

3.5万人超の悩めるリーダーを救い、導いたタイムコーディネート術

# 仕事が速いリーダー 仕事に追われるリーダーの 時間の使い方

2025年1月28日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は吉田幸弘著『仕事が速いリーダー 仕事に追われるリーダーの 時間の使い方』を2025年1月28日(火)に刊行いたします。

仕事のスタンスをほんのちょっと変えるだけで時間も気持ちも余裕が持てる

多様化、グローバル化などの世の中の変化によって、リーダーの仕事は増えていくばかりです。「自分の時間が持てない」ことで、無理をした結果、心身ともに壊れてしまう人が増えています。

本書では、リーダーだからこそその時間の使い方、マインドの持ち方を紹介。仕事が速いリーダーと仕事に追われるリーダーを対比して、「時間の使い方に対する心得」「感情コントロール術」といった「マインド」、会議や資料作成、コミュニケーション術といった「スキル」の両方の観点から、仕事肥満状態となっているリーダーを救う生産性を高めるための思考・行動様式学べる実践的な時間術が満載です。

タイトル:仕事が速いリーダー 仕事に追われるリーダーの 時間の使い方

著者:吉田幸弘 ページ数:248ページ 価格:1,650円(10%税込)

発行日:2025年1月28日 ISBN:978-4-86667-712-5

## 【目次】

- 第1章 リーダーにはリーダーの時間の過ごし方がある
- 第2章 自分の心を整えることで時間を有効活用する
- 第3章 集中力を高めるタイムコーディネート術
- 第4章 会議こそ、工夫次第で時短ができる
- 第5章 時間をムダにしない資料作成術
- 第6章 コミュニケーションツールはルールで時短を図る
- 第7章 適材適所でチームを運営することでムダな時間がなくなる
- 第8章 部下とのコミュニケーションで仕事時間が変わる
- 第9章 自分を成長させる時間術

## 【プロフィール】 吉田幸弘(よしだ ゆきひろ)

リフレッシュコミュニケーションズ代表

コミュニケーションデザイナー・人財育成コンサルタント・上司向けコーチ

成城大学卒業後、大手旅行会社、学校法人を経て外資系専門商社へ転職。5カ月連続で営業成績トップとなりマネージャーに昇格するも、3カ月連続で退職者を出してしまう。深夜にまで及ぶ残業と目標達成へのストレスから、部下にも同僚マネージャーにも退職予備軍が多数いるのを知り、タイムマネジメント及びストレスマネジメントの本や中国古典を50冊以上読み漁り、仕事を減らす方法とモチベーションアップの方法を生み出す。その結果、自分自身と部下11名の業務を大幅に減らし、残業を3カ月でゼロに導くことに成功。メンバーのパフォーマンスもよくなり、売上が前年比20%増、3年連続MVPIに選ばれる。2011年人財育成コンサルタント・コミュニケーションデザイナーとして独立。オリジナルのリーダーシップ論・マネジメント論を確立し、コンサルティングや講演・研修などを行っている。累計の受講者数は3万5000人以上。『おはよう日本』(NHK)、J-WAVE、日経ビジネス等、テレビ、ラジオ、雑誌にて紹介される人気講師。著書多数。



# 必要なのは「ヒューマンスキル」と「感情コントロールのスキル」

3.5万人のリーダーを見てきて、仕事が速いリーダー、仕事に追われるリーダー、この差は何だろうかと考え、研究した結果わかったこと

仕事に**追われるリーダー**・・・まじめな人が多い、なんでもすぐやるほうが良いと考えている  
仕事が**早いリーダー**・・・「仕事を減らす」という思考を強く持って仕事をする

リーダーの仕事は「テクニカルスキル(時間の使い方)」を高めても速くならない  
「ヒューマンスキル」と「感情のコントロールスキル」が大切

本書では、「ヒューマンスキル」と「感情コントロールのスキル」を活用したリーダーとしてのタイムコーディネート術を紹介

## 仕事に追われるリーダーと仕事の速いリーダーの違い 例

※本書より一部抜粋

仕事に **追われるリーダー** はできるだけ「早くやらなきゃ」と考え、  
仕事の **速いリーダー** はできるだけ「遅くできないか」と考える

「3日後でいい」と言われたのに、「早くやらなきゃ」と残業してでも早めに仕上げる。このような仕事に真面目に取り組む姿勢は素晴らしいことです。ですが、リーダーの場合、この真面目さが、仕事がうまくいかない要因になります。

大事なのは、その仕事をやるべきタイミングが適切であることです。スピードの必要性、そもそもの仕事自体の必要性に疑いを持ち「偽りの緊急性(実際はそこまで緊急性はないのに緊急性があるように見えること)」に騙されないことです。

仕事は次から次へとやってきます。そのうえ、リーダーは自分自身の仕事以外にも関わる必要があるので、緊急性のある仕事が多く発生します。本当の緊急事態に即対応できるように時間を確保する必要があります。期限を遅くすることで猶予を確保するのです。

仕事に **追われるリーダー** は部下に「いつでも相談に来いよ」と言い、  
仕事の **速いリーダー** は「相談禁止タイム」を設ける

「相談禁止タイム」とは、この時間には相談に来ないでくれ、来ても応えない、というスタンスで仕事をする時間です。一見、部下の仕事が止まってしまうように感じますが、そもそもリーダーが会議中や来客中、外出中のときは、部下は相談できないわけです。それと何ら変わりません。

勇気を持って「自分1人で集中できる時間」を確保しましょう。あなたの仕事がかどるほうが、会社にとってもチームにとっても、そして、相談のタイミングを調整することになる部下たちにとっても、業績が上がるなどのメリットがあります。

とかくリーダーは、部下はもちろん、上司や他部署の人など、他の人に振り回されてしまいがちです。自分の心身を守るためにも、円滑に仕事を進めるためにも、自分自身の仕事をする自分とのアポの時間も意識的に確保しておきましょう。

仕事に **追われるリーダー** は全員をマネジメントしようとし、  
仕事の **速いリーダー** は苦手な部下は別の人にマネジメントを頼む

リーダーと部下という関係である以上、時には嫌なことを言ったり評価をしたりしないといけません。そんなときに、相性が良くないという要素が入ってしまうと、真面目な話をするうえで妨げとなり、お互いにとって良い状態で会話をするのは難しくなってしまうがちです。

ナンバー2や他の管理職の力を堂々と借りましょう。

そもそも、人が1人で対応できるのは、多くて6人までとされています。つまり、リーダーだからといって、チームメンバー全員を見ることは無理なのです。1人ひとりと真面目に密にコミュニケーションをとろうとするのではなく、チームのメンバーをうまく活かしていけばいいのです。