

iPhone, iPad書籍アプリ『「自分の時間」のつかい方』の リリース記念キャンペーンを行います！ 期間限定12月3日（月）まで定価1200円→85円 92%OFF！

株式会社エムアンドティー（代表取締役：井藤三知子）はiPhone, iPad書籍として『「自分の時間」のつかい方』の配信開始を発表致します。
リリースを記念しまして、期間限定にてリリースキャンペーンを行います。
12月3日（月） まで 定価1200円→85円の92%OFF！！

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：2012年11月28日(水)

価格：定価1200円(特別価格85円)

◆リンク

・ iPhone版 ⇒<http://bit.ly/UqPU9c>

・ Android版⇒<http://bit.ly/Ur6jdH>

Android版もGooglePlayにて好評配信中！

毎日「忙しい！」と感じているあなたへ。
あなたは本当に忙しいのでしょうか？

実は、ちょっとした発想の転換で簡単に「自分の時間」が作り出せるのです!!
誰でも直ぐに実践できる、有意義な時間の活用法を一挙大公開！！

「週末の達人」はオンタイムでもオフタイムでも、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していた！

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。駒澤大学法学部卒、
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

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。

◆おすすめアプリ

『1日5分で元気になる！催眠療法』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/T2uiBn>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/RqPTw2>

『競馬のツボ～上達の秘訣と攻略のヒント～』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/0nu2eB>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/QHiaSV>

『ナンパの作法』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/UGKYtF>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/PtUVJP>

『デキる人が実行する！報・連・相』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/PnqtnU>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/0Gu4Nw>

『大失業時代に職をみつける』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/PPMFZe>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/WgtqcK>

『図解 伝わるように「話せる力」』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/Ps1YaG>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/RLvDdV>

『リーダーの修業ノート あのとき、僕を奮わせた言葉』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/XNMGwH>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/SV1rP8>

『ものの言い方ひとつで幸せになる大人の心理術』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/WZFUWI>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/VqbibI>

『入社3年目までの習慣で、人生の7割は決まる』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/TrhJ0I>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/PP1zA9>

『「そうじ力」で売上アップ！！～成功に導く空間づくり～』

- ・Android版⇒<http://bit.ly/PuJR3I>

『競馬のツボ2 ～勝ち負けの理由とレースの考え方～』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/RPQRph>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/WZH0BF>

『いま家族でできる！「除染」マニュアル』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/TY6HMh>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/PndeUi>

『本当にあった!?超常現象スペシャル』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/UmKjmc>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/Tx7Egt>

『源氏物語～全篇～』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/VA560p>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/0Hicrl>

『1万人が選んだ感動の名作集！宮沢賢治』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/PPpFtk>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/SV1hr6>

『1万人が選んだ感動の名作集！夏目漱石』

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/Zypxiw>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/ZygL42>

『1万人が選んだ感動の名作集！』太宰治

- ・iPhone版 ⇒<http://bit.ly/UbEjuG>
- ・Android版⇒<http://bit.ly/Ubl0wP>

『武士道』

- ・ iPhone版 ⇒<http://bit.ly/UqQ5kK>
- ・ Android版⇒<http://bit.ly/UqTcJu>

◆当プレスに関するお問い合わせ先

株式会社 エムアンドティーイー

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

Generated by ぶれりリプレスリリース

<https://www.prerele.com>