

1日2時間の作業から、10倍の成果を引き出す「とある習慣」

こんにちは！まいかです。

「毎日2時間、作業できます。」

これ、素晴らしいです。

とはいうものの、

「これでいいのかな。」

「こんな時間で本当に結果が出るのかな...」

と不安になる人もいるかもしれません。

たしかに、ビジネスでは

「もっと作業しないと結果は出ない」

「1日8時間くらい頑張る人が成功する」

そんな話もよく耳にします。

だからこそ、

「自分は2時間しか取れないから無理なのかな...」

と思うこともあるかもしれません。

でも実は、

結果が出るかどうかは、作業時間だけでは決まりません。

同じ2時間でも、着実に前へ進む人もいれば、

毎日作業しているのに、なかなか前へ進まない人もいます。

その違いを生む、とてもシンプルな習慣をお伝えします。

今回は、

「1日2時間の作業時間」としましたが、

「1時間しか作業できない」人にも使えるますし、

なんなら「毎日まとまった時間が取れない」、

という人にも使えます。

むしろ「自分は作業時間が足りない」とか

「この作業量で良いのかな」と

いつも不安な人にこそやってほしいことです。

それは、

1日2時間作業したら、その作業内容を記録すること。

たったこれだけです。

「え？そんなことで変わるの？」

と思うかもしれません。

でも、この小さな習慣が、後々大きな差になって現れます。

「2時間作業した」という時間だけでは意味がない

多くの人は、

「今日は2時間作業した。」

という時間の記憶しか残っていません。

でも本当に大切なのは、何をやったのかですね。

実際、

「2時間で十分なのかな？」

「時間よりも、作業量の方が大事なんじゃないかな？」

「同じ2時間でも、中身の濃さが違うんじゃないかな？」

そんなことを、薄々感じている人も多いと思います。

私も「2時間作業したつもり」になっていました

私にも苦い経験があります。

「今日は2時間作業した。」

そう思っていた日の中身を振り返ってみると...

・メールを開く→

「カードご利用明細更新のお知らせ」が目に入り、気になって確認する(5～10分)

・noteを書こうと思って開く→

すると「初心者でもスキマ時間だけで月5万円を安定して稼ぐ方法」とかいう記事が目に入り、「勉強のため」と読んでしまう(さらに10分費やす)

これって自分のビジネスの成果には関係ないことですよね。

それなのに、

「今日も2時間作業した。」

と思っていたんです。

でも、実際は、、、？

これでは、ほとんど前に進んでいないのは明らか、ですよ。

本人は時間を費やしたつもり。

でも、実質20分しか進んでいなかったりします。

だからこそ、作業内容を記録してみるんです。

今日やったことをそのまま書くだけでいい

難しいことを書く必要はありません。

例えば、

- ・ブログを10分読んだ
- ・動画を20分視聴した
- ・noteのプロフを作成した
- ・メルマガを5行書いてみた

このように、事実を書くだけです。

すると、

「今日はこんなことをやったんだ。」

と、自分の行動が見えるようになります。

これが作業の見える化です。

記録すると、自信につながる

さらに効果的なことがあります。

それは、作業を記録すると、

「今日はこれだけ進んだ。」

ということを自分で確認できます。

逆に記録していないと、

「2時間もやったのに、何も進んでない気がする。」

という状態になりがちです。

実際には進んでいるのに、自分で認識できていないだけ。

記録しておく、その思い込みを防いでくれます。

自分だけの「作業ペース」が分かるようになる

こうやって記録を続けると、

「自分は2時間でどれくらい進められるのか。」

が分かるようになります。

人には得意・不得意があります。

同じ2時間でも、

文章を書くのが速い人もいれば、
ツールを実装するのが速い人もいます。

だから、時間だけで比較することはあまり意味がないです。

大切なのは、
自分はこの時間でどれくらいできるのか。

それを知ることです。

そうすると、
「この作業なら30分くらい。」
「これは2時間あれば終わる。」
という、自分だけの基準ができてきます。

作業量は、経験とともに必ず増えていく

そして、ここからが一番大切なポイントです。
あなたの作業量は固定ではない、という事実です。

作業をこなしていくほど、同じ時間でできる量は増えていきます。

最初は、やり方を覚えるだけでも時間がかかります。

でも慣れてくると、一気にスピードが上がるもんです。

たとえば、会社の仕事も同じですよ。

新人の頃は時間がかかった仕事でも、慣れれば短時間で終わるようになります。

私自身、新入社員の頃はタイピングが全くできなかったので1,000文字程度のWord文書を入力するだけで丸1日かかっていました。

でも今なら、10～15分ほどで終わります。

同じ人でも、これだけ作業効率は変わるんですよ。

私自身も、メルマガを書くスピードが大きく変わりました

実はつい最近も同じ経験をしました。

1か月ぶりにメルマガを書こうとしたら、

1通書くのに2～3日かかってしまったんです。

これでは10通書くとしたら約1か月かかる。

正直、気が遠くなりました。

でも毎日書き続けているうちに感覚を取り戻し、

16日後には、1日4通を無理なく書けるようになりました。

最初は1通に3日。

それが今では1日4通。

同じ私なのに、作業スピードは何倍にも変わっています。

だから今、

「2時間でこれしかできない...」

と落ち込む必要はありません。

今の2時間は、経験を積めば何倍もの価値になります。

記録は誰かに相談するときにも役立つ

しかも作業記録は、コンサルや講師に相談するときにも役立ちます。

例えば、

「私は1日2時間作業できます。」

だけではなく、

「2時間でここまで進められます。」

と伝えられるようになります。

すると相手も、

「このペースなら、この期間でここまで進めましょう。」

と、現実的なプランを立てやすくなります。

まとめ

1日2時間の作業を

ただそのまま漫然と続けるのはもったいない、
と思いこの記事を書きました。

その確保できた2時間、
もっと有効にすることができます。

作業内容を記録すると、

- 自分が本当に進んでいることが分かる
- 作業効率が見える
- 自分だけの作業ペースが分かる
- 成長の変化を実感できる
- コンサルや講師にも正確に状況を伝えられる

という多くのメリットがあります。

ぜひ今日から、

「今日は何をやったのか。」

を1日1回、書き出してみてください。

その小さな積み重ねが、限られた作業時間を

「結果につながる2時間」へと変えてくれます。

まいか