

発想転換マニュアル本

電子書籍アプリ『「自分の時間」のつかい方』リニューアルリリースセール

株式会社エムアンドティー・ティー【<http://m-tt.jp>

】（沖縄支社：那覇市前島/代表取締役：井藤三知子）は、

「自分の時間」を作りだし、自由に活用することで生活改善を可能にする

電子書籍アプリ『「自分の時間」のつかい方』のリニューアルリリースセールを行います。

2013年12月11日（水）～2013年12月20日（金）

までの10日間限定で通常価格1,200円をセール価格100円にて提供します。

週末達人が「自分の時間」の有効活用法を伝授！

仕事でも遊びでも「自分時間」を活用して生活をエンジョイできる技が学べます。

【書籍概要】

タイトル：『「自分の時間」のつかい方』

カテゴリ：ブック

リリース：[2013年11月28日（木）](#)

価格：定価1200円(セール価格100円)

対応機種：iPhone・iPad・Android

iPhone版 URL⇒<http://bit.ly/UqPU9c>

Android版URL⇒<http://bit.ly/1804UUX>

・・・・・

自分は他人よりも何か損をしているんじゃないか。

もっとうまい生き方があるんじゃないか。

そう感じた事があるあなたには是非本書を読んでもらいたい。

「自分の時間」を作りだし、自由に活用するという発想は

これからの時代を生き抜くスキルなのである。

「自分の時間」とは自分ひとりになれる時間のことではない。「自分の主体的な意思決定によって自由にできる時間」のことである。（本書より）

◆目次

・はじめに

第1章 発想転換で変わる「自分の時間」

- ・本当の「自分の時間」を持とう
- ・神田川的時間と四万十川的時間～自分の時間の流れ

- ・田舎の時間発想に触れてみる
- ・「こまぎれ時間」の集大成が人生である
- ・こまぎれ時間的発想はプラス志向
- ・「予暇」感覚で時間を組み立てる
- ・人生設計はアバウトでいい
- ・「他人の時間」を食っていないか
- ・待ち合わせをゼロにする方法
- ・「早めのリカバリー」でミスを処理する
- ・自分の一生を1枚の紙に書いてみる～人生時間割

第2章 「自分の時間」のつかい方

- ・1日を楽しく過ごすコツ～朝のスタートを大切に
- ・「徹夜」のジレンマ～睡眠のサイクルを活用する
- ・「逆残業」で「自分の時間」を作る
- ・早起きはたった三文の得にしかならない
- ・目覚時計をつかわずに朝を迎える
- ・睡眠時間と知的生産のトレードオフ
- ・「フレックス睡眠」のトリック
- ・昼休みは社外の人と連絡を取る
- ・ヒトを引き寄せる昼休みのパワーランチ
- ・クリエイティブに過ごす昼休み
- ・朝風呂に入って、今日1日のシナリオを描く
- ・通勤時間を早朝にシフトする
- ・出張こそ「自分の時間」の宝庫だ
- ・人脈を創るつもりが、荒らしていないか？

第3章 時間は後からついてくる

- ・目的意識が「自分の時間」を作る
- ・集中力が時間の濃度を濃くする
- ・交通機関はおカネではなく、時間で選ぶ
- ・明日できることは今日やらない
- ・いつかやろうと思っている限りは永遠に時間はやってこない
- ・「公言実行」で自分を押し出す
- ・忙しい人は暇にはならない
- ・毎月ごとに年間スケジュールを作成する
- ・「締め切りシステム」の緊張と快楽
- ・目的を持って達成感をしっかりと認識する
- ・同時平行で物事を処理できるようにする
- ・残業代で小遣いを稼ぐよりも「自分の時間」を増やせ
- ・『個人版ミシュラン』で店選びを短時間で処理する
- ・女子高生シール症候群を応用せよ
- ・「パチンコ」だってクリエイティブ
- ・あなたの知らないファーストフード店
- ・できるだけ小さくて、具体的な夢を持つ
- ・アポイントメントや連絡は朝7時半に済ませる
- ・地図と時刻表のマニアになる

- ・不快な状況ではクリエイティブになれない

第4章 情報機器で取り返す「自分の時間」

- ・出資した金額以上の時間を回収できる
- ・モバイルコンピューティングは場所を選ばない
- ・電子メール機能は手放せない
- ・電子メール時代の「お返事作法」
- ・電話中に筆記用具を用意していない人がいる！？
- ・究極の名刺整理術
- ・文房具は徹底的に整理整頓を行う
- ・ビジュアルメモはデジタルカメラで
- ・PDA機器の快樂～ザウルスの場合
- ・パソコンを買うことは時間に投資するということ
- ・書斎の効率化にファックスは必需品
- ・今さらながら、携帯電話考
- ・携帯電話は消耗品である
- ・やはり電話回線は複数必要だ
- ・効率的に住所録を管理する方法
- ・テキストファイルと表計算ソフトで住所録を管理する方法
- ・定期券サイズの「電話番号カード」を作る
- ・パーソナルコピー機で自分の名刺を印刷する
- ・気楽に書ける「一筆箋」を活用する
- ・人の記憶を補助する「カメラ」
- ・「メモ」はコミュニケーションツールである
- ・コミュニケーションの近道はパソコンを持つこと
- ・「本」が名刺の代わりになる

第5章 週末の「自分の時間」のつかい方

- ・週末は「自分の時間」の集合だ
- ・年間「52週末」をどうデザインするか
- ・カヌーの上では時間がとまる～効率的なリフレッシュ
- ・金・土・日のつかい方
- ・一週間は土日から始まる！
- ・知的生産・情報交換・リフレッシュ機能を持つ書斎
情報書斎「夢工房」～知的生産
夢工房「アネックス」～情報交換
リゾート書斎～リフレッシュ
 - ・自然と一緒になる「自分の時間」の過ごし方
 - ・超バーベキューはクリエイティブ
 - ・銀座のど真中で超バーベキュー
- ・おわりに

◆著者情報

小石雄一（こいし・ゆういち）

昭和33年金沢市出身。駒津大学法学部卒、通産省勤務。情報ネットワークやビジネスマンのライフスタイルを研究し、P I（パーソナルアイデンティティ）主軸としたライフスタイルを創造、実践している。社外ネットワーク、全国人脈創リフォーラム、話飲の会、土曜塾などを主宰している。情報書斎「夢工房」は究極のパーソナル・オートメーションを実現しており、執筆、講演などを通じて情報発信している。講演テーマなどは、以下の分類にしたがっている。

◆著書＆講演テーマ

P I（パーソナル・アイデンティティ）自己実現、自己表現

- 『スーパーP I講座』（1989年日本実業出版社）
- 『スーパーP I実践法』（1990年日本実業出版社）
- 『君がきらきら輝くこだわり講座』（1989年中経出版）
- 『脱(ポスト)ビジネスマンの挑戦』（1990年洋泉社）
- 『ビジネス知恵セミナー』（1993年日本実業出版社）

P M（パーソナル・マネジメント）時間管理、自己管理

- 『週末の達人』（1990、二期出版）（1997年PHP文庫）
- 『週末の価値を倍にする！』（1999年PHP文庫）
- 『週末の達人創造的フィールドライフ』（1997年二期出版）
- 『朝(ビフォア9)の達人』（1996年文庫、PHP文庫）
- 『「自分の時間」のつかい方』（1996年明日香出版社）
- 『時間の達人』（1999年PHP文庫）
- 『最強の時間術』（2002年PHP）
- 『時間を他人より2倍うまくつかう技術』（2002年実業之日本社）
- 『できる人は眠りが違う』（WAVE出版）新刊
- 『上級の時間術』（2007年明日香出版社）
- 『土曜日力の鍛え方』（2008年明日香出版社）
- 『明日できることは、今日しない！』（アスキー）

P N（パーソナル・ネットワーク）人脈拡大、友達創り

- 『人脈創りの達人』（祥伝社文庫）

P A（パーソナル・オートメーション）知的生産、情報発信

- 『新ワープロ通信入門』（1988年徳間書店）
- 『HOW TO DYNABOOK』（1990年日本実業出版社）
- 『パソコンよ参謀たれ』（1990年WAVE出版）
- 『情報書斎術』（1992年日経新聞社）
- 『本を書こうよ』（1994年同文書院）
- 『自分の書斎のつくりかた』（1996年PHP研究所）
- 『知の勉強術』（1998年KKベストセラーズ）

各種勉強会

- 話飲（ワイン）の会 主宰
- 日本ノムリ工協会 主宰

毎月一回開催

ワイン、日本酒を飲みながら楽しむサロン。
毎回お酒にまつわる話題を用意します。気楽にご参加ください。
日本ノムリ工協会は、お酒の試飲中心の会です。
お酒。食べ物が好きな人。ご参加ください。

■全国人脉創リフォーラム 主宰

毎月開催（月に数回開催しています）

講師に話題提供していただき、その後名刺交換、コミュニケーションとなります。

テーマは、話し方、世界情勢、インテリア、コミュニケーションなど、
多岐にわたっています。

会場は、銀座、虎ノ門です。興味のあるテーマにご参加ください。

■プラス思考の会（土曜塾） 主宰

毎月一回、土曜日に開催。

プラス思考講演家・阿奈靖雄先生にプラス思考のコーチを受けています。会場は銀座です。

日常はどうしてもマイナス思考に陥りがちです。毎月一回プラス思考を思い出してみてはいかがでしょうか。毎月一回土曜日の午後に開催しています。

■アプリー一覧URL

<http://bit.ly/XYj50N>

◆当プレスに関するお問い合わせ先

株式会社 エムアンドティーティー

沖縄支社 電子書籍事業部

U R L : <http://m-tt.jp>

T E L : 098-861-0576

M A I L : r.morimoto@m-tt.jp

facebook: <http://on.fb.me/0YxrLn>

担当 : 森本