

自分のために時間を使えるようになる！



# 働くママの 上手な時間の使い方

40代から私らしく輝く生き方を叶える  
サポートコーチ  
やっちー（山口靖子）



# 参加にあたってのお願い 1

- ① カメラはオンにしていただけると嬉しいです
- ② マイクは発言時以外はミュートにしていただけると助かります
- ③ 講座中、何かありましたら、チャットでお知らせください

スマホの方は「…」の詳細を押すとチャットが表示が出てきます

チャットを押して積極的に参加してください



セミナー中は「ミュート」をタップして赤い斜め線の入った「ミュート解除」と書かれている状態にしておいてください

## 参加にあたってのお願い 2

- ワークで**紙とペン**を使うので、ご準備ください
- 飲食OK お好きなお飲み物をどうぞ
- ご家族やペットの画面への映り込みOK
- 気楽に楽しみながらご参加ください

# 参加にあたってのお願い 3

- テキスト

画面共有でスライドを映します。

資料は勉強会後にLINEでお送りします。

## 時間

勉強会は60分です。勉強会後に質疑の時間をとります。

# 講座の対象者とゴール

## ◆対象者

- ・時間を効率的に使いたい方
- ・やりたいことに時間を使いたい方
- ・優先順位をつけたい方

## ◆ゴール

- ・本当の意味で時間が上手く使えるようになる
- ・優先順位を決めるための、ものさし（軸）が持てる

# 本日の講座の流れ

前半：時間の使い方で行うべきことは？

やってはいけないことは？

後半：自分にとって本当に必要な時間は何か？

ワーク

まとめ：自分に合ったスケジュールの立て方を続ける方ために

# 簡単に自己紹介

忙しい、時間がない、後回ししちゃう・・・



今までと生活は変わらないのに、  
余裕のある毎日になれたのは？

# 山口 靖子（やっちー）

ビーユアセルフ代表

メンタルサポートコーチ

相談援助歴 20年以上

5000人以上の方の問題解決サポート



心理学、カウンセリング、コーチングを学び2021年起業

100人以上のメンタルと行動の変化をサポート





# 自己紹介をお願いします

- 1、お名前
- 2、なぜ今回この講座に参加しようと思ったのか？
- 3、今一番聞きたいこと、困っていること
- 4、時間が上手く使えるようになったら、どうなりたいか？

※お話しできる範囲で大丈夫です

※1分程度をお願いします

# 上手な時間の使い方とは？

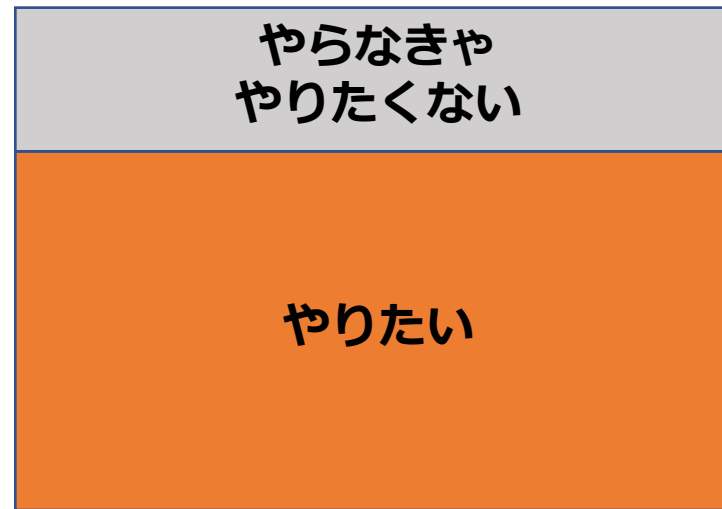
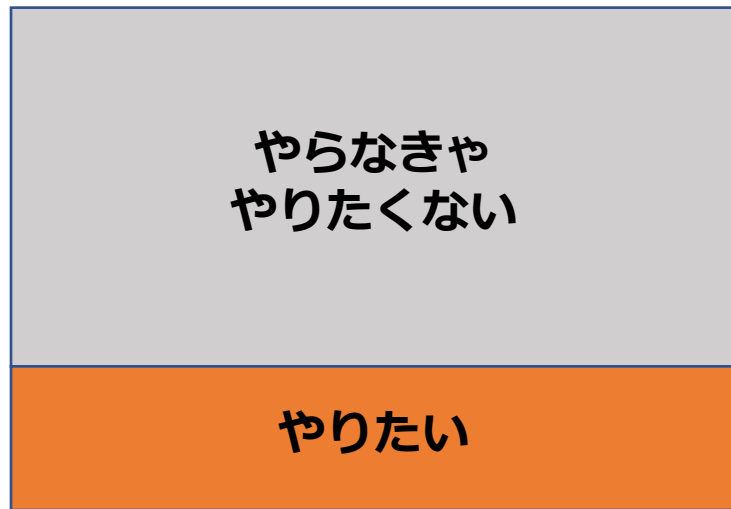
時間の使い方

タイムマネジメントとは？

# 時間の使い方とは？

タイムマネジメント≠スケジュール管理だけではなく  
タイムマネジメント＝行動管理＋感情のマネジメント

【時間が上手く使える人】＝自分管理ができる人



必要ないこと  
時間減らす

大切なこと  
時間増やす



**優先順位付け**

# 幸せな時間の使い方の3ステップ

タイムマネジメント＝行動管理＋感情（メンタル）のマネジメント

生産性（能力）の差＝自己肯定感（マインドセットの違い）

## STEP 1 優先順位をきめる

STEP2 やらないことを手ばなす  
他人軸から自分軸へ

STEP3 やりたいことの目標を明確にする  
自分の価値観を明確に



時間の使い方  
こんなことやってませんか？

3つのNG



# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

- 1、ずっと自己流で同じやり方をする
- 2、先延ばしする
- 3、時間に投資しない

# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

## 1、ずっと自己流で同じやり方をする

- ・ いつも同じところでつまづく
- ・ 次の日、一週間後には元に戻る
- ・ 自分のやり方でできないと罪悪感

# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

## 1、ずっと自己流で同じやり方をする

いったん自己流をやめて、上手くいっている人の方法を取り入れてみる



目標を立てたり、タイムスケジュールを習って組み立てようとしてみたりするけど、なかなか思っていたようにできない。

「あれもやらなきゃ」「これもやらなきゃ」「いや、その前にあっち片付けないと」

そんな風に、その瞬間瞬間の事柄に引っ張られて、ざわざわした心で...  
毎日から逃げたくて仕方なかった私でした。

そんな私が、とあるワークショップを受けた結果...

自分の中の《優先順位》に素直に従い、《やりたく無いこと》を**いかにやらずに済む**ようにできるかを考えることができるようになりました。

## ワークショップを受けた結果、私自身が感じた変化

- 日常の些細なことでのイライラする頻度が下がった
- 無理なことは無理だと思えるようになった
- 余計なことを考えず、楽になった
- SNSを見る時間が減った
- 夜、よく眠れるようになった
- LINE拘束の呪縛から解き放たれたwww

そしてそのさらに先で↓↓私が手に入れたのは↓↓

- 子供たちと笑って遊んでいる時間
- ブログを書く時間
- YouTubeで活動するための時間
- スキルアップするための、勉強する時間
- 朝から座ってゆっくりコーヒーを飲む時間

驚くほど変わったので、そこから生まれた時間で《このブログ》を書いています。

# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

## 2、先延ばしする

- ・買ったけど読んでない本、使っていないもの、いくら分？
- ・先延ばしして迷っている時間、そのことを思い出す時間が無駄になる・・・
- ・「いつかやろう」いつかは来ない事がほとんど

**メンタルブロック**や**自己肯定感**が**根本的な原因**になっていることも多い

# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

## 2、先延ばしする

やらない原因を探る

- ・ 目的が明確じゃない
- ・ 嫌な事がある
- ・ 完璧にやろうとしている
- ・ やることを細分化していない

# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

## 3、時間に投資しない

- ・一般的なやり方は、ライフスタイルが合わなかったり、時間がかかる物も多い
- ・早く楽にできる方法は、この先一生を変える
- ・自分のやりたい事への時間に投資できると、リターンはこの先ずっと一生もの

**お金のブロック（メンタルブロック）**が原因のことも

# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

## 3、時間に投資しない

例えば・・

**1日1時間の無駄使い。**時給1,000円だとしたら・・

1か月では  $1,000\text{円} \times 30\text{日} = \underline{\mathbf{30,000\text{円}}}$

1年では  $30,000\text{円} \times 365\text{日} = \underline{\mathbf{365,000\text{円}}}$

10年では  $360,000\text{円} \times 10\text{年} = \underline{\mathbf{3,650,000\text{円}}}$

# 時間の使い方 こんなことやってませんか？

## 3、時間に投資しない

すでに成功している人、上手くいっている人から学ぶ

独学で10年かかるもの  
お金を出して学ぶと1年

9年間分（78840時間）の時間を増やせる

# 幸せな時間の使い方の3ステップ

タイムマネジメント＝行動管理＋感情（メンタル）のマネジメント

生産性（能力）の差＝自己肯定感（マインドセットの違い）

## STEP 1 優先順位をきめる

STEP2 やらないことを手ばなす  
他人軸から自分軸へ

STEP3 やりたいことの目標を明確にする  
自分の価値観を明確に





# STEP 1 優先順位を決める

やりたいことができないのはどうして？

**「重要だけど緊急ではないこと」**は優先順位が下がってしまっていて、後回しにしてしまうことも多いですね。

仕事、家のことで緊急度の高いものが、次々に出てくると、本当はやりたいのにできない！が起こります。

**ここが優先できると、人生の質が上がる！！**



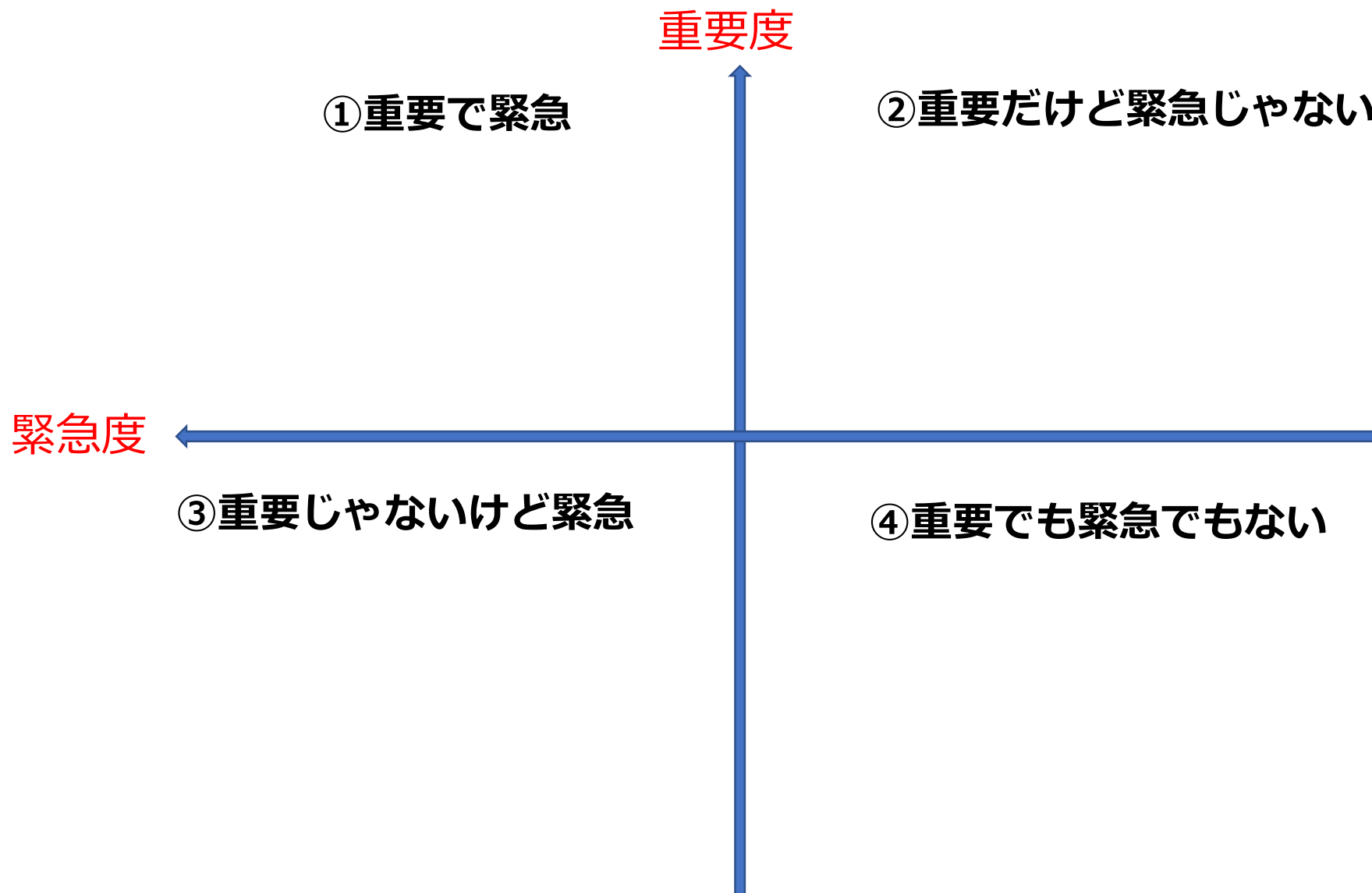
# 緊急度、優先度で分ける

時間管理のマトリックス



※「7つの習慣」(スティーブン・R・コヴィー著)より引用

# ワーク 優先順位を決めてみましょう

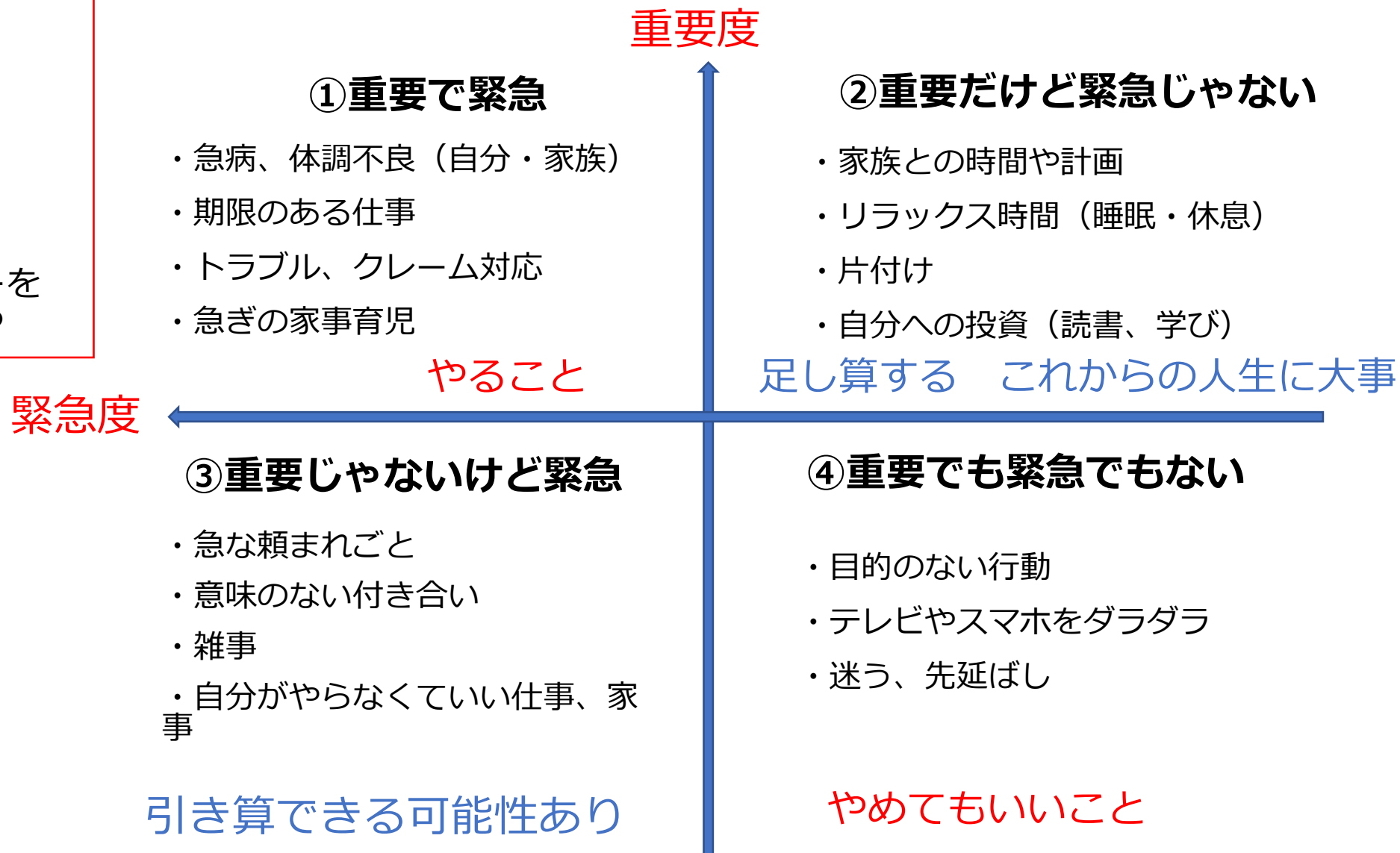


# 自分のものさし（軸）で決めてみましょう

例えば・・・

- ・仕事
- ・家庭
- ・自分

カテゴリーを  
分けてみる

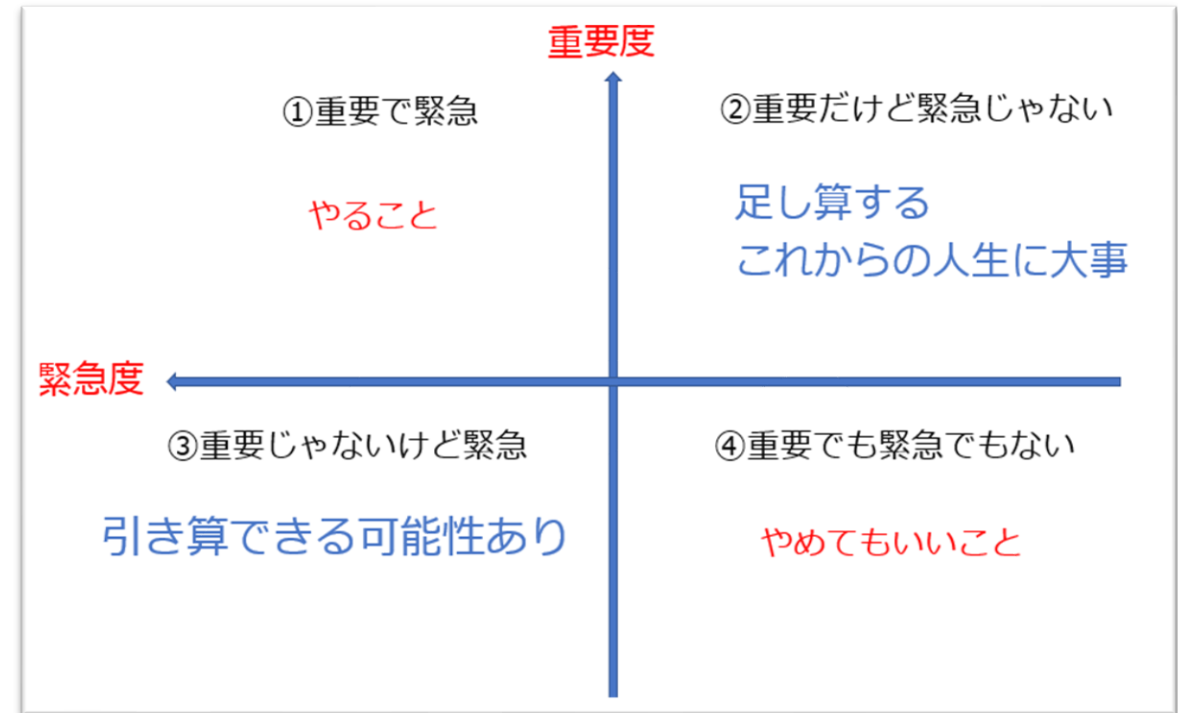


# スケジュールの優先順位を決める

1 週間分のスケジュールを立ててみましょう。

- 1、①やること ④やめること を見直す
- 2、②大事なことを足し算
- 3、③引き算できないか見直す

曜日、時間の順番に  
考えなくて大丈夫！



# 時間効率化のコツ

- 1、朝起きてからの2時間を効果的に使う  
1日のうち最も集中力の高い脳のゴールデンタイム
- 2、寝る前の2時間で睡眠が変わる  
交感神経から副交感神経に  
食事、飲酒、スマホ、パソコンは避けてゆったりリラックス
- 3、意思決定を先延ばししない  
1日35,000回。30秒以内で決めてみる。

# 幸せな時間の使い方の3ステップ

タイムマネジメント＝行動管理＋感情（メンタル）のマネジメント

生産性（能力）の差＝自己肯定感（マインドセットの違い）

## STEP 1 優先順位をきめる

STEP2 やらないことを手ばなす  
他人軸から自分軸へ

STEP3 やりたいことの目標を明確にする  
自分の価値観を明確に



# まとめ

・タイムマネジメント＝行動管理＋感情（メンタル）のマネジメント

生産性（能力）の差＝自己肯定感（マインドセットの違い）

・ **3つのNG**に気を付けましょう！！

・ 1、ずっと**自己流で同じやり方**をする

・ 2、**先延ばし**する

・ 3、時間に**投資**しない

・ 優先順位＝自分にとって大事な事を決める

大事なことを足し算、必要ないものを引き算する



# 最後に伝えたいこと

時間は有限です。

なんとなく過ごして、一度だけの時間を後悔しないようにしよう！

今の時間の積み重ねが、あなたの未来を創ります。

自分がやらなくていいことを手ばなして、大切な事ややりたいことに時間を使っていけるようになりますように・・

時間管理は自分管理。

続けるのは辛いけど、向き合っていくと必ず自分も人も幸せにできる人生が叶いますよ♪

本日参加してくださった方へ  
特別なお知らせ

**無料個別相談プレゼント（60分）  
（コーチング体験セッション）**

時間管理シートプレゼント付き

時間の使い方実践のサポート！！

1週間のスケジュールを立てて、実践してから  
あなたに合ったアドバイスさせていただきます。



個別相談の日程調整もLINEで行います。



# ご参加ありがとうございました

- 本日のワークショップのアンケートを  
後日LINEで送付させていただきますので、  
ご協力お願い致します
- ご質問やご不明な点がございましたら、  
いつでもご連絡ください

自分の時間を作れるようになって、  
日々の暮らしを楽しみましょう♪

