

■2008年7月17日 PHP研究所発行

仕事ができる、人生もうまくいく

夢をかなえる!

できる女の「時間活用術」

PHPカラット編

仕事ができる、人生もうまくいく  
夢をかなえる!

できる女の「時間活用術」

6:50 起床は毎日同じ時間に。軽めの朝食をとる

8:15 家を出る

9:20 仕事スタート

12:00 昼食 昼休みを利用して会社のキッチンで、ゼリーなど火を使わない簡単なお菓子を作り、同僚にふるまう日も!

18:20 仕事終了 デバ/地下やスイーツのお店めぐり

20:00 帰宅・夕食

21:00 お菓子作りを2時間ほど

1:00 就寝

仕事はサクサク残業しらず、趣味や自分磨きを楽しむ!

充実した毎日を笑顔で過ごす時間の使い方、教えます。

今日中に完結  
できなけはあやうぎき!!

ヨーション

ヒーローごっこ  
推し活を仕舞って

別室でやることも

PHP研究所  
定価:本体900円(税別)

## Part2

時間術のポイントは  
「朝の使い方」にあった！

- 朝型生活のすすめ すっきり目が覚める早起きの「ソ」 木村佳乃さん ..... 74
- 朝に弱いを直す10の方法 宮西ナオ子さん ..... 79
- 自分の時間を朝作る朝15分で気持ちよく朝を過ごす！ 藤子由紀子さん ..... 83

## Part3

「ひとりの時間」を  
使って自分を磨こう

- 読者300人アンケート 私のひとり時間の過ごし方 ..... 90
- 物語はひとりの時間に養われる「小川洋子さん」 ..... 94
- ひとりが楽しい女、ひとりがつまらない女の決定的な違い 浅野未矢さん ..... 99

## Part4

短時間で  
スイスイこなす仕事術！

- 「5人女ばい」のきこもる「時間を作る」 田中由美さん ..... 108
- 仕事の時間術！ 目的を知って最短手段を見つけよう 鶴岡秀子さん ..... 116
- 仕事の速さに効くテクニック！ 段取り、決断、柔軟性！ ..... 123
- あなたの仕事をスピードアップするために仕事のムダをチェックしよう！ 守谷雄司さん ..... 129
- カラット読者の知恵と工夫 これが私の「お仕事能率アップ術」です ..... 138
- スピードが確実にアップする！ 仕事がサクサク片づく法則 秋庭道博さん ..... 141
- プライベートも確保する！ 残業しない仕事術 松本幸夫さん ..... 150