

ムダな時間をゼロにしてやりたいことを全部やる! 今こそ起こせ「時間革命」

仕事も人生も後悔したくない人へ

PHP Business

THE 21

令和元年11月9日発行 毎月1回10日発行 第36巻第12号 昭和60年1月22日第三種郵便物認可

青野慶久

サイボウズ社長
助け合いで
組織の生産性UP



星野佳路

星野リゾート代表
年間予定は
「スキー」から入れる



巻頭特別インタビュー

役とともに
自分自身も
成長しています

戸田恵梨香

女優



総力特集

やりたいことを
全部やる!

ムダゼロで
自分の時間が
倍になる!

時間術2.0

特別企画

「目の健康」を守る習慣

サウナー必見!

医学的に正しい
「サウナの入り方」

- 一流ほど「休暇」と「家族」を大切にする
- ゆとりのある人が「やらない」こととは?
- 科学的に実証された集中力の高め方
- 仕事にも役立つ「趣味」の楽しみ方
- スキルを活かした副業術



12 | 2019
No.421
PHP INSTITUTE
ぞ・にじゅういち 定価700円