

目次

はじめに あなたの会社もオフィス効率化で事務職人件費60パーセント削減できる！ 2

プロローグ

魔法のオフィス効率化メソッド誕生の軌跡！ 12

理想の母親にはなれなかった……	15
あの出来事が「効率化精神」を誕生させた！	18
どんな職種でも効率化の方程式は同じ！	24
この経験は絶大！	26

事務職が利益を生み出した？	32
事務職の人・時間・経費が激減！	27

第1章

魔法のオフィス効率化メソッドの効果は目からウロコの劇的変化！	35
--------------------------------	----

「時間」の質が好転！ キラキラ輝く人生に！	38
「お金」を生み出して、業績アップ！	41
「夢を叶えるオフィス」をつくらう！	45

脳科学を知って、10日間で三日坊主を克服する！ ～心に魔法をかける！～

ステップ1

いつもスッキリ！、心軽やか！ 余裕タツプリになれる呪文をつくろう！ …

ステップ2

仕事ができる人のマネをするだけで成長できる！ …

ステップ3

変化をイヤがる脳を振り切って、新しい自分に生まれ変わる！ …

ステップ4

理想を絵と文字で表現して脳を更新する！ …

ステップ5

1日2回わずか3分ずつ、 …

○○○○○○○○○○を10日間続けるだけで、心に魔法がかかる！ …

第一步はデスクと棚環境づくりから！ ～環境に魔法をかける～

77

環境づくりは作物づくりのごとく！

『魔法のオフィス効率化メソッド』の環境づくりの定義とは？ …………… 78

現在のオフィス環境を知る …………… 82

デスク周りの環境づくりの鉄則とは？ …………… 83

デスクをコックピット化する！ …………… 85

デスクの引き出しにモノを割り振る！ …………… 92

見た目ススキリの機能充実型棚にする！ …………… 97

第4章

業務をイノベーションする！ 〓業務に魔法をかける〓

109

効率化の取り組みが人生を好転させる！

業務のイノベーション値はこうしてはじき出す！

業務のイノベーション効果が生み出す「時間」と「お金」は莫大！

.....

.....

.....

111

116

120

第5章

『魔法のオフィス効率化メソッド』を成功させる7つの鉄板

122

鉄板その1 脳科学を理解せよ！

鉄板その2 即実行せよ！

鉄板その3 五感を研ぎ澄ませよ！

.....

.....

.....

125

126

128

鉄板その4

全体をイメージせよ！

.....

134

鉄板その5

熟睡せよ！

.....

137

鉄板その6

人に指導せよ！

.....

139

鉄板その7

仕事と家庭を同時並行せよ！

.....

141

おわりに 私だからできること……50歳からの人生を考える

148

参考文献

150