

遂に出ました！！ 時間管理ビデオの決定版！

「箱田忠昭の時間活用術」

最新ビデオ講座発売のお知らせ

時は命なり

昨年9月4日に、私は大腸に炎症をおこし、緊急入院、緊急手術を受けました。なんと、生存率50パーセントの難しい手術であると医者にいわれました。

これまで私は“鉄人”を自称していました。年間300回近い研修や講演を行い、年間12冊の本を出版し、CDやDVDも発行、雑誌の取材や原稿書き、休日はサーフィンやカントリーミュージックの演奏、他にも年4回の海外旅行など、ものすごいスケジュールをこなしていました。

病気とはまったく無縁の人間でした。それが、死ぬか生きるかという難病で手術を受けることになるとは夢にも思いませんでした。実際に、入院の3日前にもサーフィンをやっていたほどでした。

それが生存率50パーセントとは！

私は手術を受ける前に妻と息子に遺言を遺しました。心の中であと10年、いや5年でも長く生きたいと思いました。

幸い手術はうまくいき、1ヶ月の入院で退院できました。

まさに人生は無常です。禅ではこのことを

生死事大（しょうじじだい）

無常迅速（むじょうじんそく）

光陰可惜（こういんおしむべし）

時不待人（ときひとをまたず）

とっています。

要するに、一生がすぐに終わってしまうから、時間を無駄にするな、ということですよ。

人生は時間がすべてであると痛感しています。みなさんも、あっという間に定年どころか人生の終わりが来てしまうかもしれません。

つまり、この身体が消滅することということです。こわいですね。

ですから、一番大切な時間という資産をいかに活用し、成果を挙げるか、が実は人生で一番大切なことではないでしょうか。

時は金なりといいますが、これは真実ではありません。

欧米では **Time is life.** というそうです。つまり時は命なり、ということです。もたもたしていたら、大変なことになりますよ。

そこで大事なことは、今していることが、はたしてどれだけ有意義なことか、ということです。

有意義なことをするためには、前もってやるべきことを、計画しておかねばなりません。

「時間は計画して使え」

これは、ピーター・ドラッカーの言葉です。

ですから、時間管理は次の2つのポイントに集約されます。

- 時間の計画化
- 計画された時間を今いかに実践化しているか

今をしあわせに生きれば、一生しあわせに生きられる。そのための計画が大切です。

そして、計画化された時間を力いっぱい生きることが幸せといえるでしょう。

そこで、どうやって時間を計画したらよいでしょうか。それをどうやって実践していけばよいでしょうか。

それを分りやすくドラマ仕立てで製作したのがこのDVD講座「箱田忠昭の時間活用術」です。

いつの時間を管理し、活用しますか？

時間管理とひとこと言っていますが、いったいいつの時間を管理したら良いのでしょうか？

実は金剛経というお経の中で、時間について次のように説いた句があります。

過去心不可得

現在心不可得

未来心不可得

文字通り、過去はもう過ぎ去ったものだから過去の心は取り戻せない。同様に未来もまだ存在しないということで、だから、未来の心もつかまえることはできない。更に現在の心も無常であり、具体的につかまえることはできない、という意味です。

ひとことでいえば、つかまえることのできる時間は、過去にもない、未来にもない、という意味です。

あるのは、今、ここにおける瞬間しかないということになります。

ですから、

「時間管理とは、今、ここ、この瞬間をどう生きていますか」

ということになります。

うまく時間を使えば人生が変わります。

つまるところ、時間として存在するのはこの瞬間だけであり、この瞬間がいっぱい集まったのが今日になります。

今日がいっぱい集まったのが一生となります。

この瞬間を最高に生きれば、一生が最高になるのです。

時間の使い方も変わってきます。

この瞬間を幸せに生きれば人生全部が幸せになる。

ただ現在に生きれば良い。仏教で念仏、といいますが、念仏は今の心が仏、と読めます。

「箱田忠昭の時間活用術」(DVDプログラム)を作りました。

日本におけるタイムマネジメント教育の第一人者、箱田忠昭が、こん身の力をこめて作ったのが、このDVDプログラム「箱田忠昭の時間活用術」です。

箱田忠昭がみずから出演し、熱く語る時間活用の技術は映像ですから分りやすく、納得しやすくできています。

しかもDVDで見たことを即、実践できるよう、内容が実に具体的に楽しく映し出されます。

製作は雑誌「プレジデント」でおなじみのプレジデント社です。

昨年、箱田忠昭は「箱田忠昭のスピーチの技術」をプレジデント社から発行しています。

このDVDでまず段取りが変わります。

仕事は「段取り8分、実行2分」といわれています。

時間をうまくプランして使うことにより、仕事がかどります。

時間がいくらあっても、その時間に何をやるべきかが分っていなければ、無駄な時になってしまいます。

「今、この時間」に何をするか。どういう心、態度をもち、行動をするか？

前もって計画をしておかねばなりません。

あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ。

目先の仕事に振り回されて、とにかくいつでも時間がない！

- きちんと段取りをつけたはずの仕事も、ふと気づけば思うように進んでいない。
- やることがたくさんありすぎて、どこから手をつけていいかわからない。
- 「そのうちそのうち」と、先延ばしにしているうち、締切まぎわになってしまう。

「ああ、もう少し時間があったら」「あの時やっておけばよかった」と思っても1日は24時間。増やすことも、「あの時」に戻ることもできません。

そこで大切なのが「時間を計画的に使う」こと。

しかし、具体的にどうすればいいかとなると、どうもピンとこないという方が多いのではないのでしょうか。

この講座では、「活きた時間の使い方」と「仕事の進め方」についてわかりやすく映像化。時間を計画的に使い、仕事をテキパキ進めることができる「時間管理の達人」を目ざして楽しく学習できます。

次に重要なのは計画倒れにならないように着実に実行すること。

どんなによい計画を立てても、それが実行されなければ、何の意味もありません。

ところが、ほとんどの場合は、いわゆる「計画倒れ」になってしまいがちです。

3日坊主になる、ダラダラして締め切り間際迄何もしない。

どうもやる気がおきない。そのうちなんとかしよう・・・というように「そのうち病」になってしまいますよね。

それを治療して、できた計画を確実に実行する方法もこのDVD講座で学べます。

これは仕事、プライベート両方の面で活用できるテクニックです。

このDVDで明日から仕事名人、人生名人に変身してください。

プログラム内容

第一章 どの時間を管理すればいいの？

- 時間管理には「空白の時間」を活かせ
- モケジフォの法則

第二章 日々の行動の原動力 目標

- 目標と願望は違う
- 願望を目標に変える3つの方法
- やる気を刺激！目標設定の輪投げ理論
- 人生の目標を

第三章 目標を実現するための手段 計画

- パラパラマネジメントから抜け出せ！クリスマスツリーマネジメント
- 仕事の優先順位！ビッグタスクとスモールタスク
- ムダな時間をなくす！アペイラブル・タイムの活用法
- 前日に、翌日やることを決めておく
- 計画にはゆとりを

第四章 いざ実行 そしてフォローアップ

- 「そのうち病」を撃退！マンモステクニックとセブンステップ法
- 三日坊主にならない！ステップイン・テクニック
- 仕事は前半主義で
- 好楽円の仕事はあとまわし
- 時間泥棒に気をつけろ！
- 自分の時間を守れ！ノーの言い方
- 時間管理と人間関係
- 自分を励ませ！ペップトーク
- 計画に立ちかえる！フォローアップ

講師紹介

監修者プロフィール

箱田忠昭（はこだただあき）

慶應義塾大学商学部卒。ミネソタ大学大学院修了。日本コカ・コーラの広告部マネージャ、エスティ・ローダーのマーケティング部長、パルファン・イヴ・サンローラン日本支社長を歴任。その間、米国で著名な、話し方・リーダーシップ・人間関係のセミナーであるデール・カーネギー・コース公認インストラクターとしてビジネスマンの指導にあたる。1983年、インサイト ラーニング株式会社を設立。現在同社代表取締役。プレゼンテーション・交渉力・セールス・時間管理等のコミュニケーションに関する専門家として、企業人の教育研修に専念。また、経営者から新入社員を対象とした講演活動を行う。現在、年間300回近い講演・研修を精力的にこなしている。

「箱田忠昭の時間活用術」 DVDプログラム

商品内容

DVD 全1巻（88分）
テキスト（48ページ）

価格24,800円（消費税込）
（送料当社負担）

注文方法

下記の方法で注文可能です。

1. 電話による注文

インサイト ラーニング株式会社の下記電話またはFAXで申し込んで下さい。

電話 03-3449-6301

2. eメールによる注文

下記アドレスにて注文することもできます。

info@insightlearning.co.jp

3. 手紙またはハガキによる注文

下記住所まで、お申し込み下さい。

〒141-0022

東京都品川区東五反田 1-10-10 オフィスT&Uビル 4F

インサイト ラーニング株式会社

「箱田忠昭のDVD係」

4. FAXによる注文

下記申込書をコピーにとり、必要事項を記入してFAXで送って下さい。

FAX番号 03-3449-6304

● クレジット カードによる支払い

クレジットカード（VISA, MASTER, JCB, AMEX）による支払いも可能です。

「箱田忠昭の時間活用術」 DVDプログラム 購入申込書

「箱田忠昭の時間活用術」DVDプログラムを申し込みます		セット数	巻
お名前	合計金額：		円
会社名			
住所	〒		
電話番号	FAX番号		
支払方法 ○をつけて下さい	銀行振込	現金書留	クレジットカード：
備考：			カード会社： カード番号： 有効期限：

● 1セット 定価24,800円、送料はインサイト社負担です。

本品に関するお問い合わせ先

インサイト ラーニング株式会社

〒141-0022 東京都品川区東五反田 1-10-10
オフィスT&Uビル 4F

TEL : 03-3449-6301

FAX : 03-3449-6304

E-mail : info@insightlearning.co.jp