

# 年収10倍 アップの時間術

## 10X PERFORMANCE OF TIME MANAGEMENT



永田美保子  
NAGATA MIHOKO

CROSSMEDIA PUBLISHING

## はじめに

みなさま、はじめまして、永田美保子と申します。

私は、20年以上にわたって東京にある外資系企業・合併企業・日系企業で役員担当秘書として仕事をしてきました。20代後半で勤めたT系の日系企業では代表取締役副社長の秘書を担当しました。その後、外資系企業ばかりで働きましたが、ダイレクターや役員と呼ばれる、日本支社でもポジションの高い外国人を主に担当しました。そうして、秘書として担当した外国人上司の出身地は7か国（地域）以上に及びます。ご参考までに出身地を挙げてみますと、英国、米国、ベルギー、カナダ、オーストラリア、ドイツ、台湾、ブラジルといった具合に広範囲に及びます。

こうした外国人エグゼクティブはほとんどの場合、日本には駐在員の立場で滞在します。また、所属する多国籍企業における彼らのポジションとしては、海外本社のバ

イスプレジデントに当たる役職で、トップマネジメントの一員ということになります。さて、彼ら外国人エグゼクティブたちと仕事をしていて気づいたことは、先述のように出身地は各々違うものの、共通点があるということです。

それは、自分が大切にしている物、たとえば、自分が責任者として手掛けている事業、大事な部下でもある従業員、家族などを、なんとしてでも守る、という強い意志を感じられる点です。

しかし、多国籍企業のエグゼクティブと言えば、みなさんのご想像通り、超多忙な毎日です。分刻みのスケジュールで会議や出張を次々こなし、飛行機で世界中を飛び回っています。私は秘書時代、自分が行う出張手配だけでもこれだけ忙しいのだから、実際に自分が出かけるエグゼクティブ本人たちはどれだけ忙しいのだろうと想像して頭がクラクラすることがありました。

そのようなギリギリのスケジュールの中でも家族との時間や自分のために使う時間を優先し、仕事でも成果を上げている上司たちの姿を見て、疑問に思いつながらも、そのさまざまな物事すべてをうまく行かせるためのセオリーが、徐々にわかってきたのです。

とはいっても、みなさんは「エグゼクティブたちは、スーパーマンやスーパーウーマンなんだから、できるのでしょうか?」と思ったりしませんか?

そんなことはありません。彼らも普通の人間です。

しかし、普通の人のちょっとした違いが差を生むのです。

では、その違いとは何でしょうか?

実は、それは彼らの「人生全般における優先順位のつけ方」にあります。そしてさらにそれは、彼らの「時間の使い方」にすべて凝縮されて表れているのです。

逆に言えば、私が例に挙げたエグゼクティブのように、できる人の時間の使い方を見れば、仕事での成果を上げて（＝年収を上げ）、充実した人生を送ることができるということが言えます。

さて、ここで一つ、私が非常に驚いて勉強になった、元上司の外国人の時間に対する感覚がうかがえるエピソードを挙げてみましょう。

10年以上前ですが、当時担当していたイギリス人の上司に、「これ、時間のあるときに作成して送っておいてくれる?」と、ある海外向けの書類の発送を依頼されました。当時、私はこの上司が、グローバル全体でもポジションが高かったこともあり、リク

エストされた仕事は即、最優先で行っていました。というわけで、他の仕事を中断して頼まれた仕事に着手したのです。

私が作業を始めてしばらくしたあと、上司がふらりと執務室から出てきて自室のプリンターに補充するコピー用紙を探しながら、発送の準備をする私に一言、こんなことを言ったのです。

「君にしてほしいことはね、何か仕事を行うときは、一つのことの区切りがついて手が空いてから次のことをやるということだ。そんなにさっさとやらなくていいから」

これは衝撃でした。

上司であれば秘書に「僕の仕事を先にやってくれ」と思うのが通常感覚ではないでしょうか？

しかし、この上司は私が勝手な思い込みによる「上司の急ぎの仕事」を優先して行い、他のやりかけの仕事を中断することの方が問題だと考えたのです。「急ぎの仕事」を片づけて、元やっていた仕事に戻った際に、元の状態に戻るまでに一定の時間がか

かります。つまり、仕事のペースが狂い、その分の時間を無駄に費やすことになりま  
す。

上司のこの「時間のあるときに」という言い方は、決して遠慮して言っているわけ  
ではなく、本心からであって、本質は部下である秘書にもあるはずの大切な優先順位  
を崩さずに、効率を落とさないようにさせるものだったのです。

一事が万事、このようにエグゼクティブたちの本質を捉えた仕事の進め方、時間の  
使い方、指導していただく内容から学ぶことは非常に多く、「一冊の本が書けるくらい  
だわ!」と同僚と言いつけていたものです。この度ご縁があり、こうやって本当に書  
籍にさせていただくことになりました。

本書では、年収の高い人の代表Ⅱ「エグゼクティブ・役員」と定義づけて、年収が  
上がることにつながるような行動パターン、すなわちセオリーを「時間の使い方」と  
いう視点から分析し、大きく5つの要素を挙げて5章に分け、事例を挙げてわかりや  
すく解説しています。

ここで挙げている年収が上がる5つの要素とは、「すぐにやる」「集中する」「自分を  
大切にする」「無駄を嫌う」「焦らない」です。

それぞれの章では、エグゼクティブや役員以外のビジネスパーソンでも参考になり、すぐに取り入れられる方法や、考え方について述べています。また、私が秘書として間近で役員たちを見ていたからこそお伝えできるようなエッセンスやコツと言えるような要素も大いに盛り込んでいます。特に、考え方の軸となるポイントを理論だけではなく実際の仕事の事例を挙げて説明してありますので、秘書の目を通したエピソードを読みながら各事例を身近に感じていただけるのではないかと考えています。もちろん、読み方は自由、どの章からも読み始めていただくことができます。

本書をお読みいただくことによって、人生における優先順位を自覚し、大切にすることのきっかけになれば幸いです。とても嬉しく思います。

# 1章

## 年収10倍の人は集中する

- 1 鬼のように働く台湾人役員 016
- 2 なぜ彼らは一日18時間、疲れずに働けるのか? 020
- 3 過密日程の出張をこなす役員のスケジュールिंगのコツ 024
- 4 「ランチタイム」にランチは食べない 028
- 5 本気を出すときは自宅にこもる 032
- 6 集中力は体力が資本 036



# 2

## 章

# 年収10倍の人は自分を大切にす

- 7 エグゼクティブは読書も超速 040
- 8 10分後のことは忘れる 044
- 9 パフォーマンスを上げるコツはオンとオフの切り替え 048
- 10 人に会う予定のある日、ない日を明確に分ける 052
- 1 フィットネスは仕事の時間の一部として行く 056
- 2 どんなに忙しくても家族との休暇は絶対に死守する 060

- 3 タバコは吸わないが食後にはシガーとコニヤック 064
- 4 エグゼクティブが寝る3時間前、1時間前にすること 068
- 5 エグゼクティブは朝型が多いと言われる本当の理由 072
- 6 メンテナンスのための歯医者予約は最優先 076
- 7 自信や覚悟が悩む時間を減らす 080
- 8 オーダーメイドのスーツはまとめて3着作る 084
- 9 パッケージツアーで旅行をしない 088
- 10 出張の朝であっても身だしなみには時間を使う 092

# 3章

## 年収10倍の人は無駄を嫌う

- 1 会議は15分単位で組む 096
- 2 メールにお世辞はいらない 100
- 3 口癖は「時間のあるときにやっておいてくれ」 104
- 4 無駄な仕事を部下に振らないし受け取らない 108
- 5 「時は金なり」を欧米流に解釈するとどうなる？ 112
- 6 ドアを静かに閉めることは他人の時間へのリスペクト 116
- 7 昼の時間のプライオリティ 120
- 8 「ご挨拶」のミーティングは断る 124

# 4

## 章

# 年収10倍の人はすぐにやる

- 9 一度で済むことは二度やらない 1 2 8
- 10 気をつかうな、先を読め 1 3 2
- 1 現地時間午前3時に超速でメールの返信がくる謎 1 3 6
- 2 午前9時のお礼電話合戦 1 4 0
- 3 メールはチャット感覚で使う 1 4 4
- 4 忘れる前に部下や秘書に頼む、手帳に書く 1 4 8
- 5 食事の誘いは、その場で日時まで決める 1 5 2

# 5

## 章

# 年収10倍の人は焦らない

- 6 本当に決めるときのスピード感 156
  - 7 行動パターンを決めて決断を早くする 160
  - 8 決断も早いがあきらめも早い 164
  - 9 メインディッシュは10秒で、ワインは10分かけて選ぶ 168
  - 10 「こだわり」に時間を使うとき 172
- 1 人の遅刻には怒らない 176
  - 2 忙しいからこそ体を動かす時間をつくる 180

- 3 気づいたことはすぐに言う 184
- 4 午後3時にオフィスの  
電話から子供たちの夕食手配をする 188
- 5 ランチを食べない日が  
定期的にあるがまったく気にしていない 192
- 6 オフィスでのコーヒーは自分で淹れる 196
- 7 オフィスを走るの禁止 200
- 8 年収4000万円の人は「マイペース」 204