

累計1100万部のベストセラー編集者によるこれからの人生戦略

「やりたいこと」が見つかる

時間編集術

「4つの資産」と「2つの時間」を使って人生を変える

12月9日(水)発売

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、長倉 顕太 著『「やりたいこと」が見つかる時間編集術「4つの資産」と「2つの時間」を使って人生を変える』を2020年12月9日(水)に刊行いたします。

人が持っている4つの資産「時間」「能力」「人脈」「お金」を最大化する方法

累計1100万部のベストセラー編集者である著者が、「編集」スキルを活かした「時間の使い方」と「生き方」をまとめました。

「今の時代、やりたいことはなくてもいい。ただ、現状を変えたいと思うなら、人生における4つの資産を増やすことが必須である」と著者は話します。4つの資産とは「時間」「能力」「人脈」「お金」のことです。その中でも唯一誰もコントロール可能な「時間」という資産を「プロダクティブタイム」と「アンプロダクティブタイム」という2つに分け、4つの資産を最大化する方法をご紹介します。

先行きな不透明な時代、「やりたいこと」を見つけ自分の生き方を決める助けとなる一冊です。

書籍名：「やりたいこと」が見つかる時間編集術

「4つの資産」と「2つの時間」を使って人生を変える

刊行日:2020年12月9日(水) 価格:1,540円(税込)

著者名:長倉 顕太 ページ数:208ページ

ISBN :978-4-86667-251-9

【目次】

まえがき 時間を編集すれば「やりたいこと」はすぐに見つかる！

CHAPTER01 誰も教えてくれなかった「人生のルール」を確認しよう！

CHAPTER02 「時間」はどんどん買おう！

CHAPTER03 「プロダクティブタイム」は1.5倍速で考える！

CHAPTER04 人生を豊かにする！「アンプロダクティブタイム」とは？

CHAPTER05 コミュニケーションコストを下げて「人間関係」を良くする！

CHAPTER06 人生100年時代の「人生デザイン」の授業

CHAPTER07 点が線になる15のアクションプラン

あとがき 反省文

【著者プロフィール】長倉 顕太(ながくら・けんた)

作家・プロデューサー・編集者

1973年、東京生まれ。学習院大学卒業後、職を転々としたあと28歳の時に出版社に転職し、編集者としてベストセラーを連発。今までに企画・編集した本の累計は1100万部を超える。独立後は8年間にわたりホノルル、サンフランシスコに拠点を移して活動し、現在はコンテンツのプロデュースやこれらを活用したマーケティング、2拠点生活の経験を活かしたビジネスのオンライン化／テレワーク化のコンサルティング、海外での子育ての経験(とくにギフト教育に詳しい)から教育事業などに携わっている。主な著書に『超一流の二流をめざせ！』(サンマーク出版)、『親は100%間違っている』(光文社)、『移動力』、『頭が良くなり、結果も出る！モテる読書術』、『GIG WORK』(以上、すばる舎)などがある。SNS、YouTubeなどで情報を配信。



「プロダクティブタイム」(生産的な時間)を編集して 「アンプロダクティブタイム」(非生産的な時間)を作ることが大切

時間は全員に「平等」であり、「有限」である。決して、増やすことはできない。
時間を2つに分けて考え、「アンプロダクティブタイム」(非生産的な時間)を活用することでチャンスを生み出し活かす。

「プロダクティブタイム」(生産的な時間)

「やらなければならないこと」をこなす時間。
生産性を上げ、時間を徹底的に短縮する。

➡ 「時間」という資産を増やす。

「アンプロダクティブタイム」(非生産的な時間)

何もしない時間。
メリットを活用する。

➡ 「プロダクティブタイム」で増やした
「時間」を使ってチャンスを生み出し
活かす。

「アンプロダクティブタイム」の6つのメリット

- ①メンタルに良い ②結果が出る ③視野が広がる ④クリエイティブになれる
⑤やりたいことが見つかる ⑥出会いが増える



「時間」「能力」「人脈」「お金」が増え
「やりたいこと」が見えてくる、叶えることができる

「アンプロダクティブタイム」を作るための時間編集術 一例

スケジュールを1時間単位で考えない

世の中の多くの人がスケジュールを1時間単位で考えがちです。これもいつのまにか身についた習慣です。ビジネスシーンにおいても、とくに意図なく、会議が1時間単位でスケジュールされていたりします。ですから、比較的短時間で終わる仕事も、わざわざ1時間かけていることが多かったです。僕は、1時間を45分もしくは40分単位にすることをすすめています。1時間で終わるものなら、45分で必ず終わるようにします。つまり、約1.5倍速にするということです。

朝時間は一点集中

「早起き」した時間は、アンプロダクティブタイムではなくプロダクティブタイムとして使いましょう。そして、その時間にやることは、1つに絞るといいでしょう。毎日1時間早く起きれば1年で365時間です。つまり、まとまった時間が新たに誕生します。そのまとまった時間を投資に回せるのです。ですから、「成果が出るまでに時間はかかるけど将来の武器になるもの」に、朝時間を充てる。わかりやすいのは、語学の勉強かもしれません。とにかくコツコツとやらないと成果が出ないものを朝時間に充てるようにしましょう。