

# タイムマネジメント

全ての人に平等に時は流れますが、流されてしまう人と、管理できている人とでは、仕事や人生のパフォーマンスに大きな差が生まれます。余裕を持って業務を進捗管理し、時間を上手に使う人は、自分のやる気スイッチを入れて行動を前倒したり、様々な時短の知恵や道具を使いこなしたりしている人かもしれません。タイムマネジメントを上手に実践することにより、仕事を充実させ、ワークライフバランスにもつなげるためのヒントになる本をご紹介します。

## 【時間管理術】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	タイムマネジメント大全 24時間すべてを自分のために使う					「自分の時間」を増やすには？時間の使い方を変えることは、生き方を変えること。世界中の論文や研究から選び抜いた、毎日を幸せに過ごすための「科学的根拠のあるアイデア」を紹介。読んだ瞬間から使えるテクニックが満載。
	池田 貴将／著	大和書房	2021.3	/159.4/1竹	0112251757	
2	新任看護師長のためのタイムマネジメント 職場&自分をハッピーにするタイムマネジメントのスキルを学ぼう！					新任看護師長をはじめとする看護管理者に向けて、職場&自分をハッピーにするタイムマネジメントのスキルを伝授。「to doリストの立て方」「足し算・引き算のスケジュールリング」「業務効率化のポイント」などを紹介する。
	原 玲子／著	メヂカルフレンド社	2019.6	4H/492.983/ハラ	1109605186	
3	ドラッカーの時間管理術					最小の時間で最大の成果をだす！新しい角度からのドラッカーの実践書。徹底的に無駄を省くドラッカーのタイムマネジメントを、図表を交えてわかりやすく解説する。書き込みページあり。
	吉松 隆／著	アチーブメント出版	2017.12	/336.2/ヨシ	1108966084	
4	ブライアン・トレーシーが教える最強の時間 タイムマネジメント					限られた時間で成果を最大化するには？アメリカで最も有名なコンサルタントが、制約下でより速く、より良い仕事をするための21のテクニックを伝授する。
	ブライアン・トレーシー／著、花塚 恵／訳	かんき出版	2016.4	/159.4/トレ	1108286913	
5	すぐ動けない人のための時間割仕事術					幸せを手にするには、お金の管理と同じくらい、時間の管理が必要。時間割は自由を手に入れるための最強のツールです。残業ゼロで成果を出す、最強セルフマネジメント法を紹介します。
	藤井 孝一／著	朝日新聞出版	2021.2	/336.2/フシ	0112237509	

## 【やる気スイッチを入れる】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
6	自分をサクサク動かすセルフマネジメント 自己管理がもっとも重要なスキルになってきた！					怠け者であることを前提にしたセルフマネジメントのやり方、タスクのゲーム化、タイムマネジメントのコツを解説。また、心と怒りのマネジメントのやり方、平常心を保ち、自分らしくある方法を紹介する。
	川崎 昌子／著	総合科学出版	2021.10	/159.4/カワ	1111490957	
7	発想の転換で読み解く働く女性のやる気スイッチ 持てる力を120%引き出す並走型マネジメント					「5年先より今」「成果より成長」「指示より目線合わせ」…。社員の平均年齢27歳、女性9割のサマンサタバサで執行役員を10年以上務めた著者が、女性が生き生きと働くためにリーダーができるすべてのことを伝授する。
	世永 亜実／著	翔泳社	2020.7	/336.4/ヨナ	1109891315	
8	ドラッカー・スクールのセルフマネジメント教室 Transform Your Results					本当に望む結果に至る道は、新しい選択肢を見つけることから始まる。いま世界で起きている変化に対して新たなパターンを生み出す「セルフマネジメント」を紹介する。ドラッカー・スクールの「人生が変わる授業」を基に書籍化。
	ジェレミー・ハンター／著、稲垣 聡一郎／執筆協力	プレジデント社	2020.2	/159/ハン	0111842220	
9	私は自分の仕事が好き 読んだら入る仕事ヤル気スイッチ!!					アルバイト、平社員から経営者まで、輝いて働いている17名が、「自分の仕事の素晴らしさ」「その仕事をなぜ好きになったか?」「その仕事をどんな価値だと感じているのか?」をストレートに語る。
	鴨頭 嘉人／[編]著	かも出版	2016.10	/366.29/ワタ	0111645026	
10	私は自分の仕事が好き 読んだら入る仕事ヤル気スイッチ!! 2					歯科衛生士から、書き贈りの路上詩人、郵便局員、活法家まで、輝いて働いている12名が、「自分の仕事の素晴らしさ」「その仕事をなぜ好きになったか?」「その仕事をどんな価値だと感じているのか?」をストレートに語る。
	鴨頭 嘉人／[編]著	かも出版	2017.10	/366.29/ワタ/2	0111755085	
11	図解モチベーション大百科					どうすれば、人は意欲的になれるのか?「ゴールを間近に感じさせる」「目標を具体的に作る」「こちらから先に好意を寄せる」など、一流研究機関の学者たちが実験によって解き明かした心理・行動パターンを紹介する。
	池田 貴将／編著	サンクチュアリ出版	2017.6	4H/141.72/1竹	0111718988	

【時短術】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	秒で決める！秒で動け！ラファエル式秒速タイムマネジメント					変化に秒速で適応して、年収5億円稼ぐ！トップYouTuberラファエルが、これまで語ってこなかった仕事術を大公開。YouTubeの未来と仕事の極意を明かす。
	ラファエル／著，モデルプレス／編	宝島社	2020.4	/159.4/ラフ	0112140378	
13	会社では教えてもらえないアウトプットがすごい人の時短のキホン					「何をするか」ではなく、「何を捨てるか」が9割。日々のタイムマネジメント、ちょっとした時間の使い方、仕事の改善・工夫、上司のコントロールなど、時短のコツを39のポイントにまとめ、余すところなく伝える。
	各務 晶久／著	すばる舎	2019.12	/336.2/カカ	0112097561	
14	ブレインゲーマネジャー「残業ゼロ」の仕事術					絶対に、働き方は変えられる！「マネジャーが頑張りすぎない」「メンバーより優秀でなくてよい」「結果より関係性を重視」など、5つのステップで確実にチームが変わり成果を上げる43のマネジメントの具体策を紹介する。
	小室 淑恵／著	ダイヤモンド社	2018.9	/336.3/コム	1109091098	
15	ガチ速仕事術 すべての仕事を2分の1の時間で終わらせる					疲れる前に休む、デスクトップは空にする…。すぐに使える時短術から、「脳の無意識」を活用して、発想やアイデアのクオリティを上げる仕事術までを紹介。非対面ならではの時短ビジネスコミュニケーションのコツも伝える。
	大原 昌人／著	ぱる出版	2021.10	/336.2/オオ	0112383386	
16	「夢を手に入れる」人がやっている時間術					一歩先を読むメール術、投稿を継続するコツ、すっきり暮らす方法、周りを巻き込んで仕事の早さとクオリティを上げるコツ、仕事で使うパソコン・アプリ時短テク…。仕事を丁寧に早く仕上げ、人生を変える時間術50を紹介する。
	aya／著	自由国民社	2022.2	T/159.4/アヤ	1111518146	
17	仕事を効率化するビジネス文具					便利な文具を導入して、ビジネスを一気に効率化、高精度化しよう！通勤時間、メールチェック、会議、打ち合わせ、名刺の整理、退社後、休日などのシチュエーション別に、ビジネスに役立つ文具を紹介します。
	菅 未里／著	ポプラ社	2018.10	/589.73/カン	1109097129	
18	仕事がサクサク終わって早く帰れる自働(ジバラ)大全 驚きのスマホ&PC活用方法でく自分働き方改革					激変するIT環境の中、スマホやPCをうまく活用することで作業効率は劇的にUPする！「プレゼンスライドは1枚3分」「自己主張は50字で」など、5分でできるく自分働き方改革=自働のテクニックを紹介。記入欄あり。
	戸田 寛／著	KADOKAWA	2018.12	/336.2/トタ	1109287241	
19	その働き方ムダですよ コスパを高める仕事術					仕事とプライベートは別、飲み会は基本的に行く、自分らしく働けるかどうかが大切…。それ、全部ムダです！プロデューサー・おちまさとが、「ムダ」を少しでも取り除き、仕事のコストパフォーマンスを上げる方法を伝授。
	おち まさと／著	宣伝会議	2013.3	/159.4/オチ	1107092213	

【最高の人生をつかむ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
20	「やりたいこと」を全部やる技術 行動科学で最高の人生をつかむ43の方法					「自分株式会社」の経営を成功させる秘訣とは？お金、心と体の健康、人間関係の構築、余暇の充実…。生き方・働き方を経営的視点で考え、新時代を生き抜くためのセルフマネジメントと成功法則を紹介する。
	石田 淳／著	実業之日本社	2021.10	/159.4/イシ	0112387535	
21	ドラッカーに学ぶ「ハイブリッドワークライフ」のすすめ					変化の激しい不確実な時代に幸せになるためには、成果を目指して行動することが必要。仕事とプライベートを共に充実させるハイブリッドワークライフの実践者の働き方・暮らし方・考え方を紹介する。
	浅沼 宏和／著	ぱる出版	2021.10	/159.4/アサ	1111490932	
22	フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか					ワークライフバランス世界1位！仕事、家庭、趣味、勉強…。フィンランド人はなんにでも貪欲。同時に、睡眠時間は平均7時間半以上。やりたいことはやる、でもゆとりのあるフィンランド流の働き方&生き方の秘訣を紐解く。
	堀内 都喜子／著	ポプラ社	2020.1	/366.7/ホリ	0112095771	

※内容紹介はTRCマークによる

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)

○請求記号に4Hがついている本は3階健康・安心・防災スペースに、Tがついている本は2階ティーンズコーナーにあります。



**オーテピア高知図書館**  
 高知県立図書館／高知市民図書館本館  
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1  
 TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352  
<https://otepia.kochi.jp/library>