

「科学的な」時間管理で成功をつかもう！  
副業を成功させる1日モデルスケジュール！

行列FP 林健太郎  
林FP事務所

# 副業が時代の流れだけど、現実問題時間が足りない！？

## 1. タイムマネジメント大全を読んでみた

- 自分の時間を創り出すための時間管理術集
- 科学的エビデンス付きの役立つノウハウがいっぱい→是非読んでみて！

## 2. 副業に挑戦する人のための1日スケジュールを考えてみた

- 僕も副業時代があったのでその経験も踏まえて
- 科学的に「成果が出やすい」スケジュール！
- 副業から独立を考える意識の高い人に特にお勧め

## 3. 参考書籍

- スリープレボリューション（アリアナ・ハフィントン）
- 全面改訂版 はじめてのGTD ストレスフリーの整理術（デビッド・アレン）
- 説明欄にリンク

# 夜タイプ

7:00	起床
8:00	朝ごはん・出社準備
9:00-17:00	出社・勤務・退社
17:30-18:00	(軽い) 運動
18:30-20:30	副業 (2時間)
21:00	夜ごはん
22:00	趣味・寝る支度・その他
0:00	就寝

## ■ ポイント

- 睡眠時間は7時間以上を死守
- 作業の前に、体と頭をリセットするため軽い運動を入れるのがベター
- 一般に空腹時の方が集中力が高まるため、夕食の前に作業する
- 意志力を浪費しないために1週間分の副業作業リスト (ToDoリスト) を土日に予め作成しておき、1週間毎に見直し
- 夕食から就寝までの時間を2時間以上あける
- 趣味時間はなにかあったときの予備

## ■ メリット

- 早起きが苦手な人向き

## ■ デメリット

- 仕事の後なので疲れが溜まっている？
- 就寝が遅くなるので、回復のゴールデンタイム (22時以降) を逃してしまう

# 朝タイプ

5:00	起床
5:30-7:30	副業（2時間）
8:00	朝ごはん・出社準備
9:00-17:00	出社・勤務・退社
19:00	夜ごはん
20:00	趣味・寝る支度・その他
22:00	就寝

## ■ ポイント

- 睡眠時間は7時間以上を死守
- 起床直後の運動は怪我のリスクがあるためお勧めしない（やるなら本当に軽く）
- 朝食の前に作業する
- 意志力を浪費しないために1週間分の副業作業リスト（ToDoリスト）を土日に予め作成しておき、1週間毎に見直し
- 趣味時間はなにかあったときの予備

## ■ メリット

- 集中力の高い朝の時間で作業を効率よく進められる
- 回復のゴールデンタイムに就寝できる

## ■ デメリット

- 夜タイプより身体への負荷が高い（?）

## まとめ

1. 疲れを残さない、効率良いスケジュールで動こう
  - ただでさえ時間が少ない副業は、エビデンスを元に、スケジュールも徹底的に合理化しよう！

副業で腕を磨けば、  
将来の独立も視野に入る！

副業で夢をつかもう！

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