

〈ワーク〉「60-60-30 ソリューション」

60-60-30ソリューションとは、休憩を適切に取り入れて集中力とやる気を維持することにより、仕事の能率を上げ、最大の成果を生み出す時間管理法です。まず、60分間の高度に集中した時間枠を設定し、日々の仕事として最初に実行します。重要ポイント: 前回の課題「生産性のピラミッド」で書き出した、あなたにとって価値が高い活動を実行してください。重要ポイント: 集中した60分間を2回実行したら、必ず完全に「仕事から頭を切り離して」休憩してください。思考回路を完全に切り替え、リフレッシュに専念した「クリーン状態」をつくります。

1回目の集中した60分間で実行する、生涯に渡って価値が高い活動および時間当たりの価値が高い活動:

2回目の集中した60分間で実行する、生涯に渡って価値が高い活動および時間当たりの価値が高い活動:

30分間の休憩で、完全に仕事から頭を切り離し、リラックスして、集中力を一新する: