

「やらされ仕事」が「自分の仕事」に変わる！

コピーライターが実践する、たった一行の時間術

～あなたの時間が足りないのは、あなたの言葉が足りないから～

— 講師 — 株式会社電通 コピーライター 荒木 俊哉 氏

日 時 2026 年 9 月 28 日 (月) 午後 1 時～3 時
受講方法 ライブ配信／アーカイブ配信 (2 週間、何度でもご視聴可)

〔受講方法について〕

本セミナーはワークや講師との双方向のやりとりを含む、参加体験型の設計です。アーカイブでも全内容をご覧いただけますが、その場で考え・動かす時間が学習効果を高めます。スケジュールが合う方は、ぜひライブでのご参加をお勧めします。

〔重点講義内容〕

出席するだけの会議の時間。言われたままに作る資料作成の時間。一日の仕事の予定をひとつずつ「これは誰のための時間か…？」と問い直していくと、「自分のための時間」と呼べるものがほとんど残らないことに気づきます。スケジュールは埋まっているのに「今日は何をしていたんだろう…」と感じるのは、予定表に「何をするか」しか書かれておらず、「自分にとって、なぜそれをやるのか」がどこにも言葉になっていないからです。

本講座では、言語化をテーマにした著書が累計 40 万部を超えるコピーライターの荒木俊哉氏が、自身も実践しつづけている「目的の言語化する、たった一行の時間術」をご紹介します。やることは、いつもの予定にたった一行、自分なりの目的を書き足すだけ。それだけで、同じ会議でも準備・発言・持ち帰るものが変わり、「やらされ仕事」は「自分の仕事」に変わっていきます。一行のつくりかたの基本に加えて、やる気が出ないとき・不安なとき・結果が見えないときなどシーン別の「9 つのコツ」まで、実践ワークを交えて体系的に解説。特別な準備は何もいりません。今日の予定から始められる、超実用的な時間術です。

1. なぜ仕事は「やらされ仕事」になるのか～「自分の時間が足りない」の本当の原因～
2. 仕事の充実度は、時間の「長さ」ではなく「面積」で決まる
3. 【実践ワーク】今週の予定を書き出し、「これは誰のための時間か」を問い直してみる
4. 時間の所有者を自分に変える、「たった一行」のつくりかた
5. 【実践ワーク】「目標」ではなく「目的」を一行で言語化していく
6. 気乗りしない仕事、不安な仕事、結果が見えない仕事 シーン別「9 つのコツ」
7. たった一行の時間術で見えてくる、自分軸の言語化
8. 質疑応答

※受講者全員に講師の新著『あなたの時間が足りないのは、あなたの言葉が足りないから。』(ソシム2026年7月刊)を進呈

- ・ライブ／アーカイブ配信をご受講の方には、お申込時のご登録住所に書籍を送付致します。
- ・開催日直前にお申込の場合、開催日までにお手元に届かない可能性がございますことを、予めご了承ください。

〔受講上の注意点〕

- ・本セミナーはZoomミーティング形式にて実施いたします。
- ・ライブ参加の場合、カメラ・マイクがオンにできる環境でご参加ください。
- ・セミナーはアーカイブ配信用に録画いたします。ライブ参加者の映像・音声の一部含まれる場合がありますのでご了承ください。
- ・セミナー内でワークを実施いたします。ご受講の際は、白紙のA4用紙(5～6枚程度)および筆記用具をご用意ください。

PROFILE 荒木 俊哉(あらき しゅんや) 氏

一橋大学卒業後、2005 年に株式会社電通に入社。コピーライターとしてさまざまな商品・企業・団体のブランディングに従事。これまで手掛けたプロジェクトの数は 100 以上、活動は5大陸 20 か国以上にのぼる。世界三大広告賞のうち Cannes Lions と The One Show のダブル入賞をはじめ、国内外で 20 以上のアワードを獲得。広告以外にも、国際的ビッグイベントのコンセプトプランニングや、スタートアップ企業のビジョン・ミッション・バリュー策定のサポートも行う。また、毎年一橋大学でコピーライティングやアイデア発想のゼミを開講。国家資格キャリアコンサルタント。主な著書に『瞬時に「言語化できる人」が、うまくいく。』、『こうやって頭のなかを言語化する。』、『聞き出せる人が、うまくいく。』、『言語化は「ありきたりの言葉」でうまくいく。』など、言語化をテーマにした著書は累計 40 万部を超える。新刊に『あなたの時間が足りないのは、あなたの言葉が足りないから。』(ソシム/2026 年 7 月 28 日発売)

