

はじめに — 3つの想いと本当の自分 — 2

1章

ワーク・ライフ・パーソナルバランスのすすめ — 「パーソナル」の提案 — 9

1. ワーク・ライフ・パーソナルバランスとは …………… 10
2. なぜ「ライフ」と「パーソナル」が大切なのか …………… 11
3. ワーク・ライフ・パーソナルバランスがとれないと、ゆとりがなく、楽しくない …………… 14

2章

なぜ時間術だけでは失敗するのか — 誰もが失敗を経験している —

17

1. 「はつきりとしたゴール」や「強い想い」を持っていないから …………… 18
2. やることが多すぎて小手先のワザでは歯が立たないから …………… 21
3. ライフスタイルとして行動が習慣化されていないので長続きせず、成果につながらないから …………… 23

3章

時間の不思議な性質 — 知れば怖くない —

25

1. 時間は誰にでも平等……………「いつでも」「どこでも」「誰にでも」物理的な時間は一緒…………… 27
2. 時間の流れは元に戻らない……………流れてしまった時間は戻らない…………… 29
3. 人生の残り時間は減る一方……………決して増えることはない…………… 30
4. 自分の時間はいつ終わるかわからない……………だから真剣勝負…………… 32
5. 時間は伸び縮みする……………心・身体・環境で時間の感じ方が変わる…………… 33

4章 時間はお金と似ている？（時間の経済学）

— 浪費・消費・投資 —

35

1. 密度の低い時間をなくす（ダラダラ・ノロノロ）（浪費）…………… 38
2. 中断・空白の時間をなくす（スカスカ）（浪費）…………… 40
3. 効率よく、上手に使う（ムダなく100パーセントすべて使い切る）（消費）…………… 42
4. 前向きに、楽しく使う（楽しく、アクティブに、エンジョイする）（消費）…………… 43
5. 時間を貯めて使う（今の時間を未来で使う）（投資・貯金）…………… 44
6. 時間を増やす（2倍、3倍にして使う）（投資・貯金）…………… 46
7. 人の時間を買う（時短、サービス、ノウハウ）（投資）…………… 48

5章 「ワーク」をうまくさばく仕組みづくり — 「アポイント」と「タスク」のさばき方 —

51

1. 「アポイント」と「タスク」（人との約束）「自分との約束」…………… 52
2. タスクのタイムロック…………… 54
3. 「ワーク」をさばく具体的な仕組み…………… 58

6章

特別公開 「ライフ」と「パーソナル」を豊かにするための秘密の仕組み

93

1. 時間の主（あるじ）となる

94

2. 「ライフ（家族）」

98

3. 「パーソナル（個人）」

104

7章

家族の時間は「今」しかない

111

附録 時間雑感 — 日々のひとこと、つぶやき —

114

おわりに — 時間は命、限りある時間を大切に —

142