

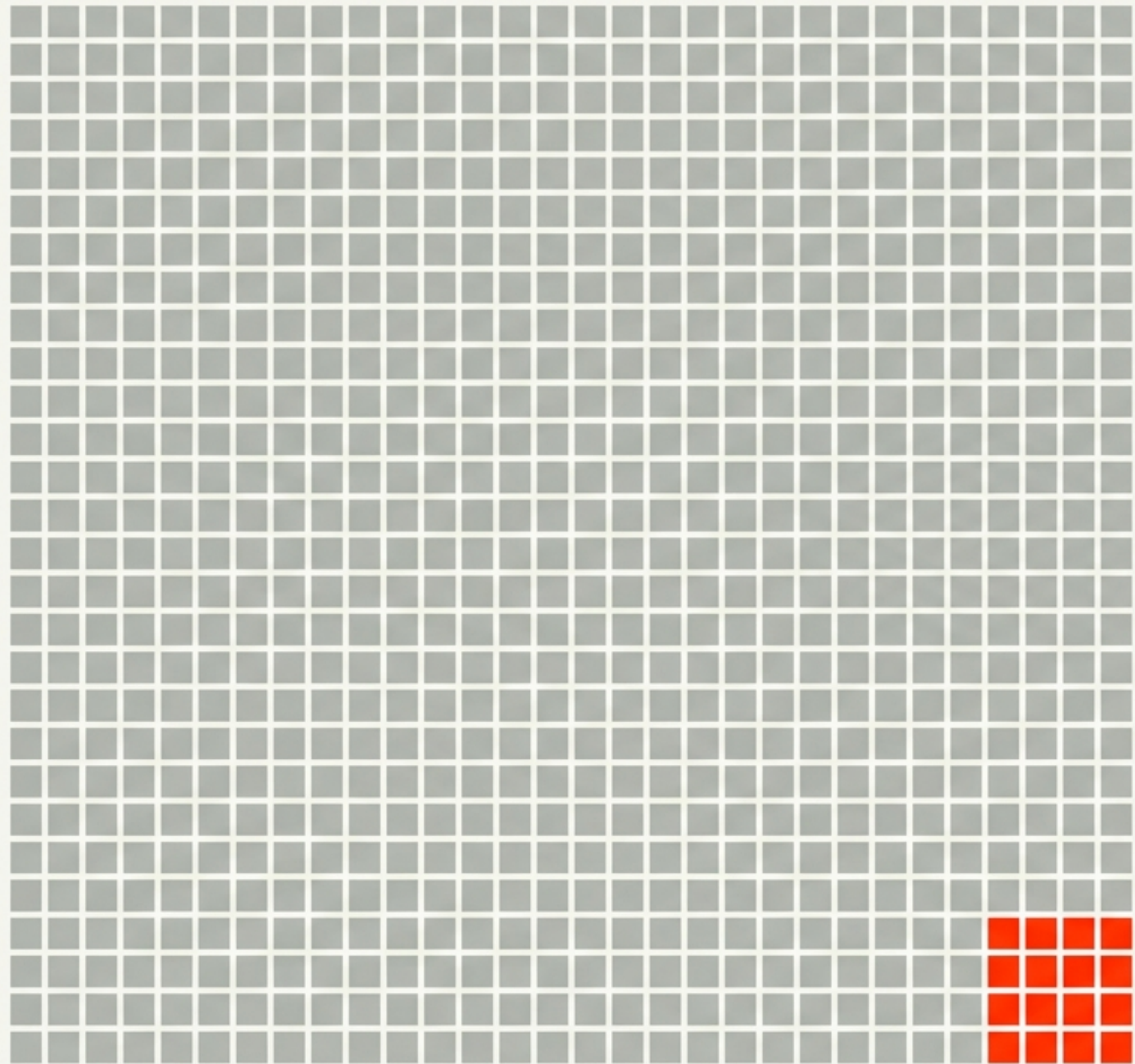
1日15分も作れない  
人は、ステイシー・  
ブジョツズ・ジヨブズ  
が、ただの時間設計  
ミスだよね。

# 「時間がない」という嘘を解剖する

「練習したいけれど時間がない」

「復習する余裕がない」

これらは、現代人のただの「免罪符」です。



1日は1440分。  
15分は、そのわずが  
「1%」に過ぎない。



**SNSをただ  
眺めている時間**



**無意識にテレビを  
つけている時間**



**「何かしなきゃ」と  
悩んでいる時間**

**その「1%」、  
何に使っていらいますか？**

**時間がないのではなく、「時間の重要度を設定できていない」だけです。**

# ステイターズ・ ジョブズ

一分一秒が数千億の価値を生む  
意思決定の世界。

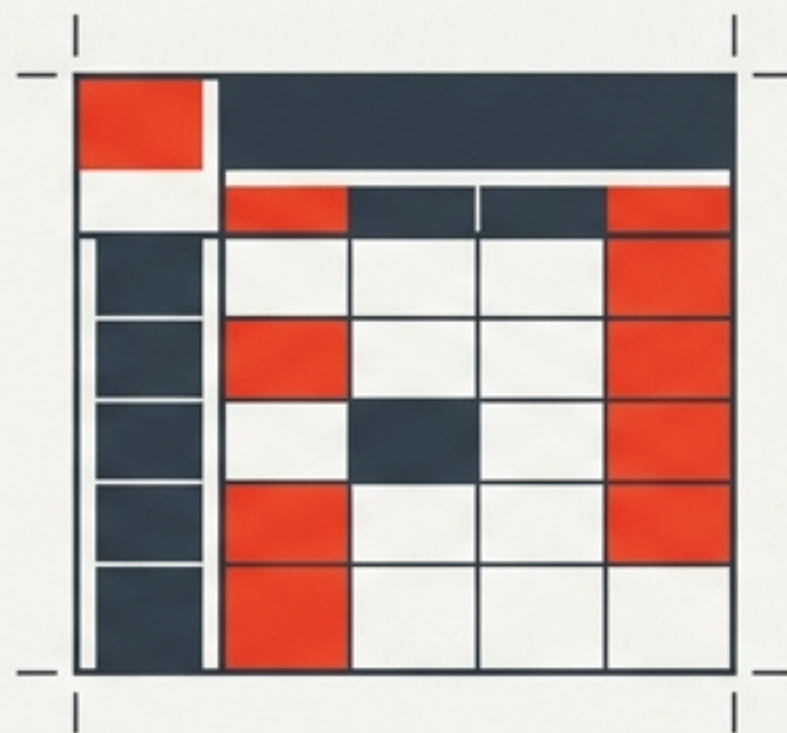
# 私たち

まだ圧倒的な結果を出していない、  
成長の途上。

**あなたが世界のトップリーダーと同じ  
「時間がない」という言い訳を使うのは、不自然です。**

現代の残酷なパラドックス：

**「成長が必要な人ほど、  
成長の時間を作らない。」**



# 時間は「余る」ものではない。 「掘り出す」ものだ。

「時間が余ったらやろう」という考えでは、一生その時間は訪れません。  
時間は能動的に設計し、確保するものです。



## 待ちの姿勢

「仕事が早く終わったら本を読もう」

→ 結局スマホを見て終わる。



## 設計の姿勢

「出勤前の15分は必ず  
カフェで読み込む」

→ 場所と時間を事前に予約する。

# 15分が積み上げる破壊力

1年:約91時間

1ヶ月:約7時間

1週間:105分

1日:15分



91時間

年間90時間あれば、  
一つのスキルを基礎から  
中級レベルまで引き上げ  
られます。

たかが15分と笑うことは、  
この「年間90時間の成長  
チャンスをドブに捨ててい  
る」のと同じです。

あなたがステイブ・ジョブズではないなら、答えは一つ。

今日から「1%」を奪い返せ。

今すぐ、スマホを置いて15分の設計を始めましょう。

# あなたの人生の設計図を書き換える、 今日のアクションプラン

以下の中から、今日「15分」を設計してください：

**1**

1. 朝、格言への感想を15分書く

**2**

2. ソモサンセツパへの返信を15分書く

**3**

3. その日に身につけたことを15分書く