

# 【時間は作れる】



会社員だからって  
関係ない！

1日が24時間から  
28時間になる

副業する上で大切な

## 超時間術

どうも、ゆうしです。

改めて今回の

脱社畜はじめの一步 ✨ 実践コースに  
参加いただきありがとうございます。

参加という決断をされた時点で

**”確実にあなたの人生は  
一歩踏み出した。”**

ことに  
間違いがありません。

そして僕自身も、

僕を信用して参加を決断した  
**”あなた”**に確実に結果を出して欲しいので、

全力で、すべてを出し切り  
あなたをいい方向へと導きます。

そんな僕のすべてをかけた  
情報発信となる今回の企画。

まず最初は、  
タイトルにもある通り、

## **【会社員に向けた】 1日が28時間に伸びる超時間術**

の無料プレゼントを配布したいと思います。

これは僕が現在も使っている  
ノウハウであり行動です。

会社員のあなたは

普段の仕事や残業  
休日出勤などで、

やる気はあるけど、

**”副業に割く時間がない”**

とお悩みじゃないでしょうか？

今回は、会社員をしながらでも、  
時間を捻出し、

仕事以外のことに時間を使えるように  
なるための

具体的な行動プランや  
考え方についてのノウハウを

事細かに説明していきます。

これを見れば、

- ・ **本業をしながらでも  
副業の時間を取れる**
- ・ **自分でコントロールし  
時間を作り出せる**
- ・ **もう時間がないと  
言い訳をしなくなる**

など副業をするためには

もちろんのこと、

それ以外のことでも  
使えるスキルになります。

副業の時間をしっかりと、  
確保できれば、

あなた自身が思い描いた成長ができ  
「時間がない」と嘆くことはなくなるでしょう。

そうすれば成果も早く出すことができ、

**あなたは目標に、  
いち早くたどり着くことができます。**

将来的に脱サラを目標としているならば、  
数年単位、数ヶ月で、

**自分の思うがまま、  
自由な生活を送ることができます。**

そして脱サラしてからも

自分自身で時間を  
マネジメントができるようになるので、

作業づけにならず、存分に趣味の時間を  
作れるようになる。

メリハリある生活を送れます。

平日のど真ん中でも  
思い気のまま海外旅行にいける。

好きな趣味に対し  
好きなだけ何時間でも  
時間を割くことができる。

目覚まし時計なしでも  
好きなだけ寝ることができる。

自分の大切な人との時間を  
ちゃんと作ってあげられる。

など、人生のクオリティを上げるために  
必須なものになりますので、

しっかり最後まで読んで、  
自分の中に落とし込むようにしてください。

読み終わるころには、  
時間を自由に操れる

時間魔術師に  
なれますので、。

ぜひ最後まで読んでくださいね。

時間に縛られない生活  
というのを実現してくださいね

それでは本題です。

## 【目次】

第1章 時間の考え方

第2章 時間汚染してない？

第3章 効率的な時間の使い方

第4章 【意外】時間と感情の関係性

—最後に—

# 《第1章》時間の考え方

まず最初に、時間を自身でコントロールする上で、1番重要なことからお伝えしたいと思います。

それは・・・

時間に対する、

・捉え方

・考え方

を変えることです。

忙しそうで、  
時間がいつも、うまく使えていない人は、

「いつも時間がない！」

と生きています。

おそらく、これを読んでいるあなたも

普段から「時間が本当にない...」  
と思っているはずです。

その状態で、いまのままの考えで  
時間を作ろうとすると、

あなたは下記のことをするでしょう。

- ・早起きする
- ・すきま時間を利用する
- ・寝る時間を削る

といったように、  
「**物理的**」な時間を作ろうとします。

もちろん、、  
その行為自体は間違っていないのですが、

大前提として、  
もっと大事なことがあります。

それは、

**「時間はある」**

と捉える、考えることです。

この考え方を持っていないと、  
そもそも物理的な時間を作っても  
意味を成しません。

とても大事です。  
もう1回言いますね。

**常に頭の中では、  
「時間はある」と捉えます。**

なぜこのような  
とらえ方、考え方をするかというと、

実は「時間がない」ということで、  
本人も気づかない内に生産性が落ちていきます。

そのことが1番の  
「時間がなくなる」原因になります。

自ら「時間がない」ということで、

- ・焦ったり
- ・集中できなかつたり

して思うように結果は出ません。

時間の絶対量は確かに大事ですが、

もっと大切なのは、  
「作業時間」ではなく。

限られた時間を効率よく使える  
「質」の方が大事なのです。

そのためには”時間に対する考え方”  
から改善していく必要があります。

会社員として、  
必ず拘束される時間は決まっています。

限られた時間の中で、  
大事なのは間違い無く

**「時間の質」なんです。**

それが  
できるようになるからこそ

会社員で副業でも短時間で  
最大の結果を出すことができるのです。

『時間はある』と思考を変える



焦りを感じず、作業に没頭できる



作業の生産性が上がる  
(質が上がる)



最小限の時間でも結果が出る



時間が増える

こんなロジックですね。

僕も実際この考え方になって  
作業効率は爆上がりしましたし、

心に余裕ができたので、  
作業にも没頭できています。

その結果、月50万円の収益を  
副業ながら達成することができました。

この後に解説する具体的なテクニックも  
全てこの思考がないと始まりません。

あなたは、この考えを今知ったので、

**この瞬間から実行に移さないと  
意味がありません。**

朝起きたら、毎日意識をし実践して  
定着させていってくださいね。

「え？たったこれだけ？」と思うかも  
しれませんが効果は僕が保証します。

びっくりするほど  
時間の流れが違った様に感じますから。

## 《第2章》 時間汚染してない？

あなたは「時間汚染」  
という言葉聞いたことありますか？

簡単に言うと・・・

一つのことに集中して取り組んでる時に、  
”まったく違うことに気を取られてしまうこと”  
です。

現在集中して取り組むべき  
ことがあるのに、

他に気を取られることにより  
今やるべき時間が「汚染」されるということです。

例えば、

試験勉強をしている時に、机の上をキレイにしよう  
として、いつの間にか掃除にフォーカスがいき、勉強が手に付かない。

みたいなやつですね。

こうやって時間汚染されてしまい、  
作業量や質が下がってしまいます。

なので、質のいい時間を過ごすなら、できるだけ時間汚染される要素を減らす必要があります。

テレビ番組などで、フリーランスや個人事業主がカフェやコワーキングスペースなどで作業しているのは、

**まさに、時間汚染を防ぐためなんです。**

僕も実際、作業するときは、

家でも作業できますが、なるべくカフェに出て誘惑がない状態を作っています。

自宅で作業していると

- ・ベットがあつたり
- ・漫画やゲーム
- ・TVなど目に入る
- ・家族の相談ごとを持ちかけられたり

と意識が持っていかれるものばかりあるので

時間汚染されないように  
意識的に予防しておく必要があります。

では、この時間汚染はどうやって対処していけばいいのか？

大丈夫です。簡単にできます。

## <対処法①>

### 【マルチタスクを辞める】

先ほど言った例えのように  
勉強しながら、掃除もする。

こういった「マルチタスク」と呼ばれる  
作業の同時並行はやめましょう。

一見同時に作業をこなしているように見えてしま  
いますが、

全く逆で、とても効率が悪いです。

ですので時間汚染を避け  
作業の質をあげるのであれば、

一つだけをやる

「シングルタスク」  
で作業してください。

仕事ができる人とかも、

パッと見マルチタスクをやっているように見えて  
ほとんどの場合、シングルタスクの切り替えが早い  
だけです。

## <対処法②>

**【環境を作る（周囲の雑音や意識を持っていかれる  
ものが一切気にならない状態）】**

例えば、

「カフェにいき作業する」

「耳栓をして作業する」

「スマホの電源を切っておく」

「家に誘惑がない作業スペースを作る」

など、とにかくシングルタスクができ、  
自分が一番集中できる環境を  
自分自身で”意図的に”作り出してください。

これを徹底できれば、  
あなたの作業時間の濃度が半端なく濃くなります。

「こ、これが、、ゾーンに入るってこういう事  
か！！」

という感覚を感じることが出来ます。

## 《第3章》 効率的な時間の使い方

次は時間マネジメントにおいて重要な2つの要素を紹介します。

まず1つ目。

### 「コンフリクト」

▶直訳すると「葛藤」という意味。  
時間マネジメントに関連させていうと、  
やりたいことが、ぶつかり合っている状態のこと。

この状態になると、無意識とはいえ  
人はかなりのストレスを感じてしまいます。

そのせいで、また自ら  
「時間がない感」を加速させてしまうのです。

これを解決するための対処法が次の要素です。

2つ目。

## 「リフレーミング」

▶直訳は「枠組みを捉えなおす」という意味  
目標”や”やるべきタスク”が混同して 藤している場  
合に それらを「1つの目標」として合体させたり、  
「こんなにやりたいことがあってワクワクする！」  
と思考を変換させてあげることです。

これは第②章の「マルチタスク」をやめるということ  
にも繋がる大事な要素です。

まとめると、

やりたいことが渋滞して「コンフリクト」状態に  
なってしまった場合、  
思考や目標を改めて見てみる「リフレーミング」  
をしてあげるといいです。

とにかく人は、

## 「ストレス」

## 「焦り」

## 「葛藤」

を感じている状態が  
1番よくありません。

しかし、逆にいうとそれを  
意図的に排除できることができれば  
生産性が上がっていくのです。

「コンフリクト」を「リフレーミング」で消し去る  
ことで、

あなたの時間は劇的に変化します。

「リフレーミング」については  
少し慣れが必要かもしれませんが、

意識して取り組んでいくことで  
必ず身に付くものになっているのでぜひ実践してみ  
てください。

## 《第4章》 【意外】時間と感情の関係性

ここまで時間に対するポイント  
をお伝えしてきましたが、

何か気づいたのではないのでしょうか？

「時間マネジメントのカギは

**「感情」** なんです。

最初の方に話した、

- ・朝早く起きる
- ・すきま時間を活用
- ・寝る時間を削る

などの物理的な対処法ではなく、

時間のマネジメントには実は**”感情”**が重要だったのです。

意外でしょう。

この感情を上手にコントロールできてる人が、  
いわゆる「時間を増やす」ことができているのです。

そこで第4章では、

「感情」をコントロールするをいくつかご紹介します。

これらを全て実践できれば

時間に追われる感覚をなくし、時間の濃度がググッと上がります。

## <感情コントロール術①>

### 「呼吸」

実は人間というのは  
呼吸を変えることによって  
感情も大きく変わっていきます。

緊張している時に  
「深呼吸！」をしませんか？

感情は呼吸でコントロールできるんです。

具体的には、  
「吐く時間」を長くするのが  
1番効果的です。

日常的に意識して吐く時間を  
長くすると思ったより落ち着きます。

その状態で作業することによって、  
意図的に生産性を高めることができます。

されたと思って  
一度やってみてください。

想像以上に集中できますよ。

## <感情コントロール術②>

### 「他人への親切心」

つまり、自分の時間を  
「相手のために使う」  
ということをすることによって、

自分の感情が「前向き」になり、  
心の余裕が生まれるというロジックです。

研究でも実証されているみたいですし  
僕自身も実感しているので間違いありません。

### 「他人に時間を使ったら 自分の時間がなくなるのでは？」

ごもっともです。

が、、、  
ここはあえて使うのです。

そんな何時間も使う必要はありません。  
15分程度でもいいでしょう。

そうするだけで、  
穏やかな感情になるため

すっきりして作業に驚くほど  
集中して取り組むことができます。

理想的な感情状態としては

- ・ **前向き（ポジティブ）**
- ・ **穏やか**

であることです。

この状態をキープされていれば  
相当効率的に時間を使えることでしょう。

時間の感覚、そして作業の生産性は

自分自身の「感情」が大きく関連していることを  
しっかりと理解した上で、

今回お伝えしたことを  
素直に実践してみてください。

僕でもできたことなので

**あなたなら必ずできます。**

# 一最後に一

いかがでしたか？

物理的でなく感情のコントロール  
が時間を増やす肝となっています。

時間に関して考えたことのない  
概念的な要素が多かったと思います。

人間に唯一与えられたモノ

が「**時間**」です。

これを、どのように使うか  
どんな濃さで使うか

それが副業だけにかかわらず  
人生を大きく変えることになります。

今回ご紹介したことは  
1日を28時間にする方法でしたが

正直言って、  
しっかり実践して完璧にこなすことができれば

28時間以上に増やすこともできるでしょう。

そのくらい大事で基本的なことについて  
解説していきました。

これを読んでいる、あなたは

- ・本業をしながら副業としてやっている人
- ・これからやっていく人

がほとんどでしょう。

実際そういう方から必ずと言っていい程、  
「**時間がない**」という悩みが出てきます。

そんな時はもう一度このプレゼントを見て  
時間マネジメント力を身につけてください。

あなたの求める

**「会社に左右されず、  
自分の人生を自分の意思で 自由に生きていく」**

そんな未来を実現するために  
必ずいいきっかけを与えるはずです。

それじゃこれから、

「脱社畜はじめの一步実践コース」でもよろしくお  
願いします。

またお会いしましょう。

ゆうし