

＼初期から自分を活かしてお客様に出会う／

自分スタイルで 堅実起業を叶える動画講座



DAY 18

LESSON
DAY 18

～理想を叶える 時間の使い方～

- 1 価値ある時間の使い方
- 2 価値ある時間の作り方



DAY18 GOAL

価値ある時間の使い方を学ぶ

起業初期の効果的な時間の使い方を知る

Start with an outline of topics and identify highlights.



1 価値ある時間の使い方

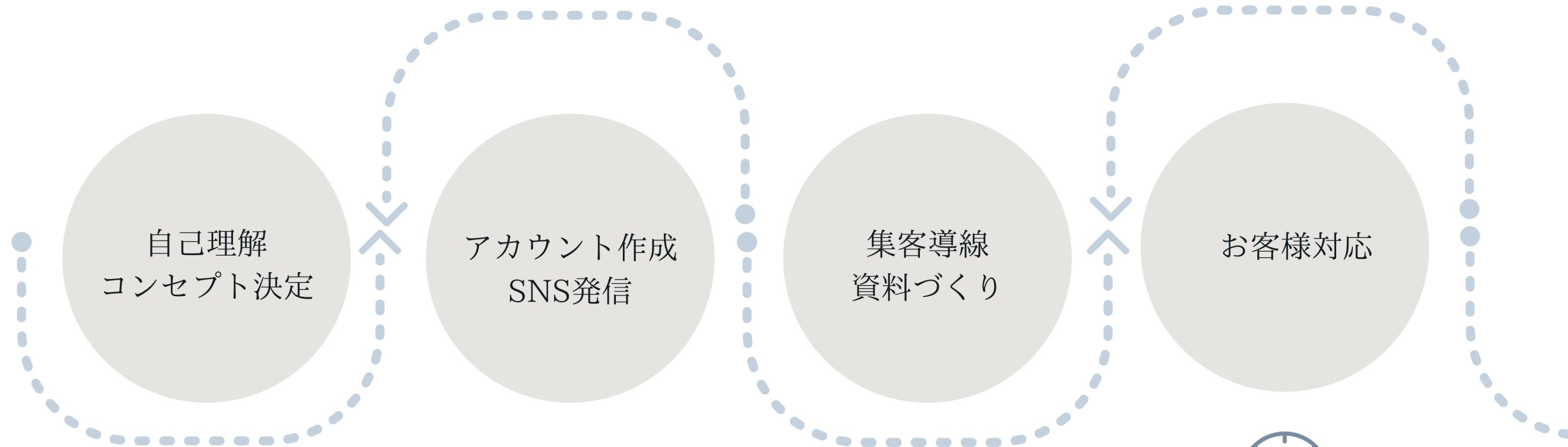
How to use valuable time?

起業を始めると・・・

とにかく忙しい！やることいっぱい！

正直なところ・・・

最初から 効率化や時短はできません



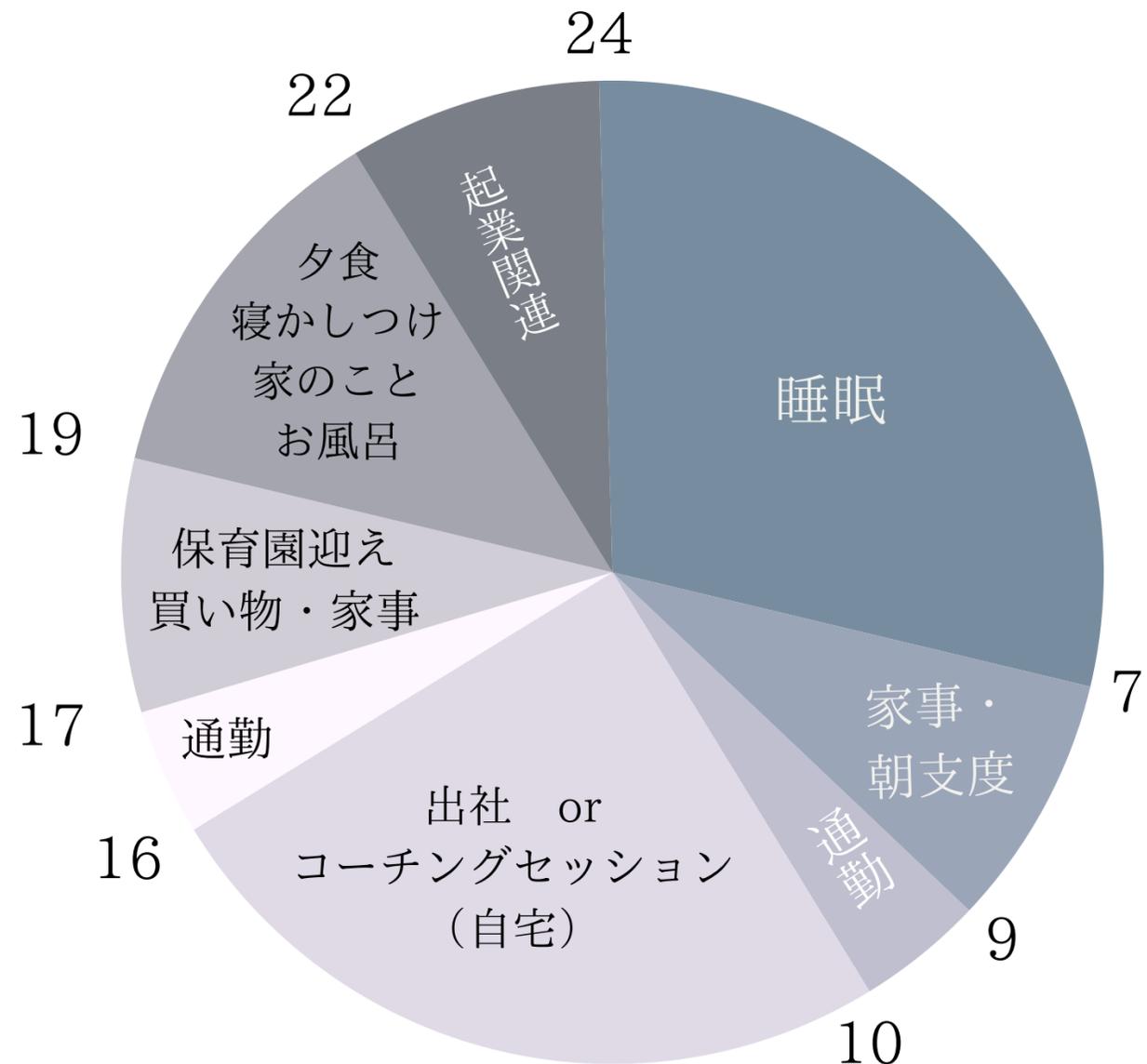
忙しくてもまずは自分で考え、感じ、体験することで
ビジネスの基盤を作っていきます。



美甘のワークスケジュールを公開！

起業初期

(派遣の契約社員として週3勤務)



- ・ 仕事が終わったらダッシュで保育園のお迎え！
- ・ 1日の終わりにSNS発信や事務作業、起業準備
- ・ お客様メール対応
- ・ 派遣勤務のない日はコーチングセッション（6時間）

休みの日もずーっと、仕事の事を何かやっていた
(やっていなくても考えていた)

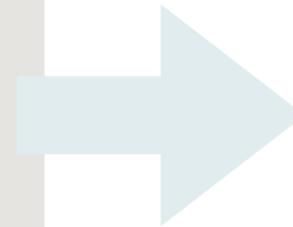


「暮らしも大切にしたい!」「オン・オフのバランスを図りたい!」

時間の使い方をシフトしていった

BEFORE

- ・セッション時間はお客様に合わせていた
- ・協会サービスを提供しているため
セッション単価を変えられなかった
- ・全部一人でやっていた
- ・仕組みづくりができていなかった
- ・経験が浅く、全てに時間がかかっていた



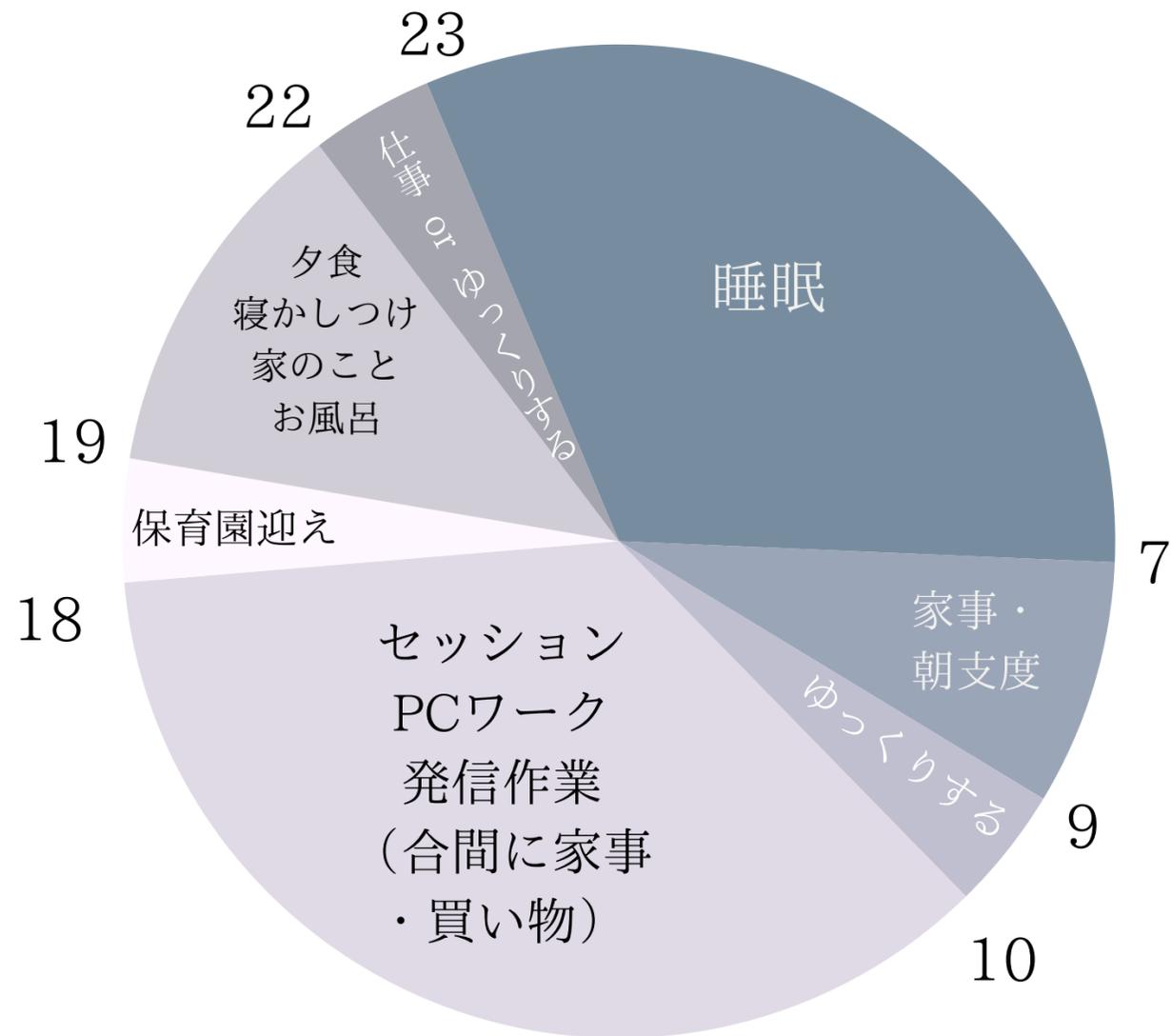
AFTER

- ・こちらが決めた時間枠で予約をしてもらう
- ・オリジナルのサービスを作って
セッション価格を自分で決めるようになった
- ・バックオフィスサポートに入ってもらった
- ・時短につながる仕組みづくりをした
- ・経験値が上がり、慣れてきた

工夫の結果・・・こうなりました！

起業3年目

(100% 個人の仕事のみ)



- ・ 週5ワーク
- ・ セッション枠を固定 (10:00-17:00)
- ・ 月曜日は基本セッションを入れない
- ・ セッションは1日最大 4時間まで
- ・ クリエイティブな仕事は午前中にとる
- ・ ゆとりはあるものの休みの日も1,2時間は仕事をしているのが現実

暮らしも大切にしながら、オン・オフのバランスを図れるようになった！



疲弊しない時間の使い方

- 1 業務時間の可視化をする(見積もり上手になる)
- 2 いつ・何を・どれくらいの時間でやるのか？具体的なタスク管理をする
- 3 発信やタスクは決めた時間内でやり切る (だらだら働かない)
- 4 マイルールをもつ (例：夜23時～は働かない/ 日・祝は家族と過ごす etc..)
- 5 自分時間は「先に」確保する(時間は発生しない、作るもの)
- 6 がんばることと、ご褒美はセットにする (例：これやったらスタバに行こう etc..)

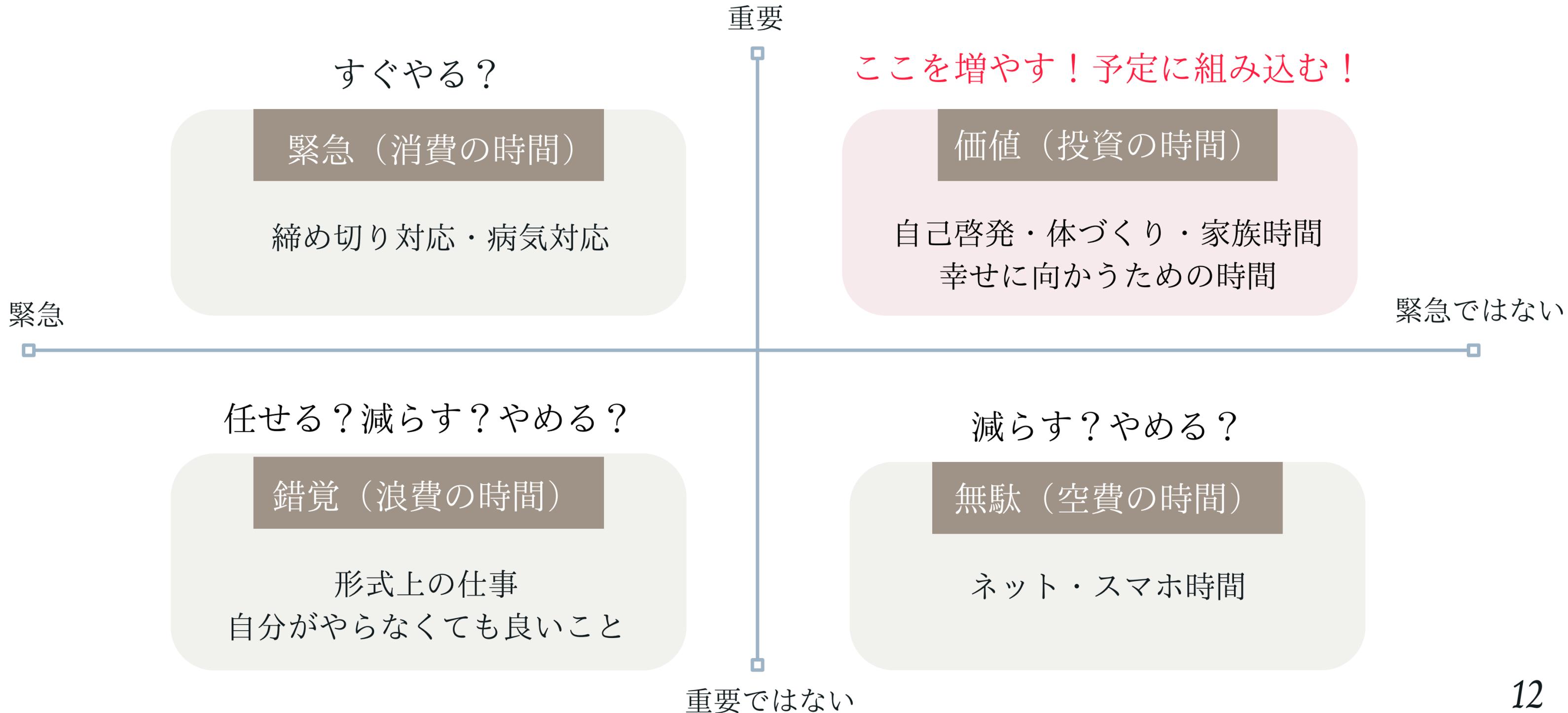
2 価値ある時間の『作り方』

"How to make" valuable time

時間は命そのもの
毎日の繰り返しで一生が決まる！



時間の使い方/ よくある1日を可視化しましょう



価値ある時間を過ごすためにどんな毎日だと最高ですか？

各項目を5段階で表してみましよう。

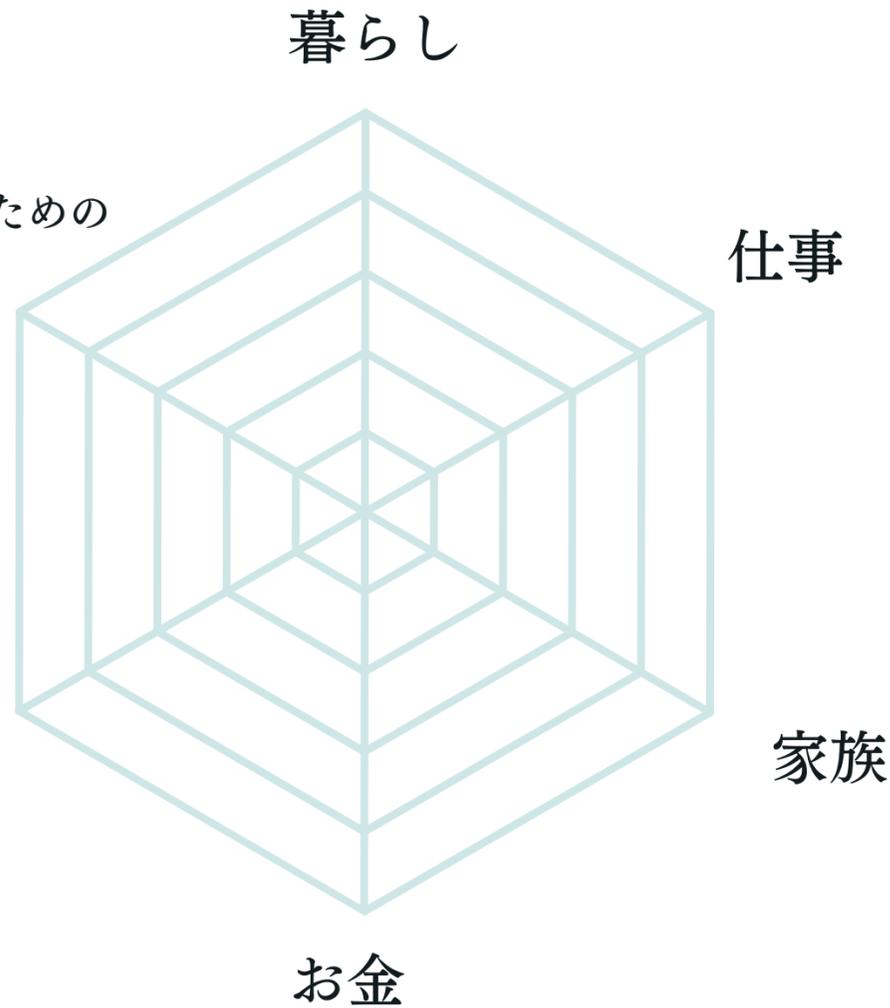
例：
朝はゆっくりコーヒーを飲んで
音楽を聴くゆとりのある毎日

例：
刺激を受ける仲間がいる
なんでも話せる友人がいる

私

(自分のための
時間など)

人間
関係



例：
社会や人のためになっていると
実感する仕事に携わっている

例：
毎晩楽しく家族でごはんを食べる
3年後に親子海外留学をしたい

例：
学びたいことに
投資ができている

DAY18 まとめ

～理想を叶える 時間の使い方～

- 1 起業初期はビジネス基盤を整える時期だと心得る
- 2 マイルールを持つ（変更するのはOK!）
- 3 価値ある時間は勝手に生まれない、自分から作っていく

DAY18 WORK

- WORK 27 平均的な1日を可視化しよう（P6の円グラフを参照）
- WORK 28 価値ある時間を過ごすためにどんな毎日を送れたら最高ですか？
- WORK 29 理想の日常を描いてみよう（P13の図を参照）
- WORK 30 価値/自分のための時間は1日どれくらい必要？
時間を作るためにどんな工夫ができそう？

終わりに

みなさん、おつかれさまでした。
今は学んだ知識で頭がいっぱいかもしれません。全てを実践できなくても大丈夫です。一つずつ、できるところから取り組んでいきましょう。

起業や複業は持久走。しかも途中で何度も道を見直したり、方向性を考えたりしながら進むものです。迷った時は何度も立ち返ってください。きっとヒントがどこかにはあるはずです。

この講座がみなさんの起業・複業の踏み出しや、加速のきっかけになるならこんな嬉しいことはありません。
みなさんの能力やスキルがより活かしていけるよう心から願っています。

キャリアデザインコーチ 美甘敦子

Atsuko Mikamo



著作権について

すべてのコンテンツの無断転載・無断使用はご遠慮ください。