

## ムダがなくなり、すべてがうまくいく 本当の時間術

望月俊孝 著 / 1,650 円 / すばる舎

本書最大のポイントは、研究機関の論文や実験結果に裏打ちされた時間管理の法則を解説していることだ。例えば、実行性の高い計画は「IF (〇〇のタイミングで) - THEN (すかさず△△する)」といった構文で、IFの部分には具体的な時間と場所を入れることが重要と紹介している。その根拠となるのが、イギリスのバース大学のサラ・ミルンによる運動の習慣化についての研究だ。本研究によると、いつ、どこで運動をするかを計画した参加者の91%が翌週も継続して運動を行っていたことが示されている。また本書の見出しは、誤解している時間活用術を×、提案したい時間活用術を○といったように○×形式になっている。気になった時間活用術から気軽に読み始められる一冊だ。

