「自分の時間」で生活リフレッシュ。
電子書籍アプリ『「自分の時間」のつかい方』期間限定100円セール

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、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』の期間限定100円セールを行います。

2014年1月24日（金） ~2014年2月2日（日）
までの10日間限定で通常価格1.200円をセール価格100円にて提供いたします。

毎日仕事に追われ時間がない。
会社と家の往復で刺激がない。
ストレス解消する時間がない。

そんなあなたにオススメの「発想転換マニュアル本」です。

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。

「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かもしれません。

自分自身のための有意義な時間を作りだし、日常、さらには人生を有意義にできるよう
本書をお役立て頂ければ幸いです。

【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/書籍・文献
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

・・・・・・・・・・・・・・・

◆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機器の快楽～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
・自然と一体になる「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、ＰＩ（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、全国人脈創りフォーラム、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
ＰＩ（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ＰＩ講座』(1989年日本実業出版社)
『スーパーＰＩ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)

ＰＭ（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）

ＰＮ（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）

ＰＡ（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
■日本ノムリエ協会 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。
日本ノムリエ協会は、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。

■全国人脈創りフォーラム 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。

■アプリ一覧URL
http://bit.ly/XYj5ON

◆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
ＵＲＬ :http://m-tt.jp
ＴＥＬ : 098-861-0576
ＭＡＩＬ : r.morimoto@m-tt.jp
facebook:http://on.fb.me/OYxrLn
担 当 :森本

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com