

1100万部を生んだ編集者が示す、時間革命の決定版



豊かな人だけが知っていること

2025年
12月9日
発売

時間貧困にならない51の習慣

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、長倉 顕太著『豊かな人だけが知っていること 時間貧困にならない51の習慣』を2025年12月9日(火)に刊行いたします。

人生を好転させる、時間貧困から抜け出す51の習慣

AIが進化しても「時間がない」という人が多い背景には、現代人が陥る“時間貧困”があると著者は指摘します。人生が豊かになる4つの資産——「時間」「能力」「人間関係」「お金」の中で、自分で直接コントロールできるのは時間だけです。時間の使い方が整えば、能力も人間関係も収入も自然と好転すると説きます。

本書ではまず、「安さより速さを選ぶ」「超・効率時間と非・効率時間を使い分ける」など、時間貧困から抜け出す具体的なテクニックを紹介します。また“非効率に見える時間”こそが豊かさにつながると示し、AI時代に必要な時間デザインの考え方を提示します。

著者の長倉顕太氏は、累計1100万部超のベストセラーを生み出してきた編集者であり、数多くの成功者を間近で見てきた人物です。その経験から導いた「豊かな人の時間戦略」を体系化した本書は、今日から実践でき、人生の質を高めるための実用的な指南書となっています。

タイトル: 豊かな人だけが知っていること 時間貧困にならない51の習慣

著者: 長倉 顕太 ページ数: 208ページ
価格: 1,650円(10%税込) 発行日: 2025年12月9日
ISBN: 978-4866678016

【目次】

- 第1章 人生は4つの資産と運で決まる！
- 第2章 お金よりも「時間投資」を始めよう
- 第3章 時間を増やす人は「速度」を変えている
- 第4章 非効率の中に、幸福のヒントがある
- 第5章 コミュニケーションコストを下げて「人間関係」を良くする！
- 第6章 人生100 年時代の「人生デザイン」の授業
- 第7章 「時間貧困」にならない51の習慣

【著者プロフィール】

長倉 顕太(ながくら・けんた)

作家・プロデューサー・編集者。

1973年、東京生まれ。学習院大学卒。大学卒業後、職を転々としたあと28歳の時に出版社に転職し、編集者としてベストセラーを連発。今までに企画・編集した本の累計は1100万部を超える。独立後は8年間にわたりホノルル、サンフランシスコに拠点を移して活動し、現在は著者のプロデュースや教育事業に関わっている。主な著書にベストセラー『移動する人はうまくいく』『本を読む人はうまくいく』(以上、すばる舎)、『誰にも何にも期待しない』(ソシム)、『人生は28 歳までに決まる』(イースト・プレス)、『親は100%間違っている』(光文社)など多数。



現代人の最大の問題は、経済的な貧しさではなく、時間的な貧しさです。年収が300万円の人も、1000万円の人も、同じように「時間がない」と言い、お金を稼げば稼ぐほど仕事と責任が増え、時間が奪われていきます。

子どもの成長を見逃す親、離婚に至る夫婦、うつ病になる優秀な社員、親の最期に立ち会えない子ども——これらは特別な話ではなく、時間貧困が引き起こす日常的な悲劇です。

お金があっても時間がなければ豊かではなく、むしろ時間的な貧しさは経済的な貧しさより深刻かもしれません。なぜなら、お金は後から増やせても、過ぎ去った時間は二度と戻らないからです。

人生の4つの資産である「時間・能力・人間関係・お金」のうち、**唯一平等に与えられているのが時間**です。過去は変えられませんが、これからの時間の使い方は変えられます。時間を変えれば、残りの3つの資産も増えていくのです。だからこそ、時間を増やすことから始めるべきなのです。

「超・効率時間」と「非・効率時間」を使い分ける

一時的にヤル気を起こさせることは簡単です。しかし、続けていくと多くの人がつぶれていきます。長く続けるためには、まったく新しいアプローチが必要なのです。

そこで私が考えたのが、時間を2つに分ける方法です。時間を、「超・効率時間」と「非・効率時間」に分けるのです。**「超・効率時間」には、生産性を上げ、時間を徹底的に短縮します。**今ならAIを使うことで、過去には想像もできないレベルまで生産性を上げることができます。

その余った時間をなるべく「非・効率時間」に充てます。**「非・効率時間」は簡単に言えば、何も生み出さない時間、極端な話、何もしなくてもいい時間です。**

「時間」という資産を増やすことと「非・効率時間」を増やすことはイコールです。なぜなら、「非・効率時間」を多く持つことが豊かな人生につながるからです。

これからの時代は、「クリエイティブ」と「ユニーク」が重要になります。人と違っていることこそが、生存戦略になってくるのです。そのためにも「非・効率時間」が必要です。「未知」のものにどんどんチャレンジすることで「クリエイティブ」で「ユニーク」な人間になっていくからです。

AIは「時間を買う」最高の投資

多くの人が「AIは難しい」「何に使えばいいかわからない」と言いますが、それもまた誰かが作った「コンセンサス」にすぎません。実際には、AIは誰でも使える、最強の時短ツールなのです。

たとえば、資料作成に2時間かかっていたとします。AIを使えば、アウトラインの作成、情報の整理、文章の下書きまで、わずか10分でできてしまいます。残りの時間は、人間にしかできない「最終的な判断」や「クリエイティブな部分」に集中できます。データ分析も同様です。エクセルのデータをAIに渡して「トレンドを分析して」と指示すれば、グラフ付きのレポートが数分でできあがります。

重要なのは、AIに任せられる部分は徹底的に任せ、人間は人間にしかできないことに時間を使うということです。これが、AI時代の「時間のコスパ」を最大化する鉄則なのです。