9169

M A I L：info@medicome.co.jp

