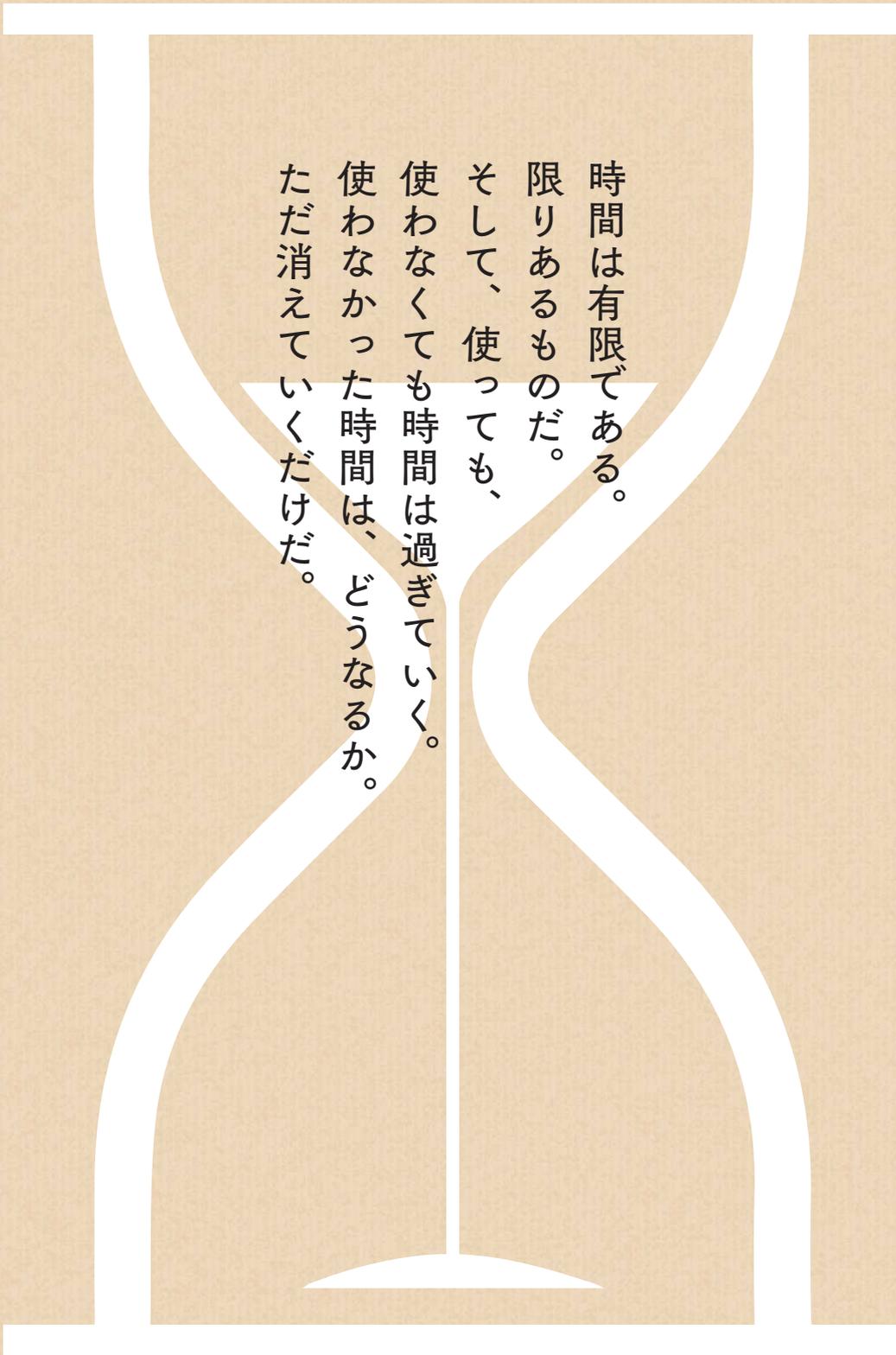
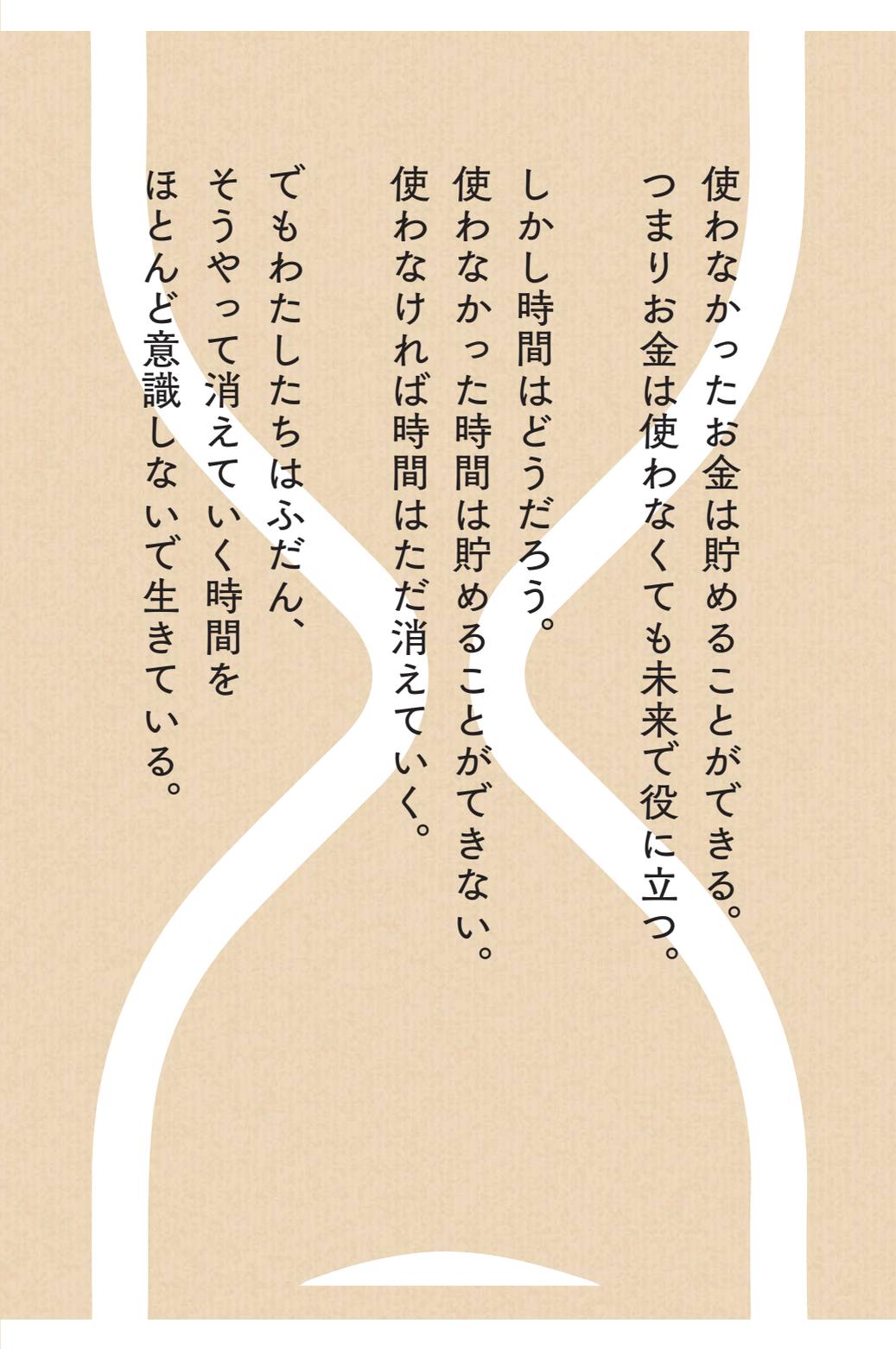


使わなかった時間について考えたことがあるだろうか……



時間は有限である。
限りあるものだ。
そして、使っても、
使わなくても時間は過ぎていく。
使わなかった時間は、どうなるか。
ただ消えていくだけだ。



使わなかったお金は貯めることができる。
つまりお金は使わなくても未来で役に立つ。

しかし時間はどうだろう。

使わなかった時間は貯めることができない。
使わなければ時間はただ消えていく。

でもわたしたちはふだん、
そうやって消えていく時間を
ほとんど意識しないで生きている。

この本は「時間の使い方」についての本である。
時間を取りこぼさないようにするヒントをちりばめた。

フリーランスのデザイナーとして

20年以上働いてきた中で、

たくさんの仕事をこなす時間を

どうやって生み出すか、

仕事だけでなくやりたいことや、やるべきこと、

それに新しいことに挑戦する時間を

どうやって作っていくか、

実験しながら、

磨いてきた実践的な方法を書いた。

いわば「時間のデザイン」についての本だ。



わたしの仕事はデザイナーだ。

わたしが考えるデザインとは、
「わかりやすくする」ということ。

メインでやっている本のデザインは、
その本が「どんな本なのか」
パッと見ただけで伝わるように
わかりやすくする仕事だ。

時間をわかりやすくする。
時間の使い方をわかりやすくしていくこと、
それが「時間のデザイン」だ。



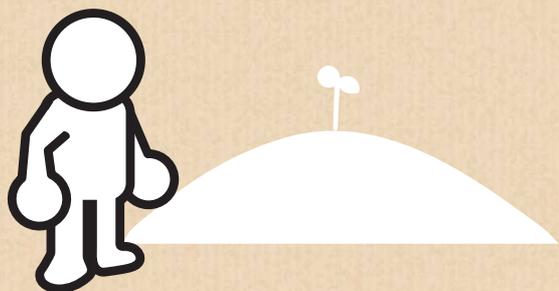
あくまで個人的な実践法である。
マネして欲しいという本ではない。
ただ20年以上真剣に取り組んできた
具体的方法はとことん盛り込んだ。

難しい方法論やロジックに
ついてはまったく書いていない。
なので理論やエビデンスが欲しい人は
他の本を当たって欲しい。
とにかく徹底してシンプルに時間や人生、
仕事に向き合う方法は書いたつもりだ。

自分の力で時間を生み出し
自分の人生をどう生き抜いていくかという
人生戦略の本にもなっている。



「時間をデザイン」したことで
わたしが手に入れたいちばん大きなこと
それは「1日が2倍になった」ことだ。



時間はデザインすることで増えていく。

それを支える考え方が「習慣化」だ。

習慣化することで時間は増えていく。

「習慣」の力を使って時間をデザインしていく。

シンプルにひと言葉で言えば「ルール化」だ。

「ルール化」して「わかりやすく」する。

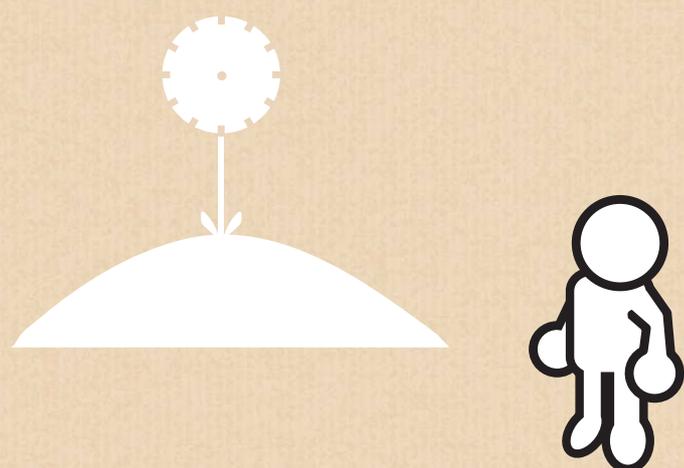
「習慣」とは「ルール化」である。

「いつ」「なにを」「どのくらい」やるかを決める。

それを毎日繰り返すルーティーンにする。

すべてを「習慣化」する考え方。

それが「時間のデザイン」と言っている。



すべて「習慣」で解決する！

そう考えて「忙しいからできない」を

ひとつでも減らすためにしてきた実験の結果がこの本だ。

考え方はものすごくシンプルだ。

しかしそれをどこまで徹底させるかに秘訣がある。

そして、さらに時間を生み出すための考え方、

生み出した時間を使ってなにをするか、

もっと充実した時間をどう作っていくのか、

わたしが実際やっていることを下地に解説していく。



さあ、時間の使い方を考えてみよう。



時間のデザイン

わたしはフリーランスで働いている

ブックデザイナーという仕事をしている

左のページにあるような本の表紙をデザインしている

とにかくたくさんデザインしている

すごく売れた本もあれば、

すごく気に入ってるけど

思ったほど結果の出なかった本もいろいろある

おかげさまでたくさん仕事をいただいている

多いときは年間200冊くらいの本をデザインしている

私が見た未来
完全版 たつき諒

幻の「予言漫画」復刻!!
[本当の大災難は
2025年7月にやってくる]

時代のすべての異端児たちへ
覚悟の磨き方
超訳 吉田隆敏
SHOJI YOSHIDA

不安と
生きるのか。
理想に
死ぬか。

SHO
大谷 翔平
メジャー120年の歴史を変えた男
TIME

1460日密着した番記者が明かす
全米が驚嘆と
大谷の秘密!

新版・一流の頭脳
運動脳
BRAIN

アンデューハンセン
翻訳 田中幸子

本国内で「スマホ脳」より読まれた!
人口1000万人のスウェーデンで
67万部超!
歴史的ベストセラー!!

世界のエリートが学んでいる
教養書
必読
100冊を1冊に
まとめた

水井孝雄

リベラルアーツの古典・最新書を網羅
「死ぬまでに読みたい」100冊を1冊にまとめた

フリーランス
損しない方法
を教えてください!

水野あやみ

「何かわからないまま
なっちゃいました」
フリーランス
ギリギリまで
ぶっちやけます

OUTPUT
THE POWER OF OUTPUT: How to Change Learning to Outcome

学びを結果に変える
アウトプット
大全
樺沢紫苑

説明 アイデア 雑談 交渉 etc...

新版 科学がつきとめた
運のいい人
中野信子

運は100%
自分次第

弱った親と自分を守る
お金の
おトクサービス

相談先 手続き 費用 在宅 雑談

介護はお世話じゃありません!
プロという第三者に
上手に力を借りる!!

多分そいつ、
今ごろパフェ
とか食ってるよ。

Jam

SNS、会社、友達...
ここにはない種から
ココロを守る64の考え方

古川武士
書く瞑想

1日15分、
紙に書き出すと
頭と心が整理される

糖質
疲労

食後の眠気は
病気の始まり

カレンの台所
滝沢カレン

読んだら作ってみたいくなる!

機嫌の
デザイン

秋田道夫

毎日「宝物に変える」1冊
10万円
消費を
減らす

自分とか
ないから

東大卒・こじらゼータが超訳
ぶっ飛んでのに論理的
生きつらさが「マシ」になる

子どもが本当に
思っていること

児童精神科医が
「子育てが不安なお母さん」
に伝えない

歴史巨編が面白いように理解できる
THE
THREE
KINGDOMS
三國志
I

劉備と
諸葛孔明

The
Psychology
of
Money

サイコロジー・オブ・マネー
一生お金に困らない
「富」のマインドセット

こうやって、考える。

外山滋比古
Toyama Shigehiko

東大生のバイブル
「思考の整理学」著者による
「考えかた」の
超入門書。

ぜったいに おしちゃダメ?

とにかく笑う!
何度も読んで
とせがまれる!

仕事だけでけっこう忙しい

いやかなり忙しい

なぜなら全部ひとりで行っているから

でもその上でこれだけのことをやってもいる

本のデザイン案
を作る

1日1冊
本を読む

映画を
見る

大作ゲームを
遊ぶ

ジョギング
4.2キロ

ダンスの
練習

掃除を
する

「どうぶつの森」で
ララミーと挨拶

ドラクエXで
討伐の仕事

写真を1枚
現像する

ブログに映画の
感想を書く

本の原稿
を書く

HIITで
筋トレ

領収書の
整理

下半身の
ストレッチ

空の写真
を撮る

食べた納豆を
記録する

毎日
やっている
こと

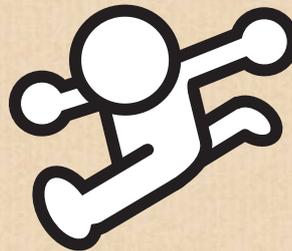
の一部
です

アニソンを
聴く

ポケモンGOで
プレゼント交換

テレビドラマを
見る

手書きの日記
を書く



同じ場所を
定点撮影

気温を
当てる

短歌を
詠む

Wii Fitで体重測定
腕立て腹筋

SIXPADで
筋トレ

瞑想
する

ラジオを
聴く

読書メモを
Xに投稿

スマホに
日記を書く

メールをすべて
返信

書籍の企画を
考える

体温を
測る

マンガを
1話読む

コーヒーを
淹れる

上半身の
ストレッチ

深夜アニメを
見る

お酒を
飲む…

自由な時間は

少ないかもしれない

でもこれだけのことがやれている

すべては時間を
デザインすることで可能になる

いつも「時間がない」となげいているあなたへ。

この本は「時間の生み出し方」を伝える本だ。

わたしは「習慣家」を名乗っている。

もちろん、この世にそんな職業はない。

建築家が「建築物を設計する人」であるように、

「習慣を設計する人」として、勝手に名前をつけた。

わたしがやっているのは習慣のデザイン。

仕事だけではなく趣味、運動、家事、勉強、創作活動……

人生にとって必要な行動すべてを、

「習慣（ルーティーン）化」している。

すべての行動を「習慣」にすることで、

すべての物事が効率よく進むだけでなく、

成果もクオリティも飛躍的にアップしていく。

「習慣化」によって

わたしの人生は新しく生まれ変わった、といっても過言ではない。

ただはじめに断っておく。

わたしの働き方は、あまり一般的ではない。

わたしはかれこれ20年以上、家でひとりで仕事をしている。

「ブックデザイナー」という職業で、

1年間に多いときは200冊近くの本をデザインする。

普通ならば、4〜5人で分担するような量の仕事だけど、

アシスタントや従業員を雇わず、ひとりで請け負っている。

デザインのやり方も独学で覚えたので、最初から今日までずっとひとりだ。

ありえない量の仕事をこなしながら、

毎日1冊の本を読み、ほぼ毎日映画館で映画を見て、ランニングも筋トレも欠かさず、

最新のドラマやアニメを見逃すこともなく、掃除もダンスもゲームもして、

夜は毎日お酒を飲んで、たまには深夜まで飲みにも出かける。

毎日習慣としてやっていることを数えたら午前中だけで70個ほどあった。一日だとどのくらいあるのか、よくわからない。

なぜそんなことができるのか？

そのやり方を本に書いた。

すべては「習慣化」からはじまる。

習慣にさえしてしまえば、

やりたいことは、どんどんはじめられ、

はじめたことは、どんどん続くようになる。

この本には、

どうすればやるべきこと、やりたいことを

すべて「習慣化」し、

無理なく一日に組み込むことができるのか、

20年分の実験結果から得た答えをつめ込んだ。

いつか時間があつたらやりたい。

そう考えていたって、

そんな時間はいつまでたつてもやってこない。

はじめられない、

続けられない、

という悩みはすべて「習慣」によって解決できる。

習慣によって

仕事はいくらでも効率化できるし、

時間はいくらでも生み出すことができる。

習慣によって時間を生み出す。

それが「時間のデザイン」だ。

この考えが少しでも伝わるといいなと思う。



1章

時間をデザインするために 習慣化する 朝のルーティーンとフレキシブルな午後

- 時間をデザインするきっかけ
フリーランスとして生きる 32
- 時間のデザインが生まれたきっかけ
すべては「どうぶつの森」が教えてくれた 40
- 時間をデザインするために
小さなルールを決める 48
- 時間をデザインするために
すべてを習慣化する 52
- 時間をデザインするために
午前と午後の役割を明確にする 61
- 無理せず一歩目を踏み出すために
最初になにをするか「起点」を決める 65
- 仕事までの流れを作るために
身体と頭を少しずつ動かしリズムを作る 67
- 一日をイメージするために
「昨日の答え合わせ」をする 73

CONTENTS

午前中にやるべきことを終わらせるために	
朝やることをリストアップする	76
仕事の一步目を踏み出すために	
まずはエンジンを温める	80
最重要ミッションに向き合うために	
超集中する時間を作る	83
創作することを絶やさないために	
「写真」と「文章」「創作」と向き合う	87
趣味と運動を両立させるために	
インプットとアウトプットと運動を交互にする	90
整えることを日常化するために	
日替わりで違うところを掃除する	104
小さな練習を自動化するために	
「5分のレッスン」を習慣にする	107
無理なく運動を続けるために	
10日でフルマラソンの距離を走る	109
インプットを絶やさないために	
1日1冊、本を読む	112
1日完了の儀式として	
朝ご飯を食べる	117

午後の時間を充実させるために	
「新しい1日」として午後をデザインする	121
午後の時間を充実させるために	
来た球をひたすら打ち返す	127
午後の時間を充実させるために	
「終了時間を決める」を習慣化する	129
午後の時間を充実させるために	
雑務はすべて習慣で解決する	132
午後の時間を充実させるために	
忘れない仕掛けを作る	135
午後の時間を充実させるために	
ついでの用事を見つける	138
午後の時間を充実させるために	
無意味なことに名前を付ける	140
イレギュラーな日に対応するために	
時短モードを設定しておく	142
もしもに備えるために	
「体調を崩した日用」のルーティーンを用意する	145
「飽きる」を回避するために	
制約を作ってハードルを少し上げる	149



2章

早くやる 鬼速でやる

時間を生み出すために

3つのルールで時間を加速させる

164

「ない」時間を「ある」に変える

160

定期的に見直す習慣を作る

158

自分の心を維持するために
自分を甘やかすルールを守る

156

時間を生み出すために

「早さは神」を口癖にする

170

時間を生み出すために

締め切りを支配する

180

時間を生み出すために

まずは0を1にする

185

時間を生み出すために

ただやることに集中する

187

時間を生み出すために
分解して名前を付ける

190

時間を生み出すために
手を動かしながら考える

194

時間を生み出すために
今日の課題は今日片づける

197

時間を生み出すために
メールは鬼速で返信する

200

時間を生み出すために
「すべて返信」をその日のゴールにする

204

時間を生み出すために
優先順位は無視する

207

時間を生み出すために
やっかいなことから手をつける

210

時間を生み出すために
お礼はいち早く伝える

214

時間を生み出すために
本気は出さない

216

時間を生み出すために
すぐ終わることをやる

219



3章

時間を生み出すために ひとつひとつ、ていねいにやる	222
時間を生み出すために 「怒らない」と決めてしまう	224
時間を生み出すために 「ていねいにする」を形にする	228
時間を生み出すために 今日1秒でもいいからやる	231
時間を生み出すために 「生きる」ことをちゃんとする	233
時間を生み出すために はじめから期待しない	235
時間を活かすために たくさんやる 圧倒的に数をこなす	
時間を活かすために 圧倒的に数をこなす	240
時間を活かすために 圧倒的量を提案する	247



4章

- 時間を活かすために
ひらめきを待たずに手を動かす 253
- 時間を活かすために
出し惜しみをせずに出す 257
- 時間を活かすために
あえて遠回りする 259
- 時間を活かすために
仕事を簡単に断らない 262
- 時間を活かすために
どうしても「ない」時間は朝に作る 267
- 時間を活かすために
苦しいときは修行と思う 270
- 時間を活かすために
雑用をクリエイティブにこなす 273
- 時間を活かすために
終わったらすぐはじめる 277
- 時間を充実させるために
なんでもやる 無駄なことをとことんやる

CONTENTS

時間を充実させるために なんでもやってみる	282
時間を充実させるために まずは「やります！」と言ってみる	290
時間を充実させるために 頼まれたらまずやってみる	294
時間を充実させるために 頼まれる前にやる	296
時間を充実させるために 頼む前に自分でやってみる	299
時間を充実させるために 面白くないことはコンテンツ化する	301
時間を充実させるために 「遊び心」でテンションを上げる	304
時間を充実させるために スキマの時間を見つける	309
時間を充実させるために 呆れられるくらい熱を込める	311
時間を充実させるために 続けることで価値を生み出す	315



Epilogue

時間のデザイン エピローグ

ルーティーンとは変化だ

320

あとがき

342

参考・引用文献

346

関連リンク

347

プロフィール

348

時間をデザイン
するために



習慣化する

朝のルーティーンと
フレキシブルな午後





時間をデザインするきっかけ

フリーランスとして生きる

わたしはブックデザイナーという仕事をしている。

自宅で20年以上、ひとりで働き続けている。

なんで、ひとりで働いているのか？

理由のひとつは、アシスタントの雇い方がよくわからないから。

どうやって雇ったらいいか、人を雇って見たことがないからわからない。もともと人にお願いするのが苦手な性分で、なんでも自分でやってしまう方が気楽だ。だいたい人の悩みの9割は人間関係からきているらしい。だったらわざわざ人と一緒に働く必要はないんじゃないの？とも思っている。

あと正直にいうと、いつまでも仕事がうまくいくわけがないと思っっているから。

人を雇ってその責任を負えるのか、まったく自信がない。

だから人を巻き込んだりせず、ひとりで回せる分だけ細々と仕事をしていけば、たとえ

その仕事がなくなっても誰にも迷惑をかけなくていい、とも考えている。

でも本当の理由はそれじゃない。

いちばんの理由は、ひとりの方が圧倒的に自由だから。

「自分の足で立てば、人生が豊かになる」とは、報道写真家のマーガレット・バーク・ホワイトの言葉だ。

なんでも「自分でできること」が増えていく充実感は大きい。

わたしは「全部、自分でやりたい!」と思っている。

ただもちろんフリーランスは楽じゃない。

わたしは多いときで年間に200冊の本をデザインする。

簡単に200冊といったが、1冊の本を作るにしてもやることはたくさんある。

依頼のメールがきて、仕事を引き受けるかどうかの判断をする。条件の交渉。OKなら打ち合わせの日程を決める。スケジュールの調整。仕事の内容確認と記録。編集者と打ち合わせ。ターゲットとデザインの方向性の確認。資料や原稿を読んで内容を確認する。デ

ザインの資料を集める。イラストなどのビジュアル候補を探す。どんなデザインにするかを考える。デザイン案を作ってみる。ここにいちばん時間をかける。何度も手を加える。自分なりにしつくりくるまで手を加える。順調にいけば一発で決まる。依頼主からの修正もある。何回も何回も修正することもある。イラストラフが届いたらデザインを再調整する。本にどんな紙を使うか、加工をどうするかを考える。校正をする。確認が終わったら入稿用のデータを作成する。印刷所から試し刷りした色校正を確認する。必要があれば修正をして再入稿する。これを確認したら作業終了。完成した本が届いたら、請求書を発送する。お金の管理もする……これが1冊の本のデザインの大まかな工程。

人によって違うかもしれないけど、わたしの場合は大体こんな感じ。

これを年に約200回だ。改めて見るとぞっとする……。

しかもこれらは装丁（表紙・カバーまわり）だけをデザインする場合である。

さらに本文のデザインも担当する場合は、文章を流し込むための本文のフォーマットのデザインや目次、イレギュラーなページのデザイン、図の作成や、ときどきイラストを描いたりすることになる。1ページ1ページ、全部デザインを変えるような本の場合は、これらの作業量は数十倍に跳ね上がる。

1冊あたりの期間もそれなりにかかる。

装丁だけの仕事だとしても、依頼を受けてから作業完了まで、すごく早くて3週間ほど、通常で1カ月半〜2カ月。長いものと1年、最長で3年以上かかったものもある。

そういう仕事がだいたい30冊くらい、多いときは50冊ほど同時進行している。

だから毎日、確認とか、修正とか、修正とか、確認とか、修正とか、入稿とか、修正とか、全部ひっくり返って全部やり直しとか、そういうメールが山のようにきて、多いときは1日に100通近くメールをやりとりすることもある。

ありがたいことに、いまは仕事を猛烈にたくさんいただいている。

でも当たり前だけど、ひとりで仕事しているから誰にも頼れない。

ちよつとした雑用も全部自分でやらないといけない。一日は、小さな作業の集合体でもある。ゴミは捨てるべきだし、プリンターに用紙も補充する必要があるし、郵便物が届けば封を開けて中身を確認しなくてはならない。

色校正をトンボに合わせて切る（印刷の試し見本を、仕上がりサイズに合わせてガイド線に沿って切ること）なんていう、地味だけど手間のかかる作業もある。

その上で、仕事にわからないことがあっても聞く相手がいらないから、自分でやり方を調べて、自分で試してみても、自分で正解を探すしかない。

たとえば体調を崩してしまったとしても、納期を守るために是が非でもなんとかしないと
いけない。

ひとりで家で仕事するというのはこういうことだ。

家で働くのって通勤の苦勞もないし、自分のペースで仕事ができるなんてうらやましいです、なんて言ってもらえることもあるけど、やってみると実際はそんなに生やさしいものではない。

いつでもはじめられる〓いつまでもはじめられない。

いつでも休憩できる〓いつまでもサボれる。

好きなタイミングで終業〓終わりがわからず、いつまでも働いてしまう。

だから「気が向いたらやろう」「やる気が続く限りやろう」

なんて考えはじめたら、まさにデスクゲームのはじまりだ。

迫り来る締め切りに圧迫されて、いつの間にかゲームオーバーになる。

ゲームオーバーにならなかつたとしても、締め切り前に大量の仕事に押しつぶされることになる。

そんな苦難をなんとか徹夜して乗りきれば、もちろん達成感はあるだろう。

けど限界がある。仕事がさらに順調にいつて、数が増えはじめたらたぶん行き詰まる。

実際、わたしは行き詰まった。

フリーになって何年か経って、想定以上に仕事が増えすぎたのだ。

それはとても望ましいことであるはずなのに、気がついたら毎日ポロポロ。仕事だけをして終わる毎日になってしまった。

一つひとつの仕事はそれなりに順調にこなしていたつもりだけれど、仕事の数が増えるとどうしてもトラブルも増える。規模が大きい仕事や、関係者が多い仕事は順調にいかないことが多い、頭を抱えるようなことが度々起こった。

このくらい全然なんとかなる！ と開き直って、いつものように遅くまで仕事をしていたら、ある日突然、限界を超えた。

全身がじんましんで腫れ上がって、かゆくてたまらなくなってきたのだ。湿疹はノドにまで広がり呼吸が苦しくなつて、あわてて深夜にタクシーを呼び救急病院に駆け込んだ。

朝まで点滴を打ってもらって少し落ち着くと、家に帰って、また仕事をした。そうしないと間に合わない仕事があったからだ。すると数日後、また似たような症状が出た。

これはもう無理かも……。

かゆみに苦しみながら、「もう仕事を減らすしかないのか」「生活自体を見直さないといけないのかも」そんなことを考えた。

仕事を減らさないといけない？ でも正直いって、減らしたくなかった。

仕事は減らしたくない！ その上で、映画も見たい、マンガも読みたい、ゲームもしたい、飲みにも行きたい。やりたいこともいっぱいある。

仕事は減らさない。減らしたくない。そして、やりたいことも、やりたい。

ワークライフバランス？ そんなもののために、仕事や趣味を減らすという考えはイヤだった。

どうせなら、全部やりたい。なんならもっと仕事を増やしたい。

減らすのではなく、増やせるだけ増やしたい。

ただでさえいっぱいいっぱいなのに、一体そんなことが可能なのだろうか。

結論からいうと、可能だった。

その気づきのきっかけをくれたのは一本のゲームだった。



仕事を減らさず、やりたいこともやる（方法はある）