

ヒューマンアップデート
最強の集中力アップ術
〇〇をすることで
1カ月分の時間を作り出す
魔法の方法

【推奨環境】 このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html> ◆著作権について 当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。◇レポートの著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。◇本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど)により複製、流用および転載することを禁じます。

◆使用許諾契約書 本契約は、レポートダウンロードした法人・個人(以下、甲とする)と作者(以下、乙とする)との間で合意した契約です。本レポートを甲が受けとることで、甲はこの契約は成立します。第1条(目的)本契約は、本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。第2条(第三者への公開の禁止)本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本レポートの内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。第3条(損害賠償)甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壹萬円を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとしします。第4条(その他)当レポートに沿って実行、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。

目次

- 1.自分がやらなくて良い事は人に任せる
- 2.家事の効率化で時間を作る
- 3.整頓
- 4.食事
- 5.人間関係や環境

1.自分がやらなくて良い事は人に任せる

まず自分がやらなくて良い事を自分がやる必要はありません。

ですが多くの人の場合、自分で何もかもやろうとしてしまいます。

僕も自分で稼ぐようになる前は、全て自分でやろうとしていました。

この自分で全てやろうとする考えは、労働者の人に多く見られる思考です。

自分でやらなくていいことをわざわざするというのは、確実に時間を無駄遣いしているのです。

お金を増やすためには、時間を有効活用しなければなりません。

なので多くの労働者と同じ行動をしていたらお金を増やす事は、まず不可能です。

だからこそ自分でやらなくても良い事をわざわざしないようにしましょう。

それではどうしたらよいのか？

基本的に自分の時間を増やすためには、「人」か「機械」に任せるしかありません。

なので副業をする際に私生活の継続的に奪われる時間を減らす必要があります。

継続的に奪われる時間の代表的なものは、家事と人間関係です。

という事で、まずは家事について見ていってみましょう。

2.家事の効率化で時間を作る

家事の効率化で時間を作ろうと思ったときに、多くの人はお掃除ロボットをイメージすると思います。

ですが、掃除機をめったにかけない人からしたら時間が増えた気はしないはずです。

もちろんお掃除ロボットも便利ですが、それ以上に日常生活で欠かすことのできない洗濯物を乾かす手間が無くなるのは、時間と集中力を与えてくれます。

つまり乾燥機導入していない人は絶対に導入したほうがいいレベルです。

洗濯物だけでも平均1週間に2～3回洗濯をすると言われて
います。

自分で乾かす事で、時間とお金が奪われますのでこれでは時
間を生み出すことはできません。

もしコインランドリーを利用した場合でも

- ・ 1週間で、300円～600円
- ・ 1カ月で、1200円～2400円
- ・ 1年間で、14,400円～28,800円

さらにコインランドリーを活用する事で、行く手間や一日の
予定にコインランドリーが組み込まれてしまい集中力を奪わ
れてしまいます。

こうなってくると、時間もお金も集中力さえも無駄になって
バカバカしい。

僕は以前23時に自動的に閉まるコインランドリーを利用していたのですが、取りに行き忘れて朝の5時に取りに行ったりして、まるでコインランドリーに私生活を合わせている感じでした。笑

時間があっても集中力がなければ生産性が低下してしまいます。

それではどうしたらよいのかと言うと、乾燥機を買ってしまえばよいのです。

安価なもので、2万~3万で購入できますので、コインランドリーを利用するなら乾燥機を活用する事で、時間を増やすことができます。

1年以上、乾燥機を使用したら毎年2~3万程度コインランドリー代や自分で洗濯物を干したりする手間が省けますのでおすすめ！

コインランドリーが往復徒歩30分の場所にあったとして、乾くまでの時間を30分、週3回だとした場合、週3時間、1カ月で12時間で年間だと144時間にもなります。

また集中力をアップさせるためには、何かの作業に対してその後と同じ程度の休憩をはさむことが重要になりますので、一ヶ月12時間の休憩が必要になります。

という事は、乾燥機を導入するだけで年間288時間が節約できます。

会社員が週休1日で8時間労働（26日）をした場合、月208時間を費やしたことになるので、1ヶ月分の時間を確保することができます。

さらに靴下用のカゴ、下着用のカゴなどに乾いた衣類を振り分ける事でたたむ時間を軽減できます。

（靴下はできるだけ同じ物を大量に購入する事で靴下を揃える手間も省けます。僕の靴下の場合は黒とグレーのみです）

このように小さな手間や頭を極力使わせないようにします。

3. 整頓

よく重要なことは午前中に終わらせようと言いますが、これはなぜかというと、

人は一日の間に様々な選択をしますので、夜になる頃には脳が疲弊して、新しいことを始める気力が残っていないわけです。

特に新しいことは、覚えることが沢山ありますので脳が疲弊しやすくなってしまいますので、

例えば、家の鍵どこにおいたっけ？など些細なことでも無駄に脳を使わないような環境を整えておくようにしましょう！

整頓が出来る事でどこに何があるかが管理されるので、無くしものを探す時間がなくなります。

僕は以前、鍵の置き場所を決めていなかったなので、鍵をどこに置いたのか忘れて数十分探すのも日常茶飯事でした。

場所を決めてからは、探す時間がなくなったので、家で探しものをする手間がなくなり、集中力や生産性が上がりましたので、整理整頓をしてない人はどこに何があるか管理できる様に部屋を変えることをおすすめします。

4.食事

食事は、好き好みもあると思いますので時間や集中力を増やすためにこうするべきだとは断言しませんが、僕の主観ですので、参考にしてみてください。

—————

コンビニを使えば手間を省けますが、僕は、一時期肥満になりかけたので痩せたいと気にする時間が勿体ないと感じ、普段から運動と食生活は気をつける様になり、

今では体型を気にする時間はなくなりました。

食事は、人を動かす重要なエネルギーなので当たり前ですがジャンクフードばかり食べるのはおすすめしません。

科学的に体に良いと証明されている食べ物は、下記の7つです。

1. ナッツ
2. 茶色い炭水化物（玄米、そば、全粒粉パスタなど）
3. 魚
4. フルーツ
5. 野菜
6. 鶏肉
7. オリーブオイル

僕は基本的にこの7品目をメインに食べています。

ジャンクフードは食べても月1-2回程度に抑えています。

調理法は、冷凍野菜を使用したり、仕込みをしておくようにしています。

こうすることで、毎回料理をするのに包丁を使う手間を省けます。

また魚はサバ缶などを箱買いして手間を省くようにしています。

料理のポイントとしては、冷凍野菜や仕込みを活用するとかなり時間短縮できます。

コンビニを毎回利用するたびに外向くのはその時間が無駄になりますので、気をつけましょう。

5.人間関係や環境

人間関係で人生がほぼ決まると言ってもいいくらい重要です。

類は友を呼ぶというように基本的に

- ・不良の友達不良。
- ・労働者の友達は労働者。
- ・経営者の友達は経営者。
- ・富裕層の友達は富裕層。

なぜなら知識量や物事の考え方が違うので、学生を卒業したら次第に価値観が近い人の方に人は集まりやすくなります。

労働者の価値観ではコンビニを使うことは多いと思いますが、経営者視点で考えると水を130円出して買うより、2リットルの飲料水をスーパーで78円買って水筒を持参した方が賢いです。

また富裕層が高級品を買うのを一般の人からしたら勿体ないとか無駄遣いなどと思うかもしれません。

ですが節税するためにあえて高級品を買っている事を労働者は知りません。

つまり自分の目標とする方向の人と関わるようにするというのがとても重要です。

僕自身の体験談でも楽器を弾けるようになりたいと思い音楽教室に通ってから周囲の環境から専門用語も日常茶飯事に出てくるので自然に覚えるようになったり上達していきました。

ブログで稼ぐというのもコンサルを受けてから正しい知識や認識が出来るようになり様々な情報に惑わされずに行動ができるようになり結果を出すことができました。

また同級生と関わっていた頃は、誘いを断りきれず毎日のようにジャンクフードばかり食べに外食をしてカラオケに行ったりお酒を飲んだりして無駄な時間を過ごしてしまいました。

このようなことから分かる通り身近な人間関係で人生は大きく変わります。

心理学の研究では、**集中力のある人の近くで作業をすることで自分も集中力が上がった**という結果があります。

でもこれって図書館に行くときみんな静かにしているから同調圧力が作用して集中力が上がるのと同じですね。

自宅で集中力が上がらない人は、自宅はくつろぐ場所と脳が認識しているから集中力できなかつたりするのかと。

なので、**自宅で作業をする場合は脳に集中する場所だと覚えさせる必要がある**ので、**作業しかしないスペースを作ると良い**でしょう。

以上。