

FP必見！寝れば寝るほど時間が増える！？

コンサルにも応用できる「時間作り3ステップ法」

行列FP 林健太郎

林FP事務所

「あなたの時間を増やす3ステップ」の仕組み

睡眠時間を増やす



日中のパフォーマンスが上がり、
事実上時間が増える効果

捨てるものを考える
時間ができる



捨てることによりさらに時間が
増える

やりたいことに集中
する時間が生まれる



人生が充実し
「時間がない」感覚
が消滅

睡眠時間を増やすと日中の時間が増えます

■ 睡眠不足の実態とその害悪とは？（出典:スリープレボリューション）

- 睡眠が少ない都市ランキングで東京は5時間45分と下位
→世界的に見てパフォーマンス難民
- 6時間睡眠を2週間続ける→24時間眠っていない（徹夜）のと同じくらいパフォーマンスが低下
→24時間眠っていない人は酒気帯び運転を上回るほどのパフォーマンス悪化→つまり東京都民のパフォーマンスは酒気帯び運転レベル
- 適正な睡眠時間は個々人で異なるが、一般的に7時間以上
→平均1時間以上、睡眠時間を増やすのが目標
- 睡眠不足は疾病のリスクも増やす。睡眠不足は中毒性のあるタバコのようなもの。百害あって一利なし。



■ つまり睡眠は日中のパフォーマンスを高め、時間を増やす最高の投資

- 睡眠時間を1時間増やしたら、日中のパフォーマンスが1.5倍になるだけで元々8時間が $7 \times 1.5 = 10.5$ 時間に増える計算（同じパフォーマンスで使える時間に換算）

■ リモートワークは睡眠時間を増やす絶好のチャンス！

- 夜中まで仕事など言語道断
- 時間のない人こそ「早く寝る」の一択！

思い切って捨てるさらに時間を増やす！

■ 睡眠によってできた時間を使って、捨てる作業を考える

- 仕事の中に、無駄な作業や余計な待ち時間は無いか？
 - 似た仕事をまとめて処理する（準備時間を捨てる）
 - もっと楽で早い方法を試す（無駄な時間を捨てる）

■ そもそもその仕事、必要なの？

- 長く取り組んでいるけど成果が出ない仕事は捨てられる可能性大
- その仕事はIT技術や機械で置き換え可能ではないか？
 - 買い物に出かける→ネットで発注する、だけで出かける時間が不要になる

■ 効率化というものも、捨てる作業と同じ

やりたいことに集中して「時間がない」症候群から脱出！

■ わくわくしない事から捨てていこう

- それは本当にやりたいことですか？
- やりたくないけどやらされている仕事は捨てる筆頭候補→捨てられないなら、置き換えたり、お金を使ってでも誰かにお願いすることを考える

■ あなたがやりたい事はなんですか？

- やりたいことに集中できれば、実現の時間は実はたっぷりある
- ライフプランの実現も同じこと

■ 「時間がない」というのは実は主観でしかない

- 正確にいえば「やりたいことをやる時間がない」
- それがやりたいことかどうかは主観に依存している
深掘り）→客観的な時間と主観的な時間（ベルクソン時間）
- やりたいことに向かっている間は充実しており「時間が無い」とは思わない
→例えば好きなゲームに熱中しているときは時間がないとは思わない

あなたの時間を作る 3ステップ

まとめ

1. まず睡眠時間を増やそう！

- 睡眠はパフォーマンスへの最高の投資
- パフォーマンスが上がれば自然に日中の自由時間が増える

2. 思い切って捨てよう！

- 仕事の中の無駄作業を捨てる
- そもそもその仕事は必要なの？

3. やりたいことに集中しよう！

- 時間がない、というのはあくまで「主観」
- やりたいことをやっていれば「時間がない」感覚が消える

『われわれは短い時間をもっているのではなく、
実はその多くを浪費しているのである。人生は十
分に長く、その全体が有効に費やされるならば、
最も偉大なことをも完成できるほど豊富に与えら
れている』（セネカ・古代ローマの哲人）

無料プレゼント中！



詳しくはこちら



<https://startup-fp.com/presentpdf>

行列のできるFP事務所プロデューサー 林健太郎

By 林FP事務所