

人生が変わる自分時間の使い方

スマホ断ち不要！ 5分から人生が変わる「自分時間」戦略

佐々木正悟



《目次》

- ◆PART 1: 人はなぜスマホを手放せないのか？— あなたの時間を取り戻すスキル —
- ◆PART 2: 自分時間が「回復力」を高める— 心の中で“二人で一緒”を作り出す —
- ◆PART 3: 自分時間の「決断力」を極める— “いつでも、すぐに、全部”できる！ —
- ◆PART 4: 自分時間に「集中力」を高める— “強く、短く”で一気に終わらせる —
- ◆PART 5: 自分時間の効率的な過ごし方— 毎日1分、5分で仕事が前に進む —

本体価格—————1650 円
 ISBN—————978-4-86680-372-2
 ページ数—————176 ページ
 判型—————四六判

忙しい日々でも意志に頼らず“頭と心の再起動”を起こす。回復力・決断力・集中力を取り戻すための「時間戦略」の設計図。

- ★「まとまった時間が取れない」「気づくとスマホでだらだらしてしまう」そんな悩みに対して、“自分を責めない”ところから始める時間術の本。
- ★ひとりになった瞬間、反射的にスマホを開いてしまう——。それは怠けではなく、孤独の空白を埋める“合理的な反応”。だから本書は、スマホを敵にしない。
- ★本書の核は、「自分時間＝ひとりでストイックに頑張る時間」という誤解をほどこき、“二人で一人”になれる安心（支え）を上手に使いながら、回復→決断→集中の流れを整えていくという提案。

《本書のセールスポイント》

- ◎著者はビジネス心理コンサルタント。心理学を背景に、行動科学と心理力動の視点から「心が動く瞬間」を読み解き、“感情の流れ”まで含めて、実行できる形へ落とし込むことに定評がある。
- ◎「時間がない」以前に、回復できていない／次の一手が決まらない——その詰まりをほどこための“最小の一手”を具体的に提示。
- ◎たとえば、以下の通り。
 - ・朝一番の「ルーチンリスト」で決断を軽くする
 - ・夜は「やったこと3つ」ログで自責を減らし、回復に向かう
 - ・「全部やるリスト」や小さな5分で、未着手を前に進める
 - ・通知オフ／タイマー活用など、スマホとの距離を設計する ……and more !

《著者》

佐々木正悟(Shogo Sasaki)

ビジネス心理コンサルタント。心理学学士。実験心理学の博士課程に進学するも中退し、執筆者として活動。行動科学と心理力動の間を往復する著作を執筆。代表作に『いつも先送りするあなたがすぐやる人になる50の方法』『先送り0』。精神分析的視点から「感情の流れ」を読み解くオンラインプログラム『3ヶ月チャレンジ』を運営。ポッドキャスト『ライフハック時代の精神分析』（配信回数1000回以上）を配信中。

初版 6,000 部（2026 年4月刊）