

# 仕事の効率と質をアップさせる！ タイムパフォーマンス向上講座

「毎日忙しいのに、達成感が薄い」「新しい挑戦をする時間が作れない」そんな悩みを抱えていませんか？この講座では、タイムパフォーマンスを飛躍的に向上させるマインドセットとスキルセットを身につけることで、「ただ忙しい」から「目的に向かって成果を出せる」ハイパーフォーマーへ進化することを目指します。あらゆる仕事の基盤になる、ハイパーフォーマー“OS”を身につけましょう。日々の業務を早くこなして新しいチャレンジをしたい、限りある時間を有効に使いたい、最小の時間で最大の効果を生み出したい、そんな方におすすめです。



## 講師



株式会社AND CREATE

しみず くみこ  
代表取締役 清水 久三子氏

大手アパレル企業を経て、1998年にプライスウォーターハウスコンサルタント（現IBM）入社。企業変革戦略コンサルティングチームのリーダーとして、多くの新規事業戦略立案・展開プロジェクトをリード。大規模・長期間の変革を得意とし、高い評価を得た。

2013年に独立、2015年に会社設立をし、現職。多くの公開講座の人気講師、講演者、執筆者として活躍中。著書に『1時間の仕事を15分で終わらせる』（かんき出版）『リスクリング大全』（東洋経済新報社）『残業だらけ職場の劇的改善術』（PHP出版）等がある。

## 内容

### 第1部 タイムパフォーマンスを上げるマインドセット(インプット編)

スキル×OSで効果を最大にする／ボトルネックを突き止める／先送りをなくし、すぐやる体質になる／仕事の再設定と受け方 等

### 第2部 ハイパーフォーマーになるための時間術(プロセス編)

タスクの切り出し方／WBSの作り方／スケジュールの入れ方／会議と進捗報告のテクニック／リスクをコントロールする  
※WBS=作業を分解して整理したもの

### 第3部 タイムパフォーマンスを上げるスキルセット(アウトプット編)

相手の期待値を把握しコントロールする／ノイズカットで資料作成を最短化する／AIの力を最大限活用する

## 概要

開催日 令和8年 **7月28日(火)** 13:00～16:00

対象 福井県内在勤 または県内在住の働く女性 先着30名

会場 福井県生活学習館(ユ一・アイ ふくい) (福井市下六条町14-1)

### ● 働き女子のホンネカフェのご案内(希望者のみ) ●

参加無料♪

テーマ「私の時間の作り方」

忙しい日々を過ごしていると、仕事でもプライベートもなかなか時間が作れないですね。

その中でも、工夫をして時間を作り出している私なりの方法や、スキマ時間の見つけ方を皆さんで共有しませんか。リラックスした雰囲気でお話しましょう。

・講座終了後16:10～17:00まで／定員5名

・ファンリテーターはふくい女性活躍支援センターの女性キャリア相談員です。講師は参加しません。

・参加希望者は申込フォーム備考にその旨ご記入ください



## 申込方法

- ①ふくい女性財団ホームページへアクセス  
(<https://www.f-jhosei.or.jp>)
- ②「講座・イベント」カテゴリ内、講座名のページをクリック
- ③「お申込みフォーム」からお申込みください

ふくい女性財団HP



託児申込み  
(要予約・300円/人)



申込期限:令和8年7月14日(火)まで 先着順です

※定員に達しない場合、期限を過ぎても申込を受け付ける場合があります。

※申込期限終了後に、受講の詳細をメール配信します。@f-jhosei.or.jpからのメールが、迷惑メールに振り分けられないようご注意ください。メールが届かない場合は、お電話ください(0776-41-4254)。

※個人情報、今後の講座案内のために使用させていただく場合があります。

## 会場案内

福井県生活学習館(ユー・アイふくい)

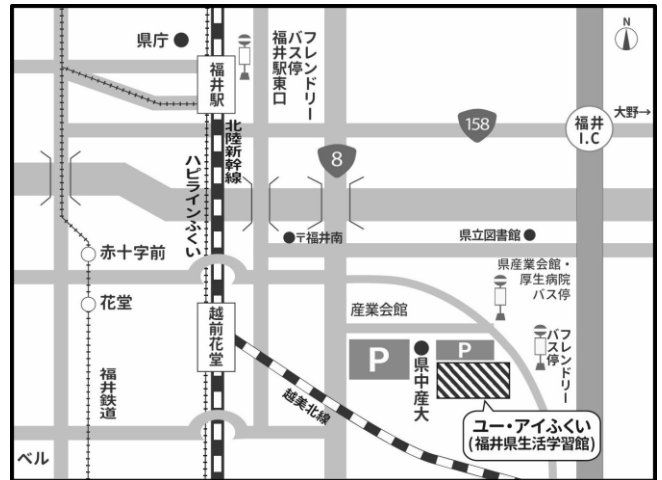
所在地:福井市下六条町14-1

※無料駐車場有

フレンドリーバス(無料)での行き方

行き「福井駅東口」11:30乗車→「生活学習館」11:43下車

帰り「生活学習館」17:03乗車→「福井駅東口」17:16下車



「働き女子のホンネカフェ」へぜひご参加ください♪

### 参加者の声

- ・自分だけが大変じゃないとわかって、不安が解消されました。
- ・いろいろな話が聞いて楽しかったです。
- ・年齢も職業も違う女性たちと話せてスッキリしました。開放的ないい時間でした。



社外メンターとの  
キャリア相談会(メンタリング)  
申込み受付中!

今後のキャリアの不安や仕事のモヤモヤ、ありませんか?  
社外メンターに相談すれば、これまでとは違った視点での  
解消のヒントがもらえます。お気軽にお問合せください。

(ご利用にあたっては一部条件があります)

詳細はこちら



## 【お問い合わせ先】

公益財団法人ふくい女性財団

〒918-8135

福井県福井市下六条町14-1 福井県生活学習館内

TEL:0776-41-4254 MAIL:f-jhosei@f-jhosei.or.jp



Fukui SDGs  
Partner



SNSはこちら